

NÁRODNÍ TÝM POSÍLÍ I ČTYŘI FINALISTÉ

TRENÉR HOKEJISTŮ VŮJTEK POZVAL I HRÁČE LIBERCE A SPARTY STRANA 23



metro



PRAHA

Úterý, 26. dubna 2016

Č. 80, www.metro.cz
Svátek slaví: Oto

Min. 7°
Max. 11°

Nejčtenější noviny v Praze

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 6



V bruselském metru už funguje také stanice Maalbeek

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, hlídkaovali 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 zabil 22. března také 16 osob. AP

Jak vypadal Karel IV.?

Po právě podobě císaře a českého krále Karla IV. pátrá nová venkovní expozice. Prohlédnout si ji můžete do 25. května na Kampě. STRANA 4

Trestný čin nahlaste

Pokud se vám v práci něco nezdá, nebojte se to ohlásit. Zastane se vás nový zákon, který řeší zajištění ochrany oznamovatelů korupce. STRANA 7

Vlna odporu

Neefektivní řešení aktuální uprchlické krize zvedá po celé Evropě vlnu nacionalismu. Posledním důkazem jsou výsledky 1. kola prezidentských voleb v Rakousku. STRANA 17

Naše paměť je jako sval

Když nebudete paměť pravidelně trénovat, tak ochabne. Jejím používáním si vytvoříte rezervu pro případné onemocnění. Čtete speciál určený nejen pro seniory. STRANY 9 AŽ 16

Náckové. Smrt uprchlíkům

Podezření z trestných činů kvůli nenávisným nápisům a sprejerství hrozí zatím neznámým pachatelům. Mohou být při užití tohoto paragrafu odsouzeni až na tři roky vězení. Terčem útoku sprejerů se o víkendu staly podniky, které se připojily ke kampani HateFree, která se staví proti nenávisti a násilí vůči lidem různé barvy pleti, sexuální orientace či náboženství. Jedním z nově poškozených míst bylo sídlo Diakonie Českobratrské církve evangelické, kde se stejně jako na ostatních podnicích objevil výhrůžný nápis „Smrt HateFree“. Kromě něj pachatelé na výlohy nebo dveře pražských podniků nasprejovali také číslice 88, což znamená Heil Hitler. **ČTK**

Bydlet v lese u kláštera jde legálně a zdarma

Stanové městečko, kuchyňka, ohýnek. Tak si žijí bezdomovci v Břevnově.

Pět let si spokojeně žijí v jedné z nejlukrativnějších lokalit metropole. Ač jsou finančně zajištěni a mohli by si snadno dovolit skromnější byt či ubytovnu, dávají raději přednost bydlení na čerstvém vzduchu. Řeč je o dvojici bezdomovců, kteří se před pár lety zabydleli v přilehlém parku Břevnovského kláštera na Praze 6. Když se podobní lidé bez domova někde trvaleji usadí, bývá to v Praze často terčem nelibosti místních či radnic, v případě této dvojice se zdá, že je tomu právě naopak.

„Jde o nesmírně příjemné postarší pány, kteří zde pobývají již několik let bez jediného konfliktu s místními či radnicí,“ řekl deníku Metro mluvčí Prahy 6 Martin Churavý.

Pomyslné dveře provizorního bezdomoveckého kempu si tu podávají zástupci různých dobročinných spolků s pracovníky místního sociálního odboru. Dvěma mužům se tu však natolik zalíbilo, že už nechtějí místo opustit. „Ani se jim příliš nevidíme. Kromě toho, že se jedná o nádhernou lokalitu, zde také nemusejí čelit jiným sociálně slabším jedincům, jak tomu bývá na ubytovnách. O dodržování pravidel spojených s konzumací alkoholu nemluvě,“ dodává Chu-



Bezdomovecký kemp zahrnuje nejen stany, ale také kuchyňku či spížírnou.

2x IVA ČERVENA



Na dobré adrese METRO

ravý. I přesto, že se deník Metro na místo vypravil, nepodařilo se nám získat vyjádření ani jednoho z těchto mužů. Ti se i později striktně odmítli k celé věci vyjádřit i sociálním pracovníkům radnice.

Podle informací ze sociálního odboru Prahy 6 zde před necelým rokem a půl bydlel ještě jeden muž. Ten ale musel své bydliště opustit ze zdravotních důvodů. „Nevydržel drsné zimní podmínky a musely mu být amputovány obě nohy,“ vysvětluje Churavý.

Okolí Břevnovského kláš-

tera má pro lidi bez domova hned několik nesporných výhod. Kromě toho, že se v jeho okolí nachází sociální střediska nabízející pomoc, jsou zde lavičky, rybník k opláchnutí i samotný klášter, kde každé ráno lze vyfotovat něco k snědku.

„Bratři zde vydávají zbytek jídla, které jim od stolu zůstanou. Jde o projev dobročinnosti,“ říká paní Jana, která v areálu kláštera prodává suvenýry. Tuto dobročinnost však ne každý ocení. „Často se stává, že se bezdomovcům nechce vstávat, a tak přijde tato snaha vnívat,“ krouť hlavou Jana.

To, že nemají s bezdomovci problém ani místní živnostníci, potvrzuje také číšník restaurace Klášterní šenk. Podle paní Věry, která v Břevnovském parku pravidelně venčí svého psa, je problémem hlavně v tom, že se bezdomovci nemají kde umýt či kam si zajít na záchod. I když zrovna nepatří mezi



Citát

Jde o bezproblémovou skupinku několika postarších osob. Jsou nekonfliktní. Radnice tu jejich pobyt toleruje.

MARTIN CHURAVÝ, MLUVČÍ PRAHY 6

nejčistší, jde podle ní o velmi milé lidi. „V létě je tu člověk vidával ležet u rybníka pod kaštanem, teď byste je tu ale hledal jen těžko,“ vysvětluje Věra.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



Ebeni

Od pátku ožíví Střelecký ostrov kultura. Budě tam otevřena scéna Letňák, kde se chystají koncerty, filmové projekce a další. Na programu je také vystoupení Bratrů Ebenů (na snímku Marek), a to 9. června. LETNAK.CZ

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

Zastávky, koše nebo lavičky. Praha hledá nový mobiliář

Proč Praha potřebuje nový mobiliář, vysvětlila deníku Metro šéfka kanceláře veřejného prostoru Institutu plánování a rozvoje Pavla Melkové (IPR). „Praha zaostává za evropskými městy. Důvodů je ale víc. IPR teď zpracoval analýzu, kterou předal radě. Problémem je příliš designů, kvalita, ale třeba i způsob rozmístování,“ řekla Melková.

Kdysi nám přišla fotka z I. P. Pavlova, na které čtenář najednou vyfotil pět různých košů.

Problémem je současný stav a my jsme teď identifikovali příčiny. Praha nemá jednoho správce, to je důvod toho, co vidíte na I. P. Pavlova. Některé koše patří TSK, jiné DPP nebo městské části, v památkové rezervaci do toho vstupují památkáři. Problém je i způsob umístování, nejen kdo, ale i kam je dává. Jen v památkové rezervaci je 44 typů košů. To, že chybí koncepce, není problém jen košů, ale třeba i laviček a dalšího zařízení.

Jak se to dá vyřešit?

Inspirovali jsme se v zahraničních městech, jako je Oslo, Kodaň, švýcarská města, kde je vysoká kvalita městského prostoru. I tam začínali od zpracování analýzy. Další krok má být snížení počtu správců a měla by se také udělat koncepce rozmístování. Teď bude následovat designová soutěž na mobiliář, vznikne katalog... Je to ale dlouhodobý proces, výsledky se začnou objevovat postupně.

Jak bude vypadat soutěž?

Rada zatím odsouhlasila jen přípravu soutěže, její přesnou podobu teď začneme připravovat. Už je jasné, že město vypíše dvě soutěže: jedna bude na tramvajové zastávky a druhá na koš, lavičku a stojan na kola.

Není na soutěž brzo? Smlouva s JCDecaux, současným dodavatelem mobiliáře, skončí až za několik let.

Soutěž přinese jen designovou podobu. Není to o tom, že Praha by všechno hned vyhodila. Začne výměna těch nejhorších, věci z katalogu budou v první fázi sloužit



Architektka Pavla Melková z IPR

MAFRA

tam, kde mobiliář chybí. Chceme oddělit odbornou stránku od smluv a majetkoprávních otázek. Chceme vybrat to nejlepší a kdo to potom dodá, je věc jiná. Když bude mít Praha svůj katalog designu mobiliáře, nebude závislá na jednom výrobci, který městu dodává svůj design.

Vybírat mají i Pražané?

Budeme se snažit, aby ze soutěže vzešly prototypy, které budou Pražanům prezentované.

Co všechno bude v katalogu, co všechno Praha chce a potřebuje?

Kromě výše jmenovaného budeme chtít do budoucna i další věci – všechny drobné prvky na veřejných prostranstvích, může to být zábradlí,

patníky, bezpečnostní prvky, informační systém a podobně. Nechci předbíhat, je to pilotní projekt a je v začátcích.

Co budete preferovat, kvalitu, nebo cenu?

Kvalitu za málo peněz. Primárně je nutné rozhodovat podle kvality, ale určitě bude i nějaký cenový limit. Nechceme exkluzivní výrobky, ale solidní kvalitu. Krásnou jednoduchou věc, co něco vydrží. Uvažujeme i o tom, že bude více typů košů či laviček, jeden pro centrum, druhý jednodušší pro periferii.

Do budoucna bude všude stejný mobiliář?

Nechceme zavádět unifikaovaný design pro všechna místa metropole. Tohle bude zařízení do běžných ulic, běžných situací. Pokud vznikne nový koncepční architektonické řešení určitého celkového prostoru, bude mít třeba také svůj vlastní navržený mobiliář.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

Kůrovec. V parku

Průhonický zámecký park má problém. Smrky v jedinečném parku napadl kůrovec a první stromy už usychají. Až čtvrtina z více než tří tisíc smrků proto půjde k zemi. Největší kůrovcovou kalamitu v historii parku, který je památkou UNESCO, má na svědomí sucho. „Je to opravdu velká katastrofa,“ uvedl pro Českou televizi vedoucí správy Průhonice

kého parku Ivan Staňa. Zatím správa parku podle něj pokácela přes 200 smrků. Ohrožené jsou i vzácné druhy, které pocházejí z Balkánu nebo Ameriky.

K dalšímu kácení podle Staňa nejspíše dojde ještě v příštích měsících, především v květnu a červnu. Návštěvníkový provoz parku není kvůli kácení omezen. **row**

Kam dnes vyrazit v Praze

Jazz z Ameriky

V rámci festivalu Jazz čtyř kontinentů se v klubu Jazz Dock představí od 19 hodin skupina Elizabeth Lohninger Duo. V jejich hudbě je možné nalézt vlivy různých hudebníků, třeba Bobbyho McFerrina, Kate McGarrigleové, Stinga nebo Joni Mitchellové. Vstupné činí 200 korun.



Zajděte na jazz. JAZZ DOCK

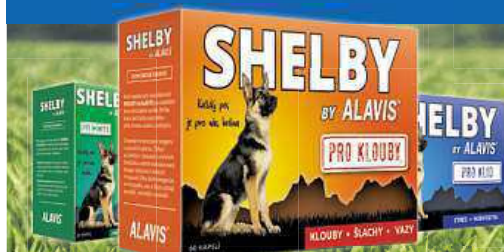
Zajděte na veletrh Víno a delikatesy

Už 19. ročník mezinárodního veletrhu se koná do čtvrtka na Výstavišti v Holešovicích. Otevřeno je od 10 do 19 hodin a vstup stojí 400 korun. Těšte se i na bohatý doprovodný program. Dnes třeba na delikatesy z Visegrádu. **met**

INZERCE

SHELBY

BY ALAVIS™



NOVÁ ŘADA PŘÍPRAVKŮ

Inspirovaná skutečným příběhem feny německého ovčáka Shelby, která zachránila celou rodinu

SHELBY PRO KLOUBY

KVALITNÍ ČISTÝ KOLAGEN Z RYB

- k regeneraci pohybového aparátu psů
- obsahuje denaturované kolageny v nejvyšší kvalitě získávané z mořských živočichů
- vhodný i pro preventivní podávání

Žádejte ve vybraných lékárnách!

nebo na

www.alavis.cz

Patron ca, s.r.o., Na Sychrově 6, Praha 10, tel.: 249 402 819, e-mail: info@alavis.cz

Jak vypadal Karel IV.? Odpoví obrazová výstava na Kampě

Venkovní expozice pátrá po pravé podobě panovníka.

Císař a český král Karel IV., jak ho možná neznáte. Právě tak se ukáže Otec vlasti na venkovní velkoformátové expozici na Kampě. Výstava Karel IV. Jaký byl? ukáže co možná nejpřesnější rekonstrukci panovníkova obličje i obrazové a textové materiály z jeho doby. Připomene tak významné výročí 700 let od narození jednoho z nejpozoruhodnějších vládařů středověku. „Myslím, že se podařilo dát dohromady unikátní soubor artefaktů, jež se vážou k jeho životu. Díky nim nahlednou diváci zdarma a 24 hodin denně do jeho života a doby, a to vše odlehčenou formou.“ říká producentka výstavy Olga Menzelová.



Expozici si mohou zájemci prohlédnout na Kampě do 25. května.

MARTIN FROUZ

Velkým lákadlem expozice tvořené devatenácti oboustrannými panely je téměř detektivní pátrání po skutečné podobě Karla IV. Na základě průzkumu antropologa Emanuela Vlčka z roku 1976 vznikly pro potřeby výstavy dvě srovnávací studie, jež umožňují porovnání dobových portrétů a kosterních pozůstatků. „Na základě precizní kresby lebky panovníka vznikla co možná nejpřesnější malovaná rekonstrukce jeho tváře. Můžeme tak pozorovat zajímavé detaily. Třeba jizvy v obličejí císaře, který byl vášnivý turnajový bojovník. Nebo vrásky, které stehdejší umělci milosrdně vynechali,“ poddhaluje Ondřej Šefců, autor výstavy a ředitel Národního památkového ústavu v Praze.

Kresba také ukáže císaře bez jeho „mystického“ úsměvu, kterým ho obdarovali sochaři Parlěřovy huti. **ROW**

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 uhličítá koupel)

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



LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIONÁŘSKÁ SPOLEČNOST

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

Zprávy krátce

IPR prošel auditem

Finanční a personální audit zadaný magistrátem v Institutu plánování a rozvoje Prahy (IPR) upozornil na možný střet zájmů při zadávání veřejných zakázek spřízněným společnostem napojeným na bývalého ředitele Bořka Votavu. Audit neprokázal pochybení při tvorbě metropolitního plánu, strategického plánu a pražských stavebních předpisů. Prověření těchto dokumentů bylo důvodem k zadání šetření.

Technika do Blanky

V souvislosti s možnými zásahy v tunelu Blanka město vylepšilo vybavení pražských hasičů. Magistrát jim daroval tři nové cisternové stříkačky, tři přenosná vyprošťovací zařízení, tři termokamery a další potřebnou techniku za více než 30 milionů korun. K jejímu pořízení a darování došlo na základě analýzy, podle které hasiči nebyli na případnou mimořádnou událost v tunelu dostatečně technicky vybaveni. **ROW**



Zapomenutý zlatý anděl z Anděla

Je to asi jediné umělecké dílo, které dalo název nějaké čtvrti. Je to ale asi taky nejzapomenutější muzejní exponát, nyní vystavený v tmavém koutě proti pizzerii nad vchodem do metra. Freska s námětem zlatého anděla pochází z tympanonu domu, který stával do roku 1980 na místě dnešní stanice metra Anděl. Za jejího autora je považován malíř Václav Brožík. Na dlouhá léta zmizelo dílo po demolici v depozitáři a teprve v roce 2000 se vrátilo do míst, kde bývalo původně. **METRO**

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!**



Hledají se jména pro liberecká kořata

Stejně jako u předchozích úspěšných odchovů bílých tygrů v letech 2002 a 2012 se zoo v Liberci rozhodla svěžit výběr jmen pro malá tygrata 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 tygrů juniorů poprvé zveřejní. **ČTK**

Zprávy krátce

Vážení čtenáři,

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

Skautům zatrhli 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 chovali podle pravidel, v tomto případě prý ale byli zbytečně přísní. Podle něj Hrad přislí-

bil, že příští rok budou mít skauti výjimku a zpívat budou moct. **MET**

Demokracie? Podle většiny Čechů u nás neexistuje

Téměř dvě třetiny lidí (63 procent) nejsou spokojeny s fungováním demokracie v České republice. Podle zhruba stejného počtu občanů politické strany v tuzemsku nezaručují demokratickou politiku. Hodnocení demokracie se přitom od loňska mírně zlepšilo, nespokojenost tehdy vyjádřilo 70 procent lidí. Jedná se o výsledek březnového průzkumu, který prováděla agentura STEM. **ČTK**

Blok a Úsvit. Skončily spolu

Blok proti islámu vypověděl smlouvu se sněmovní opoziční stranou Úsvit – Národní kolicie, 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**

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.

Rýma a nehody. Zima se vrací

Teploty padají k bodu mrazu. Na českých horách sněží.

Překvapí nás to skoro každý rok... I v dubnu může být ještě zima. Namlsaní z pohledů 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 případně pět centimetrů sněhu, k tomu se přidá silný

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.

vítr. Sníh by se měl udržet v nadmořských výškách nad 700 metrů. „Předpokládáme, že nejvíce sněhu připadne během úterý, a to až deset centimetrů,“ uvedl ve včerejším týdenním výhledu meteorolog Josef Hanzlík. Průměrné denní teploty budou kolem deseti stupňů.

„První květnový týden bude výrazně podprůměrný,

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 víkend 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 Vágner a modelka Eliška Bučková už několik měsíců tvoří pár. O vztahu nejdřív moc nechtěli mluvit, teď ale 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. Pro mě je proto svíčková, rajská či koprovka vrchol blaha,“ řekl pro iDNES.cz Vágner. Dohromady se dali loni na výletě v Amazonii, kde v pralese fotil kalendář. **MAFRA**

INZERCE

19. MEZINÁRODNÍ VELETRH PRO GASTRONOMII

VÍNO & Delikatesy

Výstaviště Praha Holešovice – denně 10-19 hod.

26.–28. 4. 2016

DVĚ VSTUPENKY ZA CENU JEDNÉ

Každý, kdo se na veletrhu GastroFair Víno & Delikatesy 2016 prokáže tímto kuponem, dostane při koupi jedné vstupenky druhou vstupenku zdarma.

ÚTERÝ
Visegrad Fund
Den nápojů a delikates z Visegradu

STŘEDA
Čokoládový den společnosti Fikar

ČTVRTEK
Den vín a delikates z Maďarska

Partneři veletrhu

L.E. & CO. Spine a Chai
NOVINE kvalitní a super ceny
Skaličan kvalitní a tradiční česká strava
JIP velkoobchodní společnost

ITÁLIE – MISANO ADRIATICO
cca 15 km pod Rimini
Prázdninový dům Stella Maris
leží přímo u moře

SLEVA na termín:
25. 5. - 2. 6. 2016
5 500,- Kč/osobu

V ceně: doprava autobusem z Prahy, 6x ubytování, plná penze, komplexní pojištění, pláž - lehátka a slunečníky

Family Tour – Michal Holzhauser
Sofijské náměstí 3404/3
143 00 Praha 4 – Modřany
Tel.: 241 773 287, mob.: 603 201 959
www.familytour.cz

Hlaste trestný čin, dostanete ochranu

Návrh zákona, který má krýt oznamovatele korupce před tresty ze strany zaměstnavatele, jde do Sněmovny.

Pokud se vám v práci něco nezdá, nebojte se to ohlásit. Zákon, který včera představil ministr financí Andrej Babiš a ministr spravedlnosti Robert Pelikán, komplexním způsobem řeší zajištění účinné ochrany oznamovatelů korupce, která v českém právním řádu dosud zcela chyběla. Jde o takzvaný zákon o whistleblowingu.

Předložený návrh se týká ochrany u přesné vymezených trestných činů. V praxi by se to nejčastěji týkalo korupce, trestných činů v oblasti veřejných zakázek, daní

a legalizace výnosů z trestné činnosti.

„Aby byl systém funkční, musí řešit vzniklý výpadek příjmu whistleblowera i jeho nemajetkovou újmu. Je zároveň nepřijatelné, aby byl oznamovatel nejprve pronásledován v zaměstnání a teprve potom se mohl domáhat ochrany u soudu. Náš zákon ošetřuje i tyto oblasti,“ řekl Babiš.

Nová legislativní úprava ochrání občany oznamující trestné činy pomocí několika zcela nových institutů. Oznamovatel trestného činu se bude moci rozhodnout, zda chce zcela zůstat v anonymitě, nebo rovnou podat standardní trestní oznámení a využít institutu chráněného oznamovatele podle tohoto zákona. Takový status bude přiznáván státním zástupcem a zaměstnanci bude garantovat například to, že jeho převedení na jinou prá-

ci, přeložení nebo ukončení pracovního poměru nebude možné bez předchozího souhlasu úřadu práce. V případě, že se oznamovatel rozhodne zůstat v anonymitě, bude moci využít takzvaný anonymizační informační systém zajišťovaný Nejvyšším státním zastupitelstvím.

„Tento nový komunikační kanál bude oznamovateli garantovat možnost komunikace s policií či státním zástupcem při naprostém utajení jeho totožnosti. Z poznatků neziskových organizací zabývajících se bojem s korupcí víme, že bez tohoto přelomového nástroje by si mnoho svědků korupčního jednání svou iniciativu nakonec rozmyslelo,“ vysvětlil Pelikán.

Ochrana podle nového zákona by se měla vztahovat na zaměstnance v pracovním poměru, ve státní službě, na vojáky z povolání i na příslušníky bezpečnostních sborů. **PUR**



Maturita z řezbářství

Studenti uměleckého řezbářství Střední uměleckoprůmyslové školy hudebních nástrojů a nábytku v Hradci Králové včera dokončovali své maturitní práce. Letošním zadáním byla výroba současného interiérového prvku. Na horním snímku je se svým výtvořem Vít Kovář, dole pak student Tomáš Kusko. 2x 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. Ozonizer (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **30. 6. 2016**

nyní jen
399 Kč

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

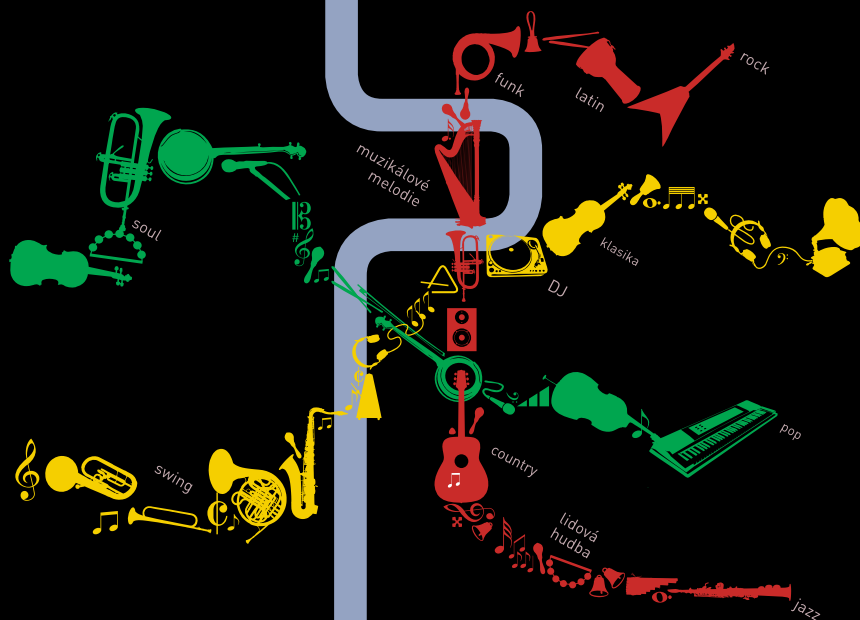
Dopravní podnik hlavního města Prahy
společně s Konzervatoří a VOŠ Jaroslava Ježka
vás srdečně zvou na již 5. ročník akce

Naladte se v metru

28. dubna 2016
od 9.00 do 20.45 hodin

Hlavní nádraží, Muzeum,
Můstek B, Florenc C,
Nádraží Veleslavin, Vltavská

Více na
www.dpp.cz/hudba
nebo
metro.kjj.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Partner

majáles ^{pražský} 2016

29. DUBNA • PRAHA – LETŇANY

KRYŠTOF

HORKÝŽE SLÍŽE • MANDRAGE

XINDL X • WOHNOUT • UDG • MAJK SPIRIT • JELEN • A DALŠÍ



Nejvýhodnější předprodej do 28. 4. v síti prodejen Neoluxor a na dalších místech viz praha.majales.cz



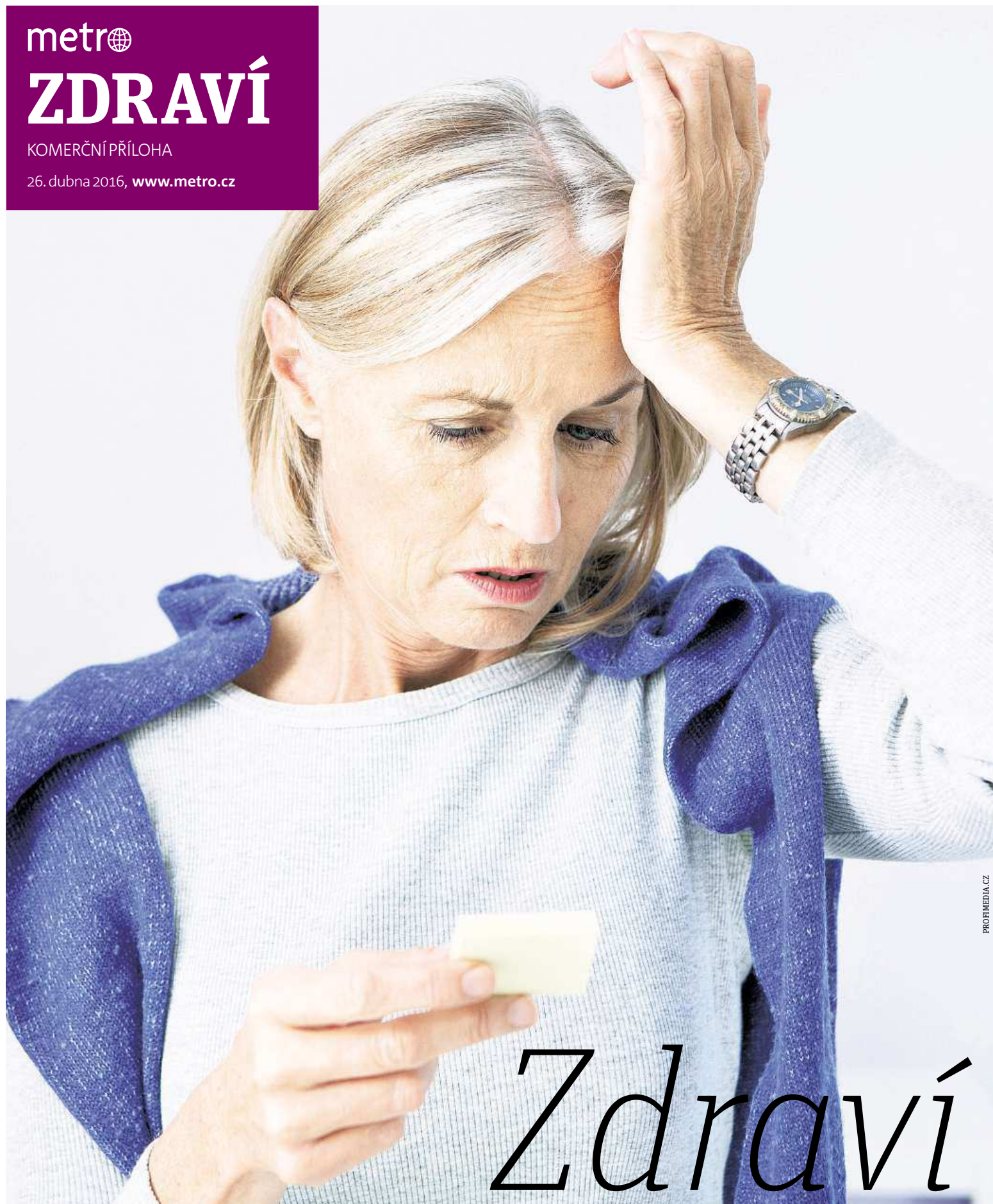
Pod záštitou primátorky
hlavního města Prahy Adriany Krnáčové

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 plísně 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 ke 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 oboru lékařské mikrobiologie a mykologie věnuje již přes třicet let.

„Nejlepší je ale počínající kožní plísně 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 plísním nahrává. Dbejte také na hygienu. Nohy si po koupání či sprše pečlivě vysušte a ošetřete mastným krémem či kokosovým olejem. Plísně 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 plísněvé 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.

Škála 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 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 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 potvrdí 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 něč 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. Dostatející 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.msene.cz

Relaxujte

Podlehnete 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

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: patient@ptc.cz**

REZIDENCE MAGNOLIE

www.rezidence-magnolie.cz

800 58 58 58 infolinka

predstavuje 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 poskytující 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 Rezidence 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.rezidence-magnolie.cz | bezplatný tel.: 8-16 hod. 800 58 58 58

megasmile

Zubní kartáčky **megasmile** s jedinečnou technologií

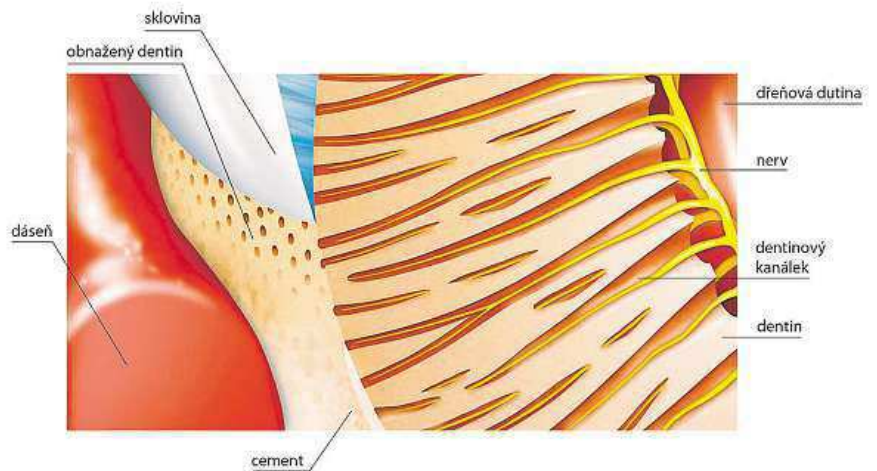
aktivního uhlí (ACP) jemně bělí zuby.



Perfektní spojení designu a funkce

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

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



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 nezakrývají 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 šílených 2 047 000 SHU!!! Trinidad Moruga Scorpion má mnoho mutací, například Red, Yellow, Brown... Tato rostlina je trvalka a dá se pěstovat prak-



ticky všude. Nesmí být vystavena mrazu. V zimním období svůj růst zpomalí. Její plody jsou velmi zvláštního tvaru a vzhledu. Již svým opravdovým 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
- Nejrychlejší dodací lhůty, vždy s dárkem
- Dále v nabídce semena chilli, bylinek, tropických a exotických rostlin, koření
- Slevová akce — při nákupu:
 - nad 1000 Kč sleva 10%
 - nad 2500 Kč sleva 20%
 - nad 6000 Kč sleva 30%
- Velkoobchodní prodej
- Zajímavé soutěže, sledujte náš facebook



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



Rok po zemětřesení

Buddhističtí mniši stojí před poničeným chrámem Swayambhunath v údolí západně od hlavního města Nepálu Káthmándú. Tato oblast byla před rokem zasažena silným zemětřesením. Nepálský premiér Khadga Prasad Oli ohlásil začátek rekonstrukce památek v hlavním městě poničených touto přírodní katastrofou. AP

Volby. Varování pro Merkelovou

Do čela Rakouska možná zámíří 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 pravice 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 komentá-



Populistický prezidentský kandidát Norbert Hofer AP

torů 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 přistěhovalecké krize a zvyšování nezaměstnanosti. **COB, ČTK**

Krajní pravice slaví

Vůdce krajní pravice těší vítězství Norberta Hofera.

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

Rakousko. Otřesy cítili i ve Vídni

Zemětřesení o síle 4,1 stupně včera zasáhlo východ Rakouska. Otřesy byly citelné v oblasti města Alland, které se nachází nedaleko Vídně. „Lehké škody, jako například praskliny v omítce, jsou při této síle možné,“ uvedla seizmoložka Rita Meurersová. Podle ní je rovněž nutné počítat s následnými otřesy. Otřesy byly zaznamenány krátce před půl jednou odpolední. Epicentrum měly zhruba 20 kilometrů jihozá-

padně od Vídně a citelné byly i v rakouské metropoli.

Pro Rakousko nejsou občasné menší zemětřesení neobvyklá. V roce 2013 bylo zaznamenáno zemětřesení o podobné síle na severu země. Podle webu The Local už geologové v minulosti varovali, že existuje riziko, že bude vídeňský region zemětřesením zasažen. Oblast vídeňské pánve totiž obsahuje i seizmicky aktivní zlo-

Číslo dne

250

Tolik dalších členů speciálních jednotek vyšlou Spojené státy do Sýrie do boje proti organizaci Islámský stát. V Hannoveru na severu Německa to včera oznámil americký prezident Barack Obama. Vojáci podle něj nepovedou pozemní bojové operace, ale budou cvičit místní síly, které proti teroristům bojují. V Sýrii je nyní 50 specialistů z USA. Skupina, která patří k hlavním spojencům USA v Sýrii, ale upozornila, že potřebuje větší podporu, zejména další zbraně.

Zprávy krátce

Po Princově smrti jeho alba trhají rekordy v prodeji

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

do médií. Prince se tak dostal do čela prodeje alb za minulý týden ve Spojených státech.

Spojili se proti Trumpovi

Republikánský prezidentský kandidát Donald Trump zuří kvůli volební alianci Teda Cruze a Johna Kasicha. Oba kandidáti totiž o víkend uzavřeli dohodu, že si v nominacím soupeření ve třech ze zbývajících patnácti států rozdělí úlohy. **ČTK**

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.cnb.cz a www.itesco.cz/fs.



Také se chcete vsadit?

Hudba není jen brnkačka

V civilu jde o právníka, rybáře, obchodníka, horolezce či fotografa. To jsou kluci, kteří spolu založili kapelu Hodiny. Pětice pražských muzikantů, která se zná z předchozích projektů a vystupuje spolu ne celý rok, na sebe více upozornila singlem Stmívání. Ve čtvrtek zahraje v rámci projektu Naladte se v metru od 18 hodin na Hlavním nádraží.

Bylo více variant názvu skupiny?

Bude to nudně pravdivé, ale my jsme nevybírali. Název se zrodil opravdu shodou náhod. Když jsme natáčeli Stmívání, střídali jsme se ve studiu s kapelou Kryštof. A při mixu nám producent Milan Cimfe říkal, že když nahrávku pouštěl Richardu Krajčovi, shodli se na tom, že už byl čas něco takového udělat. Když jsme hledali pro kapelu jméno, vzpomněli jsme si na tuhle historiku s časem... Všichni máme jeden a všem nám jej měří – hodiny!

Kdy máte v plánu představit nové skladby?



Hodiny – objev české hudební scény MAREK MUSIL/UNIVERSAL MUSIC

Jsmo ve fázi výběru dalšího singlu a za pár dní se chystáme do studia. Pokud všechno dopadne, jak má, představíme novou píseň v průběhu června. Občas se nás ptají, jestli bude stejně dobrý jako Stmívání, ale těžko odpovědět. Myslím si, že každá píseň má svůj příběh a žije sama za sebe. Nejde tedy srovnávat. Nicméně, já mám ve výběru jasnýho favorita a tajně doufám, že se bude líbit. (smích)

Inspirují vás nějak vaše povolání v tvorbě?

To se asi zrovna říct nedá. Ale určitě nás inspirují životy a osudy lidí, které potkáváme ať už při práci, nebo v běžném životě. Texty našich písní jsou právě o tom běžném životě. Máme sny i prožitky, které nás tvarují. Jen o nich nemluvíme, ale zpíváme...

Nyní je hudba spíš větší koincidencek, půjete do ale zvládat

i s prací, až bude víc vystoupení?

Někteří z nás mají opravdu náročnou práci, ale snažíme se maximálně využít čas a pracovat na tom, co nás baví. Nevíme přesně, jak to bude dál, jestli na nás budou lidé stále chodit a poslouchat naši hudbu, ale už nyní je to poměrně náročné. Hodně z práce, kterou kapela běžně dělá, není vidět ani slyšet, a tak snadno může dojít k omylu, že dělat muziku – řekněme na slušné lajně – je brnkačka...

Vystoupíte na akci Naladte se v metru, věnovali jste se někdy buskingu?

Ne. Není to úplně náš šálek kávy. Ale především z technických důvodů. Nicméně se nám to zdálo jako fajn projekt, který chceme podpořit a potkat se s lidmi při cestě do práce nebo jinam. Třeba jim tohle setkání trochu vylepší den. Čekáme od toho společnou fajn chvíli.



IVETA BENÁKOVÁ

iveta.benakova@metro.cz

Naladte se v metru

Již pátý ročník akce Naladte se v metru proběhne ve čtvrtek od 9.00 hodin do 20.45 hodin.

- Cestující se mohou těšit celkem na čtyřicet vystoupení – 29 koncertů ve vestibulech Nádraží Veleslavín, Florenc C a Muzeum A/C. Můstek B bude patřit studentům Konzervatoře a VOŠ Jaroslava Ježka.
- Jedenácti dalšími koncerty ve stanicích Hlavní nádraží a Vltavská se pak divákům představí profesionální hudebníci.
- Vystoupení se během celého dne ponosou napříč různými žánry – od jazzu, přes folk a pop, až po hardrock.
- Návštěvníci budou moct podpořit jednoho z vystupujících z Hlavního nádraží. Kapela s nejvíce hlasy si během posledního červnového víkendů zahraje na již 13. ročníku pražského festivalu United Islands of Prague.
- Čtyři vylosovaní hlasující navíc dostanou lístky na festival Metronome.

Více na www.dpp.cz/naladte-se-v-metru

INZERCE

MY JSME PRAHA

Nic jiného tu nepotřebujete

451 000 čtenářů





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 Ačko
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
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
Nejhit 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.

básníka, 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 krátkrát 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 předsevzetí 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 naštvání. 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.

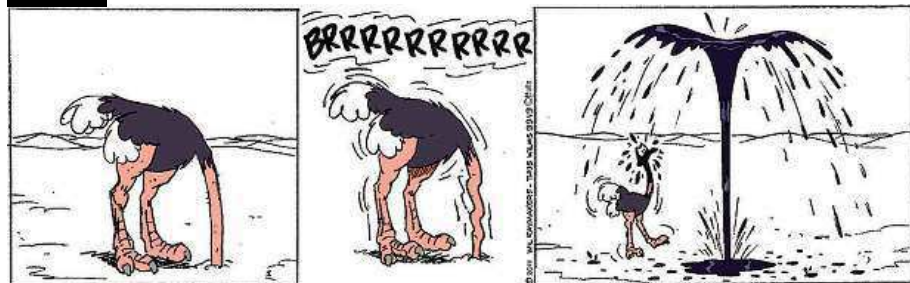


Šimon Tokar
O víkendu bude teplo, protože my jdeme na výlet.



Vojtěch Lidařík
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, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

ARCHERY

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series and learn about different Olympic and Paralympic sports.

Archery is over 10,000 years old. How did it develop from warfare to Olympic sport?

Questions and answers

Archery? What's that?

A sport. You use a bow and shoot an arrow. You try to hit the target with the arrow.

Didn't people do that 10,000 years ago?

Yes. People had bows and arrows then in Japan, the Middle East and many other parts of the world. But it wasn't a sport. Soldiers used them in wars and hunters used them to shoot animals for food.

Then what happened?

In the 12th century people started making guns, which were much better than bows and arrows. So archery almost disappeared.

Almost? What do you mean 'almost'?

In the 1700s in England, medieval things became fashionable. Archery became popular again.

Lesson No. 9



Is this when archery became a sport?

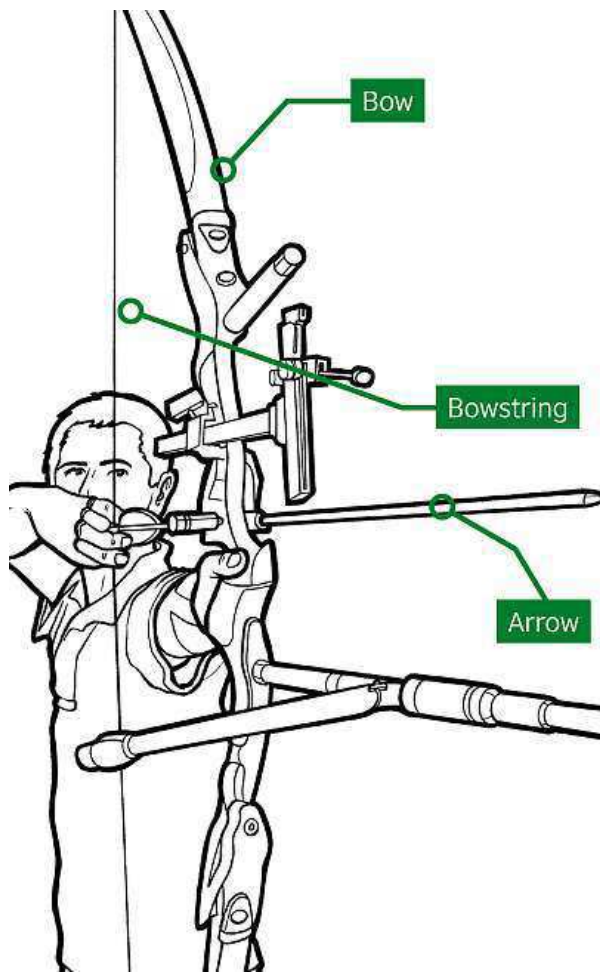
That's right. Archery competitions were a great social network then. Men and women used them to meet, flirt and fall in love.

So if someone wanted to get married, it was a good idea to take up archery?

Exactly. Apparently some people thought that women looked very beautiful when they were holding a bow!

How exciting! So I suppose it was a very popular Olympic sport then?

Not really. In the 1920 Olympics in Antwerp, Belgi-



Activity

Choose the correct answer(s) to the following questions and statements. Sometimes there is one correct answer and sometimes two.

- What was archery originally used for?
A. Fighting
B. Hunting
C. Social networking
D. Sport
- Did archery disappear when guns were invented?
A. Yes
B. No
- According to the text, things from the Middle Ages became popular in the 1700s in England.
A. True
B. False
- Only people who practised archery got married in the 1700s in England.
A. True
B. False
- There were international rules for archery...
A. 10,000 years ago.
B. At the 1920 Olympics in Antwerp.
C. At the 1972 Olympics in Munich.
D. At the 2008 Olympics in Beijing.
E. In the 1700s in England.

um, only three countries sent archers. And they were all men. And then there were no Olympic archery competitions for many years.

Oh dear. So did archery go out of fashion again?

Well, the real problem was

that every country had its own rules about archery. Archery couldn't be an Olympic sport without international rules.

And are there international rules now?

Yes, there are. Archery

Rules for Archery

- There are individual and team competitions for both men and women.
- The target is placed at a distance of 70 metres.
- Preliminary rounds are held to select the best eight archers for the finals.
- In the finals, archers shoot four ends of three arrows each.
- Time is important too. The archer has a 40-second time limit per arrow.
- The target has ten rings, from very big on the outside to the small circle in the centre.
- Each ring on the target is worth from one to ten points. The smallest, in the middle, is worth ten points.
- The winner is the archer who scores the most points.
- The results of the preliminary rounds in the individual competition are also used to select teams for the team events.
- In the team competition, each team has three archers.
- Each team shoots three ends of nine arrows each. Each archer on the team shoots one end.
- Team members have three minutes each to finish their end.

Wordsearch

A	K	N	E	C	E	G	H	A	C
R	B	V	D	N	L	H	R	R	P
R	T	O	S	Z	D	L	P	C	G
O	E	A	W	R	X	C	H	H	D
W	O	T	R	S	O	T	Y	E	L
L	U	G	T	G	T	U	T	R	Y
R	U	J	N	B	E	R	N	P	P
N	I	M	Q	O	N	T	I	D	W
V	Y	N	M	W	T	I	U	N	L
Z	K	R	G	X	E	N	P	X	G

Find these words in the grid: bow, bowstring, arrow, target, archer, end, round, ring

became an Olympic sport again in the 1972 Olympics in Munich, Germany.

So who are the best archers in the world nowadays?

The South Koreans have dominated the sport for several years now. The current

Olympic Men's Champion is Oh Jin-hyek from South Korea. A number of different countries won gold medals at the Paralympic archery events in the London 2012 Olympics including Finland, U.S.A, Russia, Italy, Britain, China and Iran.

INZERCE



Starožitnosti

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

• Koupím knižní pozůstalost. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stylové čí-tárny - knihovnu, křesla, stolek, lampu, aj. Tel. 603478873

• Solidní sběratel koupí: obra-zy, hodiny/ky,sošky,sklo,šper-ky,zlato,stříbro,nábytek, housle basu,čelo,hracky aj. i celou po-žus. Platba ihned. 604806535

Práce - nabídka

• SECURITAS ČR s.r.o. přijme zaměstnance na ostrahu různých typů objektů po Praze. Požadujeme: zkoušky Strážný (výhodou), čistý RT, dobrý zdravotní stav. Nabízíme: pracovní poměr na dobu neurči-tou, odpovídající mzdu, benefi-ty. Kontakt tel.č.: 800880838, email: nabor@securitas.cz

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb. tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlová 5. Pomáhat je lidské.

• Hledáme brigádníky do růz-ných oborů (skladníci, hostes-ky, doplňování a balení zboží, pomocné práce). Mzda 70-110 Kč/h. Výplaty každý den. Volejte 731883553, pište na info@brigadaihd.cz nebo přijďte přímo k nám - Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihd.cz

• PRODAVAČ/POKLADNÍ až 97 Kč/hod - prodejny v Praze, zálohy druhý den. Školení zajiš-těno. Směny dle Vašeho výbě-ru. T.: 222534534, 777335756.

• BRIGÁDY - práce ve skladech, etiketování, doplňování zboží, pokladní, prodavač/ka do lahůdek, pekař/ka. T.: 222534534, 777335756.

• DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ až 100 Kč/hod - denní i noční, prodejny po celé Praze a okolí (zálohy druhý den). Směny dle výběru. Tel.: 222534534, 777335756

• Nabízíme PRÁCI VE SKLADECH v Praze a okolí, nástup ihned, zálohy druhý den. Tel.: 222534534, 777335756

• Přijmeme OZP (invalidy) na pracovní pozice vrátný, recepční do Prahy. 12-ti hodin. směny, vrát-nice, pochůzky. Nabízíme: HPP, 12000 Kč, stravenky, zdarma osvědčení "strážný", bonus 500 Kč za osvědčení. Záloha na mzdu. Nábory příspěvek 1000 Kč po 10-ti směnách, 2500 Kč po zkušební době. T. 737243695

Přijíme zájemce na sepsování půjček online. Obchodní poradce a specialista na IKO. -vysoké provize- fixní, jednoduchá práce -využívání kanceláře a školení zdarma Praha a Beroun, tel.: 777 484 032

STRAŽNÝ VRÁTNÝ RECEPTIONÍ

HLEDÁME: recepční, strážné -vratné, ostrahu

VYZÁDUJEME: jakýkoliv invalidní důchod

NABÍZÍME: náboryv příplatek 5.000 Kč 62-80 Kč/hod. (Výplacení denní stravenky a příspěvek na bydlení)

Jsmo solidní společnost. KONTAKT: 800 888 440 BEZPLATNÁ LINKA

• A.s. v Praze 9-Černý Most přijme do 4 různých pozic lidi na stálý prac. úvazek. Plat dle zař. 20000/měs. nebo 1200/den, tel.: 720693077 od 10-17 hod.

• HPP či brigáda v McDonald's Hostivař. Přízpů. prac. doba. Př. 7 až 15 nebo 16 až 23(24). HPP 90Kč/hod; ČU 80Kč/hod. tel: 777261558, RM58@CZ.MCD.COM

• STROJNÍK - BAGRISTA. Náplň práce: obsluha kolového nakladače, obsluha kolového rypadla, obsluha pásového rypadla, manuální činnost dle potřeby Požadujeme: strojnický průkaz na výše zmíněnou stavební mechanizaci, prokazatelná praxe, ŘP sk. B a C, časová flexibilita, schopnost práce v kolektivu. Nabízíme: 5 týdnů dovolené, dlouhodobou perspektivu stabilní společnosti, zajímavou práci, zajímavé platové ohodnocení odpovídající zkušenostem a vlastním pracovním nasazení. Místo výkonu práce: Praha a Středočeský kraj. V případě zájmu nás můžete kontaktovat: telefon: +420233089411 (Kateřina Krejčí, personální oddělení), e-mail: roztoky@pohl.cz

• Přijmeme strážného na objekt ve Zdicech. 12 hodinové směny, denní/noční, občůzky, práce s detektorem. Požadujeme velmi dobrou fyzickou zdat-nost, praxi, certifikát na strážné ho velkou výhodou. Nabízíme 80,- Kč/hod. v čistém. V případě zájmu volejte na tel: 733469469 od PO do ČT od 9:00 do 15:00.

• McDonald's Rudná přijme zaměstnance na HPP-100Kč/H. a na část.úv.-90Kč/H. Zajištěna zdarma doprava od metra Žličín. Píšte: jitka.knotkova@cz.mcd.com.

• Rada MČ Praha 3 oznamuje vyhlášení konkurzního řízení na funkci ředitelky/ředitele: Základ-ní škola a mateřská škola Jaroslava Seiferta, Praha 3, Vlkova 31/800. Podrobnosti na http://www.praha3.cz/urad/volna-pracovni-mista/. Předpokládaný nástup do funkce: 1. srp-na 2016. Příhlášky s doklady musí být doručeny osobně nebo poštou do podatelny do 20. květ-na 2016 na adresu: ÚMČ Praha 3, Havlíčkovo nám. 9, Praha 3, PŠČ 130 00. Obálku označte textem: „Konkurzní řízení ZŠ a MŠ J. Seiferta - neotvírat“.

• ERGON a.s. přijme do výro-by zakázkové obuvi šikovné obuvníky. Kontakt pro zájemce: mobil 607 886 375, e-mail: personalistika@ergon.cz.

BRIGADY V PRAZE A PLZNI!

Nástup možný ihned! **AZ Servis**

Možnost **UBYTOVÁNÍ!** www.azservis.com

DOPRAVA na pracoviště i zpět **ZDARMA!**

Tel.: 724 772 129, 777 367 218

Ostrovského 3, Praha 5 - Anděl

100% VÝPLATY 2. DEN

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D

Dopravní společnost **DATA AUTOTRANS**

hledá nové řidiče sk. D

Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobus (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.

V případě zájmu volejte 724 773 074 nebo nás kontaktujte přes naše stránky www.dataautotrans.cz

• Přijmeme pracovníky ostrahy pro práci v Praze. Kvalitní zázeim, stálý kolektiv. Plat 80 Kč/hod., náboryv příspěvek. Info na tel.: 224942456

• Náboryv ostrahu - Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 461312603, kancelar@police-ondra.cz

• Práce ve skladu - Hostivice u Prahy, mzda 80 Kč (čistého), znalost ČJ, čistý TR, 8 hod. denně, pracovní smlouva. ivflatzurab@gmail.com, tel. 777156672

• Bythos s.r.o. přijme účetní - evidence nájemného, daňová evidence (účtování příjmů a vý-dajů), vyučování služeb. Dále přijme pracovníka pro reality a doplňkovou činnost. Kontakt: ing. Zdeněk Kužel, tel. 233 377 181, 233 376 409

• Stálá brigáda ve skladu, (možnost HPP), 80,-/h. čis. Pro víc info volejte/pište na: 608850889, 722002058, adela@pracovnici.eu, martina@pracovnici.eu

• Bezp. ag., přijme pracovníky na pozice: velitel, strážný a detektiv. 75-90 Kč čis. Nabízíme ubytování, zálohy, odměny. Volejte 6-23 h. tel. 777069722

• Řidič MKD i dvouosádky, zákl. mzda 15.000,-, diety až 55 Eur/den, praxe 1 rok. Tel: 731426319, 732116245, T. Pressler, Quehenberger Transport.

• CBS PROFESIONAL security agency hledá pracovníky ostrahy do obch. jednotek. Od-měna od 16 tis., směn. provoz. Nástup ihned. T. 601303350, bilek@cbs.cz

• Bageterie Boulevard přijme ihned zaměstnance - obsluha nebo příprava baget. 8.5hod. směny, možnost profesního růstu. Osobní schůzky na tel.: 734855855

• Autoservis Ellium Cars s.r.o., Bystrá 2847/14, Horní Počernice hledá automechanika, min. 3 roky praxe, 18.000 Kč měs. ivflatzurab@gmail.com, 777156672

MALGEN

OSTRAHA - STRÁŽNÝ/Á

Přijmeme muže i ženy na objekty v Praze a středních Čechách

Mzda 60-95 Kč/hod.

MOŽNOST UBYTOVÁNÍ

800 99 11 00

WWW.MALGEN.CZ

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY

Přijmeme ihned

STRÁŽNÉ & RECEPTIONÍ

- Náboryv příspěvek 3.000 Kč
- Práce v Praze a okolí
- Týdenní zálohy
- Solidní ubytování

Volejte zdarma 800 600 333 www.adamsecurity.cz

Hledáme pracovníky pro Call centrum.

25 000,- Fix+provize

Tel.: 775 871 993

• Zkušeným řidičům VZV nabí-zíme zaškolení na VZV do 5-ti tun (dlouhé vidle), zajímavé finanční ohodnocení, hlavní prac. poměr, práce v nadnárodních společnostech v Praze 9, 12ti hod. směny - denní/noční, možnost týdenním záloh, ubytování umožněno. Kontakt: zamestnani@wellpack.cz, 727903706, 601391449.

• Hledáme nové spolupracovníky do Rudné u Prahy na vykládku/nakládku a vratky. Vhodné pro muže i ženy. Dobrá dostupnost z metra Žličín. Denní směny 07-19, kr./dl. týden, 80 Kč čistého/hod. Příplátek za přesčasy 25%. Dlouho-dobá spolupráce ve skladu s oděvy a obuvi. Volejte 601391449, 727903706.

• Kuchaře/kuchařku na HPP přijme základní a mateřská škola Vlnoř, Praha 9. Nástup možný ihned, nebo od 1. 9. 2016. Informace na tel. č. 606829826

• Úklidová firma přijme ženy na VPP na večerní úklid - 2 ho-diny v Praze 6. Tel. 777973882, markoude@seznam.cz

• Hledáme řidiče skupiny "D" s platným profesním průkazem pro jízdy v Praze a okolí, vhodné zejména pro důchodce. Volejte Po-Pá 9-15 hod. 724114155

• SOU Ohradní, Praha 4, hledá vedoucího učitele odborné výuky (vrchního mistra) na obory elektro a strojní. Nástup od 1. 9. 2016. Kontakt: premysl.vesely@ohradni.cz, tel. 773611277

• Skladník-řidič VZV. Pro spol. Gefco - Jazlovice hledáme skladníka s VZV. Nástupní plat 17600 + bonus 3000 + stravenky. MURAMAX s.r.o. Tel. 602588177.

• Přijmeme spolehlivou pracovníka na pravidelný úklid čekáren v polyfunkčním domě v Praze 6 - Dejvicích. Pracovní doba Po - Pá, 14 - 19 hodin (5 hodin denně), plat 8500 Kč/měs. T. 731047367

• Úklidová firma přijme pracovníky úklidu na Prážském hradě od 5:15 do 9:00 hod. Nástup IHNEED. Tel. 602225214.

• Firma s dlouholetou tradicí přijme montéry na stavbu trubkových regálových systémů. Po-žadujeme: RP B, čtení výkresové dokumentace, samostatné myšlení, týmového ducha, spolehlivost. Nabízíme: práce po-pá 8 h., nástupní plat 20.000, možnost růstu. Praha 10 - Malešice. Volejte 246052890

• ČVUT - SÚZ, Vaníčkova 7, Pra-ha 6 přijme pro údržbu budov: Údržbáře -zámečníka Podmínky: HPP, vzdělání SO, 5 let praxe, řidičský průkaz sk. B, flexibi-lita, spolehlivost, svářění CO2 a el., ovládání zákl. instalatérských prací nástup od 1.6.2016. Životopis zasílejte na e-mail: martin.eppinger@cvut.cz Kontakt: Ing. Martin Eppinger - tel. 234 678 233 (8:00-15:00)

• Hledáme bezpečnostní pracovníky pro práci v administra-tivních budovách v Praze. Mzda v řádném termínu, ošat-né, stravenky. Tel. 724352857

• Základní škola Olešská v Pra-ze 10 přijme od srpna 2016 eko-nomického pracovníka / pracovníci. CV a motivační dopis zasílejte na: zs@zs-oleska.cz.

• B5 přijme spolehlivé pracovníky na DPP, okraj Prahy 10. Vhodné pro zdatné důchodce. Telefon: 774515551, Po - Pá od 9 do 12 hod.

• Účetní a daňová kancelář hledá junior účetní se základními znalostmi účetnictví. Vhodné pro absolventy a stu-denty ekonomických oborů. Nástup ihned. Profesní CV zasí-lejte na: jana@taxecon.com nejpozději do 6.5.2016.

• Přivýdělek k platu nebo dů-chodu pro muže, ženy. Možné i nepravidelně. 8000 - 10000 Kč/měs. Tel. 723933151

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solvent-ní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému proná-jmu v Praze, právní servis zajiš-těn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajmíte bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledá-me pěkné byty v Praze. Garantuje-me bezproblémový průběh ná-jmu. BEZ PROVIZE! T. 734319304

• Hledám vhodné byty k dlou-hod. pronájmu pro lékaře od 1+k.k. do 4+1, s Dobrym spoje-ním do IKEM a na Homolku. Právní servis zajištěn. Tel. 241414830

• Hledám 3+1 nebo 3+k, výhodu lodžie pro rodinu s jedním dítětem, nejl. v dosahu sport. vy-žití a obchodu, s cenou do max. 15 tisíc. Děkuji. 775088498

Finance - nabídka

• Půjčka až 50tís v hotovosti na OP a mobil. S příjmem až 200 tis. Více než 10 poskytovatelů ! Metro B Palmovka, Sokolovská 125, Po-Pá 8-17 t. 774064546

• Půjčka v hotovosti pro každého! Metro "C" Ládví, T. 724103102, metro "B" Anděl, T. 607801801, www.rychly-peniz.cz. Pracují pro více spol., po-pá 9-18

• Trápí Vás dluhy? Řešením může být osobní bankrot. Kontak-tujte nás pro konzultaci Vaší situace. Garantujeme osobní přístup a nízkou cenu. 608022488

PŮJČKA URČENÁ KLIENTŮM, KTERÍ NEUSPĚLI V BANCE

Půjčka od 10 000 Kč do 500 000 Kč

- vyřízení žádosti po telefonu
- rychlé vyplacení
- neřešíme registry

☎ 603 904 925 / www.silverpujky.cz

(informačním pasp. pro klienty)

ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

Potřebujete peníze opravdu rychle?

Nabízíme nebankovní půjčky pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské i pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: 777 758 405 nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujky.cz

STOP EXEKUCI !!!

Máte byt nebo dům v exekuci ???

Zastavíme exekuci IHNEED !!!

Zavolejte nám, pomůžeme vám.

Infolinka: 608 114 433

e-mail: stop.exekuci@atlas.cz

www.stop-exekuci.com

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

Oznámení

• Křesťanská přednáška Muže existovat Bůh, když existuje tolik utrpení? Út 26.4. 18.30, KD Ládví, 1. p., míst. A, Burešova 2, vstup zdarma. 724122088

• Přesycení sektami, hladový po Bohu. Svobodná diskuze zdarma: věda, víra, bible, odlišná náboženství. Kontakt: mike.morrow@ecn.cz, Tel. 777630724

Pronájmy - nabídka

• LEVNĚ UBYTOVÁNÍ od 230Kč/osoba, nově zařízené, čisté, internet zdarma www.ubytovani-nonstop.cz, tel: 728382588

Nemovitosti - poptávka

• Lékařka koupí byt v Praze v ja-kémkoliv stavu. Exekuce a právní servis zajistím. Možno okamžitě zálohy ještě dnes. Tel/SMS: 773109561. RK nevolat.

Vzdělávání - nabídka

• KOMPLEXNÍ KURZ *Účetnictví a mzdy + PC* od 16.5.-2016. Praktické účtování, pomoc při uplatnění, možnost úhrady ÚP. www.mavo.eu, tel: 603576397.

Služby - nabídka

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.

www.greenpujcka.cz

NOVÁ Soukromá nebankovní společnost

Půjčka od 20.000Kč do 300.000Kč

- záruka 3 roky
- rychlé vyřízení
- velká průhlednost, vyřízení ještě dnes
- schválení do 20 minut od žádosti

Zprostředkovává peníze pro klienty

TELEFON: 722 664 113

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově

nejvýhodnější půjčky na zlato

www.avarrio.cz

Soukenická 8, Praha 1

737 858 585

Byty - poptávka

• KOHOOT REALITY ihned vy-koupí byty v Praze. Právní ser-vis zajištěn s AK Choděra. Tel: 602 21 21 21

• Právni zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISENBANK, poptává byty ke koupi a k proná-jmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• Koupím byt kdekoliv v Pra-ze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhodu-je. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• ZÁLOHA 300 tis.Kč ještě dnes. Koupím byt v Praze v ja-kémkoliv stavu. Exekuce a dluhy uhradím, možnost náhradního bydlení. Volejte nebo SMS: 775432964

• Hledám ke koupi byt do 60 m2 v Praze v jakémkoli stavu. Osobní i družstevní. Dluhy na bytu vyřeším. Peníze k dispozici ihned. Tel. 605264957

• Koupím byt v Praze, družst., OV i bezní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na výstěh. nespěchám. T. 777235501



Do reprezentace i čtyři finalisté

V přípravě na mistrovství světa posílí 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 Řepík 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 reálné 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 nepředá 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 podlehl 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

Byty - poptávka

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmu, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

• Koupím byt v Praze, OV, družst. nebo může být i v privatizaci, uhradím případné dluhy nebo exekuce, mohu poskytnout náhradní bydlení. Tel. 777290352

• Nejsem RK, soukromá osoba koupí byt v Praze. Dluh není překážkou, po dohodě možná záloha, slušné jednání. 721025909.

Vybavení domácnosti

Elektro spotřebiče levněji než na internetu

lednice, pračky, sušičky myčky nádobí, sporáky vestavné spotřebiče

elektro Kolář V tůních 13, Praha 2

tel.: 602 202 236, 9-17 hod.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platimoblem.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? Zažij to se mnou! Iva 34. Ozvi se 909 80 50 40 kód EPU26



• Rok po smrti manžela se cítím zase jako znovuzrozená. Víím, 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.

