

Dárek k UPC Internetu: 2x rychlejší připojení po celý rok!

Akce trvá
jen do
30.
dubna



Internet
~~100~~
Mb/s

Internet
200
Mb/s



Pronájem
Wi-Fi
modemu
v ceně

Například rychlost 200 Mb/s dostanete za cenu 100 Mb/s.

 241 005 005  www.upc.cz



Užívejte si vyšší rychlost UPC Internetu po celý rok!

Objednejte si právě nyní například UPC Internet s rychlostí 100 Mb/s a automaticky vám ji zvýšíme na 200 Mb/s. A to na celý rok!

Akce trvá
jen do
30.
dubna

Nabídka platí pro nové objednávky při využívání služby po dobu věrnostního období 12 měsíců.



Internet
~~100~~
Mb/s

Internet
200
Mb/s

Internet
300
Mb/s

Internet
~~200~~
Mb/s

Kontaktujte nás co nejdříve, akce je časově omezena
a nebude se opakovat! 241 005 005, www.upc.cz

OBĚSIL SE ZŘEJMĚ KVŮLI PENĚZŮM

FOTBALISTA FRANTIŠEK RAJTORAL SPÁCHAL SEBEVRAŽDU STRANA 27



metro



PRAHA

Úterý, 25. dubna 2017

Č. 80, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Marek

Nejčtenější noviny v Praze

V poplatcích bank jsou obrovské rozdíly

Nejčastější platby. Banky chtějí peníze hlavně za platební příkazy, výběry z bankomatů nebo vydání karty.
Rozdíly. Poplatky za služby se výrazně liší. **Víc než půlka lidí.** Má peníze ve dvou a více bankách STRANA 6



Skauti si na Hradě připomněli svého patrona svatého Jiřího

Asi dvě desítky členů jedné ze skautských organizací si včera odpoledne na Pražském hradě připomněli svého patrona svatého Jiřího. Nejmladší děti u jeho sochy složily slib. Skautských organizací je v Česku několik, patrona svatého Jiřího si připomínají kolem 24. dubna různě. Členové nejpočetnější z nich, spolku Junák – český skaut, se každoročně v sobotu nejbližší svátku scházejí v Beskydech u mohyly Ivančena. Uctívají památku skautů popravených ve 2. světové válce. Na zasněženém hřebeni se jich letos sešlo několik stovek. Svatého Jiřího jako symbol boje dobra proti zlu zvolil za patrona skautů Robert Baden Powell, který hnutí v roce 1907 založil. Na světě je v různých organizacích celkem asi 50 milionů skautů, v Česku necelých 58 tisíc.

MAFRA

Bezpečnější Korunovační

Praha 7 plánuje další vstřícný krok vůči chodcům. Bezpečnější přechody chce vybudovat v Korunovační ulici. STRANA 2

Varhany pro katedrálu

Nové varhany pro chrám svatého Víta postaví firma z Barcelony. V říjnu 2019 se rozezní poprvé. STRANA 3

Od zítřka se velmi ochladí

Nejvyšší teploty v Čechách budou dnes 14 až 18 °C, na Moravě a ve Slezsku by mělo být až 21 nad nulou. Zítřka bude znovu pršet, objevit se mohou také bouřky a sněžení. STRANA 7

Budte i ve stáří aktivní

Blíží se důchodový věk. Spousta lidí se na něj těší, jiní ho vyhlížejí s obavami. V dnešní příloze Zdraví se dozvíte, že pohyb má blahodárný vliv na tělo i psychiku. STRANY 17 AŽ 24



9 771211 781002 17 080

Korunovační čeká dopravní test

Bezpečnější přechody na Letné nesmí ohrozit provoz na Vítězném náměstí.

Po úspěšném vybudování přechodu na Štvanici plánuje Praha 7 další vstřícný krok vůči chodcům. Chce zúžit Korunovační do jednoho pruhu v každém směru a vybudovat zde bezpečnější přechody.

„Lidé se bojí na Korunovační přecházet, zejména po loňské opravě, která může za zrychlení dopravy,“ říká radní pro dopravu Prahy 7 Ondřej Mirovský. Vybudování ostrůvků uprostřed přechodů je podle radního lepším řešením než vybudovat u přechodů semaforey, protože ty by mohly průjezd Korunovační brzdít.

Podmínkou magistrátu ale je, že s novým opatřením



Citát

V prázdném pruhu by v budoucnu mohlo vzniknout několik nových parkovacích míst.

ONDŘEJ MIROVSKÝ
RADNÍ PRO DOPRAVU PRAHY 7

musí souhlasit i Praha 6. Ta má ale na opatření odlišný názor. „Pro nás by mohlo mít výrazně negativní dopad ve vztahu k tíživé dopravní situaci na Vítězném náměstí a jeho blízkém okolí,“ vysvětluje

mluvčí Prahy 6 Martin Churavý. Šestka ale souhlasí s provedením dopravního testu s následným vyhodnocením dopadů na dopravu. Ten má ukázat, jestli opatření zajišťující větší bezpečnost pro přecházející nezahltí provoz. Termín zatím není pevně stanoven. „Test připravuje TSK a musí probíhat za plného provozu, pokud se to nestihne do prázdnin, bude se testovat až na podzim,“ uvedl Mirovský. Zúžení by začínalo za mostem přes železnici. Vybudování provizorních ostrůvků je naplánováno na přechodech u ulic Nad Královskou oborou a Jana Zajíce. „Požádali jsme město, aby v prvním kroku realizovalo opatření pouze formou demontovatelných prvků,“ dodává Churavý. Podle magistrátu je průjezd ulicí Korunovační kapacitně omezen především křižovatkou Letenské náměstí. **ROBERT OPPELT**



Chris Rea přijede do Prahy

Britský zpěvák a kytarista Chris Rea vyráží na koncertní turné na podporu svého nového alba *Road Songs for Lovers*. Pražský koncert se bude konat 7. listopadu v Kongresovém centru, deska vychází už v září. **LIVE NATION**

Pod Letnou

Developer dnes představí novou podobu obchodně-administrativního centra mezi ulicemi Strojnická a Veletržní. Stavba získá i nové jméno, bude se jmenovat Letná obchodní centrum. Na změně projektu, který veřejnost doposud znala pod názvem Palác Stromovka, se investor loni dohodl s představiteli Prahy 7 po několikaměsíčním vyjednávání. Obchodní část projektu by mohla být dokončena už na konci příštího roku. **LORDSHIP**



INZERCE

Bulovka. Plastická chirurgie v novém

Metropole připravuje další investici do areálu Nemocnice Na Bulovce. Zadalá vypracování projektu na opravu pavilonu chirurgie. Ten vyjde na 41,6 milionu korun bez DPH. Počítá se i s přístavbou plastické chirurgie. Oprava pavilonu laboratoří, která skončila před třemi lety, stála asi 370 milionů. Město vlastní zhruba tři čtvrtiny areálu, Nemocnici Na Bulovce jej pronajímá.

Pavilon číslo 5 byl postaven v roce 1931. Má řadu původních detailů, které město požaduje respektovat i při rekonstrukci. V celém rozsahu by měly být obnoveny například poškozené původní obklady. V nevyhovujícím stavu je potrubí vytápění, rozvod kyslíku či původní elektroinstalace. Opravou je třeba také vyřešit vlhkost objektu, kam zatéká střešní konstrukcí a terasou. **ČTK**

Zlatá horečka

VÝKUP ZLATA VE ZLATNICTVÍ SHERRI



Přesto, že Vaše šperky již vyšly z módy, jsou zašlé, poškozené či polámané, zjistíme jejich rylost a bez úředních průtahů vytežíte okamžitě a v hotovosti maximální možný zisk. Výkup drahých kovů je nejrychlejší způsob, jak své peníze znovu zhodnotit.

Ve zlatnictví Sherri, které najdete v obchodní pasáži Galerie Myšák, na adrese Vodičkova 31, pouze minutu chůze od tram. zastávky Vodičkova, vám bez úředních průtahů nabídnou okamžitě a v hotovosti maximální možnou cenu za vaše staré zlaté prsteny, řetízky, zlaté zuby, ale také za zlaté i stříbrné mince, brožky či stříbrné přibory. Zákazníci bývají mile překvapeni, když částky mnohdy přesahují až desetitisíce korun.

„Cena za 1kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zlato je přitom veřejností podceňováno, např. nevhledné zubní korunky je možné přeměnit na částky pohybující se kolem 2 000 až 4 000 korun,“ konstatuje manažer zlatnictví Sherri. Výhodou zlatnictví

Sherri je především prostor umístěný v obchodní pasáži, což umožňuje diskrétní a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Kromě seriózního a kompetentního stanovení ceny je možné také odborné poradenství. „Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení,“ uzavírá manažer zlatnictví Sherri. Přijďte se také přesvědčit do zlatnictví Sherri, jen 2 minuty chůze od tramvajové zastávky Vodičkova.



Galerie Myšák - Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1, 1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.

Akce Liška

Rychlou záchrannou operaci provedli včera dopoledne strážníci z Prahy 14. Pomohli lišce, která uvízla v plotě. Krátce před desátou hodinou přijala městská policie oznámení muže, že nalezl v plotě uváznou lišku. Ta prý visela zachycená zadní nohou za oko plotu. Strážníci společně s oznamovatelem lišku z plotu vyprostili a ta si pak vyčerpaná lehla do trávy. Ve chvíli, kdy na místo dorazila odchyťová služba, odpočatá liška před vhozenou sítí utekla do prostoru Přírodního parku Klánovce-Čihadla. MP PRAHA



První křik a pláč. Historie porodů

Cestu od sousedské pomoci ke vzniku slavných pražských porodnic v metropoli představí nová výstava Muzea hlavního města.

Průvodkyní výstavou je konkrétní porodní bába, Ludmila Kapalínová (1780–1860) z vesničky Sobín. Ta se coby desetinásobná matka, navíc znovu těhotná, vydala v roce 1825 studovat kurz porodního babictví na pražskou univerzitu. Tady se stala žákyní jednoho ze zakladatelů moderního porodnictví, Antonína Jungmanna. Ludmila pak provozovala

své babické řemeslo celých osmnáct let na jihovýchodě metropole. Výstava První křik, první pláč bude k vidění od zítřka do 15. října v hlavní budově muzea na Florenci. Na výstavě budou k zhlédnutí doklady o řemesle porodních bab a porodnictví, pomůcky a nástroje porodních bab, učební pomůcky, lékařské nástroje a další předměty týkající se porodů, rodiček a jejich dětí do poloviny 19. století. Pak se jejich řemeslo změnilo a báby musely absolvovat kurz na univerzitě. **ROW**

Zprávy krátce

Město za tunel Blanka dosud zaplatilo 37 miliard

Praha dosud proplatila za stavbu tunelového komplexu Blanka zhruba 36,98 miliardy korun. Odhadované náklady jsou asi 40 miliard korun. Tunelový komplex nyní funguje ve zkušebním provozu. Blanka byla po několikátém zpoždění otevřena v září 2015 a měří téměř šest kilometrů. Celkové náklady stavby se mohou ještě zvýšit. Praha totiž současný zkušební provoz platí z investiční části rozpočtu. Takto vynaložené náklady tak nebudou započítány jako peníze vynaložené na provoz, ale do ceny tunelu. **ĚTK**

Cirk La Putyka zve děti

Novocirkusový soubor Cirk La Putyka otvírá Biograf pro děti. Jedinečná divadelní setkání hrdinů filmových věřejšků proběhnou dnes na Jatkách 78 v Pražské tržnici. Biograf je určen dětem všech věkových kategorií. Čeká je krásná podívaná plná přátelských setkání, překvapení i popcornu! **MET**

Dárek k UPC Internetu:
2x rychlejší připojení po celý rok!



241 005 005 | www.upc.cz

Nabídka platí pro nové objednávky při využívání služby po dobu věrnostního období 12 měsíců.



Anna K. ROBERT HOUZAR

Anna K. V Hybernii

Anna K. se po StarDance vrátí na pódia. Společně se svou šestičlennou kapelou vyrazila na turné Ve světle k podpoře nového alba Světlo, které nedávno vydala. Tentokrát si Anna K. pro koncerty vybrala divadelní sály, které zná dobře z úspěšného akustického turné a nabídnou v nich nový program doplněný o největší hity. Dnes od 19 hodin vystoupí v divadle Hybernia. Ve čtvrtek se představí v Českých Budějovicích a turné ukončí v pátek v Ostravě. Jako host vystoupí Peter Aristone. **IBE**

Varhany. Pro katedrálu za 80 milionů

Podpisem smlouvy mezi kardinálem Dominikem Dukou a varhanářskou firmou Gerharda Grenzinga odstartovala včera práce na varhanách pro svatovítskou katedrálu.

Ikonickému chrámu dle původního projektu chybí varhany na západní kruchtě a už téměř 90 let jej ozvučuje provizorní nástroj. Nové varhany si vyžádají investici ve výši 80 milionů korun, které mají být zčásti shromážděny v rámci celonárodní sbírky

pořádané Nadačním fondem Svatovítské varhany. Nástroj se rozezná v říjnu 2019.

Do loňské soutěže se přihlásily čtyři špičkové varhanářské firmy. Všechny splnily podmínky zadavatele a představily svébytná pojetí varhan. Nakonec po pečlivém zvážení zvítězilo soudobé pojetí firmy Gerhard Grenzing S. A. „Vítězná firma zhotovila dosud přes 130 nových varhan, mimo jiné i nástroj do hlavní bruselské či mad-

ridské katedrály. Kromě těchto referencí také dodala návrh vysoké technické a zároveň umělecké kvality,“ popisuje výběr nástroje Štěpán Svoboda, organolog a člen hodnotící komise.

Vznikne symfonický nástroj o 97 rejstřících inspirovaný francouzskými vlivy, který bude odpovídat svou reprezentativností prostoru katedrály a umožní kromě klasické hudby provádět také současné varhanní skladby.

Nahradí tak pro katedrálu malé Mölzerovy varhany, které byly v roce 1929 při dokončování díla koncipovány jako provizorní. Pro stavbu odpovídajícího nástroje však v následujících dekadách chyběly finance nebo vůle a místo pod rozetou na západní kruchtě katedrály, která byla pro varhany od počátku určena, je prázdné.

„Je na nás, abychom v době míru a svobody naplnili odkaz našich předků, zejména

Otce vlasti Karla IV., a symbolicky katedrálu dokončili,“ říká iniciátor projektu, kardinál Dominik Duka.

Varhanní nástroj samotný si vyžádá investici 69,1 milionu korun, za kterou bude nástroj postaven a umístěn na západní kruchtě. Další náklady vzniknou na statické zajištění kůru, zajištění elektroinstalace a ostatní úpravy. Nadační fond Svatovítské varhany nyní disponuje třetinou potřebných financí. **MET**

Tipy na dnešní den

KONCERT

Okudžava v míru – 20 let od smrti velkého barda, tak se jmenuje mezinárodní koncertní projekt ke 20. výročí úmrtí slavného ruského básníka, kterého se účastní písničkáři třech zemí – Polska, ČR a Ruska. V rámci něj od 19 hodin v Domě národnostních menšin vystoupí písničkáři ze všech tří zemí. Vstup je zdarma.

DEBATA

V klášteře Pražského Jezulátka proběhne od 19 hodin debata s ekonomem Tomášem Sedláčkem. „Přijďte debatovat nad duší ekonomie a ekonomii spásy, o teologii digitalizace a jak to souvisí s dnešním děním na politicko-ekonomické půdě,“ lákají pořadatelé. Přednáška probíhá v rámci cyklu Člověk v dialogu 2017: Hledání spirituality v tekuté době. Vstupné je zdarma. MET

KAŽDÝ DEN
VYBÍRÁME Z

metro.cz

Praha
on-line

Den Země slaví i na Letné

Čtenáře Martina Stehlíka zaujaly exponáty v Letenských sadech, vyfotil je a poslal do redakce. Stánky a expozice jsou zde k vidění u příležitosti Dne Země. My tomuto čtenáři posíláme odměnu 300 korun. Posílejte i vy svoje vtipné fotky z aktuálního dění v metropoli.

Aktuální fotografie z Prahy posílejte na mms@metro.cz

Váš oběd v metropoli

Jídlo i obsluha

Příjemné prostředí, obsluha a výborná nabídka. Přijďte k tomu pohodlně parkování a máte jako my důvod navštívit restauraci Na Sádce v Chodově. Zdeněk Svoboda

Pálivá křídla

Protože miluju kuřecí křídla, oblíbil jsem si miniaturní bistro Winghaus na Vinohradské. Křídla si člověk může vybrat podle barometru pálivosti. Rudolf Tlustý

Posílejte i vy



Zamilovaný básník

„Elly, jsi jako sluníčko, roztálo mi z tebe srdíčko. Pro dnešek už ale bylo dosti rýmů, snad do zítřka vyléčím tu rýmu. Abych Ti mohl říct to, co už jsem měl udělat dávno, Káčko.“ Štěpán Remeš

Vybíráme vaše zamilované vzkazy. Napište na metro.cz



Výraz dne

Ivana Zemanová zahájila včera v Praze sběr podpisů k opětovné kandidatuře svého manžela. Sama povede jeho kampaň. ČTK

INZERCE

peugeotemotionday.cz

PEUGEOT EMOTION DAY
4. 5. – 28. 6.

PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET
AUTO ROKU PEUGEOT 3008
A DALŠÍ MODEL

PEUGEOT doporučuje TOTAL PEUGEOT FINANCE

Spotřeba a emise CO₂ v kombinovaném provozu 4,0–7,3 l/100 km, 104–165 g/km. Foto je pouze ilustrativní.

Probuďte své emoce na Peugeot Emotion Day! Od 4. května do 28. června budete mít jedinečnou možnost otestovat aktuální modelovou řadu Peugeot, a to včetně modelu 3008, který byl mezinárodní porotou zvolen Autem roku 2017. V rámci předpremiéry vám také přivezeme ukázat nový model 5008, který si budete moci vyzkoušet mezi prvními v České republice. Pro děti i dospělé bude připraven zábavný program a soutěž o stylový skůtr Peugeot. Díky naší vítězné nabídce máte navíc možnost pořídit si nový Peugeot za skvělou cenu! Rezervujte si svou jízdu na peugeotemotionday.cz.



PEUGEOT

MOTION & EMOTION

4. května 11–19 hod.
METROPOLE, Praha5. května 10–18 hod.
TESCO, Kolín6. května 10–18 hod.
TESCO, Ml. Boleslav10. května 10–18 hod.
TESCO, Mělník11. května 10–18 hod.
TESCO, Kladno12. května 10–18 hod.
ALBERT, Příbram

Sezóna slunečních brýlí je tady! Ani nositelé dioptrických brýlí nepřijdou zkrátka

Aprílové počasí se bude již brzy víc a víc překlápět k tomu jarnímu, slunečnému, a tak pomalu začíná sezóna slunečních brýlí. Ty již dávno nejsou jen spolehlivou ochranou zraku před slunečními paprsky – mají také funkci svěbytného módního prvku a není tedy divu, že nejnovější kolekce slunečních brýlí vzbuzují každý rok netrpělivá očekávání. Jak však situaci řešit, pokud člověk nosí brýle dioptrické? A jak neúčinněji v těchto případech chránit zrak?

Tmavší neznamená účinnější

„Pro lidi s dioptrickými brýlemi se nabízí hned několik způsobů, jak si chránit zrak před slunečními paprsky. Samozřejmě je možné kombinovat módní sluneční brýle s kontaktními čočkami, nicméně v současné době je také možné prakticky do všech kvalitních slunečních brýlí nechat zabrousit dioptrická skla,“ vysvětluje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik. Odstín a barvu skel, která lze samozřejmě použít i do klasických brýlí dioptrických, si dokonce může nositel vybrat z velmi široké nabídky – současný trend upřednostňuje žluté, růžové nebo modré zbarvení.

Ne všechna barevná skla však poskytují dostatečnou ochranu proti UV záření. „Barva nebo intenzita zbarvení neindikuje stupeň ochrany proti UV záření – neplatí tak, že čím tmavší skla, tím vyšší ochrana proti UV záření – to je poměrně rozšířený omyl,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Z tohoto důvodu se rozhodně vyplatí řešit ochranu zraku proti slunci přímo u odborníků, u nichž máte jistotu, že vám doporučí skla s adekvátní mírou ochrany proti UV záření.

Samozabarvovací skla – komfort na ven i do auta

Další možností pro nositele dioptrických brýlí jsou samozabarvovací dioptrická skla. Ta reagují na aktuální hladinu UV záření a podle toho se zbarví. Ve vnitřních prostorách tak jejich nositelé mají klasické dioptrické brýle, které se při příchodu na slunce mění na sluneční. „Samozabarvovací dioptrická skla propouštějí pro oči ideální množství světla, pomáhají tak chránit oči a přispívají k zamezení vzniku vážných chorob. Dokáží skvěle snížit oslnění a v kombinaci s antireflexní úpravou výrazně zlepšují vizuální komfort nositele. Samozřejmě je i v tomto případě nabídka široké škály módních barev,“ popisuje Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Mezi nejznámější samozabarvovací skla patří brýlové čočky Transitions. Nový typ Transitions XTRActive je přitom vhodný zejména pro řidiče – tato skla se totiž zbarvují i za sklem automobilu, kde jiná samozabarvovací skla nefungují, neboť UV záření čelním sklem vozidla neprojde. Transitions XTRActive však reagují i na viditelnou část světelného spektra, a proto se podle potřeby zbarvují i při cestě autem. Pro řidiče jsou velmi vhodné také polarizační čočky – ty totiž, na rozdíl od běžných slunečních brýlí, zabraňují oslnění. Navíc zvyšují kontrast barev a zlepšují ostrost vidění - pohodlně tak uvidíte za všech okolností, ať již při řízení, nebo při dalších venkovních aktivitách. Pokud se tedy chcete na slunečnou sezónu opravdu dobře připravit, vypravte se třeba právě do FOKUS optik. Kromě péče specialistů a možnosti výběru z opravdu široké nabídky můžete získat také skvělou slevu 60 % na všechny dioptrické obroučky při zhotovení kompletních brýlí, 40 % slevu na sluneční brýle z loňských kolekcí a na nejnovější letošní modely slunečních brýlí slevu 20 %!

Více na www.fokusoptik.cz.

FOKUS
OPTIK



SLUNEČNÍ BRÝLE S JARNÍ SLEVOU!

40% sleva na všechny modely roku 2016
20% sleva na všechny modely letošní kolekce

www.fokusoptik.cz

Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinou akční nabídkou či slevou. Sleva platí od 13. 3. 2017 do odvolání. Sleva neplatí pro FASHION ARENA PRAGUE OUTLET. Sleva neplatí na zakázky z e-shopu.



Kandidáti

Kandidát na prezidenta Jiří Drahoš (na snímku) včera zahájil sběr podpisů pro svou nominaci do voleb. Jeho tým rozesílá sympatizantům podpisové archy. První dobrovolníci do ulic podle něj vyrazí během několika příštích dnů. Sběr podpisů zahájil včera i volební tým současného prezidenta Miloše Zemana. **MAFRA**

Poplatky nás trápí, ale mnohé postupně mizí

Za stejné služby vám banky můžou účtovat velmi rozdílné částky. Přesto banku mění jen malé procento lidí.

Jednu banku využíváme pro běžné platby, ve druhé bance máme účet kvůli hypotéce a do třetí si posíláme peníze na spořicí účet. To je relativně častý jev mezi Čechy.

„S příchodem nových bank, které začaly nabízet účty bez poplatků, se lidem otevřela možnost, jak si snadno a hlavně bezplatně vyzkoušet služby i u jiných bankovních společností. Klienti tak jednotlivé služby využívají právě tam, kde je to pro ně nejvýhodnější, a nic navíc za to neplatí,“ říká Tomáš Motl, který vede oddělení výzkumu trhu v Air Bank.

Podle průzkumu agentury STEM/MARK využívá jen jednu banku 40 procent Čechů, dvě banky má 29 procent lidí. Klientem tří a více bank je téměř stejně respondentů. Dále z šetření vyplynulo, že hlavní banku loni změnilo 14 procent lidí, a to hlavně klienti velkých bank.

Podobné hledisko vyplývá z průzkum agentury SC&C pro Českou bankovní asociaci (ČBA). Největší vliv na spokojenost lidí s bankou má důvěryhodnost, plnění slibů, které banka dala, a vstřícnost personálu, ale i poskytovaná kvalita služeb a stabilita.

„Všechny tyto atributy se pohybovaly kolem čísla 9 na desetibodové stupnici. Mezi 8 a 9 body ohodnotili respondenti také úroveň internetového bankovníctví, poskytovanou kvalitou služeb, profesionalitu bankéřů a dostupnost služeb,“ vysvětluje Pavel Štěpánek, výkonný ředitel ČBA, a dodává, že panuje sho-

da mezi tím, co lidé říkají, a tím, jak se chovají. I když necelá třetina klientů o změně hlavní banky loni sice uvažovala, dvě třetiny z nich proto neudělaly nic. Pokud by lidé mohli na produktech své hlavní banky něco změnit, doporučili by nejčastěji snížit či zcela zrušit poplatky.

Ostatně ty se u bank dost liší. „Rozdíl mezi jednotlivými běžnými účty byl znatelný. Není výjimkou, když si banka na poplatcích vezme víc než tisíc korun ročně. Oproti tomu příjemným zjištěním bylo, že na trhu je více bank, které nemají žádné poplatky či běžný účet příjemně úročí, a klient tak od banky může dostat pár stovek korun za rok,“ říká Ladislav Klika, ředitel společnosti MindBridge Consulting. Dle jejich výzkumu si banky nejčastěji účtovaly poplatky za vydání platební karty, výběry z bankomatů a platební příkazy. **PAVEL URBAN**

Úvěry porostou

S ohledem na legislativní změny mají úvěry ze stavebního spoření, hlavně ty nezajištěné, potenciál pro růst.

- Jednotlivé stavební spořitelny příležitost ke zvýšení podílu na úvěrovém trhu cítí a snaží se přilákat klienty. Využívají k tomu jak úpravy produktů, tak úpravy sazeb-níků. Stavební spořitelny se snaží přiblížit k produktům hypoték také úpravou poplatků. Poplatky za vyřízení úvěru některé zrušily úplně, jiné na ně poskytují akce.

- Nyní upravují i poplatky za uzavření smlouvy o stavebním spoření. Pokud je smlouva uzavřena společně se žádostí o úvěr, neplatí klient poplatek za uzavření.

- Podle ukazatelů ministerstva financí došlo loni u překlenovacích úvěrů k nárůstu objemu o 1,8 miliardy korun.

Vzduch i zem. Autovířník je univerzál

Létá to, jezdí to, ale vrtulník to není. Tak v kostce popisují netradiční dopravní prostředek, pro který se ujal název GyroMotion neboli autovířník, jeho tvůrčí.

Nedávno byl k vidění také v centru Prahy, kam ho přijela tvůrčí parta kolem duchovního otce a autora nápadu Pavla Březiny ukázat světu. Podle Březiny jde o světovou raritu.

„Jsem teprve na začátku. Pro mě je cestovat autovířníkem normální, ale musím říct, že tolik fotičích lidí na jednou jsem podél silnice ještě neviděl. Není to zrovna běžné, že na křižovatce vedle vás stojí vrtulník a na zelenou se společně rozjedete,“ usmívá se Březina, podle kterého si motoristé brzy zvyknou.

Vířníky mají svůj historický původ ukotvený ve třicátých letech ve firmě Baťa na Zlínsku. Sám Březina jich od roku 2007, kdy se začal zabývat vývojem, stvořil se svým týmem padesát a zhruba stovka lidí už má na jeho stroje v tuzemsku pilotní licenci. Podle Březiny je největší výhodou těchto strojů kromě odolnosti hlavně fakt, že nemusíte už přes žádná letiště. Stačí překročit hranice jako silniční vozidlo a lety pak pro-



Autovířníkem se můžete stejně dobře svést jako proletět. **3x ARCHIV**

vádět v souladu s místními předpisy.

„S autovířníkem zaparkovaným u domu přejedete na vzletovou plochu, což nemusí být nutně letiště, a odlétáte na zvolené místo. Po přistání a asi dvouminutové přestavbě na auto, tedy na instalaci registrační značky, fixaci rotoru a umístění výstražného trojúhelníku na hnací vrtuli, se opět po silnici přemístíte do cílové destinace, kde zaparkujete vedle jiných osobků, a to je vše. V dnešní době komplikované automobilové

přepravy je to opravdu velký benefit pro uživatele,“ říká Březina.

Každá legrace něco stojí a cena za komplet kopíruje luxusní třídu automobilů. Pro mnoho lidí je tak GyroMotion stále nedosažitelný. Podle Březiny je to však nic v porovnání se samotným provozem. „Hodina letu reprezentuje asi 15 litrů Naturalu 95. Když spočítám kilometry versus čas, tak jsme na ceně přepravy autem s velkou úsporou času. Běžné provozní náklady se od standar-

du autodopravy také moc neliší. Jistá omezení spočívají v tom, že například nesmíte na dálnici, protože maximální povolená rychlost na silnici je do 40 kilometrů v hodině, ale ve vzduchu můžete běžně letět 160 a maximálně 180 kilometrů v hodině,“ pochvaluje si Březina.

GyroMotion má vše, co předepisuje vyhláška pro zvolený segment dopravy, tedy blikáče, zpětná zrcátka, odrazky a klakson na celodenní svícení. Do budoucna chce tvůrčí tým kolem Březiny dodat



Palubní deska stroje



GyroMotion Cavalon

vířníkům hybridní pohon. Protože parta ráda své výrobky předvádí, máme prý čekat další předváděčky.

„Určitě chceme českým fanouškům předvést to nejlepší z naší dílny, takže plánujeme další spanilé jízdy po městech a celkově větší informovanost o všem, co přináší nový vítr do plachet letecké a silniční mobility,“ doplňuje Březina.

FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

62 miliard. Přebytek na státní dluh

Vláda schválila loňské hospodaření státu. Přebytek 62 miliard korun půjde hlavně na státní dluh. Zhruba deset miliard však ještě letos vyčlení na některé projekty, řekla ministryně školství Kateřina Valachová. Neprošel tak návrh prosazovaný ČSSD, aby se přebytek stal rezervou pro budoucí valorizace penzí.

Část peněz by měla jít také do investic. Například na opravy škol a nemocnic. Kolik přesně to bude, zatím není jasné. „Ministři a minis-

tryně mají do 9. května předsedovi vlády a prvnímu vicepremiéroví poslat návrhy na posílení investic vlády v rámci stávajícího investičního programu. Ministr financí do 31. května předloží vládě návrh na restrukturalizaci výdajů státního rozpočtu s cílem posílit investice státního rozpočtu,“ uvedl mluvčí kabinetu Martin Ayer. Zprávu o hospodaření státu, jejíž součástí je rozvaha o přebytku, musí kabinet předložit Sněmovně do konce týdne. **ČTK**

Protí prohloubení zadlužení státu

Ministerstvo financí už od začátku jednání, co s přebytkem, chtělo, aby peníze šly především na umoření státního dluhu. Sociální demokraté si přáli, aby se několikamiliardový přebytek stal rezervou pro budoucí valorizace penzí.

„Principiálně ministerstvo financí navrhuje splacení dluhu, které už nastalo. A pokud by vláda chtěla ty peníze utratit, ty účetně vzniklé

peníze, tak bychom si na to museli znovu půjčit,“ vysvětlil minulý týden šéf státní kasy Andrej Babiš.

cí menší množství peněz přijatých z EU. Na celý letošní rok je rozpočet schválen se schodkem 60 miliard korun.

Přebytek státního rozpočtu ke konci letošního března stoupl na 4,7 miliardy z únorových 3,7 miliardy korun. Loni ke konci března byl rozpočet v rekordním přebytku 43,6 miliardy korun. Důvodem výrazného meziročního poklesu je podle ministerstva finan-

Využití přebytku z loňského hospodaření státu řešili vládní politici již počátkem roku. Přebytek podle ministra financí Andreje Babiše reálně neexistuje, jde pouze o účetní krok, což připomínali i další členové koalice.

INZERCE



Zábava nepočká. Placení ano.

iPhone SE

417 Kč

měsíčně
s 0% navýšením

Vyberte si v iStores iPhone na splátky bez navýšení.

Atrium Flora Praha | Galerie Harfa Praha
www.istores.cz

iStores



Premium Reseller

Podmínky akce a příklady splácení najdete na stránce: www.istores.cz/iphonenasplátky.htm TM and © 2017 Apple Inc. Všechna práva vyhrazena. Kalkulace měsíční splátky je pro model iPhone SE 16GB v hodnotě 9 990 Kč, při splácení 24 měsíců.

Zprávy krátce

Dotace na kotle: proti kupčení

Někteří lidé, kteří dvě noci čekali v dlouhé frontě na kotlíkovou dotaci, nakonec peníze nedostanou. Předběhli je jiní, kteří si „koupili“ místo od překupníků. Tak to před několika dny vypadalo u úřadu Středočeského kraje. Policie už tyto případy vyšetřuje. Zástupci to-

hoto kraje se dohodli, že příště budou žádosti elektronické. Stejně jako to dělají v Plzeňském či Královéhradeckém kraji. **MAP**

Chyby za miliardy

Ministerstvo financí mělo v účetnictví za rok 2015 chyby za 100 miliard korun. Zjistil to Nejvyšší kontrolní úřad. Resort se brání, že od roku 2016 používá jiný systém. **ČTK**

Počasí. Dnes až 21 stupňů, od zítřka se opět vrátí zima a bude sněžit

Velké starosti v nížinách, malé radosti na horách. Asi tak by se daly s nadsázkou popsat pocity lidí v různých částech Česka. Může za to počasí, které je jako na houpačce. Zatímco dnes hlavně na Moravě vystoupají teploty opět k jarním 21 stupňům, zítra opět klesnou a přijdou mrazíky. Ty nepotěší především farmáře, kterým už v minulých dnech

zima ohrozila úrodu. Jak to vypadá, špatně na tom budou pěstitelé vína, merunek nebo třešní. Mráz totiž spálí květy a z úrody nebude nic. Ze sněhu a nízkých teplot mají pochopitelně radost vlekáři. Na Pradědu se drží 50 centimetrů, určitě se bude jezdit na Klínovci. Na horách by v následujících dnech mělo sněžit nad 600 metry nad mořem. **MAP**

Jak bude

Podle meteorologů bude hodně přšet.

• Zítřka a ve čtvrtek bude oblačno, přes den jen mezi 5 a 9 stupni. Od pátku po celý víkend začne v Čechách od 600 metrů sněžit. V noci teploty klesnou až k 1 stupni, přes den maximálně 10.

Paříž volila Macrona

Le Penovou chtějí v průmyslových regionech, Macron získal podporu v metropoli.

Marine Le Penová, která skončila v prvním kole francouzských prezidentských voleb, chystá velkou ofenzívu a včera ji zahájila výpadem proti vítězi 1. kola Emmanuelu Macronovi. Ten podle ní nedokáže Francouze ubránit proti islámskému terorismu.

Francouzský tisk hodnotí výsledek jako malou revoluci. Poprvé za šedesát let nepostoupil do druhého kola kandidát ani jednoho ze dvou hlavních politických proudů, tedy konzervativní pravice a socialistů. Adept republikánů François Fillon získal v prvním kole 19,94 procenta

hlasů. Pro socialistu Benoita Hamona hlasovalo 6,35 procenta zúčastněných voličů, což je nejhorší výsledek socialistů v prezidentských volbách za několik desítek let.

Stejně jako na celofrancouzské úrovni se i v metropoli nejvíce voličů vyslovilo pro Macrona, když mu dalo hlas 34,8 procenta voličů. Druhý skončil v Paříži Fillon (26,4 procenta) a třetí Mélenchon (19,6 procenta). Le Penová dostala v hlavním městě jen pět procent hlasů.

Z mapy výsledků je zřejmé, jak volby Francii rozdělují. Le Penovou podpořily průmyslové regiony, které se dosud nevyrovnaly s následky ekonomické krize a v nichž je nejvyšší míra nezaměstnanosti.

Představitelé pařížské velké mešity ve svém včerejším prohlášení vyzvali francouzské muslimy, aby ve druhém kole voleb dali hlas Macronovi. **MET, ČTK**



Den obětí holokaustu

Izrael se včera na dvě minuty zastavil, aby si připomenul šest milionů obětí holokaustu. Přesně v deset hodin místního času vystoupili automobilisté z vozů (nahore), zastavili se autobusy i chodci na ulicích měst. Dvě minuty ticha se týkaly i žáků a studentů ve školách. Oběti si lidé připomínají také u památníku holokaustu Jad Vašem v Jeruzalémě (dole). **AP**



Zprávy krátce

Světové výdaje na zbrojení opět vzrostly

Světové výdaje na zbrojení loni druhý rok v řadě mírně vzrostly. Nejvíce opět utratily Spojené státy následované Čínou a Ruskem. Šetřily naopak státy vyvážející ropu, jejíž cena na světových trzích klesla. Nákup omezila Saúdská Arábie, Venezuela, Ázerbájdžán i Irák.

Švédové zadrželi dalšího podezřelého

Švédská policie zatkla druhého podezřelého v souvislosti s teroristickým útokem, který si tento měsíc ve Stockholmu vyžádal čtyři oběti a 15 raněných. Policisté uvedli, že byl zadržen na žádost prokuratury po prověření blíže nespécifikovaného materiálu, který byl shromážděn po útoku. **ČTK**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

JARNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 399 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI.
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ
BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1700Kč~~

Akce trvá do **31. 5. 2017**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,
PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
399Kč



Rozdáváme

tisíce výher

denně



Každý*
vyhrává!

a alza.cz

*více o soutěži na www.alza.cz/tisicevyher

Partneři
soutěže:



PS4

PHILIPS

SONY

ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE



Russell Hobbs
At the heart of your home

REMINGTON



Sudoku

8		7	2	1	3	9		4
	9		7	5				
			1	4				6
	4	9			1	3		
6				9	8			
				8	1		2	
9	6	4	2	7	8			3

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 15 Max. 19	Min. 6 Max. 10	Min. 5 Max. 9	Min. 6 Max. 10

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 27,0 °C
Rok výskytu: 1992

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Hokeyjov klub Kometa Brno hrával dříve i jako Rudá Hvězda Brno. Založen byl roku:
a) 1933
b) 1953
c) 1973
- Při první oficiální smrtelné nehodě během letu do vesmíru zemřel v roce 1967 kosmonaut:
a) V. Komarov
b) J. Gagarin
c) A. A. Gubarev
- Na obec Prácheň u Kamenického Šenova je vidět ze zarostlého kopce nazvaného skála:
a) Byčí
b) Pravčická
c) Česká
- Francouzský kreslíř Albert Uderzo, spoluautor komiksu Asterix, se letos v dubnu dožívá:
a) 70 let
b) 80 let
c) 90 let
- Je nejnom patronem notářů, zedníků, sklenářů či písařů, ale i italských Benátek:
a) sv. Marek
b) sv. Antonín
c) sv. Jiljí

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? Řešení: 1-b, 2-a, 3-c, 4-c, 5-a

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy V
- 14:45 Sípková Růženka
- Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1983)
- 15:00 Televarieté
- 16:20 Kojak III
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Panoptikum města pražského**
 Detektivní seriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Jako již tolikrát ve světové historii i v této politické aféře se hrála značnou roli zeman Hraji: J. Adamíra, J. Vinklář, J. Bláha, M. Růžek a další
- 21:10 Hercule Poirot XI
- 22:44 Výsledky losování Štátních 10 a EuroMiliony
- 22:45 Motiv III
- 23:30 Kriminalista
- 00:30 AZ-kvíz
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby
- 02:15 Postřehy odjinud

ČT2

- 13:20 Svět očima Hanzelky a Zigmunda (6/13) proStory
- 13:45 Vzestup a pád NSDAP (4)
- 15:00 Letecká esa
- 15:50 Heydrich – konečné řešení
- 16:20 Ano, Masaryk (2/3)
- 17:20 Od vyhynutí ke znovuzrození
- 18:15 Na cestě po Manile a okolí
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vinečko III (8/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Velká vlastenecká válka: Stalingrad**
 V létě roku 1942 zahlal wehrmacht sovětská vojska až k Volze. Zde pak došlo k osudovému obratu v bojích na východní frontě, když 31. ledna 1943 německá 6. armáda kapitulovala
- 21:00 Za svobodné Brno
- 21:55 Dům z karet III (1/13) Seriál (USA, 2015)
- 22:50 Letecké katastrofy: Beze stopy
- 23:35 Sestríčka Jackie V (7/10)
- 00:05 Namibijsci v Evropě aneb V zemi duchů
- 01:00 Provedu! Přijímač (2/7)
- 01:40 Uchem jehly
- 02:10 A co na to piskoři?
- 02:25 Babička by zaplakala

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa II (11)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě (140)
- 14:05 Odložené případy III (10)
- 15:00 Odložené případy III (11)
- 15:55 Kriminálka Miami V (9)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3237)
- 19:20 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (731)**
 Seriál (ČR, 2017). Ota Kovář nechce žít mezi dvěma ženami. Definitivně se rozhodne pro jednu z nich. Hanák se stará o nevlastní matku Šárky: po smrti Sedivého začala pít. Hraji: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Paulová, M. Badinková, R. Štabrnák
- 21:30 Víkend
- 22:30 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (18) Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:25 Vražedná čísla II (13)
- 00:20 Odložené případy III (10)
- 01:10 Odložené případy III (11)
- 01:50 Robinsonův ostrov
- 02:35 Dva a půl chlapa II (10)
- 03:20 Co na to Češi

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch IV (8) Noc a den. Krimiseriál (USA, 1987-1992)
- 13:20 Komisař Rex (12, 13) Komisař Rex (N/Rak., 1993)
- 15:25 Policie Hamburg II (18) Krimiseriál (N, 2008)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Ohňivý kuře II (13)**
 Seriál (ČR, 2017). Mike si začíná rozumět se snowboardačkou Petrou víc, než by bylo zdravo. Co se mezi nimi ten večer po tom, co se společně opijí, stane? Hraji: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská, I. Janžurová a další
- 21:35 TOP STAR magazín
- 22:30 Castle na zabít IV (23) Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:20 Soudní síň
- 00:20 Rosamunde Pilcherová: Trny v údoči květin
 Romantický film (N, 1998)
- 02:20 Komisař Rex (12) Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 03:05 Komisař Rex (13) Krimiseriál (N/Rak., 1993)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi VII (19-22)
- 14:55 Teorie velkého třesku IV (12) Sitcom (USA, 2011)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (13) Sitcom (USA, 2011)
- 15:50 Futurama II (1) Citové pouito. Animovaný seriál (USA, 2000)
- 16:20 Hvězdná brána V (18)
- 17:20 Kdo přežije: Krev není voda (6)
- 18:15 Simpsonovi VII (23-25)
- 19:45 Simpsonovi VIII (1)



- 20:15 **Moto cestou necestou**
- 21:20 **Teorie velkého třesku IV (14)**
 Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 **Teorie velkého třesku IV (15)**
 Sitcom (USA, 2011)
- 22:15 **divančí**
- 23:05 **Cesty k úspěchu**
- 23:20 **Hannibal II (10)**
 Hororový seriál (USA, 2014)
- 00:15 **Helix II (12)**
 Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 01:10 **Ospalá díra II (12)**
 Mysteriozní seriál (USA, 2015)
- 02:10 **Hannibal II (10)**
- 03:05 **Applikace**
- 03:30 **Ospalá díra II (12)**
- 04:15 **Applikace**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Hudba, film, zábava – Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2007?
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech



- 14:05 **Óčko hity**
 Klipy nonstop
- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 15:05 Mixxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KRUPÍNKÁŘ



LISABON

Když jsme přemýšleli, kam jako rodina po dlouhé době nevytažení pat z naší vlasti vyrazíme, narazili jsme na paměti legendárního cestovatele Jonase Jonassona, který ve své knize Vojel jsem zeměkouli nádherně vzpomíná a směle doporučuje Lisabon. Nevěděli jsme o tomto hlavním městě Portugalska skoro nic, a tak jsme se plni očekávání vypravili na výlet.

A nutno říct – v našem případě, draží čtenáři, napsat – že veškerá očekávání byla bohatě přebita! Nejde o to, že je to krásné město plné uliček a zákoutíček, kavárniček, bařiček a restauracíček, že je tam stále krásné počasí, že leží u moře, s čímž souvisí

jak kupačka, tak stálý přísun čerstvých ryb a darů moře. To, z čeho jsme byli přímo nadšeni, byli lidé. Ano, obyvatelé Lisabonu jsou nesmírně vstřícní, milí, ochotní a příjemní – až je to nenormální. Když jsem například fotil rodinu s projíždějící tramvají (v Lisabonu jezdí staré, historické vozy – křižují celé město), najednou koutám, že tramvaj zastavila a čeká, aniž by v tom místě byla zastávka nebo semafor. Řidič prostě jen viděl, že tatínek fotí děti a číhá na tramvaj, tak ji nastavil hned vedle nich, aby se smíček povedl. Pak jsme si jen zamávali a tramvaják frčel dál.

O den později šla moje žena po ulici a projíždějící auto najelo na lahev, která praskla. Udělalo to ránu, žena se s úlekem otočila. Pan řidič „samozřejmě“ zastavil a šel se zeptat, jestli nebyla zraněna?! Nakonec rozhodl syn Honzík – největší zážitek nebyli empatictí lidé ani moře, ani lanovka v naší ulici, ani oceanarium se žralokem a placatou rybou nebo svítícími medúzami. Nejlepší byla krupínkárna! Dětský obchod s palandou, kde si s dětmi až do půlnoci můžete dát snad sto druhů lupínků s mlékem. Mezi bary a nálevnami se vyjímal neskutečně!

Dopisy a vzkazy

Ať žije průměrnost

Se znepokojením sleduji čtenářskou diskusi na téma Řidiči MHD a angličtina na stránkách Metra. Myslím, že se z ní zcela vytratila původní myšlenka o srovnání pražské a nizozemské veřejné dopravy, která se zredukovala jen na polemiku, zda se mají čeští řidiči MHD učit anglicky, nebo ne. Nikdo přitom po řidičích nechce, aby si zvyšovali kvalifikaci studiem cizích jazyků. Jak správně napsal čtenář Ledenský, toto mají všichni znát už ze školy. Mě ale fascinuje jiná věc – upřednostňování češtiny v mezinárodním styku. Přitom pokud neovládáme alespoň angličtinu ve všech oborech (týká se to i politiků), nikdy se nevymaníme z určité průměrnosti, nebudeme pro svět důstojnými partnery a v dnešním propojeném světě budeme zaostávat. Soudě podle některých čtenářů, nám to ale nevádí. V našem českém provinčním rybníku se stále budeme plácát uzájemně po rameňou a ujišťovat se, jak jsme dobří. Přitom za Rozvadovem už to neplatí.

MICHAL RAJSÁNYI, PRAHA 8

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



„Vše bude závislé i na ekonomické situaci.“

DUŠAN SALFICKÝ
MANAŽER

Hokejový klub Dynamo Pardubice plánuje po nedělním zajištění záchrany v extralize poskládat mužstvo, které bude bojovat o vyšší pozice.

Slovo dne

SEMAFOR

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Optické návěstidlo využívané v železniční a silniční dopravě

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Cítát

To, z čeho jsme byli přímo nadšeni, byli lidé.

ké vozy – křižují celé město), najednou koutám, že tramvaj zastavila a čeká, aniž by v tom místě byla zastávka nebo semafor. Řidič prostě jen viděl, že tatínek fotí děti a číhá na tramvaj, tak ji nastavil hned vedle nich, aby se smíček povedl. Pak jsme si jen zamávali a tramvaják frčel dál.

O den později šla moje žena po ulici a projíždějící auto najelo na lahev, která praskla. Udělalo to ránu, žena se s úlekem otočila. Pan řidič „samozřejmě“ zastavil a šel se zeptat, jestli nebyla zraněna?! Nakonec rozhodl syn Honzík – největší zážitek nebyli empatictí lidé ani moře, ani lanovka v naší ulici, ani oceanarium se žralokem a placatou rybou nebo svítícími medúzami. Nejlepší byla krupínkárna! Dětský obchod s palandou, kde si s dětmi až do půlnoci můžete dát snad sto druhů lupínků s mlékem. Mezi bary a nálevnami se vyjímal neskutečně!

Řešení sudoku

8	6	7	2	1	3	9	5	4
3	9	2	7	5	4	6	8	1
4	1	5	8	6	9	3	7	2
5	8	3	1	4	2	7	9	6
2	4	9	5	7	6	1	3	8
6	7	1	3	9	8	2	4	5
1	2	8	9	3	5	4	6	7
7	3	4	6	8	1	5	2	9
9	5	6	4	2	7	8	1	3

Anketa Kdy jste byli naposledy v kině a na čem?



Honza Opletal
V sobotu na Mimi šefovi. Chodíme pravidelně.

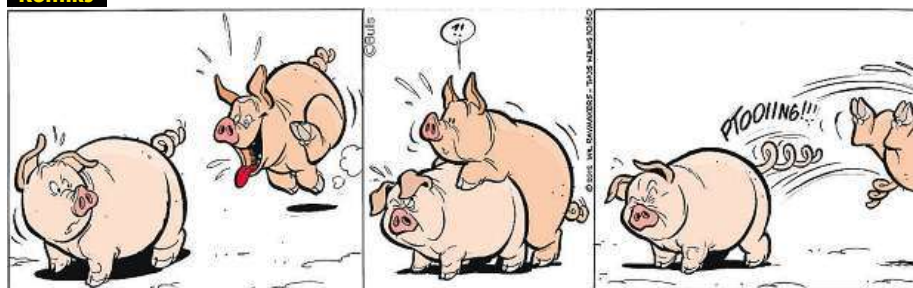


Zdenys Novotný
Na co kino? Počkám, až si to budu moct stáhnout. Legálně!



Elli DeNarya
V neděli na Loganovi. Kdo by nevyužil zlevněného kina.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 25. 4.



Kartárka Hanka

ŠTĚSTÍ V LÁSCE

Kde a kdy ho objevíte vy? Nechce si vyložit svůj osud! Mám 20 let praxe. Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo napište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **4ONTF** a svým dotazem!

Beran 21/3–20/4
Po práci legraci! Velice často vás baví už samotná práce a naopak koničky vás inspirují k práci. Dnes ale vše oddělte!

Býk 21/4–21/5
Pokud se ozvou známí a přátelé, které jste dlouho neviděli, neodmítněte setkání. Můžete s nimi prožít velice příjemné chvíle.

Bliženci 22/5–21/6
Hledáte koničky, které by spojily zájmy celé vaší rodiny? Udělejte si domácí poradou a vyslechněte důsledně všechny názory.

Rak 22/6–22/7
Máte na věci své domácnosti jiný názor než ostatní členové? Neklesejte na mysl, snažte se najít nějaký vhodný kompromis.

Lev 23/7–22/8
Nejraději byste svým blízkým přinesli modrý z nebe, ale oni o ně nestojí. Stačí, když s nimi budete trávit trochu víc času.

Panna 23/8–22/9
Bylinkový balkon nebo paprapet přinese svěžest nejen vašemu interiéru. Důležité je, že lepší zdraví všem členům domácnosti.

Váhy 23/9–23/10
Některý z vašich vzdálenějších příbuzných se teď možná dostane do problémů. Pomozte mu, jak to bude možné. Vratí se vám to.

Štír 24/10–22/11
S novou energií se cítíte dobře i ve vašem domácím království. Udělejte pro své blízké, co jim na očích uvidíte. Máte na to!

Střelec 23/11–21/12
Zabýváte se stále interiérem, ale o péči si říká i okolí vašeho domu. Máte-li zahrádku, vymyslete v ní odpočinkový koutek.

Kozoroh 22/12–20/1
Vikend je ještě daleko, ale vy už promyslíte spoustu nápadů, jak si jej užít. Předneste své návrhy před rodinou, budou rádi.

Vodňář 21/1–20/2
Posekla vás náladovost, které nerozumíte? Jste trochu neklidní, protože se chcete i s rodinou podívat někam dál od domova.

Ryby 21/2–20/3
Domov je nejmilejší koutek na světě, kde můžete být jen sami sebou. Nehádejte se se svými blízkými a dejte jim vlastní prostor.

PRAVDIVÁ VIDĚNÍ

Položte jakoukoli otázku jasnozřivému oku!

Pište SMS ve tvaru **54PEA**, dotaz a datum narození na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Decide which word (1–4) goes with which meaning (a–d).

- 1. challenging
- 2. joking
- 3. order
- 4. special

- a. not like another thing
- b. difficult to do
- c. describing which things come first, second, third, etc.
- d. saying something to make people laugh

Activity 2

Let's look at some words which are often found in spoken language. The pairs of sentences below mean the same. What do the **bold** words mean?

- It rained a lot last weekend. We still went camping though.
- It rained a lot last weekend. However, we still went camping.
- I didn't like it at all.

I really didn't like it.

- In the end, I decided to give up smoking.
- After a long time, I decided to stop smoking.

Now complete the missing words from Parts A, D and F in the text (piece of writing) below. Use a–d.

- a. though
- b. at all
- c. in the end
- d. give up



This series discusses popular pastime activities.

Lesson No. 13

BRITISH COUNCIL

Learning languages
Simon is an English teacher who has learned many different languages. He is answering some questions about them.

Activity 5

- How many languages can you speak? Do you enjoy learning languages? Why?/Why not?

A
That was French. I studied it at secondary school, but I can't remember anything about it now. I didn't learn it very well 1. The classes were boring and I think if you're a teenager

learning a language, the classes should be fun.

B
Well, I think Chinese was the most difficult for me. I mean, I think it's a really interesting language, but the pronunciation – how we make the sounds and say the words – and the writing are really challenging. However, the grammar was quite easy to learn.

C
Turkish. I think that's because the order of words is very different from my first language, English. The words also change a lot, so it's very difficult to make correct sentences.

D
Actually I lived in Turkey for six years and really enjoyed it. The people were really friendly and this

Activity 3

Parts A–G above are Simon's answers. Which question (1–7) goes with each answer?

- 1. What's your favourite language?
- 2. What language has the most difficult grammar?
- 3. What's been the most useful language?
- 4. Was Spanish difficult to learn?
- 5. Did you get to a high level?
- 6. What language did you find the hardest to learn?
- 7. What was the first language you learned?

Activity 4

We use contractions, e.g. he's, don't, there's, etc., a lot in the kind of English that friends use when they talk to each other.

- a. Look at 1–5 below and write each contraction with complete words.
 - e.g. I think it's a really interesting language. it's = it is
 - 1. I think that's because the order of words is different.
 - 2. If you're a teenager learning a language, the classes should be fun.
- b. Look at what the speaker says below. She does not use contractions but there are five times when she could do.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

..... 'I have always been good at learning languages. I studied Russian and German at school. Now I am studying English and Italian too. They are really useful languages as they have helped me to speak to many different people. When I finish college, I will probably study English language at university.'

- Write the five contractions below.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

helped a lot. I spoke the language every day too and didn't 2. so, 3. I could speak Turkish very well.

E
That'll be Spanish. It's spoken in so many countries. I've lived in Mexico and Argentina but I've also travelled a lot in South and Central America.

F
Hmmm. Like Turkish, the grammar is difficult. The vocabulary was OK, 4. A lot of words have the same (or almost the same) spelling

Answers

Activity 1
1. b; 2. d; 3. c; 4. a

Activity 2
1. at all; 2. give up; 3. in the end; 4. though

Activity 3
1. G; 2. C; 3. E; 4. F; 5. D; 6. B; 7. A

Activity 4

a.
1. that's = that is
2. you're = you are
3. That'll = That will
4. It's = It is
5. What's = What has

b.
1. I've
2. I'm
3. They're
4. they've
5. I'll

and the same meaning in English. Some Spanish words look nearly the same as English words. For example, 'banco' in Spanish means 'bank' and 'accidente' means 'accident'.

G
English, of course. It's easy! No, only joking. I don't have one. All languages are great and special. They're just different. **FREDDIE GAY**

journal Express

12. duben 2017

Vždy výhodný nákup!
Na to se můžete v dm
spolehnout.

KAŽDÉ SNÍŽENÍ CEN V dm
TRVÁ MINIMÁLNĚ 4 MĚSÍCE!

VŽDY VÝHODNĚ®



Jar
Platinum Lemon
kapsle do myčky
nádobí
45 ks

259 Kč

5,76 Kč za 1 ks

▼ VŽDY VÝHODNĚ

od 21.03.2017 259 Kč
09.03.2017 429 Kč



Perwoll
prací gel
33 pracích dávek,
více druhů

99 Kč

3 Kč za 1 PD

▼ VŽDY VÝHODNĚ

od 11.04.2017 99 Kč
07.02.2017 119 Kč
11.01.2017 209 Kč



Gliss Kur
šampon na vlasy
400 ml, více druhů

79,90 Kč

19,98 Kč za 100 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ

od 11.04.2017 79,90 Kč
14.04.2016 89,90 Kč



Bi-Oil
tělový a pleťový olej
60 ml

189 Kč

31,50 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ

od 07.03.2017 189 Kč
09.08.2016 219 Kč
23.03.2016 299 Kč



Garnier
deodorant spray
150 ml, více druhů

39,90 Kč

26,60 Kč za 100 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ

od 24.03.2017 39,90 Kč
08.03.2017 82,90 Kč

Vychází 12.04. 2017.

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

VŽDY VÝHODNĚ®



Dermacol
fixační pudr
1 ks, 2 odstíny
159 Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.03.2017 159 Kč
27.01.2017 239 Kč



Aussie
šampón na vlasy
300 ml, více druhů
119 Kč
39,67 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 22.03.2017 119 Kč
19.10.2016 149 Kč



Bel Cosmetic
odličovací tampony
s mikrovláknem
84 ks
24⁹⁰ Kč
0,30 Kč za 1 ks
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 24,90 Kč
09.08.2016 37,90 Kč



Beba
Optipro pokračovací
mléčná výživa
600 g, více druhů
219 Kč
36,50 Kč za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 29.12.2016 219 Kč
11.10.2016 269 Kč



Color Expert
barva na vlasy
1 balení, více odstínů
129 Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.03.2017 129 Kč
21.02.2017 159 Kč
19.01.2017 169 Kč



Nestea
ledový čaj
0,5 l, více druhů
22⁹⁰ Kč
4,58 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 22,90 Kč
06.09.2016 27,90 Kč



Hipp
Bio ovocná tyčinka
25 g, více druhů
19⁹⁰ Kč
7,96 Kč za 10 g
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2016 19,90 Kč
02.08.2016 26,90 Kč



Huggies
vlhčené ubrousky
56 ks
39⁹⁰ Kč
0,71 Kč za 1 ks
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 39,90 Kč
25.10.2016 49,90 Kč



Discreet
slipové vložky
100 ks, více druhů
94⁹⁰ Kč
0,95 Kč za 1 ks
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 96,90 Kč
09.10.2016 109 Kč



Ria
Sport tampony
16 ks, více druhů
37⁹⁰ Kč
2,37 Kč za 1 ks
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 37,90 Kč
18.03.2017 44,90 Kč



Astrid
Hyaluron Plus
denní nebo noční krém
proti vráskám
50 ml
79⁹⁰ Kč
15,98 Kč za 10 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.02.2017 79,90 Kč
22.11.2016 99 Kč
26.07.2016 119 Kč



Nivea
BB krém
5v1
50 ml, 2 druhy
99 Kč
19,80 Kč za 10 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 99 Kč
09.03.2017 179 Kč



dm značka
trend IT UP
N°1
lak na nehty
6 ml, více odstínů
39⁹⁰ Kč



dm značka
trend IT UP
změkčovač nehtové
kůžičky v tužce
1 ks
69⁹⁰ Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 23.04.2017 69,90 Kč
15.07.2016 79,90 Kč



dm značka
trend IT UP
matující
make-up
30 ml, více odstínů
139 Kč



dm značka
trend IT UP
Metal Shine
lesk na rty
1 ks, více odstínů
99 Kč



dm značka
trend IT UP
Panorama
Eyettention
řasenka
1 ks
129 Kč



dm značka
trend IT UP
matující gel
na rty
1 ks
99 Kč



dm značka
trend IT UP
Metallic
oční stíny
1 ks, více odstínů
99 Kč



dm značka
trend IT UP
matující
pudr na rty
1 ks, více odstínů
99 Kč

KAŽDÉ SNÍŽENÍ CEN
TRVÁ MINIMÁLNĚ 4 MĚSÍCE!

Zdarma Wi-Fi
v každé prodejně dm!



Oral B
Pro 600 Cross Action
elektrický zubní
kartáček
1 ks
969 Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.03.2017 969 Kč
18.03.2017 1299 Kč



Aquafresh
Intense
zubní pasta
75 ml, 2 druhy
39⁹⁰ Kč
5,32 Kč za 10 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 39,90 Kč
08.11.2016 52,90 Kč



Colgate
Herbal White
zubní pasta
100 ml
28⁹⁰ Kč
2,89 Kč za 10 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 28,90 Kč
24.02.2017 39,90 Kč



Scholl
Velvet smooth
elektrický pilník
1 ks, více druhů
799 Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.03.2017 799 Kč
01.03.2017 999 Kč



Gillette
Fusion
strojek na holení
1 ks + hlavice 1 ks,
2 druhy
299 Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 299 Kč
22.11.2016 459 Kč



Dove
Deeply Nourishing
sprchový gel
720 ml
124 Kč
17,22 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 124 Kč
24.01.2017 139 Kč
20.10.2016 179 Kč



Nivea
intimní emulze
250 ml, 2 druhy
79⁹⁰ Kč
31,96 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 79,90 Kč
11.03.2017 89,90 Kč
07.02.2017 129 Kč

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.03.2017 799 Kč
01.03.2017 999 Kč



Fa Men
Sport
deodorant spray
150 ml, 2 druhy
39⁹⁰ Kč
26,60 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 03.03.2017 39,90 Kč
13.01.2017 44,90 Kč
30.12.2016 49,90 Kč



Borotalco
sprchový gel
250 ml, 2 druhy
64⁹⁰ Kč
25,96 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 64,90 Kč
20.09.2016 79,90 Kč



Str8
pánský
sprchový gel
250 ml, více druhů
49⁹⁰ Kč
19,96 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 49,90 Kč
15.03.2017 59,90 Kč
01.03.2017 72,90 Kč



Ariel
prací kapsle
28 pracích dávek,
více druhů
199 Kč
7,11 Kč za 1 PD
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.03.2017 199 Kč
13.11.2016 299 Kč



Bref
6x Effect
Power-Gel
WC čistič
750 ml, 2 druhy
44⁹⁰ Kč
5,99 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 13.12.2016 44,90 Kč
12.07.2016 49,90 Kč
10.06.2016 69,90 Kč



Fredy
krystalický
čistič odpadů
500 g
39⁹⁰ Kč
7,98 Kč za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 39,90 Kč
06.09.2016 52,90 Kč



Vanish
Oxi Action Gold
prací gel
940 ml, 2 druhy
139 Kč
14,79 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 10.01.2017 139 Kč
05.05.2016 189 Kč



Sheba
kapsička
pro kočky
85 g, více druhů
12⁹⁰ Kč
1,52 Kč za 10 g
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 12,90 Kč
24.01.2017 14,90 Kč
28.09.2016 17,90 Kč



Biolit
Uni
spray proti hmyzu
200 ml
64⁹⁰ Kč
32,45 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 64,90 Kč
28.02.2017 79,90 Kč



Raid
nástraha
na mravence
1 ks
69⁹⁰ Kč
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 11.04.2017 69,90 Kč
28.02.2017 99 Kč



Lambi
Balsam
toaletní papír
4vrstvý
8 rolí
69⁹⁰ Kč
8,74 Kč za 1 ks
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 29.12.2016 69,90 Kč
08.11.2016 109 Kč

VŽDY VÝHODNĚ®



... ZNAMENÁ, ŽE UŠETŘÍTE PŘI KAŽDÉM SVÉM NÁKUPU.



dm značka

babylove
Premium
pleny
Junior 72 ks
Maxi Plus 76 ks
Maxi 84 ks
Midi 100 ks
359 Kč
4,99/ 4,72/ 4,27/ 3,59 Kč
za 1 ks



dm značka

dmBio
pšeničná mouka
typ 550
1 kg
24⁹⁰ Kč
2,49 Kč za 100 g



dm značka

dmBio
ovesná
alternativa smetany
200 ml
24⁹⁰ Kč
12,45 Kč za 100 ml



dm značka

SauBär
koupel
ostružina
500 ml
49⁹⁰ Kč
9,98 Kč za 100 ml

dm značka

Vysoká kvalita
za nízkou cenu



dm značka

Balea MEN
sprchový gel
300 ml, více druhů
24⁹⁰ Kč
8,30 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 07.02.2017 24,90 Kč
20.01.2017 29,90 Kč



dm značka

Balea MEN
pleťový krém
proti vráskám
50 ml
109 Kč
21,80 Kč za 10 ml



dm značka

Balea
lak na vlasy
300 ml, více druhů
29⁹⁰ Kč
9,97 Kč za 100 ml



dm značka

DONTODENT
Brillant Weiss
zubní pasta
125 ml
29⁹⁰ Kč
23,92 Kč za 100 ml



dm značka

Balea
tekuté mýdlo
náhradní balení
500 ml, více druhů
19⁹⁰ Kč
3,98 Kč za 100 ml



dm značka

Denkmit
tekutý prací prostředek
na barevné prádlo
20 pracích dávek
99 Kč
4,95 Kč za 1 PD



dm značka

Denkmit
ultra nature
prostředek na nádobí
500 ml
21⁹⁰ Kč
4,38 Kč za 100 ml
▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 27.02.2017 21,90 Kč
18.02.2017 24,90 Kč



dm značka

Jessa
tampony
normal
80 ks
99 Kč
1,24 Kč za 1 ks



dm značka

Dein Bestes
pamlsěk pro psy
60 g
37⁹⁰ Kč
6,32 Kč za 10 g



dm značka

Denkmit
ubrousky proti
zabarvení prádla
50 ks
99 Kč
1,98 Kč za 1 ks



dm značka

Denkmit
tuhé žlučové
mýdlo
100 g
16⁹⁰ Kč
1,69 Kč za 10 g



dm značka

Sanft & Sicher*
3vrstvý recyklovaný
toaletní papír
16 rolí
109 Kč
6,81 Kč za 1 ks

Platí na nákup v obvyklém počtu výrobků pro jednu domácnost.

* Tato nabídka je kusově omezena.

Změna vyhrazena, za tiskové chyby neručíme.

www.dm-drogeriemarkt.cz
www.facebook.com/dm.cesko
www.facebook.com/dm.babybonus.cesko
instagram.com/dm.cesko



V případě dotazů kontaktujte dm zákaznický servis, který Vám je k dispozici každý pracovní den od 8:00 do 17:00 hodin na bezplatném telefonním čísle 800 100 808 nebo na e-mailu dm@dm-drogeriemarkt.cz.



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. dubna 2017, www.metro.cz



Zdraví

o
seniorů

Bud'te i ve stáří aktivní!

Blíží se důchodový věk. Spousta lidí se na něj těší a plánují si, jak si užijí spoustu volného času, jiní ho vyhlíží s obavami. Není se ale čeho bát. Čtete naši přílohu a dozvíte se, že pohyb má blahodárný vliv na tělo i psychiku.

Bolestem se dá předcházet

Jak nejlépe pečovat o své zdraví?

Stačí zdánlivě málo. Nejlepším lékem je pravidelný pohyb a cvičení.

Řada seniorů trpí nemocemi, na jejichž vzniku se podílí nedostatek pohybu. Ten je navíc velmi často spojen s nadváhou, o které je známo, že má vliv na vznik řady onemocnění, bolesti zad anebo kloubů. Proto je třeba přijmout myšlenku, že přibývajících roky nejsou překážkou pro pravidelné cvičení. Právě naopak. Tělesná aktivita přispívá k udržení zdraví i v pokročilém věku, jen je třeba cvičení přiměřeně přizpůsobit.

Nejlepší je sportovat již od mládí. Začít se ale dá kdykoli, například krátkými procházkami a trasu postupně prodlužovat nebo se cvičení denně věnovat doma. Zaměřit bychom se měli na uvolnění ztuhlých končetin i protaže-

ní trupu, což je například pro bolavá záda nenahraditelné.

S čím nám cvičení může pomoci?

Pohyb patří mezi základní lidské potřeby, je přirozenou prevencí nemocí a úrazů.

Záda: bolavá záda jsou v dnešní době nejčastěji způsobena sedavým životním stylem a s tím související strnulostí. Protaháním, ale třeba i obyčejnou chůzí se bolavá záda uvolní.

Klouby: problémy s klouby jsou mnohdy spojené s ochabováním svalů v okolí kloubů, což se projevuje bolestmi už při malé námaze. Pohyb umožňuje lepší vyživování kloubů a posílení okolních svalů.

Kosti: s věkem se zpomaluje obnova kostní hmoty a její řídnutí ohrožuje schopnost pohybu. Cvičením, tedy zatěžováním kosterního systému, se kosti zhušťují a stávají se odolnějšími vůči zlomeninám.

Zažívání: pohyb stimuluje přirozené procesy trávicího systému.

Psychika: mezi tělesným cvičením a psychickou poho-

dou existují úzké vazby. Přiměřená zátěž má vliv i na kvalitu spánku.

Jaké cvičení je vhodné pro seniory?

Známý řecký lékař Hippokrates prohlásil, že „chůze je nejlepším lékem pro člověka“. Chůze posiluje srdce, svalstvo i kosti, dochází ke zlepšení koordinace pohybu a lépe se prokrvuje mozek.

Tělesná kondice se zlepšuje již po několika týdnech (v případě, že se chůzi věnujeme alespoň 30 minut denně) a je vhodná i v pokročilém věku.

Plavání a jízda na kole protahují celé tělo a přitom šetří klouby, což je důležité zejména v začátcích, kdy jsou svaly hodně oslabené.

Tanec, jóga a jiná cvičení, která zlepšují koordinaci pohybu, hybnost a vyžadují zapojení hlubokého svalstva při udržování rovnováhy, jsou také vhodná.

Vždy je třeba pamatovat, že na začátku je potřeba zvolit jednodušší či kratší cvičení. Zátěž je možné navyšovat



Také v pokročilém věku je třeba se hýbat.

PROFIMEDIA.CZ

až s postupně rostoucí kondicí. Pro zdraví je rozhodující i dostatečný příjem tekutin. Dehydratace je velmi častým zdrojem zdravotních problémů – s věkem totiž slábne schopnost nervového systé-

mu signalizovat pocit žízně. Proto je nezbytné vytvořit si skutečně „režim“ a během dne pravidelně pít. Při fyzické námaze, v létě a v průběhu akutních nemocí přiměřeně více.



Zdraví o krok blíž!

Trápí Vás bolest? Přijďte, poradíme Vám.

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme s jakýmkoliv problémem
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na www.pharmapoint.cz

Více než
230 lékáren
v celé České republice



AKTUÁLNĚ V NABÍDKĚ

Brufen® 400
100 potahovaných tablet



Poskytuje úlevu od bolesti hlavy, zad a zubů. Pomáhá při podvrtnutí kloubů a natažení svalů a působí protizánětlivě. Léčivý přípravek s účinnou látkou ibuprofenem k vnitřnímu užití.

akční cena
běžná cena 148,-
od 114,-

Voltaren® Forte 2.32% gel
150 g



Analgetikum ve formě gelu s účinkem na 12 hodin. Tlumí bolest zad, svalů a kloubů. Stačí aplikovat 2x denně. Snadno otevíratelný uzávek. V akci také **Voltaren® 140 mg léčivá náplast 5 ks, cena od 269 Kč.** Léčivý přípravek s účinnou látkou ibuprofenem k vnějšímu použití.

akční cena
běžná cena 429,-
od 349,-

O ceně se informujte ve své lékárně.

Cílem této inzercce není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků. Inzercce nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. Při výběru produktu si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem.

Nehty umí prozradit mnohem víc, než si sami myslíme

Záděry, roztrpěné konečky nehtů či zarostlé nehty u palců na noze bývají nejčastější potíže. Nehet ale může naznačit i horší věci.

Běžným potížením s nehty můžete zabránit správnou péčí, kterou buď zvládnete sami, nebo se svěříte do rukou manikérky či pedikérky. Mezi základní pravidla patří zastříhávat nehty na nohách rovně, na rukou do mírného obloučku, aby nedocházelo k zarůstání.

Pokud se nehty třepí, doporučuje lékařka Tamara Skalová z kožní ambulance Polikliniky Agel Plzeň používat regenerační krémy dostupné v lékárně. Dále je potřeba chránit ruce při práci rukavi-

cemi a omezit kontakt s chemikáliemi. „Lámavost může být také důsledek nemoci, nedostatku vitaminů, minerálů nebo stopových prvků. Vnitřně lze užívat vitamin H, zinek, křemík, vápník a hořčík. Vhodná je i kyselina pantothenová nebo regenerační laky na nehty,“ radí Tamara Skalová.

Zdravé nehty jsou hladké, bez rýh a vyvýšenin. Mají lehkou růžovou lůžko a jemně se lesknou. U kořene nehtu je znatelný nehtový měsíček. Pokud se vám během posledních týdnů zhoršila kvalita nehtů, pokuste se zjistit, zda vašemu tělu něco nechybí. Existuje řada faktorů, které mají na jejich kvalitu vliv – teplotnost, počasí, stres či nemoc. Například zápal plic se může projevit také zastavením růstu nehtů a ovlivnit jejich povrch.

Pokud nehet změni barvu, může to také ukazovat na vi-

cero původců – namodralé ukazují na nedostatek kyslíku v organismu. Dermatologové mají zkušenost se žlutavými nebo nahnědlými nehty, což může souviset s kouřením. Žlutá barva ale často ukazuje na plíseň.

„Postižený nehet je většinou žlutě zbarvený, drobný, později deformovaný, v okrajích a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje podnehtová hyperkeratóza (nadměrné rohovatění kůže),“ říká lékařka Ivana Kuklová z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze.

Častěji se objevuje na nehtech u nohou a postihuje až 10 procent populace. Pokud je postižení malé, tedy do 25 procent, stačí lokální léčba. Při rozsáhlejšímu postižení je nutno použít léčbu celkovou ve formě tablet, které se podávají po dobu tří měsíců. Infekci můžete chytit, procházíte-li se bosí po vlhkých pod-

lahách veřejných hygienických zařízení, společných umývárkách, v okolí bazénů nebo v šatnách fitness-center, studentských kolejích a na hotelových kobercích.

Pokud se objeví na nehtech hnědé až černé skvrny, které nejsou způsobeny úrazem, vyhledejte lékaře. Může to být projev melanomu, nebezpečného typu rakoviny kůže.

Drážky či rýhy bývají znakem poškození zárodečné nehtové vrstvy. Pokud byla dlouhodobě poškozena, objevuje se na nehtech drážka podélná. Příčinná hovoří spíše o krátkodobém narušení. Takzvané podélné drážky na několika nehtech lze hodnotit jako známku špatné činnosti zažívacího systému, bývají ale i důsledkem horečnatého onemocnění, úrazu nebo otravy.

Objevují-li se vám na nehtech drobné tečkovité díry,

O nehtech

Rychlost růstu nehtů u lidí je průměrně tři milimetry za měsíc.

- Rychlost růstu na rukou se pohybuje mezi 2 až 4,8 milimetru za měsíc, rychlost růstu na nohou je často až čtyřikrát pomalejší.
- Trvá tři až šest měsíců, než nehty na rukou dorostou zcela a dvanáct až osmnáct měsíců v případě nehtů na nohou.
- Růst nehtů je u každého člověka individuální. Závisí na věku, pohlaví, ročním období, stravě i dědičných faktorech.

jde možná o lupénku. Ta napadá hlavně část hlavy s vlasy, lokty, kolena, bedra a hýždě, ale může se projevit i na nehtech. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

To je puch. Pepo, ty ses zul?

Nohou si začínáme všimnout až tehdy, když jsou cítit, svědí a pálí. Mezi prsty je kůže rozmáčená nebo rozpraskaná a o ztvrdlých do krve puklých patách ani nemluví.

Plíseň je infekce a riziková místa jsou například společné sauny, bazény, sprchy, ale i koberce v hotelových pokojích, půjčování bačkor návštěvám,...

Napadení nohou plísní si hned nevšimneme, ale plíseň začne postupně dráždit pokožku, ta se brání zvýšenou potivostí, což je příhodné prostředí pro růst plísní a s nimi v symbióze žijícími bakteriemi. Ty způsobují zápach.

Nevšimneme-li si příznaků, může se infekce

šířit na další části těla nebo nakazit naše blízké. Ochrana ale je. Použitím chytré houby – *Pythium oligandrum*.

Pythium oligandrum je první živý mikroorganismus schválený do biocidních látek dle nařízení EU 2015/1610. Použitá biotechnologie eliminuje plísně přímým parazitismem a je odborníky považována za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu. Použití Chytré houby je patentově chráněno v mnoha zemích a regionech světa.

Dezinfekční mikroorganismus *Pythium oligandrum* proniká svými vlákny do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky.

Pod nehty s mykózou proroste chytrá houba z krajů nehtu a tam působí, dokud původce onemocnění nevyšlídí a zcela nevysaje. Tím nevznikají odolnější druhy ani rezistence (genetické mutace) patogenních plísní.

Po vyčerpání parazita ustává aktivita chytré houby a tato odrůstá s nehtem (podle věku až 1 rok) nebo pokožkou, protože není schopna si



obstarat živiny z ničeho jiného než z plísní. Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady Biodeur: **Biodeur 3x1g**, nebo specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**. Pro prevenci je určený přípravek **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent** a proti zápachu a potivosti **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder**. Přípravek Biodeur se vyrábí i v Bio kvalitě.

„Přehlušoval jsem zápach nohou voňavkami a ani mytí třikrát denně mi nepomáhalo“, přiznává pan Josef, který měl dlouhodobé problémy se ztvrdlými patami a pronikavým zápachem. „Teď preventivně používám Biodeur 3x1g s chytrou houbou. Ztvrdlá kůže z pat zjemněla a odpadla, na návštěvě se nestydím, kvůli zápachu vy-zout boty a žena konečně nereptá.“

Chytrou houbu s dezinfekčním mikroorganizmem *Pythium oligandrum*, dostanete v lékárnách. www.chytrahouba.cz

Psychowalkman. Místo léků

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhroššího venku,“ říká Petra Joachymstalo- vá z Prahy.

Celkem častý příběh, proč lidé volí psychowalkman. Lékařka Tereza Gabryšová z prestižní pražské kliniky dodává: „Pro lepší spánek je místo hypnotik lepší psychowalkman.“ Odborně se psychowalkman nazývá AVS – audiovizuálně stimulační přístroj. Kromě nespavosti je účinný i v dalších oblastech: navozuje hlubokou relaxaci a tím odstraní během minut stres nebo těžkou únavu, dále se používá na depresi nebo zrychlení učení. Je určený samouživatelům, ovšem pro vynikající účinky jej používají také někteří lékaři.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například „Rychlé odstranění úna-

Citát

První jsem si přivezl z ciziny asi před 20 lety. V dnešní době bych AVS přístroj doporučil téměř všem, protože zvyšuje hranice psychické odolnosti.

Prim. MUDr. Jan Cimický, Csc.

vy“ a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a hudba či zvuky ze sluchátek přeladí biorytmus do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže je člověk není schopný sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen.

Celkově si čeští uživatelé AVS přístroje chválí a 48 % z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že psychowalkman předčil jejich očekávání. Informace o AVS technologii najdete na stránce www.psychowalkman.cz.

Mgr. DALIBOR VLČEK



Používají ho také světové i české celebrity

Herci Demi Moore nebo George Clooney chválí psychowalkmany i veřejně v tisku. U nás jsou majiteli nejlepšího modelu Laxman Tomáš Klus, Ivana Gottová nebo Lucie Bílá. Známe uživatele AVS přístrojů a zkušenosti odborníků najdete na www.psychowalkman.cz. Nejlevnější značkové AVS přístroje pořídíte u odborného garanta Galaxy za 5000 Kč. Nejlepší Laxman stojí 30 000 Kč a je vůbec nejprodávanějším AVS přístrojem u nás. Obsahuje i spoustu speciálních programů, například na řešení syndromu vyhoření, vysokého krevního tlaku či program pro sportovce.

2x AVS

Využijte svůj potenciál naplno!

AVS
přístroje
22 let
garance
účinnosti
vyzkoušena
zdarma



AVS přístroj



je „otvírák“ Vašeho potenciálu. Žádný stres, únava, deprese, nespavost. Krásná hluboká relaxace, pronikavý osobní rozvoj a lepší zdraví.

Právě nyní v rámci festivalu „Laxman“: zdravotní sezení, nové programy, zapůjčení domů - vše zdarma!
Sleva 3600 Kč na nejlepší AVS přístroj

Objednejte si nový KATALOG ZDARMA:

Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „Jak přežít v dnešním světě!“

Galaxy

22 LET

www.psychowalkman.cz

Prodejny Praha, Brno, eshop
Infolinka ČR: 774 444 795

Chůze vhodná pro každý věk



Pohyb vyberte s ohledem ke svému věku, chůze je ale ideální. PROFIMEDIA.CZ

Kloubům nedělají dobře tvrdé nárazy ani rotace. Na co dát pozor?

Klouby jsou jednou z nejnámáhanějších částí těla. Především velké klouby – ramena, kolena a kyčle. Jejich jednostranné přetěžování ne zcela vhodnými sporty vede k bolestem.

Nejčastěji poškozenými klouby v souvislosti se sportovní aktivitou bývají kotníky, kolena a lokty, mohou však být poškozeny i drobné klouby zápěstí či jiné. Záleží na charakteru sportu. Mezi aktivity, které klouby nadměrně zatěžují, patří gymnastika, krasobruslení či balet nebo tanec. K opakovaným úrazům dochází také při sportech, kde je na klouby vyvíjeno značné rotační přetížení, například při lyžování, snowboardingu nebo kopané. „Sportovní aktivity by se měly provádět v rozumné míře s přihlédnutím k aktuální tělesné kondici, věku či hmotnosti. Vhodná pohybová aktivita pro každý věk je chůze, nordic walking, jízda na kole či plavání,“ radí Kateřina Partšochová, lékařka ortopedie Polikliniky Agel Olomouc.

Pokud klouby budete přetěžovat zejména skoky či dopady na tvrdou podložku, začne v chrupavce docházet k mikroskopickým poškozením. Ta zaviní ztrátu chrupavky a její nahrazení kostní tkání, čemuž se říká artróza. Nelze však obecně říci, že jedinci, kteří nadměrně zatěžují klouby, budou ve vyšším věku artrózou postiženi. „Degenerace kloubů postupuje s věkem. Mikroskopické změny ve smyslu stárnutí kloubů můžeme pozorovat již ve 20 až 25 letech věku. To, kdy se tyto změny projeví i v makroskopickém měřítku a vyústí v degenerativní onemocnění kloubu se všemi jeho projevy: bolestí, otoky, omezení pohybu apod., záleží na mnoha dalších faktorech, jako je zátěž postiženého kloubu, stav výživy, predispo-

Rady pro zdravé klouby

Potíží můžete předcházet:

- Jezte vyváženou stravu s dostatečným množstvím kolagenu.
- Sportujte, ale přiměřeně.
- Nadměrně nezatěžujte klouby, především jednostranným pohybem nebo dopady na tvrdou podložku.
- Používejte kvalitní ochranné pomůcky (chrániče, ortézy, bandáže).
- Pokud trpíte nadváhou, snažte se zhubnout.
- Důsledně doléčujte všechny předešlé úrazy.
- Dostatečně a adekvátně regenerujte a provádějte kompenzační cvičení.
- Sportovci s vyšší zátěží mohou jako prevenci užívat preparáty na bázi želatiny.
- Pokud intenzivně sportujete, chodte na pravidelné prohlídky k tělovýchovnému lékaři.

nující genetické faktory atd. Toto komplexní postižení kloubu s jeho klinickými projevy se zřídka projevuje před čtyřicátým rokem věku,“ doplňuje lékař Tomáš Tomáš z Ortopedické kliniky Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně.

Samostatnou kapitolou jsou úrazy kloubů. „Často dochází k vykloubení ramene nebo hlezenního kloubu. Příčinou bývá sportovní aktivita – pády z kola, u ramene také vrozené dispozice. Pokud se kloub podaří zakloubit a je stabilní, měla by stačit ke zhojení dostatečně dlouhá fixace v ortéze nebo v sádře. Pokud má ale kloub opět tendenci k vykloubení a jsou poraněny kosti, cévy nebo nervy, je potřeba operační revize,“ doplňuje lékařka Kateřina Partšochová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Caltrate® PLUS

Chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



Hýčkejte i Vy svoje kosti a chraňte je do budoucna

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.



Bez starostí s SOS přívěskem

**A kdo hlídá vás?
SOS přívěsek, váš
osobní bodyguard.**

„Poslední dobou od kamarádů slyším samé příběhy o tom, čím táta zkolaboval a komu vezli maminku do nemocnice. Přirozené se o to víc bojím o vlastní rodiče. Mají ale svoji hlavu a mé připomínky, aby byli opatrnější,

přechází mávnutím ruky, což mi na klidu nepřidá,“ říká sedmačtyřicetiletý Michal.

S podobnými problémy se potýká mnoho z nás. Obavy ale mají i samotní senioři. Velkým strašákem je například zdlánlivě obyčejný pád. Pro člověka těžko se zvedajícího ze židle jsou podobné situace noční můrou. Případů, kdy se lidé následky pádu nemohou zvednout ze země a na pomoc čekají hodiny i celé dny, stále přibývá.

Statistiky se navíc ohání alarmujícími čísly. Podle nich se třetina seniorů ročně setká s pádem. S včasnou pomocí se s pády vyrovná 90 procent. Pokud pomoc ale přijde později než za hodinu, šance rapidně klesají. Bez včasného zásahu se pak bez trvalých následků obejde již pouze 10 procent případů.

Péče o seniory jinak

I díky hrozbě pádů se tak mnoho seniorů ocitá v situaci, kdy jsou nuceni k určitým omezením, či dokonce stěhování do domů s pečovatelskou službou nebo k příbuzným. Takové kroky však mohou přinést více škody než užitku. Jsou i jiná řešení?

V Čechách začíná boom revoluční služba tísňové péče o seniory. PomocVnebezpeci.cz představuje přívěsek, který lze obvykle zavěsit na krk. SOS Přívěsek disponuje tísňovým tlačítkem, které v případě nouze stačí zmáčknot. Tím se spojí s 24h Monitorovacím centrem, které uživateli zajistí potřebnou pomoc v rádech minut.

Jak to funguje?

Na složitou manipulaci s chytrými telefony klidně zapomeňte. 24h Monitorovací centrum bdí nad svými uživateli nepřetržitě, čímž zajišťuje pomoc opravdu kdykoli. SOS Přívěsek je vybaven SIM kartou, což umožňuje snadnou komunikaci s uživateli přímo přes SOS Přívěsek. Je navíc připraven i na tak ošemetné terény, jako je koupelna. Je totiž vodotěsný. Díky



Vaše bezpečí v dlani jedné ruky

SAFETY GUARD

Žijte v klidu.

Žijte s SOS Přívěskem.

- Využijte speciální nabídku „PomocVnebezpeci.cz“: Pokud při objednávce zadáte kód SGM100, bude vám odečtena sleva 100 Kč! A co víc, první měsíc služby je zdarma.

GPS lokátoru vás pomoc najde opravdu všude. Ať jste na nákupu, na návštěvě u známých, či v lese na houbách, operátoři vždy přesně vědí, kam pomoc poslat. SOS Přívěsek je připraven i na situace, kdy tlačítko nejste schopni zmáčknot. Disponuje senzorem pádu a při jeho zaznamenání se o vyslání nouzového signálu postará sám!

Hlídací parták

SOS Přívěsek jistě uvítají nejen senioři, ale i lidé s různými zdravotními indispozicemi. Například vozíčkářům hrozí vypadnutí z vozíku, cukrovkářům zas kolaps například v podobě hypoglykemie. U těchto a mnohých dalších onemocnění se heslo „vždy připraven“ vyplatí zvážit dvakrát.

Eliminuje omyly

Člověk není tvor neomylný, a tak se může lehce stát, že tlačítko zmáčknete omylem. SOS Přívěsek se ale vždy nejprve spojí s 24h Monitorovacím centrem, které plané

poplachy bez problémů eliminuje. V Čechách se záchrané přívěsky objevily již dříve, byly však napojeny přímo na záchrané složky. Planým poplachům tak nešlo předcházet. S Monitorovacím centrem a handsfree komunikací nabývá péče o seniory nových rozměrů. Školení operátoři vám zajistí vhodnou pomoc a zavolají vaše Nouzové kontakty. Zůstanou s vámi ve spojení až do chvíle, kdy dorazí pomoc, a o dalším postupu informují vaše blízké. SOS Přívěsek je skvělou možností, jak si život užít bez obav a také bez připomínek a starostí vašich blízkých.

L-Tryptofan
Doplánek stravy

Při poruchách nálady, depresi a úzkostech.

60 kapslí

nejužívanější
L-TRYPTOFAN
od roku 1998
pro život bez stresu a deprese

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- zcela nenávykový

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
v prodejně VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1,
na www.bwy.cz nebo na bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

**Zachraňujeme životy
s SOS Přívěskem**

Dovolte nám zavolat Vám pomoc,
i když sami nemůžete.
30 dnů na vyzkoušení zdarma.

800 900 780

pomocvnebezpeci.cz
powered by

Bud'te i ve stáří aktivní, pohyb má dobrý vliv na psychiku

I když jsou dnes lidé vitální i kolem 70. i 80. roku, a jak mnozí říkají, klidně by ještě chodili do práce a vydělávali peníze, je spousta těch, kteří se ještě před 60. narozeninami cítí vyčerpaní, unavení a nejráději by šli na do důchodu co nejdříve.

„Senioři se dle mého názoru dělí na dvě skupiny. Jedni chtějí dále žít plnohodnotný aktivní život a druzí, kteří jsou deprivováni chronickými nemocemi, chtějí mít klid a čas trávit většinou doma u televize nebo četbou knih,“ říká primářka rehabilitačního oddělení Nemocnice Český Těšín Barbora Zbránková.

Každopádně zhoršování kondice nás nemine. „Zhoršování kondice se objevuje v době, kdy se začne blížit šedesátka. Záleží na přístupu každého člověka. Obecně dochází k ochabování svalů, k řídnutí kostí, ale i ke snížení výkonnosti kardiovaskulár-

ního aparátu,“ doplňuje Barbora Zbránková.

To, zda se potíže začínou výrazně zhoršovat s přibývajícím rokem, je velmi individuální. Někteří lidé berou odchod do penze jako impuls k novým zážitkům – mají čas na své koníčky, mohou vyrazet na výlety, více se věnovat vnučatům. Pasivněji založení lidé, kteří se zavrou doma, se po čase mohou začít cítit výrazně hůře.

„U pasivnějších osob třeba i ztráta pravidelných aktivit, jako je například každodenní chůze na autobus, může znamenat rychlé zhoršení kondice. Pak nedochází pouze ke změnám v pohybovém aparátu, ale také k nabývání na váze,“ varuje lékařka Zbránková. Pokud tedy patříte mezi ty, kteří pohyb mnohem nedají, zkuste to změnit. Uleví se vám nejen na těle, ale i na duši. Nejde o to trhat rekordy a začít hned běhat ki-



Třeba plavání PROFIMEDIA.CZ

lometrové trasy. Tělo si samo řekne, co už je na ně moc. „Každé tělo vysílá každému z nás signály, které nám řeknou, čeho jsme schopni. Pokud se někdo bez předchozího tréninku vydá na dlouhou túru, svaly a klouby mu to dají značně najevo. Proto bychom měli být ke svému tělu vnímaví a fyzické aktivity si přidávat postupně. Každý si musí zvážit, co ho baví, protože na pohyb dělaný s nechtutím časem stejně zanevře-

me. Pohyb by měl být spojen především s radostí,“ říká primářka. Velmi vhodné je plavání, které ale nemusí každého bavit. Dále je to chůze ideálně na měkkých pěšinách, v lese nebo jízda na kole. „Přes týden jsem v bytě ve městě, ale již ve čtvrtek odjíždíme se ženou na chalupu, kde jsou krásné terény na kolo. Ještě do loňska jsem každý den od dubna do října najezdil desítky kilometrů, ale loni jsem začal cítit, že už to není ono. Tak jsem si pořídil elektrokolo. A je to skvělé – opět denně vyrážím na několikahodinové trasy, a pokud je přede mnou prudší kopec, vypomůžu si elektromotorem,“ říká 73letý Vlastimil Slavík. V bytě ho to nebaví, chodí aspoň na procházky, každé ráno si zacvičí s činkami a večer si zašlape na rotopedu.

„Starší lidé by měli posilovat v malých cvičebních jed-

Kontakt nejen s lidmi

Kromě pohybu je důležitý i kontakt s lidmi.

- Udržování dobrých vztahů s rodinou a přáteli zlepšuje a prodlužuje život. Zároveň pomáhá překonávat stres, strach z nemoci a izolace. Také zvířata dodávají starším lidem pocit pohody.

- Se zvyšujícím se věkem se zhoršuje i paměť. I proti tomu také existuje „lék“ – zajímat se o své okolí a aktivně s ním komunikovat, číst knihy, poslouchat hudbu, počítat sudoku, luštit křížovky, učit se nové věci, hrát šachy a bridž.

notkách, měli by volit menší zátěž a cvik opakovat vícekrát. Co se týká tělesných partií, je vhodné posílit trup a teprve pak končetiny,“ radí lékařka Zbránková. **HUĐ**

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s. č.p. 82, 463 62 Hejnice
info@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 100-102
mobil: 731 957 326

LÁZNĚ LIBVERDA

15% SLEVA NA VŠECHNY POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH, WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ DO 15. 5. 2017!

POHYBOVKY
Od 6.590 Kč - 15% = 5.602 Kč / 6 dní - 5 nocí / 1 osoba
pobyt s polopenzí, vstupní lékařská prohlídka, 15 léčebných procedur

NEJEN PRO SENIORY
Od 9.296 Kč - 15% = 7.902 Kč / 8 dní - 7 nocí / 1 osoba
pobyt s polopenzí, vstupní lékařská prohlídka, 16 léčebných procedur

SINGL POBYT
Od 5.428 Kč - 15% = 4.614 Kč / 5 dní - 4 nocí / 1 osoba
pobyt s polopenzí, samostatné ubytování, 12 léčebných procedur

POBYT ŠITÝ NA MÍRU
Od 23.499 Kč - 15% = 19.975 Kč / 22 dní - 21 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, vstupní lékařská prohlídka, 30 léčebných procedur

PRODLOUŽENÝ VÍKEND 28. 4. - 1. 5., 5. 5. - 8. 5. 2017
Od 3.600 Kč - 15% = 3.060 Kč / 4 dny - 3 nocí / 1 osoba
pobyt s polopenzí, 4 procedury

Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!
ZAHÁJENÍ LÁZEŇSKÉ SEZÓNY - 13. 5. 2017
NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ PRAHA - LÁZNĚ LIBVERDA

www.lazne-libverda.cz

Nemůžete si vzpomenout?
Špatně se soustředíte?

Tebokan®
Energie pro Váš mozek

Tebokan® se používá k léčbě:

- Poruchy paměti a demence
- Poruchy prokrvení končetin
- Vertigo a tinnitus cévního a involučního původu

1x denně

Lék s obsahem Ginkgo bilobae extraktum, k vnitřnímu užití. Přečtěte si pečlivě příbalovou informaci.

150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4
tel.: +420 241 740 447
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

EGb761®

Když důchod nestačí...



„Najednou si mohu koupit i něco pěkného na sebe!“

PROFIMEDIA.CZ

Paní Daně je 67 let. Po odchodu do penze zjistila, že jen s důchodem ve svém domku nevyžije.

Pomohl jí nový finanční produkt pro seniory – Renta z nemovitosti.

O Rentě z nemovitosti se dočetla na internetu. Zaujala ji možnost, že by svůj dům mohla využít k tomu, aby získala větší obnos peněz, aniž by ho musela prodat. Zmínila se o tom dceři, která tou dobou pobývala v USA. Ta hned věděla, o co se jedná, neboť v USA je tato varianta získání peněz z nemovitosti

velmi oblíbená. Maminku tedy podpořila, aby neváhala zjistit, jak Renta z nemovitosti funguje.

„Byla jsem ráda, že jsem se mohla poradit s dcerou, a hlavně že mi Rentu schválila. Pochopila, že pokud nemá člověk našetřen větší obnos a chce prožít důchod důstojně, je Renta z nemovitosti výbornou volbou,“ vysvětluje Dana.

Výše Renty z nemovitosti sice byla nižší, než kolik by získala prodejem, ale skvělé jí přišlo, že o dům nepřijde, protože zůstane v jejím vlastnictví. To rozhodlo a paní Dana si Rentu z nemovitosti pořídila. Rozhodla se pro měsíční výplatu peněz a tím si téměř zdvojnásobila současný důchod.

„Najednou si mohu koupit i něco pěkného na sebe, zajet do lázní a ještě mohu přilepšit vnučátkům. Je to skvělý pocit,“ dodává paní Dana.

Výhody Renty z nemovitosti

- Získáte **větší sumu peněz na cokoli** (najednou či postupně).
- Za vašeho života **ne musíte nic splácet a nikdy se nesplácí** více než cena nemovitosti.
- **Zůstáváte bydlet doma** a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu.
- Můžete **žít důstojněji** a svůj život si více užívat.

Chcete vědět víc?

Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu:
www.rentaznemovitosti.cz

Můžete zde rovněž požádat o vlastní orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.

Můžete také zavolat na tel.: **233 321 850**



STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



O prevenci melanomu je zájem

Že Češi neberou melanom na lehkou váhu, dokazuje i každoroční obrovský zájem lidí o bezplatné vyšetření kůže ve Stanu proti melanomu. „Každoročně se díky němu odhalí asi stovka zhoubných nádorů, přičemž melanomů bylo loni zachyceno dokonce dvakrát víc než předchozí rok. Ačkoli letošní přesná čísla zatím nemáme, i ta předchozí dokazují, že tento způsob prevence může zásadně ovlivnit lidské životy,“ říká doktor Gabriel Pallay z lékáren Dr.Max, které jsou generálním partnerem Stanu. Kožní melanom je jedním z nejzávažnějších nádorových onemocnění, ale stejně jako u mnoha jiných diagnóz platí, že při včasné záchytu může být dobře léčitelný.

Co je melanom kůže?

Melanom je nádor, který vychází z pigmentových buněk kůže. Tyto pigmentové buňky se nacházejí také na sliznicích, takže melanom se může vyskytovat například i v oku.

Je opalování opravdu takové riziko pro vznik melanomu?

Lékaři se shodují v tom, že zejména nadměrné opalování je jedním z faktorů, které dokonce významně zvyšují ri-



Navzdory nepříznivému počasí přilákal i letos Stan proti melanomu spoustu lidí.

ziko vzniku kožního melanomu. Úplně nejhorší je nechat pleť spálit, a to hlavně proto, že kůže má paměť a problémy se mnohdy objeví až za několik let. Dokonce se dnes tvrdí, že mimořádné důsledky může mít, spálí-li se člověk už jako dítě. Souvislost mezi spálením v dětství a maligním melanomem opravdu existuje. A samozřejmě platí, že čím je spálení od slunce častější, tím se i zvyšuje pravděpodobnost vzniku melanomu.

Jaké jsou další rizikové faktory pro jeho vznik?

Melanom se vyskytuje častěji u lidí se světlou pleť. Pro-

ty je typické, že se prakticky vůbec neopálí nebo se opalují přes zčervenání až spálení. Také velký počet různých pih a mateřských znamének, takzvaných pigmentových névů, je považován za jeden z rizikových faktorů pro vznik melanomu. A pak svou roli hraje i rodinná anamnéza. Pokud se u pokrevních příbuzných melanom objevil, je třeba mít se na pozoru. Ohroženou skupinou jsou i ti jedinci, u kterých se v minulosti melanom objevil, pravděpodobnost opětovného vzniku je tu desetkrát vyšší než u lidí, kteří tímto onemocněním neprošli.

Kdy navštívit lékaře?

Změny na kůži si zaslouží naši pozornost. Pokud se jakákoli dokonce zvětšuje, nemizí a trvá několik týdnů až měsíců, vždy je jistější k lékaři zajít a nechat si pokožku vyšetřit než spoléhat na to, že nás se kožní melanom netýká. Mnozí lidé si myslí, že nejvíce nebezpečné jsou černé zbarvené skvrny, ale nebezpečí skýtají i útvary, které mají v jednom místě několik odstínů černé či hnědé. Pokud se na kůži objeví útvar s kombinací barev, například černé a bílé, může se jednat o takzvaný amelanotický melanom, který je někdy obtížně

poznat. Proto je návštěva lékaře opravdu namístě.

Jaká je prevence?

Základní prevencí je nepodceňovat ochranu proti slunci, zvláště teď na jaře, kdy je pokožka po zimě nejvíce náchylná ke spálení a jarní slunce na ní dokáže napáchat velké škody. Své předky ani druh kůže si vybrat nemůžeme, zbývá tedy rozumný přístup k pobytu na slunci a zejména ochrana pleť vhodnými přípravky, které obsahují UVA i UVB filtry. Zatímco UVA záření má vliv na stárnutí kůže, UVB souvisí s případným vznikem melanomu. Je vhodné vyvarovat se přes den pobytu na slunci v době mezi jedenáctou a třetí hodinou. Tehdy totiž UVB záření atmosféra filtruje nejméně. Dermatologové doporučují vyšetření kůže jednou ročně, zejména u lidí, kteří patří do rizikové skupiny. Jedná se o bezbolestné vyšetření, kdy lékař pomocí speciálního přístroje – digitálního dermatoskopu – pihy prohlédne. Pak v případě potřeby doporučí vyříznutí či odstranění laserem. Dermatoskop pihu vyfotí a zaznamená její vzhled i velikost a po roce je lékař schopen přesně porovnat, zda došlo k jakékoli změně. PH

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Práce - nabídka

• Přijmeme pracovníky/ce pro vyskladňování zboží ze skladu na Praze 6 - fyz. nenáročná. 18-20000 čis. + náb. přísp. 3.000 Kč. ZDARMA volejte: 800100286

• AŽ 125 Kč/H nabízíme za noční vybalování a doplňování zboží. Zálohy druhý den. Praha a okolí. Volejte 22534534. www.creditzech.cz

• Přijmeme aktivního důchodce nebo důchodkyni na pozici vrátný/á v admin. budově v Praze 6 na občasné zastupování. Jedná se o nepřetížité provoz v 8hod. směnné. Blíží informace obdržíte od p. Vančurové, tel. 267 094 477, mobil 605 229 023

• Servisní technika, který samostatně zajišťuje v terénu i dílně opravy a revize zvedacích a transportních systémů pro těl. postižené, přijme spol. ERILENS s.r.o., Praha 6. Pož. vzděl. min. střední odborné - výuční. list, orientace ve výkresové dok., znal. slaboproudé elektrotechniky jednoduchých obvodů, manuální zručnost. Zaměstnanec - velké výhody. Nástup ihned. Více inf. vč. mzdy na www.erilens.cz. Životopisy pošlete na email: hkaresova@erilens.cz

Základní umělecká škola Lounských 4/129, Praha 4 přijme SKOLNÍKA na plný pracovní úvazek. Pracovní doba PO-PA. Požadavky: manuální zručnost, pracovitost, spolehlivost a časová flexibilita. Nástup: druhá polovina srpna 2017. Vhodné i pro zážitek důchodce. Písemné žádosti s životopisem zasílejte na e-mail: lounskychy129@volny.cz do 15. 5. 2017. Info: na tel: 603 771 767

• Úklidová firma přijme pracovníce na odpolední úklid (2-3 hod. denně po 16. hod.) kanceláři na Praze 1, nedaleko Nám. Republiky. Základní mzda 4,500 Kč, vhodně pro důchodce. Volat prosím 10 - 12 hod. Tel. 604778362

• BA přijme kustomy, práce vhodná pro důchodce a studenty. Jen denní směny v klidném prostředí. Požadujeme čistý TR, 75 Kč/hod. 602935880, 739545226

• SWBC-service, a.s. přijme strážné na ostrahu administrativních budov v Praze. HPP, DPP, vhodné i pro důchodce. Tovačovoš 2, Praha 3. Tel. 733618097

Pomocná síla do kuchyně

GrandPark Praha Štěrboholy přijme Pomocnou sílu do kuchyně, spolehlivost, pracovní nasazení, důvěryhodnost a samostatnost

Nabízíme • práce na HPP na dobu neurčitou, 12 hod. provoz, mzda 16 000,- Kč, moderní pracovní prostředí

Požadujeme • trestní bezúhonnost, zdravotní průkaz, důsledné plnění úkolů uložených vedoucím kuchařem

E-mail: mmachackova@grandpark.cz +420 731 281 187

• Firma Zvarostav Praha přijme dělníky na pomocné stavební práce u vrtáčích souprav Praha, Pracovice a elektr. Dukovany. Ubytování je zajištěno. Platové podmínky jsou od 90 Kč/hod. čistého. Volejte na tel.č. 777790993, 00420944595825 sl. Mihaľová, 777790998 p. Kunec.

• Práce v callcentru. Peníze denně po směně. Odpolední a víkendové směny. FIX: 100 Kč/h. Praha 3. Soutěžte a bonussy. Pohodový projekt. 774450949

• Hledáme muže a ženy na úklid os. vlaků v Praze 4. 12-ti hod. směny den/noc. Mzda až 18.000 Kč. Další informace na tel. 604108215

• Přijmeme číšníky, servírky a kuchaře v Lokále U Zavadilů: na HPP i brigádu! Osvězte se na 604542136 nebo marek.zakon@ambi.cz

• Úklidová firma přijme ženy na úklid ve zdravotnictví v Praze 5. Hlavní pracovní poměr i zkrácený. Nástup možný ihned. Tel.: 604242342, 224436066.

• Stroj. firma v Praze 9 přijme pracovníka do OTK, stroj. zám., soustružníky. Práce dle výkresů, klasické stroje. Možnost i část. úvazku. Tel. 602276230

• Stavební firma zabývající se pouze bytovou výstavbou v Praze přijme na HPP (ŽL) dva zedníky. Možno i nevyučené (zaškolíme). Kontakt: petr.vystavba@seznam.cz. Tel.602390203.

Oznámení

• Mistik JÓGA lekce, pravidelné setkání každou středu 18.00 - 19.15 hod. Sportcentrum HECTOR Malešice, Praha 10. Vstupné dobrovolné.

Služby - nabídka

• Odvoz starého nábytku na skládku! Stěhování všeho druhu. Vyklizení bytů, sklepů, požárstaloší. Naložíme a odvezeme cokoliiv. Rozumná cena. T. 773484056

ŽALUZIE, ROLETY

Aleš SUCHÝ Tel.: 728 863 201 • záruka 3 roky • doprava zdarma • montáž do 3-5 dnů • kupón sleva 60% z ceny mont. žal.



Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sm5/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• Nadřazený kozatky pro odvážný chlápky! Napiš SMS ve tvaru 78NMZ a text na 909 15 50

• Vytížená Olga 48! Hledám milence, který se nechce vázat! T: 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na 909 15 40 s kódem 99MKX a tvůj text!

• Sex hraje v mém životě důležitou roli! Chceš si zahrát hlavní postavu? Denisa 39. Brnkni mi na 909 801 801 kód EXM17



• Poznej, jaké to je se starší zkušenu ženou, která už dávno poznala, co mají chlapi rádi! Zkušena Petra 55. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 90VUB a tvůj text!



Turecká policie našla seznam dluhů fotbalisty

Co dohnalo Františka Rajtoralu k tomu, že se rozhodl sám ukončit život?

Bývalý fotbalový reprezentant František Rajtoral spáchal sebevraždu. Jedenatřicetiletý obránce, který naposledy působil v Gaziantepspor, se oběsil ve svém domě v Turecku. Informaci tureckých médií v noci na večerejšek potvrdil Rajtoralův agent Pavel Zíka i někdejší zaměstnavatel Viktoria Plzeň.

„Je to obrovská tragédie, a to hlavně pro Frantovy nejbližší. Nemám slov, je to pro nás obrovský šok. Cítíme s jeho blízkými,“ uvedl v prohlášení Zíka ze společnosti Global Sports.

„Jsme v kontaktu s prezidentem klubu i naším spolupracovníkem v Turecku. Klub se spojí s Frantovou rodinou a nabídne veškerou pomoc, stejně jako naše agentura,“ dodal.

Sebevražda českého fotbalisty je velkým tématem také v Turecku, kde působil od začátku této sezony v Gaziantepspor. Podle informací tamních médií policie na jeho stole nenašla vzkaz, ale seznam dluhů. Píše to server blesk.cz.

Rajtoral dlouhodobě trpěl psychickými problémy, svou roli mohl sehrát i fakt, že od tureckého týmu, který sídlí poblíž hranic se Sýrií, nedostával výplatu. Policie však našla jeho poznámky, kde měl výčet svých dluhů i toho, kdo dluží jemu.

Gaziantepspor v nejbližší době uspořádá v Turecku smuteční obřad, po kterém budou hráčovy ostatky letadlem převezeny do Česka.

Už od večerejška se fotbalistou loučí také Plzeň. Dres Viktorie oblékal od roku 2009 s výjimkou půlročního hostování na jaře 2014 v Hannoveru. Podílel se na zisku čtyř plzeňských mistrovských titulů. První ligu hrál i za Příbram a Ostravu. Před stadionem ve Štruncových sadech vzniklo pietní místo, kde mohou lidé zavzpomínat a zapálit svíčku. **ŠIMON MERTA**



František Rajtoral předloni v dresu plzeňské Viktorie MAFRA

Další sportovci, kteří ze světa odešli dobrovolně

Rány osudu dopadají také na české sportovní hvězdy.

- V září 2014 spáchal sebevraždu bývalý český a slovenský hokejový reprezentant **Miroslav Hlinka**. Oběsil se v Banské Bystrici. Na vině byl především jeho špatný psychický stav, rodinné potíže i nedostatek financí.
- V září 2003 se ve 24 letech zabil hokejový útočník Bílých

Tygrů Liberec **Pavel Kábrt**. Asi kvůli zdravotním problémům.

- Motocyklový závodník **Jaroslav Huleš** se oběsil v létě 2004, v den svých 30. narozenin. Důvodem byly rodinné problémy a neúspěšný konec kariéry.
- Oběsil se také **Vladimír Podzimek**. Skokan na lyžích v roce 1994 neunesl nevěru manželky.

Zprávy krátce

Klokaní protest

Fotbalisté Bohemians Praha 1905 podali oficiální protest proti výkonu rozhodčího Ondřeje Pečance při sobotní prohře 0:2 v ligovém duelu se Zlínem. Vršovický celek soudí, že sudí měl nařídit dva pokutové kopy v jejich prospěch.

Za ostudu zaplatí

Fotbalisté Jablonce musí zaplatit pokutu ve výši prémie za vítězství. Tak je potrestalo vedení severočeského klubu za domácí ligovou porážku 2:4 s Příbramí, která byla do té doby poslední.

Karlové Vary chtějí rychle zpět

Hokejisté Karlových Varů po 20 letech sestoupili z extraligy, generální manažer Miroslav Vaněk to ale nepovažuje za tragédii. Dobře si totiž uvědomuje, že Energie si o tyto výsledky v posledních šesti sezonách kolovala. Věřící však, že na západě Čech mobilizují síly a za rok se mezi elitu v nejrychlejším možném čase vrátí. **ČTK**



Divoká karta budí nelibost

Skoro jako grand slam bude sledován tenisový turnaj žen ve Stuttgartu. Zítra se na tamní antuce v hale totiž vrátí na kurty bývalá světová jednička Maria Šarapovová po dopingovém trestu. Pětinásobné grand slamové vítězce dnes vyprší patnáctiměsíční trest za užití meldonia. V žebříčku WTA Rusce vypadly všechny body, proto v něm nefiguruje. V hlavní soutěži ve Stuttgartu startuje pouze díky divoké kartě. To vzbudilo vlnu nelibosti mezi hráči. Šarapovová argumentuje, že si trest odpykala. **AP**

Jágr. Hokejové Kladno bude vlastnit celé

Kladenský hokejový klub bude zcela patřit hokejistovi Jaromíru Jágrovi, který měl dosud podíl 70 procent. Zastupitelé schválili prodej podílu města, jemuž patří 30 procent. Převod podílu Kladna má Jágra stát 60 tisíc korun, což odpovídá 30 procentům ze základního kapitálu společnosti Hokej Kladno. Ten je 200 tisíc. Částka je podle primátora Milana Volfá stejná jako ta, za kterou město podíl koupilo. Město by nemělo vlastnit podíl v žádném sportovním klubu a peníze rozdělovat sportovcům podle jasnějších pravidel. „Díky tomu, co prošlo, tak jsou pravidla nastavená,“ uvedl Volf. **ČTK**

Číslo dne

1.

Basketbalisté Clevelandu zvítězili v Indianě 106:102. Po výhře 4:0 na zápasy jsou prvním postupujícím týmem do čtvrtfinále play-off NBA.

INZERCE



STAŇTE SE NAŠÍM PARTNEREM PŘI PROVOZOVÁNÍ A BUDOVÁNÍ ZNAČKY MOL

ZMĚŇTE SPOLEČNĚ S NÁMI VNÍMÁNÍ ČERPAČÍCH STANIC NEJENOM JAKO MÍSTA K NATANKOVÁNÍ, ALE I MÍSTA ODDYCHU.

NABÍZÍME VÁM:

- Možnost seberealizace v oblasti obchodu bez nutnosti vlastního kapitálu, pouze s finanční jistinou
- Dlouhodobou spolupráci s koncernem MOL, hlavním hráčem v rámci střední Evropy
- Jasně a průhledně podmínky spolupráce
- Motivační ohodnocení na základě skutečně dosažených výsledků
- Program investice do podpory vzdělávání vlastního personálu, zejména v zákaznickém servisu

POŽADUJEME:

- Zkušenosti v oblasti prodeje paliv a provozu maloobchodu (čerpací stanice, restaurace, pekařství...)
- Zkušenosti s vedením vlastního podniku jsou výhodou
- Manažerské schopnosti, zejména s vedením kolektivu
- Schopnost zajistit vysoký standard obsluhy klientů čerpací stanice
- Samostatnost, kreativitu a profesionalitu
- Minimálně 55 vzdělání a čistý trestní rejstřík
- Slušnost, spolehlivost a vnitřní motivaci
- Řidičský průkaz skupiny B, vlastní automobil

V případě zájmu napište na: partner@molcesko.cz

MOLGROUP

MOL

Stovant

INA

Splátky bez navýšení

na velké domácí spotřebiče



 **alza.cz**

Více na www.alza.cz/beznavyseni

MEGAPRODEJNA POČERNICE - otevřeno denně 8-20



OBROVSKÝ SHOWROOM

stovky spotřebičů ihned k odběru



AlzaDrive

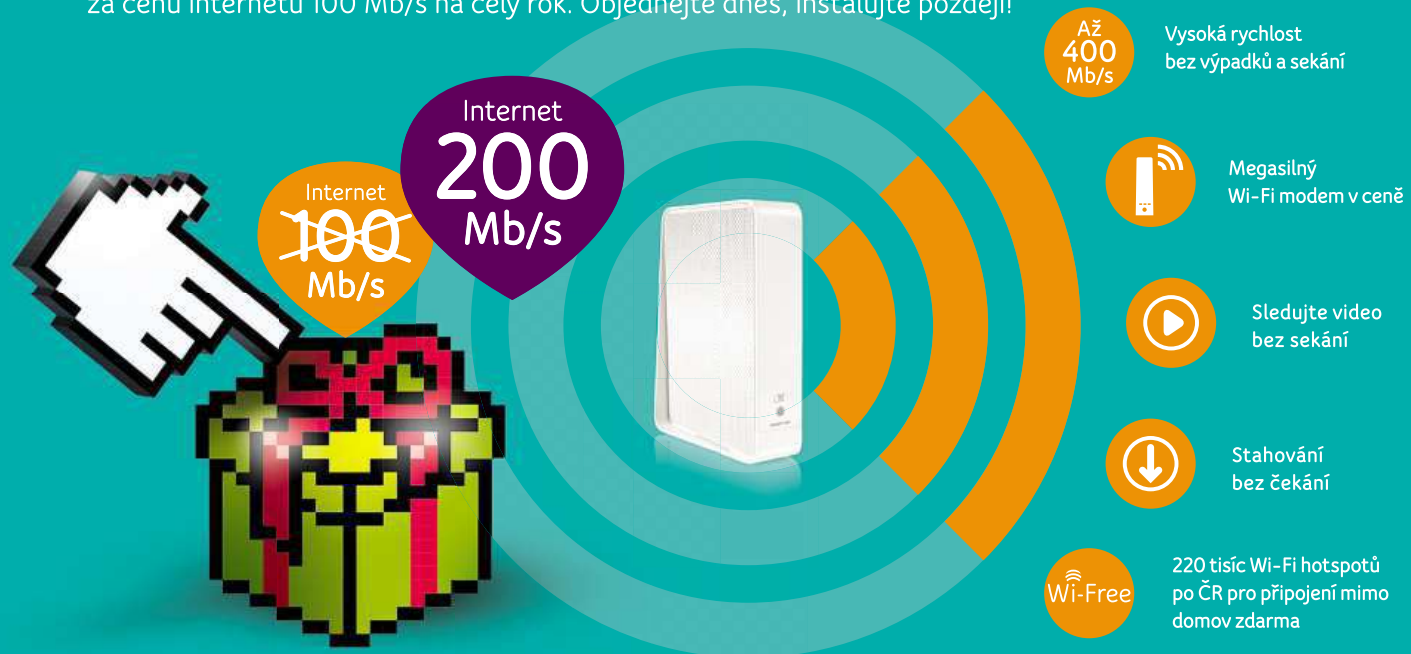
naložení zboží rovnou do auta

Splátky bez navýšení platí na velké domácí spotřebiče nad 5000 Kč s DPH. Akce platí od 19.4.-17.5.2017.

Příklad: Cena zboží 10 000 Kč s přímou platbou 0 Kč. Výše úvěru 10 000 Kč, počet měsíčních splátek 10, výše měsíční splátky 1 000 Kč, za úvěr celkem zaplatíte 10 000 Kč, roční úroková sazba 0 %, RPSN 0 %, úvěr bez pojištění schopnosti splácet. Poskytovatelem úvěru je banka BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE (která v ČR užívá obchodní značku Cetelem). Prodejce Alza.cz a.s. je zprostředkovatelem úvěru jako vázaný zástupce a zastupuje na základě smlouvy o spolupráci poskytovatele úvěru. Banka ani prodejce neposkytuje spotřebiteli „radu“ podle pravidel stanovených v § 85 zákona č. 257/2016 Sb., o spotřebitelském úvěru. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru.

Užívejte si vyšší rychlost UPC Internetu po celý rok!

Využijte speciální nabídku a připojte se k internetu megarychlostí 200 Mb/s za cenu internetu 100 Mb/s na celý rok. Objednejte dnes, instalujte později!



Internet 100 Mb/s

Internet 200 Mb/s

Až 400 Mb/s

Vysoká rychlost bez výpadků a sekání

Megasilný Wi-Fi modem v ceně

Sledujte video bez sekání

Stahování bez čekání

Wi-Free

220 tisíc Wi-Fi hotspotů po ČR pro připojení mimo domov zdarma

☎ 241 005 005 🌐 www.upc.cz

UPC Televize k internetu jen za 150 Kč!

S programovou nabídkou Klasik získáte za pár korun navíc přístup k velkému množství programů a chytrých funkcí.

60 TV programů

60



7denní zpětné zhlédnutí v ceně

Aplikace pro sledování
TV programů na více
zařízeních v ceně



Na výběr balíčků programů
se sportem, dokumenty
nebo filmy v ceně

Zapůjčení HD Mediaboxu v ceně



Více než 26 HD programů v ceně

JOU
CINEMA™

NOVA
CINEMA HD

MAX

SPORT HD

NOVA
SPORT HD

SPORT
HD

kino HD
barrandov

NATIONAL
GEOGRAPHIC

SPEKTRUM

FILMBOX

CS film

DISNEY
CHANNEL

☎ 241 005 005

🌐 www.upc.cz