

NÁRODNÍ TÝM POSÍLÍ I ČTYŘI FINALISTÉ

TRENÉR HOKEJISTŮ VŮJTEK POZVAL I HRÁČE LIBERCE A SPARTY STRANA 15



metro



Úterý, 26. dubna 2016

Č. 80, www.metro.cz

Svátek slavi: Oto

Min. 7°
Max. 11°

Největší deník v ČR

Kabáty se ještě budou hodit. Zima je zpátky

Předpověď počasí. Podle meteorologů se tento týden dočkáme teplot kolem bodu mrazu. **Sníh.** Případně i 20 centimetrů, udrží se v nadmořských výškách nad 700 metrů. **Silnice.** Opatrně, budou klouzat STRANA 2



V bruselském metru opět fungují všechny stanice. Včetně Maalbeeku

V Bruselu se včera opět otevřela veřejnosti stanice metra Maalbeek, ve které sebevražedný atentáčník 22. března zabil 16 lidí. Ve stanici, kterou tehdejší útok islámského teroristy poničil, hlídkovali od rána belgičtí vojáci. Zvýšená bezpečnostní opatření platí pro celou síť podzemní dráhy belgické metropole. U hlavního vchodu do stanice Maalbeek mohou cestující napsat na velkou bílou tabuli své vzkazy vztahující se k březnovému atentátu. Bruselské metro je tak zpět v plném provozu, což však neplatí o letišti Zaventem, kde další dva džihádisté zabili 22. března také 16 osob.

AP

Zprávy krátce

Vážení čtenáři,

kvůli zkrácené úzavěře tohoto vydání dnes v deníku Metro nemusíte najít aktuální události z pozdějších hodin. Děkujeme za pochopení. MET

Skautům zatrhlí hymnu na Hradě

V neděli se v bazilice sv. Jiří na Pražském hradě konala mše k uctění skautského patrona sv. Jiří. Skauti si před bazilikou chtěli zazpívat hymnu. To jim ale policisté zakázali. Hrad se za incident omluvil. Podle hradního mluvčího Jiřího Ovcáčka se policisté zachovali podle

pravidel, v tomto případě prý ale byli zbytečně přísní. Podle něj Hrad přislíbil, že příští rok budou mít skauti výjimku a zpívat budou moct. MET

Demokracie? Podle většiny u nás neexistuje

Téměř dvě třetiny lidí (63 procent) nejsou spokojeny s fungováním demokracie v Česku. Podle zhruba stejného počtu občanů politické strany v tuzemsku nezaručují demokratickou politiku. Jedná se o výsledky březnového průzkumu, který prováděla agentura STEM. ČTK



Hledají se jména pro liberecká kořata

Stejně jako u předchozích úspěšných odchovů bílých tygrů v letech 2002 a 2012 se zoo v Liberci rozhodla svěřit výběr jmen pro malá tygřata do rukou široké veřejnosti. Návrhy jmen pro samečka a samičku mohou lidé posílat na marketing@zooliberec.cz do soboty 30. dubna. Poté z nich zoologové vyberou. Křtiny mláďat se uskuteční v liberecké zahradě v sobotu 21. května. Až tam se vybraná jména tygřích juniorů poprvé zveřejní. ČTK

Blok a Úsvit. Skončily spolu

Blok proti islámu vypověděl smlouvu se sněmovní opoziční stranou Úsvit – Národní kolicí, v níž se loni domluvily na společném postupu v krajských a senátních volbách. Předseda Bloku proti islámu Martin Konvička uvedl, že Úsvit jednal neférově, neplnil své závazky a snažil se jen využít partnerství pro vlastní prospěch. Uzavření dohody označil za „zcela mylný politický krok“. ČTK

Rýma a nehody. Zima se vrací

Teploty padají k bodu mrazu. Na českých horách sněží.

Sníh

20

Na Šumavě připadne až 20 centimetrů sněhu, jinde na horách okolo 10 centimetrů, uvádí předpověď. Vyložené jarní teploty zřejmě nepřijdou ani počátkem května.

Prekvapí nás to skoro každý rok... I v dubnu může být ještě zima. Namlsaní z pohledu na kvetoucí stromy a květiny musíme počítat s tím, že ze skříní ještě musíme vytáhnout kabáty, řidiči musejí dávat pozor na silnicích.

Tento týden se k nám opět vrací zima. Dočkat se podle meteorologů můžeme nové nadílky sněhu a teplot kolem bodu mrazu. Například na Karlovarsku dnes bude sněžit a připadne pět centimetrů sněhu, k tomu se přidá silný

maximální denní teploty se budou pohybovat většinou do deseti stupňů, na konci týdne do 15 stupňů Celsia,“ uvádějí meteorologové.

Následující květnové dny ale dávají šanci, že denní teploty budou stoupat k 20 stupňům, alespoň to tvrdí měsíční předpověď.

Sníh o víkendu komplikoval dopravu především na Šumavě. Včera se bouralo především na horách. Třeba v těch Krušných – kamion na Chomutovsku sjel na náledí do příkopu a zablokoval silnici vedoucí do Německa, která byla několik hodin v obou směrech neprůjezdná. Změnami teplot trpí také náš organismus. Lidem hrozí nachlazení, proto by se měli teple oblékat. ČTK, MAP



Vaří skvěle

Rybář Jakub Vágnér a modelka Eliška Bučková už několik měsíců tvoří pár. Jakub přiznal, že má v Elišce nejen přítelkyni, ale i skvělého parťáka a navíc zbožňuje její kuchařské umění. „Miluju česká jídla. V průběhu celého roku jím tak divné věci, že radši ani nebudu říkat jaké,“ řekl pro iDNES.cz rybář Vágnér. MAIRA

Bez peněz

Blok také tvrdí, že Úsvit nedodal slíbené peníze. Mělo jít o 60 milionů určených na volební kampaně.

- „Takže jsme teď vlastně bez peněz na volby,“ řekl iDNES.cz místopředseda Bloku proti islámu Petr Hampl.
- Vedení Úsvitu krok Bloku překvapil. O všem se dozvěděli ze sociálních sítí.

INZERCE

Posuňte své limity! Chytré zařízení vám může změnit život

Nová generace přináší nový pohled na svět. Pokud toužíte mít všechny informace hned a na jednom místě, nemusíte neustále vytahovat z kapsy telefon. Díky horké novince Microsoft Band 2 můžete mít přehled nejen o zameškaných hovorech a intenzitě denní fyzické aktivity. Tentokrát totiž Microsoft hledí mnohem dál.

Chytrý fitness náramek Smart Band 2 doslova přetéká užitečnými senzory a pokročilými funkcemi. V malém doplňku se totiž skrývá osobní trenér, asistent i informátor v jednom. Tento model nepřetržitě snímá tepovou frekvenci svého uživatele, vyhodnocuje sportovní výkony, ale zároveň monitoruje i počet kroků, uslou vzdálenost a dokonce i převýšení nebo množství schodů. Tyto informace okamžitě předává telefonu a aplikaci Microsoft Health, která je vyhodnotí a promění v užitečné statistiky a rady pro zdravý životní styl. A protože mít cíle je důležité, nabízí aplikace možnost nastavení mety, které chce uživatel dosáhnout. Ale život není jen o sportu. Jsou situace, které si chce člověk užít naplno,

ale zároveň musí být neustále na příjmu. Telefon se klidně může nabíjet na druhém konci bytu nebo odpočívat ve skříňce v šatně tělocvičny a uživatel má stále přehled. Na každý příchozí e-mail, hovor, zprávu nebo volání aplikace Skype ho jemně upozorní vibrace a na displeji ukáže klíčové informace ohledně události. O přesunu schůzky tak ví uživatel v reálném čase a klidně může prodloužit trénink.

Chytrý náramek Smart Band 2, který používá operační systém Windows Phone a na jedno nabití vydrží až dva dny, je nepostradatelnou součástí výbavy každého aktivního člověka. Lze jej zakoupit v síti kamenných prodejen Datart nebo na www.datart.cz.



Nakupujte online na www.DATART.cz

FOKUS[®]
OPTIK

AKCE
KONČÍ
8.5.
2016

**1 + 1
zdarma**

na kompletní dioptrické brýle



**Pořídte si nové dioptrické brýle a druhé pro vás
nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky nelze směnít za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nesčítají. Akce platí od 7. 3. 2016 do odvolání.

www.fokusoptik.cz



**Předsezónní sleva
na všechny sluneční brýle!**

Číslo dne

250

Tolik dalších členů speciálních jednotek vyšlou Spojené státy do Sýrie do boje proti organizaci Islámský stát. V německém Hannoveru to včera oznámil americký prezident Barack Obama. Vojáci podle něj nepovedou pozemní bojové operace, ale budou cvičit místní síly, které proti teroristům bojují.

Zprávy krátce

Princovy desky po jeho smrti trhají rekordy

Zatímco fanoušci truchlí nad nečekanou smrtí hudebního průkopníka Prince, prodej jeho nahrávek vyletěl během krátké doby po jeho čtvrtém skonu do nebývalých výšin. Za tři dny se prodalo 2,3 milionu písní americké zpěváka a multiinstrumentalisty. Milion z nich jen ve čtvrtek, kdy se zpráva o úmrtí dostala do médií. **ČTK**

Varování pro Merkelovou

Do čela Rakouska možná zamíří krajní pravice.

Neefektivní řešení uprchlické krize v Evropě zvedá vlnu nacionalismu. Dalším důkazem tohoto jevu jsou výsledky prvního kola rakouských prezidentských voleb. S velkým náskokem tam totiž zvítězil kandidát pravicově populistické Svobodné strany Rakouska Norbert Hofer. Po sečtení všech hlasů jej podpořilo 36,4 procenta voličů. Druhý skončil expředseda strany zelených Alexander Van der Bellen s 20,4 procenta hlasů.

Poprvé od druhé světové války byli vyřazeni kandidáti tradičních stran, tedy lidovci a sociální demokraté. Podle politických komentátorů musí německá kancléřka Angela Merkelová brát výsledky rakouských voleb jako jasné varování pro svou vládu.

Evropská média upozorňují na to, že Rakousko stejně jako ostatní evropské země zaznamenává nárůst krajní pravice. Jasným důvodem je neřešení přistěhovačské krize a zvyšování nezaměstnanosti. **COB, ČTK**



Prezidentský kandidát N. Hofer AP

Krajní pravice slaví

Vůdce evropské krajní pravice těší vítězství Norberta Hofera.

- „Bravo, Rakušané!“ napsala na twitteru šéfka francouzské Národní fronty Marine Le Penová.
- „Přísná migrační politika neznamená extremismus,“ řekl předseda italské strany Vzhůru Maurizio Gasparri.

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

PŘIJEĎTE SI VYZKOUŠET POBYT V LÁZNÍCH.

Jarní lázeňská ochutnávka v Hotelu Libuše***
(8. 5. – 9. 5.)

za **1.200 Kč**

nebo v Hotelu Zámeček****
(1. 5. – 2. 5. nebo 8. 5. – 9. 5.)

za **1.590 Kč**

(polopenze, klasická částečná masáž, originální poděbradská uhlčitá koupel)

Vybírejte z dalších pobytů na www.lazne-podebrady.cz



LÁZNĚ PODEBRADY
AKČOVÁ SPOLEČNOST

+420 325 606 500
www.lazne-podebrady.cz



Rok po nepálském zemětřesení

Buddhističtí mniši stojí před poničeným chrámem Swayambhunath v údolí západně od hlavního města Nepálu Káthmándú. Tato oblast byla před rokem zasažena silným zemětřesením. AP

TESCO PŮJČKA

Za řádné splácení opravdu **garantujeme nižší úrok, než je bankovní průměr.**

Navštivte náš stánek nebo volejte zdarma 800 610 650

TESCO
Finanční služby

Platí do 30. 4. 2016 při splnění podmínek Home Credit a.s., který je poskytovatelem Tesco Finančních služeb. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací, včetně informací o registrech, najdete na www.solus.cz, www.cncb.cz a www.itesco.cz/fs.



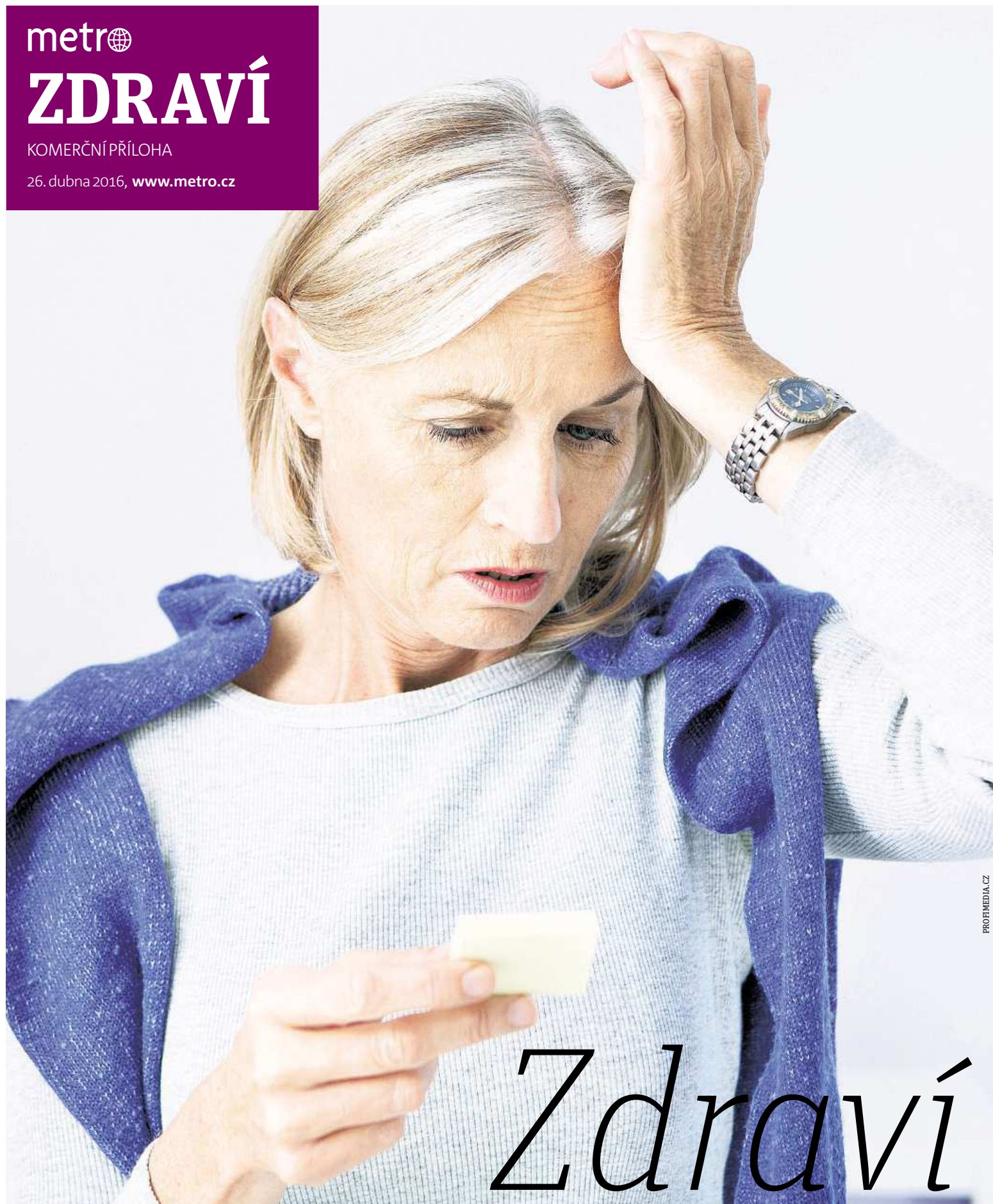
Také se chcete vsadit?

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. dubna 2016, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdraví

Paměť jako sval

Když ji nebudete trénovat, ochabne. Jejím používáním a trénováním si vytvoříte rezervu pro případné onemocnění v budoucnu. Čtěte náš speciál určený nejen pro seniory!

seniorů

Mykóza trápí také seniory

Mezi rizikové faktory u mykóz patří vyšší potivost nohou, diabetes, snížená imunita či cévní onemocnění, ke kterým jsou seniory náchylnější.

Jak se dá účinně bojovat s mykózou? Mikroskopické houby, mezi které řadíme plísňe i kvasinky, se vyskytují všude kolem nás. Nejrizikovější místa jsou ta, ve kterých je vlhko a teplo a pohybuje se zde velké množství osob. Jde hlavně o wellness, bazény nebo sauny. Nakazit se ale můžete i na pedikúře, z koberce či přezůvek, na kterých ulpěly šupinky nakažené kůže nebo díky cévním onemocněním či diabetu.

Mezi základní projevy mykózy se řadí zažloutlé, deformované, drobné či pruhované nehty, které mají navíc sklony k lámavosti. Obecně je vhodné snažit se zabránit jakémukoliv poškození nehtu, který je pak ve vzniku mykózy více náchylný.

Na již poškozené nehty se doporučuje použít vhodný přípravek, který proniká přímo do nehtu, kde ho čistí a zpevňuje (například Urgo Poškozené nehty Filmogel).



Mykózu můžete mít také z nadměrného pocení. PROFIMEDIA.CZ

„Preventivně doporučuji každému domácí koupele nohou ve slabém roztoku hypermanganu, a to zejména po návštěvě bazénů či wellness center,“ uvádí doktor Karel Mencl, který se obor lékařské mikrobiologie a mykologie věnuje již přes třicet let.

„Nejlepší je ale počínající kožní plísňe podchytit již ze začátku. Pokud začnete pozorovat drobné popraskání kůže mezi prsty nohou, zvýšenou potivost či nepříjemný zápach nohou, doporučuji již při prvním podezření přivzít na pomoc chytrou houbu,“ doplňuje Mencl k přípravku, který se dá sehnat ve formě tablet, zásypu či spreje.

A co můžete udělat pro zdraví svých nohou sami? Ať

už se chystáte do bazénu či do sauny, vsaďte na lehké omyvatelné plastové pantofle či žabky s protiskluzovým profilem. Vlhké a teplé prostředí totiž plísňím nahrává. Dbejte také na hygienu. Nohy si po koupání či sprše pečlivě vysušte a ošetřete mastným krémem či kokosovým olejem. Plísňe totiž napadají narušenou i přesušenou pokožku, neboť se na ní tvoří mikroskopické trhlinky.

Pokud na nohách začnete pozorovat jakékoliv změny, jako je zvýšená potivost, podrážděná či šupinkovitá pokožka, zápach či svědění mezi prsty, zasáhněte. Čím dříve zareagujete, tím větší je šance, že počínající plísňové onemocnění zlikvidujete. **MET**

Močové infekce. Je tady období zánětů

Přichází plíživě a nenápadně. V několika hodinách se ale mění v bolestivou a nebezpečnou hrozbu. Infekci močových cest minimálně jednou v životě dostane až polovina českých žen. A některé z nich i opakovaně, a to právě i v seniorském věku.

Močové infekce jsou společně s respiračními záněty nejčastějšími infekcemi, které člověka ohrožují. Právě nyní plní ordinace praktických lékařů a urologů pacienti s těmito obtížemi – podle specialistů začala „jarní sezona“ zánětů močových cest. „V současné době sem přicházejí dvě až tři pacientky denně se záněty močového ústrojí,“ potvrdil praktický lékař Vladimír Marek z ordinace Family-Med Brno.

K nastartování nemoci stačí málo. Na jaře jsou často na vině klamavé sluneční paprsky, které nedostatečně teple oblečené ženy vytáhnou na studené lavičky, a do-

jde k prochlazení. Sníží se imunita sliznice a vzniká zánět. Příčinou jarních zánětů je také snížená obranná schopnost organismu po zimě a proběhlých virózách.

Skála onemocnění u starších lidí se pohybuje od nekomplikovaného zánětu močového měchýře, až po potenciálně život ohrožující bakteriální zánět ledvin.

V drtivé většině má záněty močových cest na svědomí bakterie Escherichia coli, která se vyskytuje třeba ve střevě. „Infekce se většinou ohlašuje pálením, řezáním, častým nucením na močení, bolestí při a po močení, únavou, někdy i horečkami a krví v moči. V takových případech je nutné jít k lékaři a začít okamžitě s léčbou,“ podotkl urolog Jaroslav Porš.

Infekce močových cest ale trápí také muže. Řezání či pálení při močení může být příznakem i závažnějších problémů. **MET**



S problémy včas vyhledejte lékaře.

ARCHIV

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 přípravek 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 přípravy 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



Artróza a artritida. Napadají klouby a bolí

Velmi snadno se zaměňují. Jde však o dvě různé nemoci. Artróza i artritida mají společné to, že postihují klouby. Ale každá úplně jinak.

Bolavé klouby hlavně při námaze ukazují na artrózu. Jedná se o degenerativní onemocnění, které vzniká vinou nadměrného opotřebení chrupavky mezi klouby. Za vznikem artrózy stojí jak nadměrné zatížení kloubů, přetěžování, jednostranná zátěž či zranění, tak i práce. „Dále je příčinou nadváha, nedosta-

tek pohybové aktivity, dědičnost, vrozené vady, špatné držení těla či nevhodná obuv,“ vysvětluje Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. Určitě se také vyvarujte dlouhé chůze po tvrdé podložce, běhání i skokům. Pokud trpíte artrózou ramen a loktů, pak se vyhněte práci na zahradě a pozor také na prochladnutí. Ideální je naopak jízda na rotopedu nebo plavání.

Artróza se objevuje u stále většího počtu lidí, výjimkou nejsou ani pacienti kolem 30 let. U osob mezi 45 a 65 lety se artróza vyskytuje u 40 procent z nich.

Mezi nejčastěji postižené partie patří kolenní, hlezňová a kyčelní klouby. Výjimkou ale nejsou ani menší, jako je rameno, loket či pa-

teř. Charakteristickými příznaky artrózy jsou bolest, začínající obtíže s pohybem, problémy při vstávání a celková ztuhlost kloubů.

Revmatoidní artritida také napadá klouby, je také bolestivá, ale její původ je jiný. Jedná se o autoimunitní onemocnění, to znamená, že imunitní systém napadá buňky vlastního těla a vyvolává chronicky probíhající zánět. Typickými příznaky jsou noční a ranní bolest kloubů, ztuhlost a otok kloubů, začervenání a celková únava. Objevuje se i na menších kloubech – zápěstí, prsty, kotníky, ale může napadnout i jiné části pohybového aparátu, jako jsou svaly, šlachy a mnohdy i jiné orgány. Často působí symetricky, tedy postihuje klouby na obou stranách těla

ve stejnou dobu. Častěji napadá ženy. Onemocnění může propuknout v každém věku, ale nejčastěji to bývá kolem třicítky a pak kolem padesátky. Můžou za to zřejmě hormonální výkyvy – těhotenství a klimakterium. Spouštěčem může být ale i velký stres nebo prodělaná bakteriální či virová infekce.

Léčba spočívá v nasazení léků – nesteroidních antirevmatik a kortikoidů. Nově se osvědčuje biologická léčba. Ta se díky genetickému inženýrství používá asi od přelomu minulého a nového tisíciletí. Léčba je přesně cílená na imunitní systém, kde blokuje činnost určitých prozánětlivých buněk. Mezi výhody biologické léčby patří, že nepoškozují ostatní buňky a orgány těla. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Příznaky nemoci

Bolesti kloubů jsou v současné době celosvětový problém, který nejen trápí samotné pacienty, ale je kvůli finanční zátěži i noční můrou pro zdravotnictví.

- **Artróza:** Mírné bolesti a ztuhlost kloubů, zvláště ráno a po odpočinku se zvolna zhoršují. Nejčastěji postižena jsou kolena, ramena, hlezna, zápěstí a kyčle.
- **Artritida:** Únava, zvýšená teplota a ztuhlost kloubů, po které za několik týdnů následuje zarudnutí a bolestivý otok, okolí kloubů bývá teplejší. Zpravidla postihuje klouby na obou stranách současně.



Bolestmi kloubů častěji trpí ženy.

PROFIMEDIA

spirit P3
a psoriatic arthritis clinical study

**Bolestivé nebo oteklé klouby?
Svědící, šupinkovitá kůže?
Současná léčba nepomáhá?**

Možná budete vhodným kandidátem pro zařazení do klinického hodnocení psoriatické artritidy

Klinické hodnocení Spirit P3 zkoumá dlouhodobou účinnost a bezpečnost hodnoceného přípravku u osob s aktivní psoriatickou artritidou (PsA). Toto klinické hodnocení potrvá přibližně dva a půl roku a bude vyžadovat, abyste docházeli(a) na pravidelné návštěvy do centra klinického hodnocení (asi jednou za čtyři týdny).

Hledáme osoby, které splňují tyto podmínky:

- je Vám 18 let nebo více,
- patříte mezi osoby, které mají alespoň 6 měsíců aktivní PsA,
- podstoupily předchozí léčbu PsA, která byla přerušena, ale nepodstoupily biologickou léčbu.

V průběhu klinického hodnocení bude pacientům poskytovat péči speciální tým zkušených lékařů a sester. Veškeré hodnocené přípravy a vyšetření budou pacientům poskytovány bezplatně.

Svoji účastí přispějete k výzkumu, který může do budoucna zlepšit léčbu pacientů s onemocněním PsA.

Pokud chcete o tomto klinickém hodnocení získat další informace, obraťte se na:

Zdravotnické zařízení CCBP Czech Prague s.r.o.,
Vinohradská 174, 130 00 Praha 3
telefon: 725 027 328
v pracovní dny mezi 12 a 16 hod.

Paměť je jako sval. Bez tréninku může ochabnout

Pamatovat si něčí telefonní číslo?

Nebo hesla do nejrůznějších aplikací? Před lety brnkačka, dnes problém.

S pamětí je to jako se svaly. Když je používáme a posilujeme, jsou silné, pokud je necháme lenivět, atrofují a zmenšují se. S pamětí to je stejné. Používáním a trénováním nervových zakončení udržujeme celý systém plasticity mozku v dobré kondici. Platí proto, že používáním a trénováním paměti si vytváříme rezervu pro případné onemocnění v budoucnu.

S přibývajícím věkem paměť slábne, to je dokázáno. Starší lidé si hůře pamatují i hůře vybavují. Proto se například říká, že čím dříve se člověk začne učit cizí jazyk, tím pro něj lépe. Protože v pokročilém věku je učení už mnohonásobně těžší než v dětství.

V České republice žije asi 1,5 milionu lidí starších 65 let, což tvoří asi 15 procent populace. Zhruba 100 tisíc z nich trpí demencí, tedy poruchou paměti a dalších mozkových funkcí, která je takového stupně, že narušuje běžné denní fungování. Přibližně každý pátý trpí mírnou kognitivní poruchou, tedy lehkým stupněm zapomínání. Tato porucha je běžná a neovlivňuje nijak výrazně normální fungování člověka ani jej neomezuje v denních aktivitách. U většiny seniorů zůstává tento stav neměnný nebo se může i částečně zlepšit, u části takto postižených lidí ale může dojít v průběhu několika let ke zhoršení až do stadia demence.

Mírný stupeň zapomínání může ohlašovat nastupující nemoc mozku. Komu hrozí toto riziko, přitom nelze jednoznačně určit. Vhodné je proto důkladné vyšetření, pravidelné kontroly, dodržování pravidel zdravého životního stylu se zaměřením na paměťové funkce a užívání podpůrných léků. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



S pohybem vám pomohou třeba i vnoučata.

PROFIMEDIA

Jak si zlepšit paměť

- Hýbejte se**
 Snažte se hýbat. Nemusíte běhat, stačí 30 až 45 minut rychlé chůze denně nebo alespoň třikrát týdně. Vhodné jsou i protahovací cviky či lehké posilování.
- Luštěte, čtete, učte se**
 Vyhledejte aktivní zábavu. Navštěvujte vzdělávací přednášky a kurzy, učte se cizí jazyk, luštěte křížovky a trénujte paměť a další mozkové funkce. Vyberte si aktivity, které jsou vám blízké, baví vás a přinášejí radost. Důležité je vyhýbat se nadměrnému stresu.
- Vyhledejte kolektiv**
 Společenské kontakty, komunikace s ostatními a vzájemné sdílení jsou velmi důležité. Kdo z nás vydrží sám doma hodinu cvičit nebo se přinutí učit se slovíčka a věnovat se studiu nového jazyka? Zapište se do programu celoživotního vzdělávání v rámci vysokých škol, zúčastněte se akcí Společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, zajděte do klubu seniorů. Dostatečující ale může být i hlasitá četba s partnerem nebo společná setkání s přáteli.
- Jezte zdravě**
 Důležitý je zejména dostatek zeleniny, ovoce, omezení konzumace uzenin. Do jídelníčku zařaďte celozrnné pečivo, kvalitní tekutiny ve formě ovocných či zeleninových šťáv, čajů a vody.

- Omezte léky na spaní**
 Pozor na ně. Užívejte je obezřetně, raději ne pravidelně a vždy po konzultaci s lékařem. Při dlouhodobém užívání mohou tyto léky vést k závislosti a ke zhoršení paměti i dalších mozkových funkcí.
- Přestaňte kouřit**
 Nekuřte a alkohol požívejte jen s mírou.

- Zkuste léky na zlepšení paměti**
 V lékárně i na internetu je v současné době k dispozici řada potravinových doplňků a léků, které pomáhají zlepšit paměť. Raději než po potravinovém přípravku sáhněte po léku. Má jasně určené složení, prokázanou účinnost a prošel dlouholetým klinickým testováním.

VAŠE SPRÁVNÁ VOLBA PRO JARNÍ OBDOBÍ JE

BETAGLUKAN FORTE s vitamínem C

který přispívá k normální funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Obsahuje 250mg čistého kvasničného betaglukanu a denní dávku 80mg vitamínu C.

Dostanete v balení 30 tobolek v ceně cca 210,- Kč a 60 tobolek v ceně cca 310,- Kč.



Betaglukan IMU je varianta s 200mg betaglukanu a inulinem (rozpuštěná vláknina).



Žádejte ve vaší lékárně nebo objednejte na www.lekarna.cz
 Více na www.gynpharma.cz
 Odborné informace na www.betaglukan.cz

Tebokan® 120 mg

EGb761® Energie pro Váš mozek



1x denně

- Poruchy paměti a demence
- Poruchy prokrvení končetin

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



Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4, Tel.: 241 740 447, info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

První květnovou sobotu vyrazte do Lázní Mšené

Lázeňský resort Mšené si na sobotu 7. května připravil pro své hosty a návštěvníky opravdu zajímavou nabídku.



Lázeňský dům Slovanka

MSENE.CZ

V letošním roce místní slavné lázně s historií od roku 1796 otevírají již svou 220. sezonu. V současnosti jsou lázně zaměřeny především na pohybové ústrojí, ale oblíbené jsou i pro léčbu pooperačních stavů a nervových onemocnění.

Pro svou polohu, krásné a udržované prostředí, genius loci historických budov a skvělé služby profesionálního personálu se zdejší lázně těší stále větší oblibě klientů samoplátců, kteří si potřebují odpočinout po náročných

dnech, chtějí narovnat záda, utišit bolavé klouby a nechat se hýčkat při masáží, koupelích a oblíbených zábalech do vlastní lázeňské léčivé slatiny. Nabízené pobyty, programy a přehled více než stovky lázeňských léčebných i relaxačních procedur naleznete na www.msene.cz.

V rámci oslav nové sezony začne úderem 15. hodiny k poslechu i tanci hrát skvělá

kapela Partáci, kterou v 15.30 přeruší oficiální přivítání návštěvníků. V programu se vedle Partáků vystřídají také mažoretky a skupina historického šermu. Celé odpoledne budou lákat návštěvníky lázeňské stánky, grilované občerstvení a nápoje, ochutnávka tradičních lázeňských produktů, skvělých vín a sýrů. Pro velký úspěch se budou opět nabízet venkovní masá-

že i výstava historických fotografií. Pro děti jsou připraveny zábavné hry o ceny a dárnička. Pokud bude hezky, hosté se mohou projet areálem v kočáru taženém koňmi nebo si nechat udělat památku od profesionálního fotografa. Vychutnají si i další zá-
bavný program.

Vyvrcholením programu bude účast kardinála Dominika Duky, arcibiskupa pražského, na slavnostním otevření a posvěcení lázeňské kaple Salve, kterou Lázně Mšené zrekonstruovaly u bývalého Karlova pramene. Otevřením kaple tak vznikne důstojný stánek klidu a pohody.

www.ptc.cz



RAKOVINA PROSTATY

PROTONOVÁ LÉČBA



BÁSNÍČI NA ZÁZRAK ČEKAJÍ V KINECH OD 14. 4. 2016

VY NEČEKEJTE A OBJEDNEJTE SE NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU V PTC. NEJLÉPE IHNEDE

PREVENCE + PROTONY = 97% ÚSPĚŠNOST



**VOLEJTE: 222 999 000
PIŠTE: pacient@ptc.cz**

www.msene.cz



Relaxujte

Podlehněte kouzlu lázeňské péče a pečujte o sebe od hlavy až k patě.

Čokoládový víkend

- Délka pobytu:** 3 dny – 2 noci
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje
Stravování: polopenze
Lázeňské procedury:
- 1x čokoládová masáž zad
 - 1x čokoládový zábal dolních končetin
 - 1x čokoládová koupel
 - 1x čokoládový peeling dolních končetin
 - 1x esenciální olejová aroma koupel
- BONUS:**
- 1x poukaz na horkou čoko v lázeň. kavárně

Cena pobytu již od 3.010,- Kč/osoba

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.



Lázeňský resort nedaleko Prahy

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

REZIDENCE MAGNOLIE

představuje moderní koncept bezbariérového a důstojného bydlení pro všechny za výhodné ceny nedaleko Prahy.



Bydlení v zahradě vhodné pro seniory.

Bydlení hotelového typu v samostatných nájemních bytech poskytují maximální pohodlí i soukromí.

Byty 1+kk zahrnují předstíh, obývací pokoj, kuchyňskou linku, sociální zařízení, topení a obvykle balkon nebo lodžii.

Byty jsou určeny jednotlivcům a párům, vhodné nejen pro seniory.

- Recepce 7 dní v týdnu
- Stravování bez starostí
- Sociální služby zajišťuje Farní charita Neratovice.

Objekt i zahrada jsou hlídány bezpečnostní agenturou.

V areálu Residence Magnolie se nachází neveřejné komunikace, parková zahrada i stání pro automobily klientů a jejich návštěvy.

Ceny bydlení od 6.345,- Kč/měsíc.

Vzdálenost do hlavního města Prahy je necelých 14 km.

75% bytů je obsazeno.

www.residence-magnolie.cz | bezplatný tel.: 8-16 hod. 800 58 58 58

Citlivost dásní a zubů, 2. díl: Šetrný v přístupu

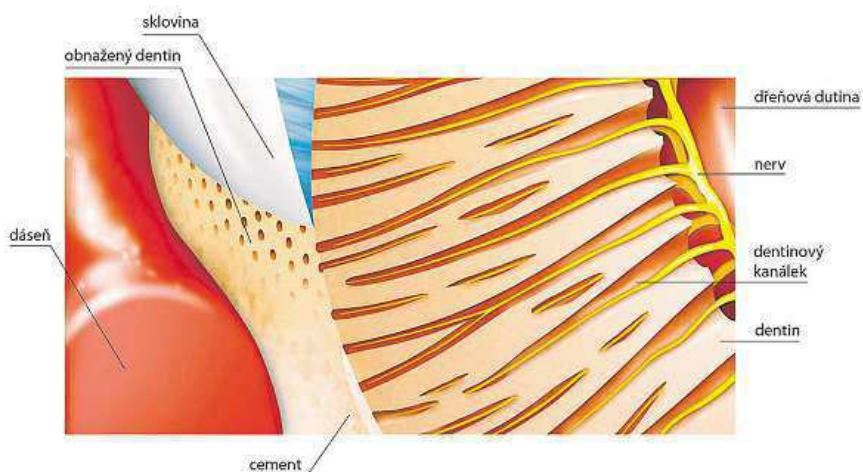
Zubní kartáčky megasmile s jedinečnou technologií

aktivního uhlí (ACP) jemně bělí zuby.



Perfektní spojení designu a funkce

K dostání ve všech dobrých lékárnách nebo na www.megasmile.cz



Detail obnaženého zubního krčku

ARCHIV

Onemocnění dásní může být velmi nepříjemné. Důvodem problémů bývá špatná zubní hygiena.

Jsou dva typy onemocnění dásní: zánět sliznice (gingivitida) a zánět vazivové tkáně (periodontitida) kolem zubního kořene, jenž postihuje zpravidla i kostěné lůžko a jeho okolí. K zánětu sliznice, která se projevuje citlivou zanícenou dásní, dochází, když bakterie v ústech vytvoří tenkou vrstvu (plak) pokrývající sliznici i zuby. Když si toho nevšímáte, vznikne z ní zubní kámen, tvrdá minerální skořápka, která dráždí dásně. Časem může vést až k závažnější a hůře léčitelné periodontitidě. V pokročilejších případech tohoto onemocnění dásně místo ustupuje a vytváří kapsy kolem zubního lůžka, v nichž mohou bakterie narušovat i kost kolem zubů. Příznakem takového vážnějšího onemocnění dásně bývá krvácení, proto tento příznak nepřehlížejte.

Nejčastějším důvodem citlivosti dásní bývá špatná zubní hygiena. Zvolením příliš tuhých štětín zubního kartáčku a intenzivním čištěním může dojít k dráždění nebo dokonce lehkému poranění dásní. Pokud se tak děje opakovaně, začnou postupně ustupovat.

Obnaží se krčky zubů, místa těsně u dásně. Krčky nepokrývá sklovina, tvoří je zubní cement protkaný tisíci kanálky a ty vedou k zakončení nervů. Bolest vyvolává právě jejich dráždění. Citlivě reagují na chlad, teplo, hodně kyselá a sladká jídla, ale někdy jen na pouhý dotyk nebo čištění při zubní hygieně.

Ústup dásní vyvolává také špatné čištění zubů. Správná hygiena vyžaduje, abychom bílý povlak plný bakterií (takzvaný plak) odstranili nejen z povrchu našich řezáků a stoliček, ale také z mezer mezi nimi a z prostor, kde se k nim přimykají dásně. Pokud to neuděláme, vytvářejí se v těchto místech jakési kapsy, ve kterých se plaku výborně daří. Spouští se zánět a časem se zanítí i tkáň, ve kterých chrup drží. Dásně reagují na bakteriální dráždění opět tím, že začnou ustupovat.

Zvýšená citlivost zubů trápí 39 procent populace. Nepříjemné pocity a ostrá bo-

lest při pití horkých a studených nápojů a při konzumaci sladkého a kyselého může mít různé důvody. Jedním z nich mohou být obnažené zubní krčky, kdy dásně nezakrývá citlivou část zuby. Druhým důvodem může být oslabená zubní sklovina.

Silná bolest, která nás při konzumaci jídla a potravin provází, je dána reakcí nervu zuby na tyto podněty. Vše začíná u dásní, které z nějakého důvodu již nezakrývají spodní část zuby, a tato část zuby protkaná kanálky vedoucími k hlavnímu nervu zuby je tak zranitelná.

Dalším důvodem citlivých zubů může být narušená či ztenčená zubní sklovina, která zub chrání. Tu může narušit nesprávné čištění zubů, léky, kyselé potraviny či nápoje. Eroze zubní skloviny není na první pohled na zuby patrná, dochází ale k jejímu změkčení. Doporučuje se s čištěním zubů po jídle alespoň půl hodiny počkat.

Co pro zdravé zuby můžeme udělat sami

Je třeba pravidelně dvakrát ročně navštěvovat svého zubaře a dát na jeho doporučení.

- Používat správný zubní kartáček.
- Dbát na techniku čištění.
- Čistit si zuby alespoň půl hodiny po jídle, hlavně po konzumaci kyselých nápojů a jídla.
- Opatrnost při čištění zubů

není řešením problému. Může to být i horší. Plak, který na zubech při opatrné péči zůstává, se hromadí, způsobí časem zánět dásně, který problémy s obnaženými zubními krčky dále prohlubuje.

- Naopak pozornost věnovaná výběru pasty by měla být na místě. Navíc plak, který na zubech ulpívá, také způsobuje zvýšenou tvorbu zubního kamene a vznik zubního kazu.

Nejpálivější chilli paprička se zrodila v Jižní Karolíně

Dnes si napíšeme o těch nejpálivějších papričkách na světě.

Carolina Reaper

Dnes je aktuálně nejpálivější papričkou odrůda Carolina Reaper. Obvykle se uvádí 2 200 000 jednotek pálivosti, ale někde jsem četl, že dokonce bylo změřeno téměř 3 000 000 SHU. A to je jediný problém z mého úhlu pohledu na tohoto rekordmana. Není stabilní a je velice náchylná na prostředí, kde se pěstuje. To jsou sice všechny tropické rostliny, ale velké výkyvy, jaké předvádí Carolina Reaper, jí neumožňují pevně se usadit s konkrétní pálivostí na pomyslném trůnu. V Guinnessově knize rekordů je zapsaná od roku 2013 hod-

nota 2 200 000 SHU. Každopádně ji v roce 2012 vypěstoval chilli nadšenec pan Ed Currie v Jižní Karolíně. A sám jsem zvědavý, kam s pálivostí u této papričky dojdeme jejím křížením a stabilizací genetiky. V naší nabídce naleznete jak sušenou v prášku, tak míváme i celé sušené plody. Mr. Vikkis dodává skvělé Carolina Reaper Pickle. V prodeji jsou semena v balení 10 kusů.

Trinidad Moruga Scorpion

Jak již sám název napovídá, tato nádhera pochází ze souostroví Trinidad a Tobago. Poměrně dlouho byla i bez zápisu do knihy rekordů považována za nejpálivější na světě. U některých plodů bylo naměřeno šilných 2 047 000 SHU!!! Trinidad Moruga Skorpion má mnoho mutací, například Red, Yellow, Brown... Tato rostlina je trvalka a dá se pěstovat prak-



Moruga Scorpion 5SEMEN.CZ

ticky všude. Nesmí být vystavena mrazu. V zimním období svůj růst zpomalí. Její plody jsou velmi zvláštního tvaru a vzhledu. Již svým opravdu jiným vizuálem nám dává jasně najevo: Dej si bacha, hochu! Tuto papriku prodáváme v podobě prášku jako sušenou, sem tam se naši zákazníci dostanou k úplně čerstvé. Firma Mr. Vikkis má senzační produkt z této papriky a tím je neskutečně dobrý džem. V prodeji máme semena v balení 10 kusů.

Naga Bhut Jolokia

Naga Bhut Jolokia, Naga Jolokia nebo také Bhut Jolokia

je pořád ta samá paprika pocházející z Indie a Bangladéše. Dá se bez nadsázky říct, že v Indii neexistuje pokrm, kde by nebyla přítomna v různém množství tato paprička. Dlouho před objevením třeba Trinidad Moruga Scorpion a Carolina Reaper se vyhřívala na trůnu s přívlastkem nejpálivější paprička na světě. Je to jedna z nejpoužívanějších, nejznámějších a hlavně velice chutných papriček z kategorie extrémně pálivých. Pálivostí překonává 1 000 000 SHU jednotek pálivosti a opět máme několik modifikací. Nejčastější je Naga Bhut Jolokia Red, Orange, Purple, Yellow a další. Plod má podlouhlý tvar, pokroucený a jakoby drsný. Naga Bhut Jolokia je keřovitá rostlina, která dorůstá do výšky asi metru. Je velice citlivá na nízké teploty. Tato paprika je využívána i v jiném průmyslovém odvětví, než je po-

travinářství. Vyrábí se z ní například pepřové spreje, kouřové granáty a podobné výrobky. Používá se také na ochranu a zahánění divoké zvěře v džungli. V naší nabídce máme suverénně nejvíce dostupných možností a výrobků s touto papričkou. Je velice populární. Krom sušené v prášku můžeme nabídnout i verzi smoked (uzené), v celých sušených plodech, Naga Masalu mix koření a další výrobky. Namátkou vyberu od Mr. Vikkis Queen Naga pickle. Nabízíme i semena v balení 10 ks. Existuje mnohem více druhů extrémně pálivých papriček. Toto je jen pár těch nejpálivějších. V naší prodejně a e-shopu je výběr jak paprik, tak i koření velice bohatý. Pokud máte zájem o superkvalitu a velmi rozsáhlou nabídku, navštivte nás na adrese Lucemburská 44, Praha 3 nebo na internetové adrese www.chilliseeds.cz. Ať to pálí!



5semen.cz

konopí léčí...

➤ Prodejna — Lucemburská 44, Praha 3

➤ Dále v nabídce semena chilli, bylinek, tropických a exotických rostlin, koření

➤ Velkoobchodní prodej

➤ Zajímavé soutěže, sledujte náš facebook

➤ Nejrychlejší dodací lhůty, vždy s dárkem

➤ Slevová akce — při nákupu:

nad 1000 Kč sleva 10%

nad 2500 Kč sleva 20%

nad 6000 Kč sleva 30%



LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.

Lázně Libverda č. p. 82

Hejnice 463 62

objednavka@lazne-libverda.cz

tel.: 482 368 101-102

mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!

POHYBOVKY - DO 31. 5. 2016

6 355 Kč / 6 dní / osoba

léčebný pobyt s polopenzí + vstupní lékařská prohlídka
15 léčebných procedur

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA - DO 31. 5. 2016

8 380 Kč / 6 dní / 2 osoby

léčebný pobyt s polopenzí, 5 léčebných procedur + 5 léčebných
procedur z à la carte / osoba

RELAX PRO TĚLO A DUŠI - DO 31. 5. 2016

7 480 Kč / 5 dní / 2 osoby

léčebný pobyt s polopenzí, 8 léčebných procedur / osoba

JARNÍ NABÍDKA - DO 31. 5. 2016

4 650 Kč / 7 dní / osoba

léčebný pobyt s polopenzí, 3 léčebné procedury



**Láhev perlivého vína zdarma
ke každému pobytu při
předložení tohoto inzerátu.**

www.lazne-libverda.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES



Min. 7
Max. 11

ZÍTRA



Min. 4
Max. 8

ČTVRTEK



Min. 7
Max. 11

PÁTEK



Min. 11
Max. 15

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž: Umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 26,9 °C

Rok výskytu: 1862

Napište svou bublinu



„Být Chuck Norris, je můj.“

KATKA FRANCOUZOVÁ
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Granity jsou hlubinné vyvřelé horniny, které jsou známější pod českým označením:
a) vápence
b) žuly
c) čediče
- Slavný britský pilot formule 1 David Coulthard letos oslavil narozeniny s číslem:
a) 35
b) 40
c) 45
- Železné hory na východě Čech mají nejvyšší bod, který se jmenuje jako obec u Prahy:
a) Vestec
b) Zeleneč
c) Ořech
- Polský spisovatel vědeckofantastické literatury a filozof Stanislaw Lem se narodil roku:
a) 1901
b) 1921
c) 1941
- První písemná zmínka o Broumově, který byl povýšen na město za Karla IV., je z roku:
a) 1156
b) 1256
c) 1356

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Doktorka Quiniová
14:45 Křeček
Povídka z cyklu Bakaláři
15:05 Kojak III
15:55 Tlusňoch
16:45 Cestománie
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 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky Dvojčata, Pechfógl a Knoflík spojuje téma Smolaři. Oblíbený komediální triptych s premií

- 21:20 Hercule Poirot X
Detekt. film (VB, 2005)
22:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
22:55 Na stopě
23:20 Kriminálka Paříž
00:10 AZ-kvíz
00:40 Banánové rybičky
01:00 Žijte jenom zx
01:30 Zajímavosti z regionů
01:55 13. komnata Hedy Čechové
02:20 Sváteční slovo kazatele Víta Vursty
02:25 Dobré ráno
05:00 Malá farma

ČT2

- 12:15 Auto Moto Revue
12:40 Intolerance
13:10 Tajemství 2. světové války
14:05 Ženy, které psaly historii
14:55 Válka v poušti
15:50 Vesmír
16:30 Za obřimi rybami s Jakubem Vágnerem
17:25 Oceánští obři
18:15 KAMU ve Vietnamu
18:45 Večerníček
18:55 Krajinou domova (1/8)
19:20 Paměť stromů
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Afrika
Záznam divadelního představení (ČR, 2004). Aneb Češi mezi lidožravci. Vráti se dr. Emil Žába, bratr Cyril Metoděj, Bohuslav Puchmajer a baron Ludwig von Úvaly u Prahy šťastně do Čech, nebo skončí na jídelním lístku kmene lidožvý?

- 21:40 Dům z karet II (3/13)
22:35 Poslední vlak
Koprodukční film (ČR/N, 2007)
00:35 Sestřička Jackie IV (5)
01:00 Svět podle TV Russia Today
01:45 Křesťanský magazín
02:10 Náš venkov
02:35 Pohltí nás billboardy?
03:05 Příběhy železné opony

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:35 Tescoma s chutí
12:45 Sue Thomas: Agentka FBI (11)
13:45 Tělo jako důkaz III (11)
14:40 Dr. House II (18)
15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (508)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:35 Co na to Češi
18:30 Ulice (3022)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (651)
Seriál (ČR, 2016). Hanák má podezření. Andrejn pád nebyla nehoda, ale pokus o vraždu. Nemocnici se šíří zpráva o smrti Boba Švarce. Hrají: Z. Adamovská, J. Kanyza, V. Závřel, M. Stránský, P. Rychlý, A. Kerestešová, J. Žák

- 21:25 Víkend
22:35 Kriminálka Miami X (18)
23:20 Kriminálka Miami X (19)
00:10 Dr. House II (18)
01:00 Tělo jako důkaz III (11)
01:45 Střepiny
02:10 Áčko
03:15 Co na to Češi
03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (508)
04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg V (30)
Krimiseriál (N, 2011)
13:25 Komisař Rex VIII (11)
Krimiseriál (N/Rak., 2004)
14:35 Castle na zabítí VI (12)
Krimiseriál (USA, 2013)
15:35 Inga Lindströmová: Farma u jezera
Romantický film (N, 2004)
17:30 Odpolední zprávy
17:50 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 Vraždy v Midsomeru XVII (4)
Detektivní seriál (VB, 2015). Šéřfinspektor Barnaby a seržant Nelson přijíždějí do vinařství, kde došlo během ochutnávky vín k otrávené hostů. Hlavním hostem ochutnávky byla uznávaná kritička, která ohodnotila nové víno velmi nelichotivě. Krátce poté je zavražděna. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další

- 22:10 Očima Josefa Klímy
22:55 Prostřeno!
23:55 Místo čínu: Hannover (31)
Krimiseriál (N, 2007-2012)
01:35 Policie Hamburg V (30)
02:25 Komisař Rex VIII (11)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (18)
Karma guru. Komed. seriál (USA, 2009)
13:25 Simpsonovi V (22)
13:55 Simpsonovi VI (1-3)
15:25 Teorie velkého třesku VII (14)
Nejasnost s konferencí. Sitcom (USA, 2014)
15:55 Griffinovi VII (14)
Dlouhán Peter. Anim. seriál (USA, 2007)
16:25 Hvězdná brána III (16)
17:20 Bylo nebylo IV (19)
18:20 Simpsonovi VI (4-7)



- 20:15 Top Gear XXII (1)

- 21:25 Teorie velkého třesku VII (15)
Sitcom (USA, 2014)
21:55 Partička
Akční film (USA, 1994)
00:40 Partička
01:20 Ospalá díra II (8)
Myster. seriál (USA, 2015)
02:05 American Horror Story: Freak Show (12)
Horor. seriál (USA, 2014)
02:45 Ospalá díra II (8)
Myster. seriál (USA, 2015)
03:30 American Horror Story: Freak Show (12)
Horor. seriál (USA, 2014)
04:10 Ztraceni IV (14)
Seriál (USA, 2004-2010)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
07:00 Pařák
07:05 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
10:00 Očko hity
12:00 Očko news
12:05 Očko hity
13:30 Pařák
13:35 Očko hity
14:00 Očko news
14:05 Očko hity
15:00 Pařák
15:05 Očko hity
15:30 Očko news
15:35 Mixxer show



- 17:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče

- 17:05 Očko hity
Klipy nonstop
Očko news
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
21:00 Zpátečka
Nej hity a pořady na Očku před x lety
21:45 Filmshot
Svět filmu
22:00 Artur
Soutěž krátkých studentských filmů
22:05 Očko flirt

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



TRINKEWITZ V MUZEU KAMPA

Muzeum Medy Mládkové na Kampě je nádherný prostor zvenku i zevnitř, který v sobě kombinuje tradici s modernou ve skvělém poměru. Už jen ta fantastická rekonstrukce Sovových mlýnů, prošípaná skleněnými prvky, které památkáři dlouho nechtěli Mládkové povolit a jež jsou nejen krásné, ale i skvěle funkční. Jsou z nich úžasné vyhlídky na Prahu. Kolem muzea

Cítát

Zrekonstruované Sovovy mlýny jsou nejen krásné, ale i skvěle funkční.

bádníka, výtvarníka a kolážisty, který měl česko-německo-židovské kořeny. Jeho životaběh tím byl značně poznamenán. Za války problém, za komunistů problém; nakonec byl po podpisu Charty 77 z naší země vyštvan a žil a dožil v Německu. Proto tu bohužel není moc znám – a to je škoda. Trinkewitz byl talent – jemný, křehký, vtipný a hravý. Jeho výtvarné věci jsou ovlivněné různými dobami a tvůrci. Velmi Jiřím Kolářem a jeho písmenkovými kolážemi, které ale rozvinul zcela po svém. Taky Warholem, Goyou, Dalím, Morandim, jimž dedikoval své výtvarné pocty, asambláže. Dívat se na ně je radost. Ale třeba asambláž Nápad, kde jsou na písmenkovém pozadí zavěšené různé tlusté a použité štětce, je zase jinak úžasná. Napadlo mě, když jsem na ní okouzleně hleděla, že je to vlastně Trinkewitzův autopor-tret... Krásná výstava. A potrvá už jen do 15. května.

Dopisy a vzkazy

Jak pošta přišla o zákazníka

Dobrý den, ráda bych se podělila o zkušenost s Českou poštou. Možná že se pak nebudeme divit, že jí klienti spíše ubývají než naopak. Ve čtvrtek 21. dubna něco po čtvrt na jednu jsem v Brně na Orlí ulici zašla koupit pohled do malého krámků provozovaného Českou poštou. Na dotaz, zda mají k pohledu známku, se mi od ženy za pultem dostalo úšklebku a odpovědi:

„Néé, rohlíky!“ Myslím, že by si pošta měla uvědomit, že žádný zákazník není zvědavý na to, aby si z něj zaměstnanci dělali srandu. Asi jen málokdo ocení humor, kterým si ona prodavačka pohledů krátí nudnou službu. A ještě něco. V dobách ne tak vzdálených služba u pošty něco znamenala a lidé si jí vážili. Klient byl klid a ne někdo, z koho je možno si dělat psinu, když je tak hloupý a poptává se na poště po známkách. Divíte se ještě, že poště ubývají klienti? Nedivte se!

HELENA LICHOVÁ, BRNO

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

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

Výrok dne



„Co se stane na tomto kontinentu, ovlivní lidi na celém světě.“

BARACK OBAMA
PREZIDENT USA

Prosperující jednotná Evropa je podle Obamy kriticky důležitá pro řešení současných světových problémů.

Slovo dne

ASAMBLÁŽ

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Technika tvoření uměleckého díla spojováním různých předmětů a materiálů

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 26. 4.



Kartárka Berta

SROVNÁNÍ PARTNERŮ

Je váš partner ten správný? Strávíte spolu zbytek života? Odpovím jasně a rychle!

Zavolejte 906 701 701 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 90HLS a své datum narození!

Beran 21/3–20/4

Rodinka bude dnes našťásti poměrně vychovaná, takže nebudete muset věnovat čas převýchově a budete si moci užívat klidu.

Váhy 23/9–23/10

Čeká vás dnes nějaká spontánní zábava, která vypukne sama od sebe. O to bude zajímavější a budete si ji moci lépe užít.

Býk 21/4–21/5

Pozdvížení může způsobit nápad některého z mladších rodinných příslušníků, který si pořídí netradičního domácího mazlíčka.

Štír 24/10–22/11

Nepokoušejte se řešit všechno naráz, byla by to pořádná hromada, která by vás mohla zavalit, berte to pěkně po částech.

Blíženci 22/5–21/6

Vaše rodinka našťásti ani při dnešku nezvládne a nebude se nikde toulat nebo výt. Jenom bude vyžadovat více vaší pozornosti.

Střelec 23/11–21/12

Dobrá doba na to pokusit se dnes urovnat některé minulé nedorozumění. Budete plní síly a dovedete spoustu věcí dotáhnout.

Rak 22/6–22/7

Ne všechny domácí předstevzetí stihnete dnes naplnit, ale nebude vám to tolik vadit, protože víte, že zítra je také den.

Kozoroh 22/12–20/1

Některé věci vám dnes budou doma stávkovat, a protože to nebude povolená stávka, budete samozřejmě naštvaní. Jenže je to tak.

Lev 23/7–22/8

Ne každý vás dnes doma potěší, ale celkově jste s vaší rodinou spokojeni, protože víte, že každý může mít svůj těžký den.

Vodňář 21/1–20/2

Správná hudba váš domov trochu rozhybe a hned se vám bude mnohem lépe uklízet a dělat všechny činnosti, tak se do nich pusťte.

Panna 23/8–22/9

Netrapte se žádnými chmurami, a pokud vám něco doma nevyhovuje, zkuste to probrat na domácí valné hromadě a uvidíte změny.

Ryby 21/2–20/3

Dostanete milou pozvánku někam, kde jste dlouho nedoma a kam byste se rádi s vašimi blízkými podívali a odreagovali se.

Řešení sudoku

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

Anketa Zima se vrací. Narušila vám plány na víkend?



Eva Glainne Jasminová
Ne, byli jsme stanovat a všichni jsme to přežili.



Šimon Tokar
O víkendu bude teplo, protože my jdeme na výlet.



Vojtěch Lidařik
Vyndal jsem opět zimní bundu a jedu prostě dál.

Komiks



MAPA BUDOUCNOSTI!

Je v ní napsáno, co vás čeká! Zjistěte to hned!

Pište SMS ve tvaru 46LCP 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



Do reprezentace i čtyři finalisté

V přípravě na mistrovství světa posílá národní tým hráči Liberce a pražské Sparty.

Mistrovské Bílé Tygry budou v reprezentaci zastupovat obránce Radim Šimek s útočníky Michalem Birnerem a Michalem Řepikem, poraženou Spartu bek Adam Polášek. Národní tým se k další části přípravy sejde dnes ve Znojmě, kde se k výběru trenéra Vladimíra Vůjtky poprvé připojí útočníci Tomáš Plekanec z Montrealu, nováček David Pastrňák z Bostonu a Tomáš Filippi s Janem Kovářem z Magnitogorsku.

Čtyři finalisté extraligy se do přípravy zapojí zítra a Vůjtek počítá s tím, že by nastoupili do pátečního odvetného zápasu proti Švédsku. Reprezentace se ve Znojmě se Seveřany utká i zítra.

„Čhtěli bychom, aby všichni hráli,“ řekl Vůjtek. Zájem měl také o útočníka Jana



Michal Řepik po příjezdu do Liberce po zisku titulu

MAFRA

Buchteleho ze Sparty, který ale není po finálové sérii zdravotně fit.

V noci na pondělí v play-off zámořské NHL vypadli hráči Floridy a Philadelphie, a teoreticky by tak mohla český tým na MS posílit trojice Panterů Jaromír Jágr, Jiří Hudler a Jakub Kindl plus trojice z Flyers Jakub Voráček, Rad-

ko Gudas a Michal Neuvirth. Moc reálně to ale není.

„Teprve je budeme oslovovat. V noci po zápase je těžké se s nimi hned spojit. Uvidíme, až se nám to podaří. Poté bude ale navíc záležet na výstupních prohlídkách,“ řekl Vůjtek. Kontakt s hráči z NHL má na starosti generální manažer Slavomír Lener. **ČTK**

Jágr a spol. mají po sezoně

Hokejisté Floridy prohráli na ledě New Yorku Islanders gólem z 91. minuty 1:2 v prodloužení a celou sérii 1. kola play-off NHL ztratili v poměru 2:4. Další zápasy tak nepřidá jeden z tahounů Floridy Jaromír Jágr, který nastoupil v bojích o Stanleyův pohár k 208. utkání a v historických tabulkách soutěže se tím vyrovnal na šestnáctém místě Wayne Gretzkmému. Sezona skončila taky Philadelphii, která i přes další skvělý výkon českého brankáře Michala Neuvirtha podlehla Washingtonu 0:1.

AP

Zprávy krátce

Zlepšení Kvitové

Tenistka Petra Kvitová si po semifinálové účasti na turnaji v německém Stuttgartu polepšila v žebříčku WTA ze sedmého na šesté

místo. Tomáš Berdych je světovou osmičkou.

Rulík zůstává

Hokejisty extraligového Litvínova povede i nadále

jako hlavní kouč Radim Rulík. U týmu by jako druhý asistent měl působit také Jiří Šlégr. Obhájce loňského prvenství si extraligovou příslušnost zachránil až v baráži. **ČTK**



Olympijské hry v Tokiu mají nové logo

Po sedmi měsících a sporech o plagiátorství včera představili organizátoři letních olympijských her v roce 2020 v Tokiu nové oficiální logo. Zobrazuje prstenec propojených modrých obdélníků. Z bezmála 15 tisíc návrhů zvítězil ve veřejné soutěži designér Asao Tokolo (na snímku), který je znám svými matematickými motivy.

AP

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

Práce - nabídka

• Práce Kuřím! Mzda až 23 000 Kč! Náborový příspěvek 500 Kč, za doporučení známého 1 000 Kč! HPP – muži i ženy! Info: 734315700. McRoya Trnitá 3 Brno.

• Přijímáme pracovníce a pracovníky do výroby. Jednoduchá kompletace výrobků. 80-100 Kč/hod. Pracoviště Ostrava, Hranice, Frýdek Místek. Tel. 702279486.

• Hledáme šikovné pracovníce do potravinářské výroby. Jednoduché práce. 75-100 Kč/hod dle šikovnosti. Pracoviště Bilovec, Opava, Ostrava. T. 724343980.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 1smz/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na **844 844 005, 5Kč/min.**

• **JARNÍ SEXNÁMENÍ!** Denně nové kontakty a fotky na sexu-chtivé ženy z celé ČR! Pošli SMS ve tvaru 27PGA a text na 909 15 45

• Krasavice zrovna nejsem, ale v posteli mám jiné přednosti! Pošli fotečku! Cinkni mi 909 90 99 25 nebo písni SMS na 909 15 50 s kódem 90UXL a tvůj text!

• Líbí se ti, když tě žena svádí, něžně laská, spoutá tě a zůstaneš jen v její moci? Zажij to se mnou! Iva 34. Ozvi se 909 80 50 40 kód EPU26



• Rok po smrti manžela se cítím zase jako znovuzrozená. Vím, nejsem žádná krasavice, ale mám jiné přednosti! Zašlu foto! Ola 70. Vytoč 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 73VGF a textem!



Hyundai vítězí v Rally Argentina.
S vozy Hyundai zvítězíte i vy!

Špičková kvalita, skvělé jízdní vlastnosti a maximální bezpečnost - i díky tomu vozy Hyundai vítězí nad automobily ostatních značek. Přesvědčte se o tom u kteréhokoliv autorizovaného prodejce Hyundai. Více na Hyundai.cz


HYUNDAI NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



kompletní záruky bez omezení km