

SUPER < CHLAPI

PÁTEK 29. DUBNA 2016 Č. 83 • WWW.METRO.CZ

metro®

INTERAKTIVNÍ
REALITY SHOW



Prima

neděle
21.30

MOJE MĚŠTO, MOJE METRO



metro® 

POLICIE NAVRHNĚ OBŽALOVAT RŮŽIČKU

HOKEJOVÉHO TRENÉRA VINÍ ZE ZPRONEVĚRY VE SLAVII STRANA 13



metro



Pátek, 29. dubna 2016

Č. 83, www.metro.cz
Svátek slaví: Robert

Min. 11°
Max. 15°

Největší deník v ČR

První máj je čas lásky, ale také demonstrací

Velké akce v Praze. Týkat se budou především uprchlíků. **Policie.** Bude opět ve stavu nejvyšší pohotovosti. **Politické strany.** Chystají svá tradiční setkání. **Studentský majáles.** V plánu je pochod v centru Prahy STRANA 2



Inspiraci na výlet nebo dovolenou v jižních Čechách můžete najít ještě dnes v českobudějovickém centru Metropol. MAFRA

Dost výtahů by bylo třeba vyměnit

V Česku fungují měkčí pravidla pro provoz výtahů. Evropská norma je pouze doporučena. Za provoz výtahu a hlavně jeho bezpečnost odpovídá provozovatel. STRANA 3

Prsa. To je nejtěžší styl

Hlavu pod vodu, radí Bára Zavadová, která trénuje před olympiádou v Rio de Janeiru. Její taktika: užít si závod. STRANA 8

INZERCE

25
1990-2015

o k n a a d v e ř e

Slovaktual®

A leading brand of  AFG

www.slovaktual.cz

První máj v Praze. Akce proti migrantům i srazy politiků

V pohotovosti budou stovky policistů v ulicích.

Nejvíce horká půda bude na Prvního máje tradičně v české metropoli. Praha bude místem několika velkých demonstrací – dvou proti migraci a jedné solidární na podporu uprchlíků. Nebudou chybět ani tradiční setkání politických stran a studentský majáles. Vyplývá to ze seznamu nahlášených shromáždění. Tradiční setkání chystají také politické strany. Sociální demokraté se sejdou se svými voliči na Střeleckém ostrově, ODS na Petříně a komunisté u Křížkovy fontány na Výstavišti.

„V souvislosti s velkým množstvím oznámených akcí a shromáždění chystá policie větší bezpečnostní



Citát

Upozorňujeme na možné dopravní komplikace a souvislosti se zajišťováním jednotlivých akcí.

ANDREA ZOULOVÁ
MLUVČÍ POLICIE ČR

opatření,“ říká mluvčí policie Andrea Zoulová.

V pohotovosti budou stovky policistů z řad pořádkové, dopravní i cizinecké služby. Připraven bude také antikonfliktní tým. „Doporučujeme

řidičům sledovat aktuální dopravní informace a počítat s dostatečnou časovou rezervou,“ varuje Zoulová.

Studenti plánují jako součást studentského majálesu pochod od Sovových mlýnů přes Národní třídu, Karlovo a Staroměstské náměstí na Ovocný trh. Ohlášené je také setkání před ukrajinským velvyslanectvím v pražské Bubenči ke druhému výročí masakru v Oděse, kde se druhého května střetli příznivci prozápadního a proruského směřování Ukrajiny. Výsledkem střetu byl požár, při kterém zahynulo čtyřicet lidí a dvě stě padesát jich bylo zraněno.

Úplný přehled oznámených veřejných shromáždění najdete na portálu hlavního města Prahy.



FILIP
JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

První májový den se bude slavít i protestovat

Demonstruje se proti migraci. Ale také se bude oslavovat Tomáš Baťa.

• **Prvomájový průvod v Brně.** V souvislosti s plánovanou demonstrací, která bude probíhat první květnový den, chystá policie rozsáhlá bezpečnostní opatření. Podle prvotních informací se Prvomájového průvodu zúčastní přibližně tisícovka demonstrantů, která bude pochodovat centrem města. Akce by měla odstartovat v odpoledních hodinách na náměstí Svobody a po projití trasy na stejném místě také skončit.

• **Prvomájové oslavy ve Zlíně.** Akce, podle organizátorů bez politického zaměření, začne ve dvanáct hodin v Desáté ulici. Tradice průvodů byla v krajském městě obnovena před pěti lety, navazuje na tradiční baťovské

oslavy, v průvodu proto lidé v posledních letech také nesli transparenty s baťovskými hesly.

• **V Ostravě.** Demonstrovalo se už minulou sobotu. Na dvou různých místech se tu sešlo přibližně 200 lidí z obou táborů, tedy odpůrců přijímání migrantů i odpůrců extremismu a nenávisti. Na prvního května se tady chystá o poznání klidnější akce – Prvomájová cyklojízda. Pohodová osmikilometrová projížďka po okolí centra Ostravy a Komenského sadů započne v 15 hodin odpoledne.

• **V Plzni.** Tady oslaví První máj Dnem ve vzduchu. Koná se na letišti Aeroklubu Plasy už zítra a pokračuje až do neděle. Vrcholem akce bude vystoupení české armády a jejich letounů Jas 39 Gripen, které se během oslav představí hned dvakrát.

INZERCE

VILÉM ČOK

■ Novou deskou rozhodím sluníčkářům sandál

PRÁVĚ VYCHÁZÍ

TÝDENÍK 5 PLUS 2

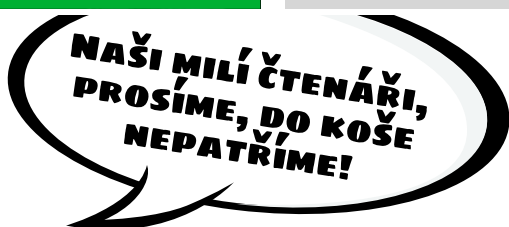
každý pátek ZDARMA na jednom ze 6000 distribučních míst

MS V HOKEJI 2016

Reportáže, rozhovory, informace ze zákulisí. Nenechte si ujít rozšířené hokejové zpravodajství od 5. 5. každý den v MF DNES.

PŘEDPLATNÉ na celé období šampionátu jen za **260 Kč**

DNES Předplatné na období 5. 5. – 23. 5. 2016 objednávejte na **225 555 522** nebo na www.mfdnes.cz/metro



Tisíce rizikových výtahů stále jezdí

Češi mají měkká pravidla pro provoz výtahů. Evropská norma je jen doporučená.

Vážné úrazy a uvěznění v zaseknutém výtahu jsou jen některé hrozby, jež číhají na obyvatele mnoha domů. Ze 35 tisíc výtahů určených pro dopravu osob nebo nákladů jich více než čtvrtina potřebuje být vyměněny či zmodernizovány.

Nejčastějšími prohřešky jsou chybějící klecové dveře, které mají zabránit zachycení předmětů, příliš snadný přístup do šachet, kde rádí vandalové nebo špatnými nápady riskuje mládež.

Jeden příklad za všechny. „Záchranáři vezli domů na vozíku nemohoucí osobu. Když se jeden z nich výtahem bez

Vina jde za majitelem

Za provoz výtahu a hlavně jeho bezpečnost zodpovídá majitel či provozovatel.

- Při případném zranění ve výtahu tak spadá vina na něj.
- Pokud se stane zranění na pracovišti, může se odpovědnost přenést na zaměstnavatele, jestliže něco zanedbal.
- Oporu nalezneme v občanském zákoníku nebo třeba v zákoníku práce.

klecových dveří vrátil zpět, zasekl se vozík o přední stěnu šachty. Se záchranářem to vyrazilo zadní stěnu, spadl do šachty a ke všemu na něj výtah v šachtě najel. Záchranář utrpěl těžká zranění, štěstí přežil,“ líčí Jan Dvořák, generální sekretář Unie výtahového průmyslu ČR. Podle něj je třeba tyto výtahy vymě-

nit za nové. Dají se však provádět i rekonstrukce. Vždy by si ale před úpravami měli majitelé domů nechat zhotovit posudek nezávislého odborníka. Ten prověří nabídky, jestli nejsou třeba předražené. Právě cena může hrát při rozhodování majitelů klíčovou roli. Nový výtah může totiž přijít i na několik milionů korun.

vliv na špatný stav výtahů, hlavně těch instalovaných před rokem 1993, u nás má i legislativa. Evropská norma 81-80 je ve většině zemí EU přijata jako zákon. V Česku je pouze doporučena a situaci řeší technická norma.

„Bohužel vlastníci a provozovatelé výtahů ani nevědí, že takové kontroly mají dělat,“ varuje ředitel společnosti Bureau Veritas Jakub Kejval. Nástřel zákona je podle Dvořáka připraven, ale vše teď závisí na zákonodárcích. **PAVEL URBAN**



Aktivistka u soudu vyhrála

Zranit policistu nechtěla a hlavně ani nemohla. Tak zněl verdikt soudu, který řešil červencový incident. Policie zasahovala při demonstracích, kdy v centru Prahy protestovalo několik set lidí proti imigraci a uprchlickým kvótám. Někteří z účastníků tehdy nesli makety šibenic s nápisem „Za vlastizradu“. Proti nim se postavili převážně levicoví aktivisté. Policie jednoho z nich chtěla zpacifikovat, když se do celé věci vložila obviněná Kateřina Krejčová, která chtěla svého přítele – dalšího aktivistu – ochránit. Jeden policista oznámil, že ho napadla a zranila. Ženě hrozily až čtyři roky. Včera byla soudem obvinění zproštěna. **ČTK**

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY!

SPLŇTE SI SVÁ PŘÁNÍ NA ZÁMEČKU

Vytvořte si svůj pobyt z Vámi vybraných procedur.
V termínu od 11. do 16. 5. za akční ceny!

Víkend v Hotelu Zámeček****
(2 noci, polopenze, 2 procedury dle vašeho výběru)
za 2.700 Kč/osoba (3.290 Kč)

Týden v Hotelu Zámeček****
(5 nocí, polopenze, 5 procedur dle vašeho výběru)
za 5.900 Kč/osoba (6.790 Kč)

Těšíme se na Vás!



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

Česká pošta



Balíky doručujeme na všechny způsoby

Změňte si snadno termín nebo místo doručení.

www.postaonline.cz





Stávky zasáhly Francii

Dívka se včera účastnila demonstrace ve francouzském Nice proti plánované reformě pracovního práva. Protesty se konaly v několika francouzských městech. Účastníci páliili pneumatiky na silnicích, aby tak omezili dopravu. V několika městech, včetně metropole Paříže, se střetli s policií. Demonstrace narušily i provoz letišť. AP

Zprávy krátce

Dva roky za obálku s Prorokem

Turecký soud včera poslal na dva roky do vězení dva novináře deníku Cumhuriyet, kteří loni ve svém sloupku přetiskli obálku francouzského časopisu Charlie Hebdo s plácicím prorokem Mohamedem. Podle soudu se novináři dopustili „šíření nenávisti a nepřátelství“. Rozsudek zatím není pravomocný.

Bezvízový styk s Tureckem

Dohoda mezi Evropskou unií a Tureckem výrazně snížila počty migrantů, kteří připlouvají do Řecka. V příštích týdnech ji ale bude čekat výrazná zatěžkávací zkouška z evropské strany. Turecko uvádí, že v pondělí dokončí vše potřebné k tomu, aby splnilo podmínky bezvízového styku s EU. ČTK

Větší šance pro děti

Děti odebrané v Norsku cizincům budou moci žít u příbuzných.

Děti odebrané norskou sociální službou Barnevernet rodičům z ciziny nebudou muset skončit v péči pěstounů v této severské zemi. Budou moci žít například u příbuzných v zahraničí. Přislíbila to včera norská ministryně pro děti, rovnost a sociální začleňování Solveig Horneová. „Takové umístění v cizině musí být v nejlepšímu zájmu daného dítěte,“ dodala.

Zahraniční vlády budou mít také možnost požádat o přístup k případům, které řeší norská sociální služba. Tato změna začne platit 1. července. Horneová oznámila, že zadala úřadu, který má dohled nad zdravotnictvím v zemi,

Případ chlapců z Česka

Větší spolupráci s Norskem v případech odebraných dětí vyžadoval i premiér Bohuslav Sobotka.

- Důvodem bylo odebrání sourozenců, chlapců Michalákových jejich matce.
- Synové jí byli odebráni kvůli udání z mateřské školy pro podezření ze sexuálního zneužívání.

aby prověřil řadu případů, kdy sociální služba Barnevernet rozhodovala o odebrání dítěte. Tento krok přichází po intenzivních kritikách sociální služby jak z Norska, tak z ciziny. Tento měsíc se ve více než 60 městech světa konaly demonstrace. Účastníci viní Barnevernet z „únosů“ dětí. Velmi často se tyto případy týkají rodin, kde nejméně jeden rodič je cizinec. ČTK

Kotleba. Hrozí mu zákaz

Slovenské krajně pravicové straně Kotleba-Lidová strana Naše Slovensko hrozí zákaz. Generální prokuratura totiž začala vyšetřovat její činnost po výzvě Institutu lidských práv k podání návrhu na rozpuštění této strany, která má v parlamentu 11 poslanců. Institut lidských práv se na prokuraturu obrátil po březnových volbách, v nichž Kotlebova strana dostala osm procent

hlasů. Vyzval prokuraturu, aby činnost strany prošetřila a případně podala k nejvyššímu soudu návrh na její rozpuštění. Výzvu k rozpuštění seskupení Mariana Kotleby, který je též předsedou Banskobystrického kraje, podpořila i veřejnost. „Prostřednictvím webu ji podpořilo přes 20 tisíc lidí,“ uvedl výkonný ředitel institutu Peter Weisenbacher. ČTK

INZERCE



LAST
MINUTE



Makarska

Hotel Rivijera

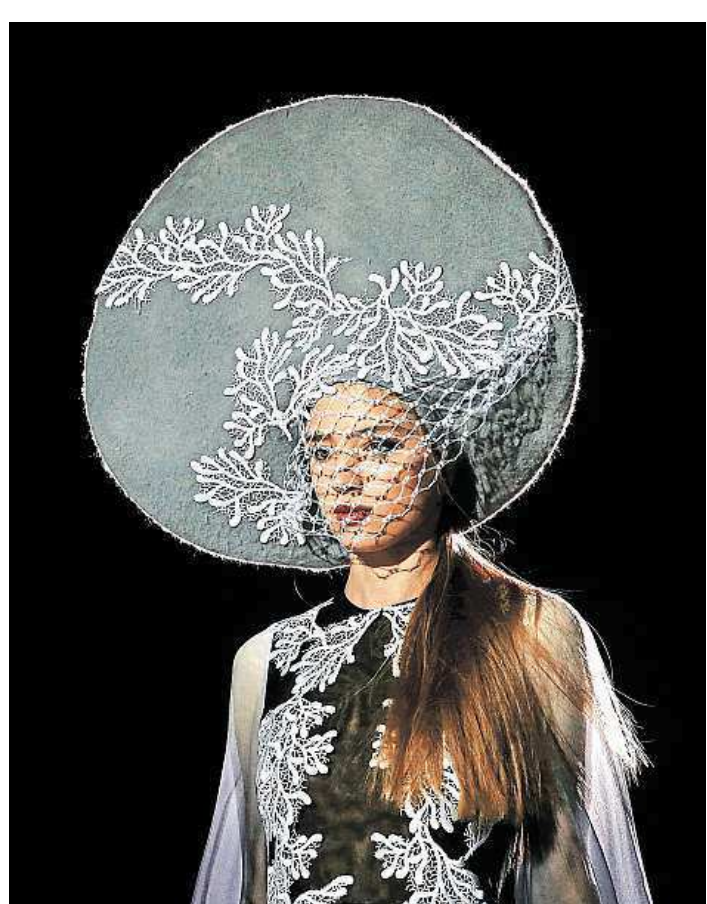
týden s polopenzí

od 5 990 Kč/os.

autobusem z Ostravy

www.ckvt.cz

800 567 567



Svatební móda plná fantazie

Dívka předvádí na včerejší přehlídce v Barceloně jeden z modelů od návrhářky Isabel Zapardiez. Její výtvoři jsou často inspirovány řeckou a římskou antickou tradicí. Akce byla součástí Svatebního týdne ve španělské metropoli. AP

BILLA

BILLA slaví 25 let! Zapojte se do soutěže a VYHRÁVEJTE!

Kreativní úkoly pro tento týden:

MMS

Vytvořte do jakéhokoli ovoce či zeleniny veselý obličej, který by pobavil hosty na narozeninové oslavě k 25. výročí BILLY. Vyfotografujte a pošlete na číslo: +420 736 300 202. Do pole pro text zprávy vložte kód z účtenky.

SMS

Pošlete nám co neoriginálnější a nejobavnější narozeninový vtip (maximálně 140 znaků), který by rozveselil hosty na oslavě 25. výročí BILLY.

Více na www.billa25.cz



Akce probíhá od 16. 3. do 28. 6. 2016.



-20%

Jahody
bedýnka, 1 ks, 1 kg
Španělsko
dříve 99,90

79⁹⁰



-16%

Pribináček
80 g, více druhů
dříve 11,90

9⁹⁰

100 g = 12,38 Kč



-33%

Veselá kráva
140 g, více druhů
dříve 29,90

19⁹⁰

100 g = 14,21 Kč



-42%

Bohemia
Chips
od 65 g, více druhů
dříve 25,90

14⁹⁰

100 g = od 19,35 Kč



-50%

Milka čokoláda
od 250 g, více druhů
dříve 99,90

49⁹⁰

100 g = od 16,63 Kč



-33%

Jacobs Krönung
mletá káva
250 g, více druhů
dříve 119,90

79⁹⁰

100 g = 31,96 Kč



-28%

Panzani
Omáčka
400 g, více druhů
dříve 51,90

36⁹⁰

100 g = 9,23 Kč



-33%

Lenor aviváž
57 dávek, více druhů
dříve 119,90

79⁹⁰

1 dávka = 1,40 Kč

Nabídka platí od středy 27. dubna do úterý 3. května 2016.



www.billa.cz





Řekněte stop artróze

Jak mít zase (velmi rychle) nové klouby díky překvapivému objevu: hlemýždím proteinům

Ano, četli jste dobře! Neuvěřitelný objev, který není vůbec náhodný, způsobil revoluci ve všem, co jsme si mysleli, že víme o artróze, kterou trpí více než 72 % osob starších 50 let. Tato nemoc není jen bolestivá, ale také vám brání v normálním životě.

Vše začalo v roce 1980 na Krétě

Vše začalo v Heraklionu. Skupina vědců se rozhodla přijít na kloub tisícileté záhadě: proč se na Krétě v podstatě nevyskytuje artróza (abychom byli přesnější, tak je jí zde 8krát méně). Po asi 8 letech testů a zkoušek byla nalezena odpověď:

v nich). Tento protein má neuvěřitelné schopnosti, které si můžete prověřit na fotkách udělaných bez fotomontáže za doзору notáře.

Klinické testy s úžasnými a ...okamžitými výsledky

Vědci se proto rozhodli, že prověří, zda je příčinou velmi malého výskytu artrózy u obyvatel Kréty opravdu konzumace hlemýždů se zázračným proteinem. Proto vytvořili koncentrát z hlemýžďího proteinu mající podobu elixíru. Tento elixír byl testován na více než 340 osobách trpících artrózou. Výsledky jsou jednoznačné: 100% zlepšení 78,6% osob majících

Hlemýžd' OKAMŽITĚ napravuje



Chrupavka zničená artrózou

Čistá a dokonale „obnovená“ chrupavka

Zde je několik dopisů od lidí, kteří vyzkoušeli Arthrelix

Mezi těmito fotkami je rozdíl pouze 30 minut

PŘED

PO

Jak můžete vidět, hlemýžd' je schopen díky svému zázračnému proteinu za 30 minut se nejen zregenerovat, ale i zatáhnout jizvami a odstranit poranění na své ulitě. Hlemýžd' je jediný živočich, který je toho schopen okamžitě.

Za to, že se zde nevyskytuje artróza, mohou hlemýždi. Hlemýždi jsou oblíbenou potravou místního obyvatelstva, které je pravidelně jí. Vědci zjistili, že hlemýždi v sobě obsahují zvláštní protein (kterého je dostatek pouze

problémy **artróza úplně zmizela.**

Podrobné výsledky jsou opravdu překvapivé. Už po 24 hodinách po zahájení kúry většina lidí cítila, že se jejich bolavé a artrózou trpící klouby uvolňují.

Necítím už žádnou bolest
Klouby už mne nebolí. Zase hraju tenis, i když jsem předtím raketu 5 let nedržel v ruce. Myslel jsem si, že se bolest vrátí, ale vůbec ne!! Mám pocit, že se nevrátí už nikdy.
Honza 49 let, Brno

Je to druhý život
Od té doby, co jsem začala brát kúru Arthrelix, chodím 3krát týdně cvičit pilates. Ještě před 6 měsíci jsem nemohla jít ani na nákup do supermarketu za rohem! Myslela jsem si, že jsem odsouzená k tomu, že se nebudu většinu dne hýbat a popravdě řečeno už jsem propadala beznaději. To vše je už pryč a já jsem opět plná života a pojedou s kamarádkou na 2 týdny na dovolenou do tepla.
Helena

Zrušila jsem operaci kolena
Stal se ze mne úplný invalida. Nemohla už jsem chodit bez berlí a moc mne bolelo levé koleno. A pak jsem vyzkoušela Arthrelix. Výsledky jsou bez komentáře. Po 30 dnech kúry už jsem chodila skoro normálně. Byla jsem proto u doktora, a když viděl výsledky, tak se rozhodl zrušit operaci.

Opravdu jsem nebyla na operaci a bez problémů chodím, v což už jsem nevěřila. Díky Arthrelixu.
Kateřina 68 let, Praha

Mohu vám vysvětlit rozdíl
Měla jsem takové bolesti zad, že jsem nemohla spát. Byl to šilný cyklus „bolest-únava“. Měla jsem takové bolesti a byla jsem tak unavená, že jsem nic nedělala, a to jsem bývala kdysi hyperaktivní. Arthrelix beru už více než 2 měsíce a bolesti téměř zmizely. Spím jako nemluvně a je mi moc dobře! Dokonce jsem zase začala pracovat na zkrácený úvazek (učím španělštinu na soukromé škole kousek od mého domu). Abych vám řekla pravdu, mám zase spoustu plánů.
Eva 56 let, Olomouc

Jsem plný energie
Měl jsem bolesti všude! Měl jsem pocit, že nedělám nic jiného, než že bojuji s bolestí. Měl jsem toho už dost. Proto jsem vyzkoušel Arthrelix a výsledky překonaly mé očekávání. Už nemám skoro bolesti a jsem plný energie. Nejsem už tak podrážděný a všichni kolem mne pocítili ty změny. Arthrelix je opravdu velmi dobrý produkt, všem ho doporučuji.
Jiří

Řekněte stop artróze

Trpíte artrózou a nechcete jít na operaci

Takže: Udělejte to, než bude příliš pozdě



1 Vaše bolesti kloubů okamžitě ustoupí díky velmi silnému a 100% přírodnímu protizánětlivému působení.

2 Vaše chrupavky se hloubkově pročistí a zbaví uložených odumřelých buněk.

3 Dojde k intenzivní nové hydrataci vašich chrupavek. Klouby budou zase pružné a pohyblivé.

4 Chrupavky se pročistí a znovu do hloubky vyživí. Dojde k přirozené obnově tkání chrupavek.

5 Tento protein je velmi silným přirozeným antioxidantem. Umožňuje vám bojovat se stárnutím (není náhoda, že obyvatelé Kréty se dožívají nejvyššího věku v Evropě).

15 minut stačí pro působení do hloubky



Doktor Stepanos nám vysvětluje, jak neuvěřitelné složení elixíru Arthrelix bojuje se 7 příčinami způsobujícími artrózu a s jejími důsledky (bolesti, problémy s mobilitou)

Dobrá zpráva: tento elixír vám rovněž umožní žít déle a být v plné formě

1. První příčinou artrózy je to, že chrupavky již nejsou vyživovány. Glukosamin obsažený v elixíru arthrelix bude vyživovat vaše chrupavky (je to ve skutečnosti jejich surovina, nebo chcete-li jejich palivo).

3. Hromadění mrtvých buněk v kloubech je příčinou trvalých bolestí. Alantoin navíc odbourává odpady a napravuje chrupavky.

4. Pokud klouby špatně pracují, tak to znamená, že nejsou už „naolejovány“. Kolagen obsažený v Arthrelixu je jakési lepidlo ve formě gelu. Díky němu

tak se objeví bolesti v zádech a je to stále horší. Chondroitin z našeho elixíru bude vyživovat ploténky, které budou schopny zachycovat nárazy při chůzi nebo při cvičení.

6. Elastin v arthrelixu, jak už jeho jméno napovídá, umožňuje navracet kloubům jejich pružnost.

KONEČNĚ K DOSTÁNÍ I V ČESKÉ REPUBLICĚ SE ZÁRUKOU 100% SPOKOJENOSTI NEBO VRÁCENÍ PENĚZ

Tento 100% přírodní elixír je konečně k dostání i v České republice. Vztahují se na něho veškeré záruky a certifikace. Máte 3 měsíce na to, abyste zjistili, že vaše artróza a bolesti zmizely. Pokud by tomu tak nebylo, tak nám zašlete zpět načatá nebo i prázdná balení a my vám okamžitě po přijetí vrátíme poštovní poukážkou na vaše jméno peníze, které jste za objednávku zaplatili.

NETRPÍTE ARTRÓZOU VŮBEC NEBO JEN TROCHU?

Podívejte se na to, co všechno pro vás může elixír Arthrelix udělat (je to vědecky prokázáno)

- Omlazení pokožky (bojuje s vráskami a jemnými linkami a jejich shluky, zvláčňuje a zjemňuje pokožku)
- Snížení množství cholesterolu (u 100% testovaných osob)
- Boj proti hypertenzi
- Zmizí zažívací problémy
- Působí proti ateroskleróze

ZDARMA: GEL ARTHRELIX

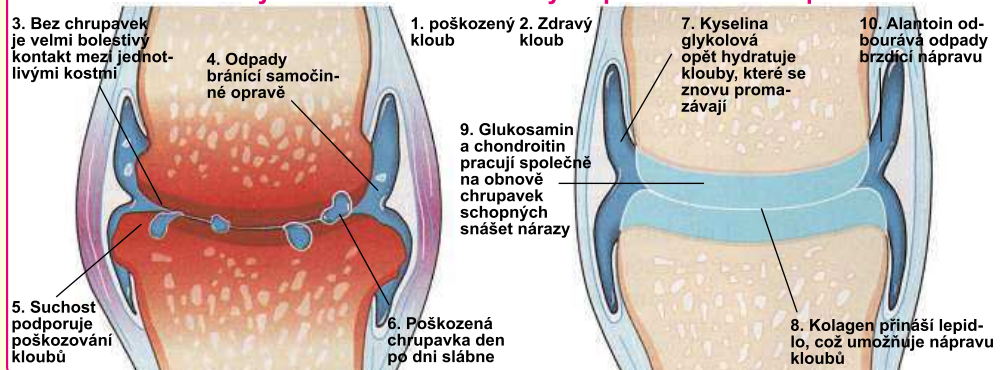
Naši laboratoři se podařilo dostat nejdůležitější složky našeho elixíru (a hlavně hlemýžďí protein) do „hyperpronikavého“ gelu Arthrelix gel.

Působí lokálně, okamžitě snižuje bolest a působí jak vnitřně, tak i zvnějšku.

Tento sprej stojí 590 Kč vám darujeme zdarma, pokud si objednáte posilující kúru Arthrelix.



Jak vrátí složky elixíru Arthrelix a hlemýžďí protein kloubům plně zdraví



2. Druhou příčinou je to, že celkově chybí hydratace. Kyselina glykolová hydratuje chrupavky. Je to opravdový magnet na přitahování kapalin do kloubů.

budou vaše klouby pružné a pohyblivé.

5. Všichni vědí, že naše obratle jsou odděleny ploténkami. Když jsou ploténky poškozené,

7. Naše tělo s postupujícím věkem reaguje přirozeně pomaleji. Vitaminy A, C, E uvolňují látky působící proti stárnutí a mají silné protizánětlivé účinky.

Kupón na 30denní bezplatnou zkoušku elixíru Arthrelix

abyste se zbavili artrózy a bolestí. Aníž byste riskovali jedinou korunu.

Odstříhnete a odešlete na adresu: **Dream Body, s.r.o. P.O. Box 3, 757 07 Depo Vsetín 70**

Ano, chci nezáväzně a zdarma vyzkoušet po dobu 30 dnů elixír Arthrelix.

Díky tomuto elixíru říkáme **STOP ARTRÓZE A BOLESTEM KOUBŮ**. Budu ho brát dvakrát denně před jídlem.

Pokud by tomu tak nebylo, tak vám do 3 měsíců zašlu zpět načatý nebo i prázdný elixír Arthrelix a vy mi okamžitě a bez diskusí vrátíte poštovní poukážkou na mé jméno peníze, které jsem za objednávku zaplatil/a.

Tento elixír nemá žádné vedlejší účinky a je 100% přírodní.

Pošlete mi rychle následující kúru: (zatrhněte požadovanou kúru)

Zkušební kúra elixíru Arthrelix za výjimečnou cenu **690 Kč** místo 990 Kč (**ušetříte 300 Kč**)

Ozdravná kúra elixíru Arthrelix za výjimečnou cenu **1130 Kč** místo 1980 Kč (**ušetříte 850 Kč**)

Posilovací kúra elixíru Arthrelix za výjimečnou cenu **1470 Kč** místo 2970 Kč (**ušetříte 1500 Kč**)

Nemám teď posílat žádné peníze, částku za objednávku zaplatím až při převzetí balíčku na poště nebo u poštovního doručovatele (+ poštovné a balné 149 Kč)

Zde uvádím:

Jméno: _____ Příjmení: _____

Adresa: _____

PSČ: _____ Město: _____

Datum narození: _____ Podpis: _____

Tel./E-mail: _____

Připomením Vám objednávku prostřednictvím e-mailu. Za využití služeb se zpracováním Vašich osobních údajů firmě Dream Body s.r.o. P.O. Box 3, 757 07 Depo Vsetín 70, ať jejich zprístupnění třetímu subjektu v daném obchodním styku s naší osobou. Dream Body s.r.o. se zavazuje s osobními údaji nakládat v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb.



PREVENSO2

Plavání pomáhá nejen na hubnutí, ale i na svaly

Jak správně plavat, poradila olympionička Bára Závadová.

Průměrně tráví devět tréninků týdně v pražských bazénech na Strahově a na Šutce. V kombinaci s posilovnou a běháním jí má Bára Závadová až třináct týdně. Deník Metro se požíval, jak vypadá její plavecký trénink před olympiádou v Rio de Janeiro. Zrovna při společném tréninku odebíral biochemik Bře krev. „Při kontrolních testech máme zátěž, dneska to bylo 25 metrů se zátěžovými ponožkami. A po každé sérii nám vzali kapičku krve, ze které se zjistí laktát v krvi, zakyselení svalů a glykemický index. Podle testů vyjdou různé křivky a z toho vidíme, jestli jsme se někam posunuli a jak hodně se tělo unavilo,“ vysvětluje Bára. Občas chodí i na jaterní testy, kde je také vidět, jestli je vše v pořádku. „Je to kontrola pro závodníka i pro trenéra. Tělo si nevyvíší a vše je v krvi vidět,“ dodává Závadová.

„Plavecký styl prsa je nejtěžší. Pokud se ho nenaučíte hned od malička, budete s ním bojovat,“ říká Bára a přiznává, že jí nikdy moc nešel. Přitom většinou narazíte v bazénech právě na prsa. Je to specifický styl, úplně jiný než ostatní. Nekope se nohama u sebe, ale je potřeba rozklopnout nohy od sebe, ruce jdou jinak, soustředíte se na dýchání. Pokud se plave s hlavou nad vodou, bolí z toho za krkem. Ale je to automatický pohyb, když sko-



Před olympiádou maká a doufá v úspěch. METRO

Více najdete na
WWW.METRO.CZ

Jak se Bára Závadová připravuje na olympiádu

Čeká ji kategorie polohovka (motýl, znak, prsa, kraul) na 200 a 400 metrů.

- Kontakt s vodou je nenahraditelný. Chodí i do posilovny a běhat. Cvičí s gumou na suchu, aby se narovnála, protože všichni plavci jsou shrbení.
- V jídelníčku si dopřává všeho s rozumnou mírou. Omezila českou kuchyni. Dortům a bramborovým knedlíkům odolává těžce.

• Užívá vitaminy a hlívu ústřičnou od firmy Terezia na posílení imunity. „Ta je jednou z nejdůležitějších věcí. Pořád přecházíme z vlhkého a relativně teplého prostoru u bazénu do sprch, kde neteče teplá voda, jsme promrzlí a jdeme ven, a takto se to střídá, třeba dvakrát denně. Hlavně jsme hodně unavení při tom velkém zápřahu. Jsme náchylnější k nemocem. Sportovec musí dbát na svoje zdraví.“

číte do vody. „Pro začínající veřejnost je to nejjednodušší styl, protože nemusí myslet na dýchání, nějak tam kopnou nohama, zabírají rukama, hlavu nad vodou a to jim stačí. Vypadají jednoduše, ale to správné provedení je moc těžké se naučit,“ vysvětluje. „Hlavu více pod vodu, srovnej-

te si páteř,“ radí nám Bára, ačkoliv plaveme s hlavou pod hladinou, chce to ještě pilotovat. „Ruce jdou dobře synchronně, nohy také, ale musíte udělat obojí najednou a jít více do splývání,“ s úsměvem na tváři povzbuzuje Bára. Zkoušíme druhý bazén, tempo jsou pomalejší, ale celkově

se plavání zrychlilo. Prodloužil se dech. Cítíme, jak se posilují plíce. Tělo je uvolněnější a energie je více.

Když bolí krční páteř při plavání, měli byste se naučit dýchat do vody. Základem jsou plavecké brýle a nebát se namočit. „Nejlepší pro krk je asi kraul, kde se zpravidla dýchá na každý třetí záběr a zatěžují se tak obě strany krku rovnoměrně. Ale musíte pravidelně sladit dech, ruce s nohama,“ říká Bára a dodává, že kraul je velice těžký pro začátečníky. „Ale pro nás je nejjednodušší a plaveme v něm nejvíce procent tréninku. Ujedete s ním hodně metrů, není tolik namáhavý na sílu a je základem vytrvalosti.“

Pokud chcete zhubnout, musíte udržovat nějaké tempo. „Nejde udržet tempo pořád, ale krátké pauzy jsou tam fajn. Ale musíte aspoň 45 minut být ve vodě a cítit, že jste unavení a zadýchání. Pokud lezete z vody a je vám zima, je to znamením, že se tělo nezahřálo,“ připomíná Bára. Nejde říct, kolik bazénů je pro všechny ideální. Orientačně by začátečníci měli být v bazénu 45 minut a hodinu ti trénovanější. Při plavání svaly začnou růst samy, ale když člověk začne chodit častěji, tak nejprve začne hubnout. „Pokud chcete nabrat svaly, můžete plavat s plackami, které pomáhají posilovat paže,“ radí Bára vyzkoušet destičky, které ztvrdí dlaně. Nohy se posilují ploutvemi, jen asi o deset centimetrů delšími, než je noha.



LUCIE POŠTOLKOVÁ
lucie.postolkova@metro.cz

Týdeník Téma. Lžou ženy více než muži?

Podle mnoha výzkumů řekneme každých deset minut dvě až tři lži. Mnohdy se jedná o drobnosti, které bychom jako lež běžně nepojmenovali. Vedle pohazení ega jsme ochotni tolerovat malou lež zejména proto, že nám usnadní život. Kalifornský psycholog Paul Ekman tvrdí, že se dá poznat, zda někdo lže, nebo ne.

Jako první podrobně zkoumal vztahy mezi emocemi a výrazy obličejů a zjistil, že člověk má biologicky dáno sedm vrozených emocí, ke kterým se vážou konkrétní výrazy tváře.

„Kdyby se někdo sebevíc snažil kontrolovat svůj výraz ve tváři, všech sedm vrozených emocí není možné sto procentně potlačit,“ odhaluje expert na Ekmanovu metodu, psycholog Jan Ženatý.

Které lži v našem životě používáme nejčastěji? O čem muži a o čem ženy? A proč je mužská lež o nevěře mnohem častěji odhalena než ta ženská? Více se dočtěte v pátečním vydání týdeníku Téma. **MET**

Mika. Poprvé dorazí do Prahy

Britský zpěvák Mika, kterého proslavili hity jako Grace Kelly, Love Today nebo Relax, Take It Easy, se po loňském festivalovém vystoupení na Colours of Ostrava vrátí do Česka na první samostatný koncert. Již 25. května vystoupí ve Foru Karlín. Mika za svoji hudební kariéru prodal přes 10 milionů desek, dosáhl na zlaté či platinové ocenění ve 32 zemích. Jako předkypela vystoupí česká formace Lake Malawi. **MET**

TESCO PŮJČKA

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

Navštivte náš stánek nebo volejte zdarma 800 610 650

TESCO
Finanční služby

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



Také se chcete vsadit?

PENNY
MARKET

**Nakupujte
hezky česky**

PÁ SO NE

**OD PÁTKU 29. 4.
DO NEDĚLE 1. 5. 2016**

1. 5. PLATÍ BĚŽNÁ OTEVÍRACÍ DOBA

**Celé Česko
peče v nejlepší
formě**

Sbírejte body a získejte nádoby
se slevou až

98%



Fontignac

**STOLNÍ HROZNY RÉVY VINNÉ
BÍLÉ BEZSEMENNÉ
balené**

500 g
100 g 5,98 Kč



-25%

29.90
~~39.90~~

**VEPŘOVÁ KÝTA*
bez kostí, ve vakuu**
cena za 1 kg



79.90

ŠPEKÁČKY TRADIČNÍ SPECIALITA

640 g
100 g 6,23 Kč



-40%

39.90
~~66.90~~

**VEJCE ČERSTVÁ
velikost M**

10 ks | 1 ks 1,99 Kč



-26%

19.90
~~26.90~~

**CHLĚB KONZUMNÍ
krájený, balený**

550 g | 100 g 2,71 Kč



14.90

COCA COLA, COCA COLA ZERO 4PACK*

4x 2 l | 119,61 Kč



76.90

HANÁČKÁ VODKA
37,5 % alk.
0,5 l
11 197,80 Kč

**MAX. 5 ks NA OSOBU
A DEN**

ČESKÁ KVALITA

-37%

98.90
~~158.90~~

**ZLATOPRAMEN pro Čechy,
STAROBRNO MEDIUM
pro Moravu a Slezsko**
PET | 1,5 l
11 18,60 Kč

ČESKÁ KVALITA

-30%

27.90
~~39.90~~

LENOR*
různé druhy
1,7–1,975 l
11 58,76–50,58 Kč

68–79
1 ks = 1,32–1,14 Kč

-42%

89.80
~~154.90~~

KARTÁ
CENA BEZ PENNY KARTY **99.90**

**PENNY
STAVEBNICE**

**NAKUPTÉ 28. 4. A 29. 4.
NAD 700 Kč A ZÍSKEJTE
STAVEBNICI ZDARMA.**



Nabídka je omezena, platí do vydání zásob. Stavebnice Vám bude vydána na pokladně.

Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhraujeme si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekaně vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahvé pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Taktéž označené produkty nenahradí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu zvláštní nabídka AKCE na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné.

Přijímáme:

Letní čas platí v českých zemích přesně 100 let

Každý rok hudrujeme. Kde se vlastně letní čas vzal?

Koncem března jsme si museli zase zvykat na změnu času, přišel ten letní. Zdá se, že v současné době nemá své opodstatnění.

Vědci totiž říkají, že změna času je pro lidské tělo nepřírozená. Podle nich se tím rozbíjí vnitřní sehraný biorytmus. To u citlivějších jedinců provází únava, ospalost a dezorientace, jež vedou ke krizovým situacím. Vyrovnat se se změnou dá tělu zabrat, může to trvat i více než týden.

Vědcům a odpůrcům poslední dobou dávají za pravdu i energetici. Právě kvůli úspoře elektrické energie byl letní čas původně zaveden. Střídání letního a zimního času se podle nich projevuje

jen zanedbatelně a úspory elektriny to nepřináší. Mnohem větší vliv na spotřebu má podle energetiků počasí.

Letní čas je označení úpravy měření a udávání času, při které se v letních měsících roku nepoužívá čas daný příslušným časovým pásmem, ale používá se čas, který je o určitou hodnotu (obvykle o jednu hodinu) posunut dopředu.

V českých zemích byl v ještě rámci Rakouska-Uherska letní čas poprvé zaveden před 100 lety, 30. dubna 1916. Platil do 1. října. K tomuto datu, tedy v průběhu první světové války, zavedlo tehdy letní čas i Německo, kde skončil v roce 1918, v Rakousku o dva roky později. Z dalších zemí se letní čas na zkoušku zavedl i ve Švédsku, a to od 15. května do 30. září 1916. Nápad zavést letní čas přišel už v roce 1784 (více v boxu). **ČTK**

Letní čas se zaváděl a rušil. U nás poprvé 30. dubna 1916

Jako první přišel s návrhem zavést letní čas zřejmě Američan Benjamin Franklin. V roce 1784 poukázal na to, že by se tak ušetřilo na svíčkách.

- Ale s nápadem posunout hodiny přišel až 120 let po něm londýnský stavitel **William Willet. Jeho návrh z roku 1907** posunoval každou dubnovou neděli hodiny o 20 minut dopředu a opačně se mělo postupovat v září. Motivací pro zavedení letního času byly energetické úspory během světových válek.

- **V českých zemích byl poprvé zaveden 30. dubna 1916.** Poté v Československu jako úsporná opatření za druhé světové války. V protektorátu Čechy a Morava fungoval nepřetržitě od 1. dubna 1940 až do 4. října 1942, dále v letních měsících v letech 1943–1949. Na přelomu roku 1946 (1. pro-

since 1946 – 23. února 1947) byl zaveden také tzv. zimní čas, kdy byl čas posunut o jednu hodinu dozadu.

- **Potřetí si Češi a Slováci** začali každoročně posouvat hodinky v roce 1979 za ropné krize a energetických problémů. Po několika letech se ustálilo pravidlo, podle kterého se letní čas zaváděl poslední březnový víkend a končil poslední zářijový víkend. Od roku 1996 trvá do října. A to v celé EU.

- **Ve světě se v mnoha zemích, stejně jako v českých zemích v minulosti, letní čas zaváděl, ale i rušil.** Platí ve většině zemí Evropy, Severní Ameriky a Blízkého východu. Z velkých zemí jej v roce 1992 zrušili v Číně a v roce 2011 v Rusku (zde se pak v říjnu 2014 vrátili k zimnímu času). V Evropě letní čas kromě Ruska neplatí ještě v Bělorusku a na Islandu.



Hvězdy

Plzeňské divadlo J. K. Tyla uvede zítra českou premiéru inscenace Vila Verdi. V příběhu o pomíjivosti slávy a stárnoucích divadelních hvězdách se divákům představí známí herci divadla, kteří zavzpomínají na své oblíbené a slavné role. **ČTK**

INZERCE

citylife
Život je krásný

citylife
VENKOV V PRAZE

HRAVÍ KLUCI

UŽ DNES V MF DNES

KULTURA • NAKUPY • JIDLO • ZÁBAVA • INSPIRACE • BYZNYS

DNES

Óčko. Hledá a testuje nové hudební hvězdy



Po úspěšné sérii akustických koncertů přináší ÓČKO opět ve spolupráci s kontem G2 další neotřelý projekt: G2 Band Academy. Série pořadů je určena pro mladé a talentované kapely, které za podpory hudebních osobností a koučů na vlastní kůži zažijí, co obnáší cesta na vrchol scény.

Nyní v této soutěži bojují tři kapely: poprocková kapela LASK, poppunková M2E a popová formace Naděje. První na řadu přichází LASK, která se divákům ÓČKA představí až do neděle od 18 hodin, další na řadu přijde příští týden od čtvrtka.

G2 Band Academy ale jede přes celý rok, během kterého kapely čekají tematické výzvy, jež musí hrát na ulici (busking), vytvořit vizuál (plakát), natočit videoklip a další... až do závěrečného koncertu, který bude v listopadu.

G2 Band Academy je projekt pro začínající kapely, které se chtějí posunout v kariéře a stát se profiky. Stačí naplno využít šanci a zabojovat. Tři vybraní adepti z řad přihlášených kapel budou po celý rok moci využívat know-how od expertů z hudební branže a získají prime time na obrazovkách a sociálních sítích ÓČKA. Každá kapela projde několika hudebními úkoly, získá zkušenosti a díky kontu G2 finanční prostředky na nahrání svého prvního profi singlu i videoklipu. Nakonec je čeká to nejlepší. Koncert. Více informací najdete na www.g2bandacademy.cz. **MET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min. 11
Max. 15

ZÍTRA



Min. 13
Max. 17

NEDELE



Min. 9
Max. 13

PONDĚLÍ



Min. 10
Max. 14

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž: Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 30,7 °C

Rok výskytu: 2012

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinová II
- 14:50 Pošta pro tebe
- 15:45 Reportéři ČT
- 16:35 Polopáté
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Deník Dity P. II
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Četnické humoresky (36/39) Krimiseriál (ČR, 2004). Krádež nově mlátičky a násilné odčizení půl milionu korun spolu zdánlivě nemají nic společného. Arazim a jeho parta ale brzy zjistí, že tyto dva případy spolu souvisí víc, než by vymyslel i dobrý spisovatel. Hrají: T. Töpfer, M. Hruška, T. Jirman a další

- 21:30 13. komnata L. Semelky
- 21:55 Všechnopárty
- 22:50 Hitparáda televizní zábavy
- 23:45 Profesionálové
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 Sezona za vodou (4/6)
- 01:50 Banánové rybičky
- 02:30 Dobré ráno

ČT2

- 12:45 Chcete mě?
- 13:15 Krajinou domova (2/8)
- 13:45 Český ráj
- 14:10 Nosorožec dvourohý
- 14:25 Bitva v Ardenách
- 15:15 Válka v poušti
- 16:10 Věda na vlastní kůži
- 17:00 Věda a náhoda
- 17:55 Lodě, které psaly historii
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Divnopis
- 19:00 Evropa dnes
- 19:25 Na pomoc životu - obezita
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Osвобоzení (4/5) Válečný film (Rus., 1971). Epické ztvárnění bojů druhé světové války. Sovětská válečná epopej. Hrají: N. Oljalín, L. Golubkinová, B. Zajděnberg, V. Nosik a další. Režie J. Ozerov

- 21:25 Divadlo Sklep: Böhmen und Mähren (1/3)
- 22:10 Hamilton: V zájmu státu Akční thriller (Švéd., 2012)
- 23:55 S gurmánem na cestách II: Fínsko
- 00:35 Batesův motel III (3/10)
- 01:20 Batesův motel III (4/10)
- 02:00 Jízda vlakem naší krajinou
- 02:30 Na Bludově
- 02:55 Příběhy železných opony
- 03:10 Zaslapané projekty
- 03:30 Západní Krkonose

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescova s chutí
- 12:40 Sue Thomas: Agentka FBI (14)
- 13:40 Dr. House II (21)
- 14:40 Dr. House II (22)
- 15:40 Ordinance v růžové zahradě 2 (511)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:35 Co na to Češi
- 18:30 Ulice (3025)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Jack a obří Fantasy film (USA, 2013). Když mladý farmářský dělník Jack náhodou otevře bránu dělicí svět od hrůzostrašných obrů, nic netuší rozpuť starodávný konflikt. Obří po dlouhých staletích vtrhnou na zemi a snaží se získat zpět území, o která v minulosti přišli. Mladík se jim v tom snaží zabránit a čeká ho nejtěžší úkol jeho života. Hrají: N. Hoult, E. Tomlinsonová, E. McGregor a další

- 22:25 S.W.A.T. - jednotka rychlého nasazení Thriller (USA, 2003)
- 00:30 Chcete být milionářem? Thriller (VB/Fr./USA, 2011)
- 01:50 Dr. House II (21, 22)
- 03:40 Co na to Češi

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg VI (3) Krimiseriál (N, 2011)
- 13:25 Komisař Rex VIII (14) Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 14:35 Castle na zabiti VI (15) Krimiseriál (USA, 2013)
- 15:35 Inga Lindströmová: Osudové setkání Romantický film (N, 2005)
- 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 Přístav (58) Komedijní seriál (ČR, 2016). Probudit se v apartmá je krásná věc, ale probudit se v něm sama a jen s koblíhami... To je jiná. Koblíhu tahle skutečnost přinutí začít pátrat po tom, proč je Pepa tak otažitý. Krupice se rozhodne, že když nevyšlo kadeřnictví v Praze, bude opět pracovat v Zátoce. Brzy se ale přesvědčí, že stríhat vlasy v pokoji v hospodě jí zase přinese jen problémy. Hrají: M. Dejdar, F. Blažek, V. Hybnerová, M. Zounar
- 21:35 Zabíják poldů Thriller (VB/Fr./USA, 2011)
- 23:45 Prostřeno!
- 00:45 Místo činu: Brémy (2)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (21) Čarodějnice. Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi VI (12-15)
- 15:25 Teorie velkého třesku VII (17) Turbulence přátelství. Sitcom (USA, 2014)
- 15:55 Griffinovi VIII (3) Anim. seriál (USA, 2007)
- 16:25 Hvězdná brána III (19) Nové poznání. Seriál (USA, 1999)
- 17:20 Bylo nebylo IV (22)
- 18:20 Simpsonovi VI (16-19)



- 20:15 Poručík Backstrom (9) Krimiseriál (USA, 2015). Hrají: R. Wilson, D. Haysbert, B. Rosenová a další

- 21:15 Poručík Backstrom (10) Krimiseriál (USA, 2015)
- 22:15 Chřestýši Thriller (USA, 1999)
- 00:10 Vegas (20) Krimiseriál (USA, 2013)
- 01:05 Ospalá díra II (11) Myster. seriál (USA, 2015)
- 01:50 Vegas (20) Krimiseriál (USA, 2013)
- 02:30 American Horror Story: Asylum (2) Horor. seriál (USA, 2012)
- 03:15 Ospalá díra II (11) Myster. seriál (USA, 2015)
- 04:00 American Horror Story: Asylum (2)

Kvíz

- 1 Jako Formosa byl v minulosti známý ostrov v jihovýchodní Asii, který se dnes jmenuje:
a) Srí lanka
b) Borneo
c) Tchaj-wan
- 2 Zpěvák s nezaměnitelně chrchlavým hlasem, Jiří Schelling, by se letos dožil:
a) 55 let
b) 60 let
c) 65 let
- 3 Výhradním dodavatelem pneumatik pro závody formule 1 je v posledních pěti letech:
a) Michelin
b) Pirelli
c) Goodyear
- 4 Chráněná krajinná oblast Poodří na severu Moravy má rozlohu v km čtverečních:
a) 81,5
b) 181,5
c) 281,5
- 5 Britská automobilka Rolls-Royce vyrábějící luxusní vozy byla založena před:
a) 100 lety
b) 110 lety
c) 120 lety

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

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:30 Očko news
- 07:35 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 16:30 Očko news Hudba, film, zábava - nikdy a nic nám neutech
- 16:35 Očko hity Klipy nonstop
- 17:00 Novinky Nové klipy pěkně pohromadě



- 18:00 G2 Band Academy Z garáže na stage
- 18:05 Očko hity Klipy nonstop
- 19:00 Očko news Hudba, film, zábava - nikdy a nic nám neutech
- 19:05 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 CZ & SK České a slovenské klipy, rozhovory, tipy
- 21:00 Zpátečka Nej hity a pořady na Očko před x lety
- 22:00 Digital Love Dance, music, clubbing a DJs
- 22:30 Party dice Dance music pro všechny
- 01:00 Očko flirt

Sloupek

KLÁRA
MARKUCIOVÁ

ŘEDITELKA MŠ MONTESSORI



VÁŠEŇ ŽIVOTA

Představme si, že bychom věděli, že v průběhu několika dnů nastane konec našeho života. Jak se budeme cítit? Co budeme dělat? Mám-li mluvit za sebe, šla bych do každé nové vteřiny svých zbývajících dnů absolutně naplno. Otevřela bych všechny smysly a celým svým tělem bych prožívala každý den. Dala bych si čas na vychutnání jídla, procítění vzduchu, vyzkoušení nevyzkoušeného. Sdílela bych lásku všemi směry. Možná to z pohledu dospělého není tolik vidět, ale malé děti, zejména ve věku do šesti let, svůj život prožívají úplně stejně. Jsou naplněné vášní a neutuchajícím nadšením pro každý detail svého dne.

Cítát

Děti jsou naplněné vášní a neutuchajícím nadšením pro každý detail dne.

do k povrchnosti a oddělení od jejich vlastních potřeb. Pod tíhou povinností zapominají na sebe a přizpůsobují se požadavkům okolí. Není divu, že jejich vášeň pro život v průběhu prvního stupně dochází na základní školu uhasíná, smysl života se vytrácí a výměnou za něj se objevuje vzdor, pasivita či závislost na elektronice. Občas přemýšlím, když pozoruji děti u nás ve školce, proč je vlastně učím písmenka či matematiku? Ano, pomáhám jim adaptovat se do tohoto světa, aby se z nich mohli stát velcí lidé prospěšní sobě i druhým. Jenže proč by matematika měla mít větší důležitost než naplno si vychutnat jídlo či procítit vzduch? Proč jsou vzdělávací výsledky dětí nadřazené jejich vlastnímu prožívání? Není snad vzdělání nástrojem pro realizaci života, nikoliv jeho cílem? Stejně tak jako je oblečení ozdobou člověka, nikoliv člověkem? klara@nestlingue.cz

Dopisy a vzkazy

Více služeb, delší fronty

Být zaměstnancem pošty již dávno není čest ani žádný med (jak ze strany zákazníkům, tak vedení). Ale některým zaměstnancům ještě zůstal alespoň smysl pro humor, i když v jistých případech může někomu připadat nemístný. Mnohem horší zážitek než nabídka rohlíků mi na poště připadají ty obrovské fronty, kdy ve snaze o maximální ziskovost vedení nasmlouvá obrovský rozsah doplňkových a partnerských služeb a na podání nebo vyzvednutí zásilky (hlavní náplň pošty) zákazník stojí v někdy neuvěřitelně dlouhých frontách.

PAVEL BOHATÝ, PRAHA 9

Řidiči ignorují pravidla

Podívám-li se na Evropskou a její provoz, vidím dlouhou kolonu aut. Ta sice popojíždí, ale řidiči nedodržují pravidlo zipu a semafor jsou řízené takovým zvláštním způsobem. Jakmile se rozjede na jednom semaforu, stačí se sotva dojet k dalšímu a vzápětí je opět červená.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Existuje zde i informační chudoba.“

ROMAN KUBÍČEK
POSLANEC PČR

Kubíček s poslancem Štěpánem Stupčukem pracují na návrhu zákona, který by seniorům a zdravotně postiženým zajistil internet zdarma či za malý poplatek.

Impuls pro Metro

VTIP TÝDNE
S DOBRÝM
KORCEM

Je krásné počasí, před kostelíčkem sedí na lavičce dva faráři a popíjejí červené víno. „Co myslíte, bratře, dožijeme se my toho, až Vatikán vydá dekret o zrušení celibátu?“ „Nevím, bratře. My ještě asi ne, ale naše děti určitě.“

Vtip Vlasty Korce
poslouchejte každé
úřední ráno v 8.50
na Rádiu Impuls.

INZERCE

HOROSKOP

na pátek 29. 4.

OSOBNÍ HOROSKOP!

Sestavím vám spolehlivou prognózu budoucnosti! 99% úspěšnost rychle a jasně!
Zavolejte 906 701 701 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 86TPD a své datum narození!

Astroložka Margareta



Beran 21/3–20/4

Odhodláte se před víkendem k rodinné besedě, kde svým blízkým dáte na srozuměnou, co by se mělo změnit a co je opravdu dobré.



Byk 21/4–21/5

Novinky ve vaší rodině někoho z vašeho okolí přimějí k velké zvědavosti, vy ale neradi šířte domácí věci, tak raději mlčíte.



Blíženci 22/5–21/6

Vyrazte si dnes společně do přírody a zkuste s blízkými probrat, jak si představují zitřejší filip-jakubskou noc a s kým.



Rak 22/6–22/7

Hádky dnes povedou jenom k tomu, že kolem sebe budete chodit jako trosečníci a z domácnosti bude pustý ostrov, což není ono.



Lev 23/7–22/8

Někdo z širší příbuzenské větve u vás zapustí kořeny a vy budete mít o zábavu postaráno. Na druhou stranu to bude zase změna.



Panna 23/8–22/9

Nebudte příliš zpátečníci, co se týká novinek v elektronice, některé by vám totiž mohly poměrně ulehčit dosavadní život.



Váhy 23/9–23/10

Dostanete dnes báječný nápad, jak skoncovat s nějakým rodinným nešvarem, který je u vás nyní doma stále častějším zvukem.



Štír 24/10–22/11

Budete naléhat na mladší děti, aby si tento pátek udělaly úkoly přednostně, protože víkend bude slavnostní a nebude čas.



Střelec 23/11–21/12

Vaše dobře miněné rady někdo z rodiny otočí proti vám a vám nezbyde než být mimořádně velkorysí. Jinak byste se pohádali.



Kozoroh 22/12–20/1

Někdo vám bude mluvit do života více, než by vás napadlo, ale zase to s vámi myslí dobře, tak si ho prostě vyslechnete.



Vodňář 21/1–20/2

Bude vás lákat zapojit se více do charitativní činnosti a bude přemýšlet, jaký směr by vám nyní nejvíce vyhovoval.



Ryby 21/2–20/3

Smích bude tím pravým lékem, který zase vyhojí vaše domácí vztahy, a vy zjistíte, že toho máte stále ještě hodně společného.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaké máte plány na čarodějnice a První máj?



Hydra Lernaean
Povedu pohanskou svatbu kamarádovi. Takže čarodějny rej.



Ondřej Kavka
Na máje budu samozřejmě tancovat besedu.



Danteslav Kozodoj
Spojím to dohromady a budu líbat čarodějnice.

Komiks Koncert FORUM KARLÍN – HURVÍNEK a 4TET – 2. 5. 2016 v 19.00/tel.: 224 316 784



Májová romance!

Zamilujete se v květnu?
Zeptejte se!

Pište SMS ve tvaru 35LKU
a datum narození na 904 30 46

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

Zprávy krátce

Za medaile více

ČOV navýšil odměny olympijským medailistům. Za zlato bude 1,75 milionu Kč, za stříbro 875 tisíc a za bronz 525 tisíc.

Před disciplinárku

Fotbalistu Plzně Davida Limberského si volá disciplinární komise kvůli pohoršujícímu a urážlivému chování na Spartě. **ČTK**

Policie požene kouče k soudu

Vladimír Růžička bude čelit obvinění ze zpronevěry v kauze z doby působení ve Slavii.

Bývalý kouč české reprezentace a současný lodivod Chomutova se údajně dopustil zpronevěry tím, že od podnikatele Miroslava Palašáka přijal částku půl milionu korun a nezanesl ji do účetnictví klubu HC Slavia Praha.

„Mohu potvrdit, že dnešního dne ukončili vyšetřovací oddělení hospodářské kriminality vyšetřování tohoto případu vyhotovením návrhu na podání obžaloby pro trestný čin zpronevěry. Tento návrh pošlou v nejbližších dnech příslušnému státnímu zástupci,“ řekl Českému rozhlasu mluvčí policie Tomáš Hulan. „Jde celkem o dva skutky stíhané pro trestný čin zpronevěry,“ citoval Hulan server Novinky.cz.

Následky

Růžička kvůli kauze na začátku června skončil u hokejové reprezentace a národní tým převzal Vladimír Vůjtek.

• Nyní je Růžička koučem extraligového Chomutova, kde loni podepsal smlouvu na deset let.

• Trestní oznámení na Růžičku podal šéf serveru Protikorupční linka.cz Jiří Jehlička.



V případě prokázání viny hrozí Růžičkovi až pět let vězení nebo peněžitý trest, případně i zákaz činnosti v hokeji. Bývalý reprezentační kouč od loňského roku čelil trestnímu oznámení. Policie se zabývala podezřením, že Růžička během působení v pražské Slavii chtěl úplatky od některých rodičů, aby jejich děti mohly hrát hokej.

Aféra kolem Růžičky vypukla před loňským MS v Praze a Ostravě. V dubnu byla zveřejněna nahrávka, kterou si tajně pořídil podnikatel Miroslav Palašák na schůzce s trenérem. Podnikatel podle svých slov zaplatil trenérovi půl milionu korun za to, že jeho syn bude působit ve Slavii. Podle Růžičky šlo o sponzorský dar, který však nebyl zanesen do účetnictví klubu. Později tuto částku Palašákoví vrátili.

Růžička později podle Mladé fronty DNES při výsledku na policii uvedl, že ho naopak Palašák vydíral a chtěl po něm 1,1 milionu korun za to, že ještě jako kouč Slavie zmařil hokejovou kariéru jeho syna.

Růžička kvůli tomu podal na Palašáka trestní oznámení, které však policie odložila. Postupně se přihlásili i další rodiče, po kterých olympijský vítěz z Nagana údajně žádal peníze. Růžička to odmítl s tím, že šlo o takzvané výchovné, které požadují kluby při přestupech hráčů. **ČTK**



A teď Plíšková vs. Šafářová

Obhájkyně titulu Karolína Plíšková porazila na antukovém turnaji WTA v Praze ve Stromovce italskou tenistku Camilu Giorgiovou jasně 6:2 a 6:1 a postupila do semifinále. V něm turnajová trojka narazí na nasazenou dvojku Lucii Šafářovou (na snímku). Vypadla Barbora Strýcová, nestačila na Australanku Samantha Stosurovou. **ČTK**

INZERCE

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Finance - nabídka

• ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčku 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-pujcky.cz

• Půjčky na ruku od 2000 Kč, od 18-80let, vem OP a mobil, ins ani 2 exe nevadí. NE Ferr. Po-Pá 9-17, Plzeň, Pětatřicátníků 33, u Oresi, tel. 607083088

• Půjčka pro každého od 20.000 Kč, vyplácíme hotově. Bez poplatků předem, bez zástavy. Registry a exekuce nevadí. Půjčme Rychle.cz Volejte 724486496

• Schází Vám peníze do výplaty? Půjčujeme od 1000Kč do 11500Kč na cokoli. Vyřízení žádosti během 10 minut. SIM PŮJČKA 226256010 nebo www.simpujcka.cz

Práce - nabídka

• Přijmu obchodního zástupce. Osobní auto + čistý trestní rejstřík podmínkou. 15-25.000 Kč. www.knihynovotna.cz, tel. 737436427 - Českobudějovicko -

• Buď u toho s námi! Hledáme šikovné lidi do výroby za 21 tisíc + další odměny! Plzeň, pro více informací volejte 731644323!

• Česká firma vypisuje konkurz na místo obchodního zástupce. Požadujeme: SŠ vzdělání, komunikativnost, časovou flexibilitu, zkušenosti v obchodní činnosti vítány. Nabízíme samostatnou, zajímavou a velmi dobře placenou práci. Pro více informací volejte 608 813 237.

Restauranty KOTLETA

vypisují výběrové řízení na pozici: **ZÁSTUPCE ŠÉFKUCHAŘE**

Požadujeme:

- umění vést lidi
- radost ze svého řemesla a smysl pro inovace
- celkovou solidnost

Nabízíme:

- vedoucí pozici ve stabilní společnosti
- velmi zajímavé ohodnocení a mnoho dalších výhod

Své životopisy zasílejte na: info@sagl.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585

Cestování - nabídka

Hotel Radějov - Lučina 400 - Radějov u Strážnice - okres Hodonín - Jižní Morava

NABÍDKA SENIŘI 50+ HOTEL RADĚJOV
pobyt pro stále aktivní na Jižní Moravě

TÝDENNÍ POBYT S POLOPENZÍ

sedmá noc ZDARMA, večere ZDARMA,
odpolední káva ZDARMA, neobsazené lůžko ZDARMA

doprodání jarních termínů:

6. 5. - 13. 5., 4. 6. - 11. 6., 11. 6. - 18. 6.

4620,- po slevě **3 300 Kč**
pokoj kategorie standard***

5320,- po slevě **3 900 Kč**
pokoj kategorie superior****

Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení + WC. Bezbariérový přístup
Snídaně - švédské stoly, tříchodové večere - výběr ze čtyř jídel
rezervace: 602 582 462 www.hotel-radejov.cz
recepcce: 518 337 533
info@hotel-radejov.cz

www.leto.cz rezervace internetem z pohodlí domova

SLOVENSKÉ LÁZNĚ AUTOBUSEM

LÁZNĚ HOKOVCE
7.5. - 14.5. 7 390,-
hotel*** Park

bus, plná penze, 10 procedur,
vstup do bazény a 2x sauna,
autobus na trase Praha, Brno

leto@leto.cz, tel.: 222 310 000

DOVOLENÁ - ČERVENEC

RECKO - OSTROV KRÉTA
1.7. - 8.7. 11 890,-
letecky, hotel****, all inclusive

TURECKO - ALANYA
6.7. - 13.7. 9 590,-
letecky, hotel***, all inclusive

RECKO - OSTROV RHODOS
10.7. - 17.7. 12 380,-
letecky, hotel***, all inclusive

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 15sm/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

• Do trojky hledáme chlapa! Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775 784 900

• Sexuální půvab zralých dámeček! Objevuj ho sám! Nečekej a piš SMS ve tvaru 57XMV a text na 909 15 40

• Zavřte se do mého slastného kožíšku! Vrchol zaručen! Zaneta 32. Ozvi se 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 58NBJ a tvůj text!

• Každodenním chlebem je pro mě tvá sladká odměna! Jsem žena nymfomanka a jednou mi to nestačí! Řeč 27. Volej 909 90 99 25 kód JSD73



• Nevěřím na věčnou lásku ani na dokonalého partnera. Ale věřím na čistotu přátelství a krásu sexu :-). Nekomplicujme si život závezky a pojďme se prozatím hezky pobavit. Lída 45. Vytoč 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 65ASA a tvůj text!

SUPER > CHLAPI



Prima

neděle
21.30