

# METROPOL



## Povolání voják - rostoucí prestiž

profese

Nadešla doba, kdy v úvahách o novém zaměstnání poměříme nejen plat, různé benefity či vzdálenost od bydliště, ale také stabilitu zaměstnavatele na trhu práce. Obavy o stálost pracovního místa mohou být frustrující, a proto je pochopitelné, že vzrůstá zájem o ta, kterých se nestabilita prakticky netýká. Taková místa nabízí také Armáda České republiky.

Armáda přijímala v posledních letech stovky nových profesionálních vojáků a v nasazeném tempu nepolevuje ani nyní. V roce 2009 má být přijato více než 1 000 vojáků, a to na pozice jak řidičů či střelců s minimálním požadavkem na vyučení, tak na místa vysokoškolsky vzdělaných profesionálů na základní velitelské funkce. Alespoň část této nabídky se týká prakticky všech krajů.

### Co obnáší být vojákem

Být vojákem zdaleka neznamená jen nosit v pracovní době předpisově upravenou uniformu a pyšnit se postupně rostoucí vojenskou hodností. Ze širšího pohledu je to spjata s celým komplexem odlišností od běžného zaměstnaneckého poměru definovaných v zákoně o vojácích z povolání. Jedním z hlavních rysů služby je nutnost vykonávat ji podle potřeb ozbrojených sil, a to jak na území našeho státu, tak i v zahraničí. Vojáky se zkrátka nestávají lidé, pro které je změna bydliště něčím zcela nepředstavitelným. Jejich smlouva je uzavřena vždy na dobu určitou (poprvé obvykle na čtyři až šest let) a před jejím uplynutím bývá při shodě obou stran prodloužována. Na začátku kariéry musí každý voják – a to třeba i kuchař – absolvovat tři až šestiměsíční intenzivní vojenský výcvik.

### Armádní benefity

Mnozí si život vojáka spojují s množstvím výhod. Některé armáda opravdu

nabízí. Hned zpočátku může některé potěšit náborový příspěvek (který ovšem není nárokový), po dobu služby dostává každý voják desetitisícový příspěvek na bydlení. Vojenský plat pak rozhodně není nezajímavý. Někdo zvláště oceňuje mimořádnou pravidelnou a velmi důkladnou zdravotní péči, jiní si cení zase možnosti zvyšování kvalifikace v různých odborných kurzech (včetně kurzů jazykových pro ty, kteří cizí jazyk využijí ve své funkci). Další položkou v pomyslném seznamu výhod je síť vojenských rekreačních zařízení. Po odchodu z armády čekají na člověka výsluhy podle odsloužených let.

### Nováčí a mise

Někteří mladí lidé přicházejí na oddělení náboru krajských vojenských velitelství s velice jasnou představou – chtějí sloužit v jedné ze zahraničních misí naší armády. Zde je nutno říct, že to zdaleka není tak jednoduché. Do takové služby jsou vybíráni vojáci už zkušeni a navíc nutně po absolvování dalšího speciálního výcviku. Všem, kteří se chtějí realizovat právě takovým způsobem, nezbyvá, než doporučit trpělivost.

### Jak se přijímá do armády

Přijímací procedura má v armádě ve srovnání s civilním prostředím svá specifika. Armáda si vybírá velmi pečlivě, a tak musí být zájemce připraven na to, že celý proces bude poněkud složitější, než je tomu zpravidla třeba v soukromé firmě. Vše často začíná telefonátem na informační linku 800 154 445, zhlédnutím stránek [www.novakariera.cz](http://www.novakariera.cz) nebo přímo návštěvou na jednom ze 14 krajských vojenských velitelství.

V první fázi by se každý měl zaměřit na to, aby si uspořádal všechny informace, které dostane, a dobře si promyslel, zda je jeho rozhodnutí opravdu zralé – někteří zájemci časem zjistí, že něco si představovali jinak a odcházejí, i když už vynaložili určité úsilí. Ti opravdu rozhodnutí musí dodat nutné podklady a s vojenským profesním poradcem vyplní žádost o povolání do služebního poměru.

### Výběr v Praze a Olomouci

Následuje to hlavní: vlastní výběr, tedy dvoudenní procedura, absolvovaná v Praze nebo Olomouci, při níž je každý uchazeč důkladně zdravotně vyšetřen, otestován z hlediska fyzické zdatnosti a prověren vojenským psychologem. Kdo to myslí se vstupem do armády vážně, může už dopředu trénovat sedy-lehy, shyby, skok z místa... Při výběru se armáda musí rozloučit až s desítkami procent uchazečů. Zde se naplno ukazuje, že služba v ozbrojených silách se nehodí pro každého – a že ne každý se hodí pro ni. Těm úspěšným je odměnou nabídka zcela konkrétního místa, na které mohou nastoupit hned po vojenském výcviku ve Vyškově.

Jak bylo řečeno výše – armáda není pro každého. Ti, kteří se pro ni rozhodnou a jsou vybráni, se stávají součástí stabilního profesionálního týmu s rostoucí domácí i mezinárodní prestiží. Mnozí si plní svůj sen o práci, která může bavit, a vykonávají-li ji zodpovědně, jsou za to patřičně ohodnoceni. A to není v dnešní době málo.

Text: Jan Táborský  
Foto: Petr Berounský



MEDICO CARE

- Špičkové služby ortopedie a fyzioterapie
- Sportovní medicína, masáže, wellness programy
- Ultrazvuková liposukce, lymfodrenáže
- Léčba rázovou vlnou, sonografie

[www.medicocare.cz](http://www.medicocare.cz)



## ČSA zabodovaly ve střední Evropě

České aerolinie obhájily pozici nejlepší letecké společnosti ve středoevropském regionu. Za rok 2008 stejně jako v předchozích letech získaly ocenění „Nejlepší letecká společnost ve střední Evropě“, které každoročně uděluje na základě hlasování milionů cestujících z celého světa nezávislá britská organizace Skytrax v rámci žebříčku The World Airline Awards.



Služby jednotlivých leteckých společností z celého světa hodnotí v rámci žebříčku The World Airline Awards sami cestující. Letošního hodnocení se v uplynulých deseti měsících účastnilo více než 15 milionů cestujících.

„České aerolinie si velice vážily tohoto prestižního ocenění. Umístění v čele regionálního žebříčku The World Airline Awards je o to cennější, že jde o hodnocení ze strany samotných cestujících, a to v době ekonomické krize,“ řekl prezident Českých aerolinií Radomír Lašák. (met)

## Radnice Prahy 7 zatočí s roztoči

Zvýšený výskyt roztočů způsobuje u náchylných jedinců silné alergické reakce, které mohou vést až k chronickému zánětu dýchacích cest či k atopickému ekzému. Alergie na roztoče také často způsobuje vznik alergického astmatu. Radnice Prahy 7, jako připomenutí Světového dne zdraví, rozdává

do 7. května svým obyvatelům přírodní přípravek, který je v boji proti roztočům velmi účinný. Distribuční společnost poskytla městské části za symbolickou jednu korunu za kus celkem 25 tisíc kusů tohoto přípravku. (lupo)

## Knihovna řeší, komu dát miliony

Národní knihovna připravuje pro ministerstvo kultury dokumenty, na jejichž základě vyplatí český stát peníze za Kaplického chobotnici. Bude to 160 tisíc eur, které náleží vítězi mezinárodní architektonické soutěže jako odstupné za to, že návrh nebyl do dvou let realizován. Zesnulému Janu Kaplickému a britskému studiu Future Systems tato lhůta vypršela 2. dubna. Vyplacení peněz však zatím komplikuje fakt, že po architektové náhlé smrti ještě neproběhlo dědické řízení. (lupo)

## Simply Red vystoupí v květnu v Praze

Britská popová skupina Simply Red se po čtyřech letech vrací do Prahy. Simply Red vyrazí na svoje definitivně poslední turné se zastávkou 24. května



v pražské O2 aréně. Hlavním hudebním stylem této kapely je klasický pop a elegantní balady. Její fenomenální kariéra trvá již tři desetiletí. Simply Red prodali během této doby po ce-

lém světě více než 50 milionů desek a v britské hitparádě bodovali se 40ti singly. Odehráli více než 1 000 koncertů pro více než 10 milionů lidí. (lupo)

## Spuštění digitálního TV vysílání

K vypnutí analogového televizního vysílání ze žižkovského TV vysílače (vysílač Praha - město) dojde 30. dubna. Přejít na digitální vysílání se týká programů ČT 1, TV Nova, TV Prima.



Vysílač Praha - město v současné době pokrývá 15 až 16 procent obyvatel ČR analogovým signálem. Po jeho vypnutí bude televizní příjem zabezpečen pouze prostřednictvím digitálního vysílání.

K příjmu TV signálu po přechodu na digitální vysílání je potřeba zakoupení set top boxu dostatečné kvality a nastavení televizní antény. Doporučuje se, aby se diváci v této záležitosti obrátili na odborníky v oblasti instalace antén, a to především v případě společných TV antén, kde je odborná pomoc nutná. (lupo)

## Unikátní pracoviště v Butovicích

Pravděpodobně nejmodernější diagnostické pracoviště v České republice bylo otevřeno v Ambulantním centru pro choroby hlavy a krku v Nových Butovicích. Magnetická rezonance Philips, kterou je centrum vybavené, umí provést biochemické vyšetření bez jakéhokoliv zásahu do integrity nemocného, je schopna zmapovat mozkové dráhy, vyšetřit mozkovou tkáň, zvládá nejpodrobnější funkční vyšetření mozku v celé republice. (lupo)

## Obnova zeleně ve Stromovce

Povrchové práce ve Stromovce související se stavbou tunelového komplexu Blanka se chýlí k závěru. Do konce dubna bude ukončena hlavní stavební činnost a do konce května obnoveny i všechny travní porosty. Po celou letní sezonu bude ale ve Stromovce ohrazen prostor nad tunely, probíhají totiž ražby v čele jižního tunelu a dle požadavku báňské správy musí být prostor nad probíhající ražbou ohrazen a trvale stráženo. Bezpečnostní zábrany budou posouvány podle postupu ražeb tak, aby zásahy do funkce parku byly minimální. (lupo)



## Praha 6 chce mít rekordní koště

Nejvíce čarodějnic a čarodějů v celé Praze se sletí již počtvrté 30. dubna na Ladronce. Oblíbenou součástí ak-



ce je i překonávání čarodějnických rekordů. „Letos se pokusíme vyrobit největší kouzelnické koště na světě. S materiálem na jeho výrobu mohou pomoci všichni obyvatelé Prahy 6. Každý, kdo odevzdá po Velikonocích v informačních kancelářích Prahy 6 pomlázku, dostane na oplátku petrínský koláč,“ slibují organizátoři. (lupo)

## Sportovní hry mateřských škol

Celkem 290 tisíc dětí mateřských škol se zapojilo do Sportovních her MŠ, které začaly první dubnový týden, a to poprvé v celé ČR. Následující tři měsíce budou v mateřských školách časem organizovaného sportu, který přináší předškolákům radost a učí je záabavnou formou týmové práci i zdravé soutěživosti. Sportovní hry MŠ se konají v duchu olympijských tradic, fair play a zdravé výživy. Součástí her jsou tradičně i doprovodné soutěže, do kterých se mohou zapojit i ty děti, které z různých důvodů sportovat nemohou. Horkou novinkou letošního ročníku je soutěž pro celou rodinu „Doskočíme do Kanady?“, s níž budou soutěžící usilovat o zápis do České knihy rekordů. (lupo)

## Vše o Václavu Havlovi v Galerii Montmartre

Praha | Knihovna Václava Havla vznikla po vzoru amerických prezidentských knihoven, které nabízejí školám i veřejnosti poučení o jednotlivých amerických prezidentech a o historických epizodách, ve kterých působili. Knihovna proto otevřela expozici, která dokumentuje Havlův život a skrze něj proměny české společnosti jeho i současné doby. Expozice knihovny pod názvem „Václav Havel – český mýtus aneb Havel v kostce“, která doposud sídlila v Bergerově knihovně v Praze, byla otevřena

16. dubna ve svém novém působišti, a to v Galerii Montmartre. Expozice zachovává původní strukturu, sledující jednotlivá období Havlova života (rodina a literární začátky, divadlo, disent, prezidentství) a soubor exponátů, často unikátních dokumentů ze soukromých archivů. Nově jsou doplněny doprovodné texty, umožňující historickou a faktografickou orientaci i zcela nepoučenému návštěvníkovi bez většího historického vzdělání, středoškolskému studentovi či zahraničnímu turistovi. (lupo)

## Papoušci a lachtani v novém obydlí

Praha | Pražská zoologická zahrada letos zahajuje sedmdesátou osmou sezonu. Když branami ještě rozestavěné zoo prošli první návštěvníci, psal se rok 1931. Kdyby mohl její zakladatel a první ředitel Jiří Janda „svou“ ZOO navštívit dnes, určitě by byl spokojený.

### Kávička s výhledkou

Když se vypravíte do Troje za zvířaty, můžete si teď zpříjemnit výlet posezením v kavárně Černošouska. Je otevřená teprve od začátku dubna a ještě voní novotou. Vznikla ve zrekonstruovaném památkově chráněném viničném domku na jednom z nejvyšších míst zahrady. Hned vedle ní je dětské hřiště.

### Papoušci a lachtani v novém

Nové expozice se 8. května dočkají papoušci. Osm nových voliér najdete mezi expozicemi ledních medvědů a horní stanicí lanovky. A kousek od Černošousky roste unikátní průchozí voliéra papoušků, kde budou mít návštěvníci možnost přímo mezi tyhle zábavné opeřence vstoupit. Potkáte tu papoušky, kterým se říká „nektarozrávi“. Jen pro zajímavost - jsou to lori, loriček a lorikul.

V květnu dostanou novou expozici také lachtani. Bude to jen o dva týdny později, 23. května. Stavba imituje scénérii autentického mořského břehu včetně skalisek a u 370 metrů čtverečních velkého bazénu bude návštěvnícká tribuna pro dvě stě šedesát tisíc diváků. Mezi lachtany jihoafričtými, kteří budou jejich obyvateli, jsou i potomci legendárního Gastona, který přišel o život při povodních v roce 2002.

Mimořádně, víte, že v roce 1934 daroval pražské ZOO dva lachtany herec Vlasta Burian? Jmenovali se Hýta a Batul.

### Troja jako na dlani

V červnu na nejvyšším místě ZOO vedle občerstvení Obora otevřou novou rozhlednu. Ten, kdo se vyšplhá na její vrchol, bude mít jako na dlani nejen areál zahrady, ale také koryto Vltavy, Dejvice a Troju. A rozhledna to není jen tak ledajaká. Jde totiž o věrnou kopii



Novou expozici dostanou lachtani. Stavba imituje scénérii autentického mořského břehu včetně skalisek a u 370 metrů čtverečních velkého bazénu bude návštěvnícká tribuna pro dvě stě šedesát tisíc diváků.



V červnu na nejvyšším místě ZOO otevřou novou rozhlednu. Jde o věrnou kopii dnes již neexistující dřevěné rozhledny z vrchu Smrk v Jizerských horách, která tam stála od roku 1892 až do padesátých let, kdy byla zničena.

Text: Zuzana Janotová  
Foto: www.dalunet.cz

z metropole ve zkratce

ZOO

nákupní centrum

## Jaro v Arkádách Pankrác

Praha | Arkády Pankrác připravily u příležitosti oslavy svátků jara jedinečnou výzdobu. Dekorace gigantických rozměrů (na její přípravu bylo použito 25 tun písku, 15 tun rašeliny, 500 m<sup>2</sup> travních koberců a 15 000 živých květin) přilákala do centra Arkády Pankrác tisíce návštěvníků.



V nákupním centru se na dobu tří týdnů zabydlelo osm desítek roztomilých plyšových zajičků. Velkým lákadlem pro děti byla i desítky živých králíčků. Zaječí rodinky se usadily v záhonech čerstvých rostlin, takže Arkády byly plné barev a vůní a díky postupnému rozkvétání květin byla atmosféra v Arkádách každý den trochu jiná.

Velikonoční oslavy vystřídá v neděli 10. května oslava Svátku matek. Arkády Pankrác připravily i pro tuto jistě výjimečnou příležitost, kdy každý z nás může poděkovat své mamince za její starostlivost a lásku pěkným dárkem, za-

jmavou akci. Po centru se budou pohybovat dva elegantí ve fracích a cylindrech a budou kolemjdoucím maminkám rozdávat rudé růže. Akci managementu centra doplní i zajímavé akce nájemců. (sta)



# Z Oklahomy do prezidentské kanceláře



Charismatický Lee Andrew Davison je Afroameričan, který počátkem devadesátých let přijel do Česka učit angličtinu. Jeho žáky byli mimo jiné členové prezidentské kanceláře Václava Havla i samotný pan exprezident.

Aniž by to původně plánoval, Lee v Praze domestikoval, oženil se s českou dívkou a dle vlastních slov je: „Very, very happy, to be here.“. Kromě schopností pedagoga oplývá i nesporným muzikantským nadáním, je skvělým jazzovým zpěvákem, nejčastěji ho můžeme slyšet za doprovodu tria kontrabasisty Víta Fialy.

■ **Jak se vám žije v Česku?**

Jsem tady strašně rád. Mám tu moc dobré přátele a vaše země se mi moc líbí. Na severu v pohraničí jsou krásné hory a krajina u Jihlavy a v okolí Pelhřimova, to je region, který mi učaroval. Když jsem byl mladý, žil jsem na farmě v Oklahomě, pocházím ze severního Texasu. Všichni znají Dallas, tak to je kraj, kde jsem vyrůstal. A velice připomíná okolí Jihlavy. Tady já jsem doma.

■ **Když jste vyrůstal na farmě, neschází vám v Praze blízkost domácích zvířat?**

Vzali jsme si pejska z útulku, je to taková směska, kříženec kolie se špicem. Je hnědý, chlupatý jako kolie, každý den

musíme luxovat. A ocásek má zakroucený jako špic.

■ **V Americe jste působil v univerzitní knihovně v Bostonu. Jakou práci zastáváte tady, pokud nezpíváte?**

Máte pravdu, jenom zpívání by mě neuživilo (směje se). Jsem učitel angličtiny.

■ **Jakým žákem byl exprezident Václav Havel?**

Skvělým! Prezident Havel maluje slovy. Vytváří skvělé metafory, je příjemně ironický, a tak dále a tak dále. Jeho angličtina je perfektní. Loni 17. listopadu jsme se s manželkou Janou dívali v televizi na dokument Občan Havel. A on řekl, že anglicky či angličtinu necítí. Ale přesto byl moc dobrý, opravdu moc dobrý žák, naprostá špička.

■ **Vaši velkou láskou je hudba. Jakou máte nejraději?**

Madrigaly a ze skladatelů miluji Bacha a Mozarta. A mým oblíbeným nástrojem je harfa. Je to velký nástroj, vytváří delikátní zvuk, nádherný sound.

■ **Publikum se vždycky těší na spirituály ve vašem podání. Asi také proto, že prožitek z nich je umocněn vědomím, že vám je zpívala maminka.**

Ano a hlavně v období Vánoc. V tom-

to čase se schází pravidelně celá moje rodina, to je stejné jako v Česku. Až na to, že já pocházím ze čtyř sourozenců a moje maminka ze čtrnácti! Vzpomínám, když jsem byl malý kluk, jak babička potě, co jsme dojedli večeri, zavelela: „Vypnout televizi. Zazpíváme si!“ A jak jsme se všichni kroutili, protože jsme se chtěli dívat (směje se). Ale vážně, ano, takové společné zpívání patří k naší rodinné tradici. Jsem nejstarší ze sourozenců, mám ještě dvě sestry a nejmladšího bratra.

■ **To jste museli mít krásné Vánoce, s tolika příbuznými!**

Nejenom Vánoce. Pořádáme pravidelně jednou za dva roky rodinné setkání. A na tom posledním se nás sešlo 2 057 příbuzných!

■ **Ježíši! Chudák maminka!**

Obsadili jsme celý hotel (směje se). Každý si musel připnout visačku, na které bylo jméno a nejbližší příbuzní z jeho rodové větve. A pak jsme chodili, četli si navzájem ty visačky a vyptávali se, kdo jsi ty a kdo ty a jak se jmenuje tvoje maminka (smích). Bylo to velmi zábavné a velmi dojemné.

Text: Eva Stieberová  
Foto: Jiří Severský

## Jako filmové Thelma a Louise

Praha | Zpracovat známý americký film *Thelma a Louise*, v němž zazářily Sussan Sarandon a Geena Davis, se pro jubilejní desátou premiéru rozhodl Divadelní spolek Frída.

Thelma a Louise utíkají na malý výlet, aby se alespoň na chvíli osvobodily od svého stereotypního života. Prožívají společně všechny zážitky a emoce, které jim tato cesta nabízí. Přátelství, krásu, tužby, lásku, svobodu, vášeň, ale i ponižení, strach, smrt.

Z malého výletu se stává putování, které je navždy změni a spojí....

V tragikomickém představení, jež inspiroval filmem přiznává hned od počátku, exceluje sehraná čtveřice tvořená Bárou Munzarovou, Marikou Procházkovou, Martinem Trnavským a Radimem Novákem. Zmínění herci se skvěle zhostili

všech podstatných rolí filmu, přesněji řečeno – téměř všechny, kromě dvou titulních – zvládli bravurně zahrát Radim Novák a Martin Trnavský.

Bára Munzarová, jejíž divadelní herectví převyšuje to známější, seriálové, se představuje jako zatrpklá číšnice Louise. Jako její vdanou kamarádku, mírně hloupoučkou naivku Thelmu, uvidí diváci méně známou Mariku Procházkovou. Všechny role, související právě s Thelmou – jejího manžela Darryla, náhodného známého Harlana (který se pokusí ji znásilnit) a mladého kriminálního (který s ní prožije románek a poté

ji okrade o všechny peníze), ztvárňuje Radim Novák.

Martin Trnavský je pak zejména partnerem Louise. Představuje jejího přítele, kytaristu, Jimmyho, a také policejního vyšetřovatele (který ji touží poznat a do poslední chvíle věří v její nevinu). Představení jako *Thelma a Louise* je zábavná podívaná se skvělými hereckými výkony.

Pražským divákům ho brněnský Divadelní spolek Frída představí 10. května v Divadle Bez zábradlí.

Text: Jana Lupoměská, foto: archiv



Bára Munzarová jako zatrpklá číšnice Louise a herec Martin Trnavský.

ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY

**SEBEVĚDOMÍ**

**ROZHLED**

**STYL**

**ÚSILÍ**

**VLOŽÍŠ**

**NADŠENÍ**

**VŮLI**

**KARIÉRU**

**ZÍSKÁŠ**

**JISTOTY**

**VÝHODY**

**in formace**  
krajské vojenské velitelství  
[www.novakariera.cz](http://www.novakariera.cz)  
800 154 445

divadlo

**NEJŠIRŠÍ VÝBĚR, NEJLEPŠÍ CENY**  
**ASKO** NABYTEK spol.s r.o.  
 Nákupní centrum Europark  
 Nákupní 389/3, 102 00 Praha 10  
 Tel.: 222 810 111  
 Otevírací doba: po-ne 9.00 - 21.00h  
 Nákupní centrum Stoullík  
 Národní 1390/4, 158 00 Praha 13  
 Tel.: 242 422 111  
 Zakaznický servis tel.: 242 422 105-106  
 Otevírací doba: po-ne 9.00 - 21.00h

inzerce



## Kde se bere jarní únava?

Také to znáte? Netrpělivě vyhlížíte jarní paprsky, alespoň nepatrné závaný teplého vzduchu, první narcisky...



Sluníčko konečně vysvitne, narcisky rozkvetou, oteplí se. Ale vy jste i přesto pořád bez nálady, podráždění, špatně se soustředíte? Pak se u vás dozajista projevují typické příznaky jarní únavy. Každoročně postihují tři čtvrtiny populace, ženy čtyřikrát častěji než muže.

Tento stav, přestože není nemoc, bychom neměli podceňovat.

Příčinou jarní únavy je bezesporu dlouhá absence přirozeného světla a tepla, a protože člověk reaguje na světlo velmi citlivě, je pro něj přechod mezi ročními obdobími poněkud náročnější.

Tělo neuneso hned od začátku nároky, které na něj klade aktivní jaro, jarní probouzení mu chvíli trvá. Světla přibývá, dny se prodlužují, organismus reaguje zvýšenou potřebou vitamínů.

A jak na jarní únavu vyzrát? Naši předkové připravovali polévku z prv-

ních listů pampelišek, salát z květů sedmikrásek nebo májové bylinné víno. V dnešní době si pravděpodobně připravovat podobné lahůdky nedáme, ale pomoci si částečně můžeme pohybem na čerstvém vzduchu a otužováním.

A aby nás jarní únava nepřemohla úplně, není od věci sáhnout po doplňku stravy. Ten, nejlépe s přidáním dalších prospěšných látek, dodá pro boj s jarní únavou organismu dostatečné množství vitamínů, minerálů a stopových prvků.

Téměř magické vlastnosti se přikládají např. i ženšenu, jehož kořen připomíná lidské tělo. Je doporučován k posílení organismu a prevenci proti stresu. Působí stimulačně a relaxačně na centrální nervový systém a pomáhá organismu mobilizovat energii. Takže, nové tenisky, hrstka bobulí, šálek ženšenového čaje a v boji s jarní únavou jste vítězem vy.

Text: Jana Lupoměská

## Desetidenní dieta se syrovou energií podle Leslie a Susannah Kentonových

**1. den (pátek): Předdietní den**  
Účelem tohoto předdietního dne je připravit tělo na změnu ve stravování. Ten den byste neměli přijímat žádné stimulační prostředky (káva, čaj), ani látky s tlumícím účinkem (alkohol). Také chléb a vařené sacharidy (těstoviny, cereálie) byste měli vynechat. Jako poslední jídlo toho dne si připravte vydatný salát ze syrové zeleniny a ovoce.

**2. a 3. den (sobota a neděle):  
Ovocná dieta**

Ovocná dieta je nejlepší způsob rychlého vyčištění organismu. Vzhledem k tomu, že účinek je tak dramatický, možná v některou chvíli během prvních tří dnů zažijete mírnou formu určitých nepříjemných reakcí, jako je bolest hlavy, podrážděnost nebo únava.

Ovocná dieta je účinná v několika směrech. V čistě fyzickém smyslu je mírně projímavá a funguje jako „střevní kartáč“ k vyčištění trávicího ústrojí. Ovoce je zásadotvorné a většina uloženého odpadu odpovědného za bolesti a nemoci bývá kyselá. Jakmile vaše tělo dostane příležitost zbavit se tohoto odpadu, například pomocí této diety, nejprve vstoupí do krevního řečiště. Zásaditost ovoce pomáhá odpad neutralizovat, a tak přestane

být škodlivý a může být rychle vyloučen. Tímto způsobem minimalizujete reakce na čištění a brzy dosáhnete lepší rovnováhy v poměru kyseliny/zásady. Ovoce má také vysoký obsah draslíku, který pomáhá tkáním v organismu zbavit se nadbytku vody, urychluje oxidační proces v buňkách a umocňuje mikroelektrické potenciály.

Pro 2. a 3. den si vyberte určitý druh ovoce jako jediné jídlo. Jablka, hroznové víno, ananas, papája, mango a vodní meloun jsou pro ovocnou dietu zvlášť vhodné.

**4. až 8. den (pondělí až pátek):  
Nasycení**

Během těchto dnů čistící proces pokračuje, ale vaše buňky právě zbavené odpadů a toxinů dostávají všechny živiny potřebné k jejich posílení a dotažení rovnováhy v celém organismu.

Každý den začíná ovocnou snídaní (povzbuzuje játra, která jsou neaktivnější časně ráno). Oběd tvoří vydatný syrový salát posypaný semínky nebo spařenými mandlemi. K večeři je dušená nebo rychle opečená zelenina s míchanou syrovou ozdobou.

Zaměňte oběd za večeři a naopak, pokud vám to lépe vyhovuje.

**9. a 10. den (sobota a neděle):  
Změna orientace**

Poslední dva dny vám umožní opět se přizpůsobit vařeným jídlům, která jste v posledních dnech nejedli, a přejít na dietu s 25 procenty tepelně upravených jídel a 75 procenty syrových potravin. Každé jídlo kromě jednoho sestává ze syrové potraviny, ale to jedno (oběd, nebo večeře) obsahuje vařený kus zvěřiny, drůbeže nebo ryby či zapečenou zeleninu.

Mezi jídly a po jídlech pijte pouze bylinkový čaj nebo vodu.

Zdroj: Syrová strava



## Krušovice v nových lahvích a s moderními etiketami

**Krušovice | Pivo ze srdce Čech, to jsou Krušovice. Chutná milovníkům pěnivého moku nejen v tuzemsku, ale také v zahraničí, kam se loni exportovalo třicet jedna procent výstavu.**

Krušovice, které spolu s pivovary Starobrnno a společností Drinks Union patří do skupiny Heineken, jsou také druhým největším exportérem českého piva.

Vaří se už téměř 430 let z prvotřídních surovin, jež také pocházejí ze srdce Čech - z aromatického žateckého chmele, křivoklátské vody a jedinečného sladu. Výrobce se nezaměřuje jen na export, ale snaží se, aby Krušovice byly tím pravým pivem pro právě chvíle s přáteli.

Přátelskou tvář nedělá jen obsah lahvi, ale také obal. Štamgast v regálech obchodu dlouho nehledá, rozhlédne se a sáhne po etiketě, která je pro to které pivo typická. Čas od času pivovary etikety mění, aby v danou chvíli zvýraznily svou marketingovou strategii. Etikety jsou pro zákazníka jakýmsi průvodcem historií piva a pivovaru a říkají mu, jaké pivo si koupil a co je jeho předností. Značka Krušovice vstoupila v minulých dnech na

trh s novým reklamním spotem, jenž zvýrazňuje ducha přátelství, které přetrvává v lidech celou generaci, a právě dobré pivo tyto vztahy jen utužuje.

**Nové vratné lahve ALE PREMIUM** a etikety se tradičně křtí, aby přispívaly dlouhou dobu k prodejnosti piva a ke spokojenosti zákazníků.

Křtu v Krušovicích se ujali představitelé skupiny Heineken Česká republika – Lieven van der Borght, generální ředitel, Ronald Lucassen, ředitel dodavatelského řetězce, Jiří Daněk, obchodní ředitel a Jiří Imrýšek, ředitel marketingu. Každý křtil svou značku a samozřejmě krušovickým pivem – Krušovické světlé, Mušketyr, Krušovické černé a Jubilejní ležák.

„Moderní etikety pro tato piva nepochybně na trhu obstojí. Vznikly ze spolupráce s přední světovou designérskou agenturou Claessens International Londýn a dominantními barva-



mi zůstaly červená a zlatá. Nepřehlédnutelnou změnou je ale použití bílé barvy v názvu značky, která podstatně zvýšila výraznost a čitelnost etikety. Do grafiky nových etiket jsou zakomponovány názvy surovin typických pro výrobu krušovického piva. Stejně tak důležitá je informace o tom, že krušovické pivo je vařeno výhradně v pivovaru v Krušovicích,“ uvedla Hana Fenclová, brand manažerka značky Krušovice.

**Značka Krušovice slavila úspěch** na dvou letošních prestižních soutěžích piva – v silné konkurenci na Reprezenční pívni slavnosti v Táboře získal zlatou medaili mezi světlymi ležáky premium krušovický Jubilejní ležák, který navíc obdržel nejprestižnější ocenění v soutěži, a to například všemi kategoriemi – Extra pívni pečť. Na 17. Pivexu v Brně obdržel Mušketyr 3. místo mezi světlymi výčepními pivy.

**Příznivci piva a historie** mají možnost navštívit Pivovar Krušovice a při oblíbených exkurzích se seznámit s výrobou a také tamní pivo ochutnat.

Text a foto: Pavel Aur



# Mystickou krajinou konce Evropy

Už jsem byl na několika „konicích“ Evropy. Nebo se jim tak alespoň říká. Nordkapp (Severní mys) v Norsku, na jihu pak španělský mys Maroquí de Tarifa (blízko britské skály Gibraltaru), odkud je opravdu už vidět do Afriky. Nejdlehlší evropský mys na jihozápadě kontinentu portugalský Sao Vicente, odkud za krále Jindřicha Mořeplavce odplovaly portugalské karavely k velkým objevům kolem Afriky do Číny a Indie.

Nejzápadnějším výběžkem Evropy není galicijský (ve Španělsku) mys Finisterre, kam v roce 1466 doputovalo poselstvo krále Jiřího z Poděbrad (podle názvu mé oblíbené dětské knížky Z Čech až na konec světa), ale Cabo da Roca v Portugalsku, ležící na 9. stupni, 30. minutě a 5. vteřině západní zeměpisné délky, jehož polohu nevystihuje lépe nic než zvolání největšího portugalského básníka Luise de Camoese: „Zde... kde moře začíná a země končí“, vytesané do kamene na této výspě Evropy, od níž na západ jsou už jen ostrovy Azory a pak už zas jen břehy amerického státu Delaware. Nejvýchodnější část Evropy, totiž hřeben severního Uralu (na rozdíl od Kavkazu), jsem ještě neměl možnost navštívit.

## Kouzelná, barevná, divoká a tajemná

V minulém létě se mi ale zachtělo do jiného „konce“ Evropy. Do kouzelné, barevné, divoké a tajemné Bretaně, ležící s výjimkou její nejnižší části na jižnějším z dvou velkých poloostrovů západní Francie, který sám je větší (!) než Morava. „Všichni Češi milují Bretaň a cítí se v ní doma. Je to snad keltskou krví původních obyvatel Čech, která proudí v našich žilách?“, napsal o ní jeden z nejznámějších českých malířů Jan Zrzavý. Ten spolu s dalšími našimi malíři, básníky a spisovateli ji poznal dokonale. Vyrazili jsme po jejich stopách podle bretaňského přísloví: „Red e anavezout Araok kanout“ (francouzsky: Il faut connaitre Avant d'aimer) – Je třeba poznat dříve než milovat. A tak jsme

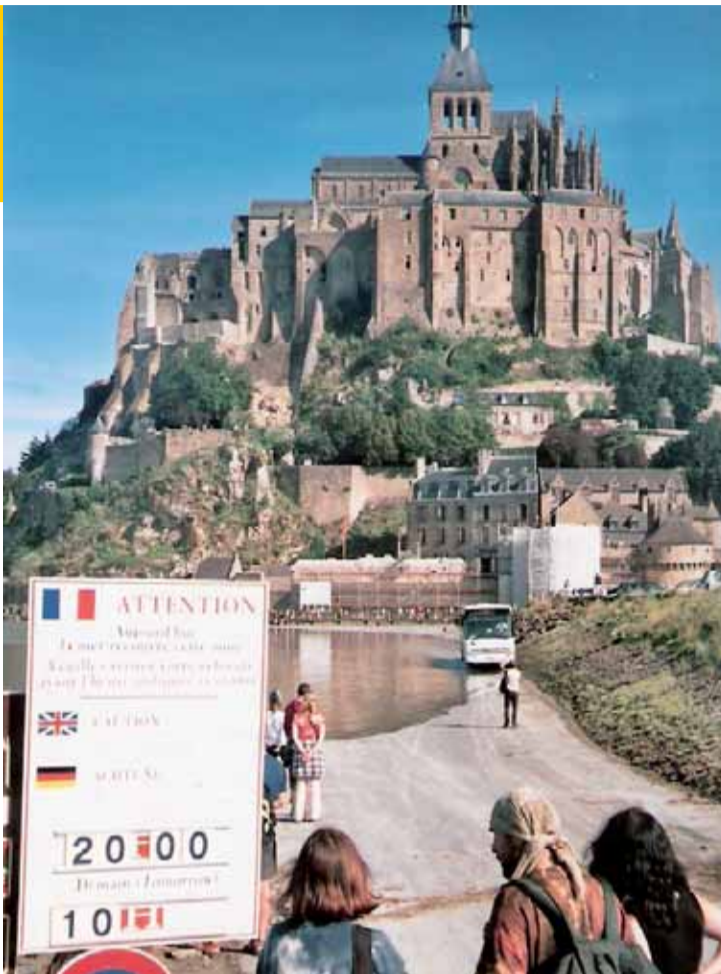
se vydali na západ kontinentu do země Breizh (bretonsky), Bretagne (francouzsky), což, jak je vidět, nemá daleko od názvu Británie. Keltská minulost je rozsáhlá, jak uvidíme i v městě Lorient, kde se koná v celém městě 39. světový interkeltský festival. A nejen hudební.

## Z Česka do Rouen

Naše cesta vedla z Brna a Prahy přes Německo, dále noční Paříží do krásného města Rouen, pak následoval poklad architektury zámek Mont Saint Michel na ostrově spojeném hrází s pevninou a velkými rozdíly přílivové vlny. Přístav korzárů Saint Malo obklopený dokola hradbami, odkud rodák Cartier odplul kdysi směrem na západ, aby hledal novou cestu do Číny a hledal zlato, ale objevil Kanadu, stejně tak neznámější přílivová elektrárna Rance, již jsme si mohli prohlédnout, zaujaly. Přehrada měří sedm set padesát metrů a uvnitř skrývá 24 turbín, které za rok vyrobí elektřinu pro spotřebu města s 300 tisíci obyvateli.

## Po Smaragdovém pobřeží

Pak jsme pokračovali po Smaragdovém pobřeží, objali menhir Champ Dolent, prohlédli si několik středověkých měst jako jsou Dinan, Vannes, Quimper či Locronan, které je příkladem bretaňského městečka, které zůstalo jakoby zakonzervované ve své starobylé podobě šestnáctého století a dnes se v něm natáčí řada historických filmů (Tři mušketýři aj.) a turistů je zde nepočítaně. Pobřeží růžové žuly - Cote de Granit Rose - má bizarně modelované skály nad mořem, v Locmariaqueru u Morbihan-



Opatství Mont Saint Michel leží v podstatě na ostrově, později k němu byl přibudovaný násep, po kterém jezdí auta na parkoviště. Je zde obrovský rozdíl v přílivu a odlivu, takže na snímku je odjezd linkového autobusu, který se nečekaně zpozdil o deset minut a jak je vidět, má co dělat, aby odjel z parkoviště, které bude za několik minut zcela zaplaveno vodou. Viz cedule s časy přílivu a odlivu.

ského zálivu vidíme největší menhir Bretaně, i když rozlomený na tři části. Jeho míry (vcelku): 23 metrů výšky, 5 metrů obvodu v dolní části, váha 348 tun (obelisk v Paříži má 220). Dodnes je tajemstvím, jak se sem tento kámen z poloostrova Quiberon dostal.

## Legendární les Brocéliande

Vyvrcholením bylo největší naleziště pravěkých památek na světě téměř se 3 000 menhiry v Carnacu. Procházka po většinou větrem bičovaném Divokém pobřeží (Cote Sauvage) s pevnostmi posetým Atlantickým valu a pomníkem bretaňským obětem války, návštěva legendárního lesa Brocéliande, kde žil prý kouzelník Merlin a král Artuš a jeho rytíři, se závěrečným zastavením v Paříži, uzavřely naši anabázi.

## Interkeltský festival

Na co ale nelze zapomenout? Město Lorient má název vzniklý po původní obchodní společnosti, která stejně jako

tzv. Východoindická společnost obchodovala s asijskými zeměmi, tedy s Orientem. Konal se zde 39. světový interkeltský festival. Celý týden žilo město ve dne v noci touto nádhernou akcí. Vystupovala zde řada souborů a zpěváků „keltských“ skupin z celého světa. Ať na placených koncertech v halách a na stadionech, nebo desítky dalších v menších halách, na ulici, před hospodami, všude. Byli zde Skotové, Irové, skupiny ze Španělska, Kanadáné z New (Nouvele) Brunswicku, Češi i další. A hrálo se stále. K tomu teklo pivo ze všech zúčastněných zemí, ale i skotská a irská whisky a whiskey. Vínaři z Bordeaux dávali chutnat své výpestky, městem prošel průvod dudáků, pekla se selata, ryby, prodávaly obrazy, keramika, suvenýry, atd. Byl to nezapomenutelný zážitek.

Text a foto: Ervín Dostálék



Festival „Keltů“ z celého světa Inter Celtique v Lorientu.



## VÝSTAVBA PASIVNÍCH DŘEVOSTAVEB NA KLÍČ!!!

MŮŽETE DO 3 MĚSÍCŮ BYDLET V DOMĚ, KTERÝ JE ENERGETICKY SOBĚSTAČNÝ BEZ ZÁVISLOSTI NA VNĚJŠÍCH ZDROJÍCH  
A TÍM KAŽDOROČNĚ UŠETŘIT DESÍTKY TISÍC KORUN.

MÁTE JŽ POSTAVENO? NEVADÍ! UDĚLÁME VÁM ZATEPLENÍ NEBO VÝMĚNU OKEN S KOMPLETNÍMI IZOLACEMI  
A JEŠTĚ VÁM BEZPLATNĚ NA VŠE VYŘÍDÍME STÁTNÍ DOTACI Z PROGRAMU ZELENA ÚSPORA.

NABÍZÍME KOMPLEXNÍ ŘEŠENÍ OD STAVEBNÍHO POVOLENÍ, ZAJIŠTĚNÍ STAVEBNÍHO  
POZEMKU, REALIZACE VÝSTAVBY AŽ PO KOLAUDAČNÍ STAVBY.

WWW.TERAC.CZ

TERAČ, S.R.O., HAVLÍČKOVO NÁM. 152 591 01 ŽDÁR NAD SÁZAVOU,  
E-MAIL: TERAC@TERAC.CZ, TEL.: 732 855 559

## METROPOL cvičení

### Strečink

Účastníci soutěže Zhubni do plavek s VZP již vědí, že mají každý svůj trénink začít důkladným strečinkem. Správné provedení protahovacích cviků jim na začátku soutěže předvedl a naučil je šéftrenér ACTIVE WELLNESS Vladimír Hírka. Podle soutěžního strečinkového plánu můžete nyní cvičit i vy.

#### Příklad strečinkových cviků:

##### Horní trapézový sval

Popis cviku: vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, rameno protažované strany tlačíme mírně vzhůru a dolů. S výdechem provádíme úklon hlavy. Brada zůstává po celou dobu pohybu svým středem nad hrudní kostí. V protažení zůstaneme po dobu 3 nádechů a výdechů.

##### Šijové vzpřimovače

Popis cviku: vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložena do šířky a stažená dolů, bradu přitlačíme ke krku a předklon hlavy s výdechem, cvik je možné zintenzivnit působením váhy paží, které dlaněmi se spojenými prsty tlačí svoji vahou na temeno hlavy – lokty visí volně dolů (žáda stále rovná). V protažení provedeme dva nádechy a výdechy, poté hlavu vrátíme do výchozí polohy.

##### Zdvíhače hlavy

Popis cviku: vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře, ramena rozložena do šířky a stažená dolů, brada svírá s krkem stále pravý úhel, s hlubokým výdechem pomalu rotujeme hlavou na stranu. V protažení zůstaneme dva nádechy a výdechy. Ve střední poloze je nádech a s pomalým výdechem rotujeme hlavou na opačnou stranu.

##### Široký sval zádový

##### a čtyřhranný sval bederní

Popis cviku: se vzpřímeným trupem provádíme úklon trupu se vzpaženou rukou (palec vzhůru). Při úklonu je výdech a další 2 nádechy a výdechy provedeme v krajní poloze. Dochází k protažení celé boční části trupu.

##### Předloktí

Popis cviku: vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře. Zdvíženou a nataženou paží uchopíme za prsty a s výdechem provedeme protažení, ve kterém setrváme další dva nádechy a výdechy.

##### Triceps

Popis cviku: vzpřímený trup, hlava v prodloužení páteře. Horní končetinu ohneme v lokti a uchopíme ji za loket. S výdechem táhneme paži za hlavu. V protažení setrváme minimálně další dva nádechy a výdechy.

##### Kolíbka - protažení beder

Popis cviku: výchozí poloha je v leže na zádech, ramena stažena dolů, hlava je v prodloužení trupu položená na zemi. Nohy jsou pokrčené v kolennou a opřené o hrudník. S výdechem provedeme přitážení kolen k hrudníku a v protažení setrváme minimálně dva nádechy a výdechy.

##### Protážení beder v sedě

Popis cviku: v sedě na podložce, natažené dolní končetiny, podsazená pánev, ramena stažena dolů, záda kulatá. S výdechem provedeme ohnutí zad směrem k nataženým dolním končetinám. Protážení lze zintenzivnit úchopem pod kolena.

##### Přední část stehen

Popis cviku: výchozí poloha je v leže na břiše, pánev je podsazená, noha ohnutá v kolenní, hlava v prodloužení trupu, ramena stažena dolů k pánvi. S výdechem mírný tah za nárt, mírně zvedáme protažovanou dolní končetinu od podložky.

Celý strečinkový plán soutěžících:  
www.zhubnidoplavekvszp.cz

cestování

800 154 445



www.novakariera.cz

ARMÁDA ČESKÉ REPUBLIKY



METROPOL recept

# Kuřecí rolky se šunkou

- Suroviny (pro 4 osoby):**
- 4 půlky kuřecích prsou
  - česneková sůl
  - mletý pepř
  - 4 plátky šunky
  - 8 plátků anglické slaniny
  - 4 plátky sýra
  - olej
  - kuřecí vývar



**Příprava:**  
Kuřecí prsíčka lehce naklepeme, osolíme, opepříme. Na každý kousek masa položíme plátek šunky a sýra, zarolujeme a každou rolku obalíme dvěma plátky anglické slaniny. Rozehřejeme troubu, pekáček vymažeme olejem, poskládáme do něj rolky, které podlijeme kuřecím vývarem. Zapékáme 30 až 35 minut.

*Dobrou chuť!*

METROPOL kvíz

Jedním z našich nejčastěji zaměstnaných smyslů je čich. Někdo má lepší, jiný horší, ale vzato kolem a kolem, význam toho, jaké vůně nás obklopují, stále ještě nedokážeme plně docenit. Přitom mj. silně ovlivňují i naši psychiku.

**2. Funkci mozkových závitů napomáhá**

- a) jasmín
- b) kafařiat
- c) leknín

**3. O polovinu méně překlepů měly sekretářky v kancelářích s vůní**

- a) datlí
- b) citronu
- c) orchidejí

**4. V halách luxusních hotelů obvykle cítíme**

- a) lilie
- b) růže
- c) mango

**5. Mysl zákazníků v některých supermarketech údajně zamlžuje a rozptyluje vůně**

- a) pomerančů
- b) rozmarýny
- c) třešní

**6. Ideální k uklidnění nervů jsou olejové výpary**

- a) z muškátových oříšků
- b) z kořenů ženšenu
- c) ze semen slunečnic

**7. Počet umělých aromatických látek se v současnosti odhaduje na**

- a) 200 000
- b) 500 000
- c) 1 000 000



*Řešení: 1 c, 2 a, b, 3 b, 4 c, 5 b, 6 a, 7 b*

Připravil: František Sojka

METROPOL horoskop od 23. 4. do 20. 5.

**Berán 21. 3. - 20. 4.**

Složitá finanční situace, ani problémy se zdravím vás nedostanou na kolena. Vaše touha po neobyčejné lásce je dost bujnou erotickou fantazií. Tentokrát se nemimíte a využijte nabízené rozkoše.

**Býk 21. 4. - 21. 5.**

Vaše tělo i duše přetékají láskyplnou něhou. Jarní vůně jsou pro vás tím největším afrodisiakem a provokují už tak dost bujnou erotickou fantazií. Tentokrát se nemimíte a využijte nabízené rozkoše.

**Bliženci 22. 5. - 21. 6.**

Vy ani nemusíte mít jaro, aby vaše touha plála na plně pecky. Proto se ji nesnažte násilím krotit, bylo by to stejně zbytečné. Je nad slunce jasné, že vaše současná láska není první a nebude ani poslední.

**Rak 22. 6. - 22. 7.**

Uklidte si v domě, v duši i v kanceláři. Pokud se vám ještě k tomu podaří dát do pořádku i podklady pro daňové přiznání, uleví se vám tak, že zbytek jara můžete trávit jako very happy and satisfied people.

**Lev 23. 7. - 23. 8.**

Nesnažte se rozmlouvat svým partnerům jejich nesmyslné nápady. Dokonce jim neodporujte, ani když uvidíte, že se řítí do průšvihů. Nechejte je, ať si natloučou nos. Utěšování bude nakonec sladké.

**Panna 24. 8. - 23. 9.**

Záříte spokojeností a štěstím, a to je pro mnohé lidi neopustitelné. Nedávejte svoji převahu tak často na odív, vyhněte se závistivým reakcím a ušetřete si hodně nepříjemností. Bohužel to tady tak chodí.



**Váhy 24. 9. - 23. 10.**

Sbíráte a šíříte rádi drby, a to se vám v nejbližší době nevyplatí. Nejenom, že se sami stanete jejich terčem, ještě se budete muset hodně omlouvat. Naštěstí umíte s lidmi velmi dobře manévrovat.

**Štír 24. 10. - 22. 11.**

Můžete si myslet, co chcete, jen se s tím nesnažte hned svěřovat. Zvlášť ne zrovna dobře naladěným šéfům či partnerům. Překvapivě se někdy chovají hůř než vaši nepřátelé. Mluvte stříbro, mlčete zlato.

**Střelec 23. 11. - 21. 12.**

Celou zimu jste čekali na to, co právě přichází. Období jara bude pro vás vyložené snovou záležitostí, z které se nebudete chtít probudit. Bohužel to bude nutné, jinak byste zruinovali sebe i vaše finance.

**Kozoroh 22. 12. - 20. 1.**

Váš jazyk i úsudek je někdy tak pohotový a břitký, až z toho mrazí. Dejte si pozor, ať se se svými výroky nedostanete do velkých potíží. Ne všichni kolem vás jsou ochotni přijmout kritiku s humorem.

**Vodnář 21. 1. - 19. 2.**

Váš život baví, a tak si ho s chutí užíváte. Nesnažte se ale všem kolem vnucovat váš entuziasmus, pro někoho jste možná až příliš free a nezvladatelní. Pokud chcete získat objekt vaší touhy, musíte ubrat.

**Ryby 20. 2. - 20. 3.**

Pokud nejste se sebou spokojeni, začněte žít jako René Plášíl. Uvidíte, že váš život dostane nový rozměr. Když budete mít štěstí, stanete se rychle novou mediální hvězdou. Ale musíte mít IQ 142.

Sestavila: Ludmila Petříková

křížovka

Semelkova kapela	<b>5</b>	Nástrahy pytláka	Pletivo z rákosí	Ode	Partneři	Bývalý mistr světa v šachu (Michail)	Konzer-vované kouřem	Sklad (z francouzštiny)	Starší název Dunaje	Zkratka Zákoniku práce	Místo v dole	"Séřová" tygřích rockerů	Ohlodat zvíři	Vodní stavby (zkratka)	Dějství	Mužstva	Světová topmodelka tmavé pleti	
Pěvecké těleso			Z tohoto místa					Zmenšovati tepelné ztráty										
Pletivo stromů			<b>6</b>					<b>1</b>										
Náš kameraman (Rudolf)			Lebky (knižně)		Uppatlat klíhem			Zápor		Sudoko-pytník				Průvodní znak noci				
					Táta (knižně)					Tvoje osoba				Slovensky „se“				
Odbočit z hlavní cesty	<b>2</b>	Vozový park				Děviti-členný soubor					Surovec				Ruská řeč			
		Romské dívčí jméno													Chutná ryba			
Opékati na tuku						Narkotické látky					Část molekuly					<b>3</b>	Duplikát	
Tvrký znak v azbuce															Filipínská sopka			
Značka žehliček z Hlinska															Úder nohou			
Osten															Cizopasně houby			
Označení našich letadel															Bytí (z latiny)			
														Tu				
Přítok Labe					Značka statampéru	Předtím	Vztekloun	NAPOVÍME: SLS, Stahl, Yma, oboz, Apo, jer, ri.	Karetní hra	Velmi	Japonský moto-cyklový závodník	Ženský časopis	Kyselá pochutina	Lahůdkový margarín	NAPOVÍME: Iman, Olin, Abe, moa, ens, ort.	Polibek	Krutá	Dusíkatá sloučenina
															Obec u Tachova			
Poté			Zkratka rezervace					Pevná část elektromotoru							Nabídnouti			
			Vyhynulý pštroš															
Skříň								Polský jezdec F1							Německé ženské jméno			Název hlásky M
								3,93 km v Japonsku							Znalost			Značka cigaret USA
Erotický časopis				<b>4</b>														Klamy
Jméno zpěvačky Sumacové					Varns-dorfská textilka													Včelí produkt

## PRAŽSKÝ METROPOL

Vinohradská ul. 167, 100 00 Praha 10  
(budova VODAFONE CENTRUM VINICE ve Strašnicích)



Přejeme našim čtenářům a klientům pohodové Velikonoce, bylo správné znění tajenky v minulém čísle. Na poukaz na thajskou masáž v centru Prahy se může těšit Tereza Smrčková, Červenková 525/6, Praha 8 – Čimice 181 00. Pro úspěšného vylosovaného luštitel dnešní křížovky je opět připraven poukaz na thajskou masáž v centru Prahy. Těšíme se na vaše odpovědi na adresách: PRAŽSKÝ METROPOL, Vinohradská 167, 100 00 Praha 10, nebo krizovkapraha@tydeniky.cz (napište telefonní spojení, abychom vás mohli kontaktovat) nejpozději do 15. května 2009.









**Krásný jarní den, milí čtenáři,** přinášíme vám opět nové číslo vašeho pohodového čtení přímo domů, do práce, do kavárny nebo prostě tam, kde si budete chtít zpříjemnit volnou chvíli. Titulní článek jsem si sama pro sebe nazvala „Copak je to za vojáka?“ :-). Opravdu stabilních povolání je v dnešní chaotické a nestálé době velmi málo. Pokud hledáte zaměstnání, nebo uvažujete o práci plné adrenalinu, čtěte pozorně. Dozvíte se, jaké jsou předpoklady k této práci a jaké finanční zvýhodnění armáda nabízí. V aktuálním čísle také nechybí informace přímo z dění pražských míst i další důležité zprávy z naší metropole.

Krásné počasí, které nás těmito dny provází, láká k návštěvě pražské zoo. Je to neuvěřitelné, ale letos zahájila již sedmdesátou sezónou. Neváhejte a zajděte se začátkem května podívat na nově otevřené voliéry s možností vstupu mezi papoušky nebo na expozici lachtanů. Užijte si bezpochyby příjemné odpoledne. Přinášíme vám také exkluzivní rozhovor s člověkem, který učil angličtinu samotného exprezidenta Václava Havla. Řeč je o Lee Andrew Davisonovi, Afroameričanovi známém kromě pedagogické činnosti také svým skvělým zpěvem v rytmu jazzu. Podobnost s Luisem Armstrongem je zřejmě čistě náhodná.-)

Pokud máte pocit, že vás to jaro přece jenom trochu zmáhá, tak si nezapomeňte doplnit stravu o důležité vitamíny a minerály. Možná postačí pivo značky Krušovice. Upozorňuji ale, že jen v přiměřeném množství:-) Snad si u toho všimnete, že má novou etiketu. Pro milovníky cestování a cizích krajín jsme připravili lahůdku v podobě tzv. konců Evropy. Jde o Cabo do Raca v Portugalsku – nejzápadnější výběžek a o Bretaň ve Francii – nejjižnější místo Evropy. Tato kouzelná místa stojí za pozornost a hlavně jsou dobrým typem na zajímavý výlet.

Kulturně společenskou událostí, kterou Metropol v tomto měsíci navštívil, je autorská módní přehlídka Jiřiny Tauchmanové. O tom, že je Jiřina nejen velkou umělkyní, ale také ženou se srdcem na pravém místě, jsme se přesvědčili darem šeku v hodnotě 52 tisíc na charitativní sdružení Slunce dětem, které založila moje kamarádka Lilien Sarah Fisherová. Příjemné počteníčko a hodně pozitivní energie vám za celý metropolácký tým přeje

Renata Langmannová  
šéfredaktorka  
langmannova@tydeniky.cz

# Krásna se snoubila s dobrou vůlí

módní show



Praha | Velká módní show a dražba svatebních šatů návrhářky Jiřiny Tauchmanové, která se konala 2. dubna na pražském Žofíně, vynesla 52 020 korun sdružení Slunce dětem druhé české vicemiss a modelky Lilian Sarah Fischerové. Sdružení část peněz věnovalo nadaci Artevide.

Jiřina Tauchmanová patří mezi stálice na návrhářském nebi a modelky, které v rámci malé večerní, velké večerní a svatební kolekce předvedly manekýnky na molu, její umění plně dosvědčily. Na otázku moderátorky večera Terezy Kostkové, kde bere stále nové nápady, Jiřina Tauchmanová odpověděla: „My kreativci ani nevíme, kde se ty nápady berou. Najednou je tu, některý zraje v hlavě tři měsíce, jiný půl roku a výsledkem je to, že je stále co dělat.“ Kromě společenských kolekcí se mohli diváci potěšit barevností a hravostí pletené jarní kolekce, kterou předvedli tanečníci a tanečnice ze skupiny Donantes de Rumba. Společenské



modely doprovodily kreace studia Stormballet. Modelky doprovázeli mladí muži, kteří předvedli kvalitní pánskou módu značky Koutný. Šperky, které dotvořily půvab předváděných modelů, byly z dílny společnosti AG Plus z Jablonce nad Nisou. Zelené svatební šaty vhodné i k jiným společenským příležitostem, které předvedla Česká Miss Iveta Lutovská, vydražila za 26 tisíc korun JUDr. Michaela Kosová. Záštitu nad tradiční show, která se uskutečnila po šesté a každoročně bývá poslem nástupu jara, měl starosta Prahy 1.

Text: Metropol, foto: Václav Širc

**OKNOSTYL**  
DOKONALÁ OKNA  
Kompletní realizace, servis a příslušenství  
6-ti komorový Aluplast se zasklením U=1,0 a bezpečnostním kováním

u nás i bez hotovosti na splátky!

**Sleva 55%**  
AKCE PRODLOUŽENA DO 30.4.2009

9001-2001  
www.oknostyl.cz

- Blansko Masarykova 14 T: 737 246 979
- Brno Bayerova 23 T: 774 635 606
- Tiřnov Brněnská 185 T: 731 501 741
- Svitavy nám. Míru č.p.48 T: 733 539 151
- Valašské Mez. Poldšková 17/6 T: 774 310 363
- Žďár / Sáz. Strajlirská 371 T: 731 501 744
- HRADEC KRÁLOVÉ Habrmanova 240 T: 731 658 259
- Praha 6 Suchbátův nám.8 T: 733 642 585
- Šumperk Slovanská 3123/13 T: 775 575 820

PRAŽSKÝ  
**METROPOL**  
Nejmodernější novinový projekt v ČR přijme do svých řad  
**MANAŽERY PRO OBCHODNÍ ČINNOST z Prahy** (možné na HPP nebo ŽL)  
Nabízíme:  
→ vysoké výděly za odvedenou práci  
→ zájem dynamicky se rozvíjející společnosti  
Profesní životopisy včetně fotografie zasílejte do konce dubna na adresu: [personalistika@tydeniky.cz](mailto:personalistika@tydeniky.cz)

**Peníze na Vašem účtu za 10 minut!**

**1000, 2000, 3000 4000, 5000 Kč**

**DOBA SPLATNOSTI 15dnů**

Půjčená částka	Poplatek	Doba splatnosti
1000 Kč	250 Kč	15 dnů
2000 Kč	500 Kč	15 dnů
3000Kč	750 Kč	15 dnů
4000Kč	1000 Kč	15 dnů
5000Kč	1250 Kč	15 dnů

Zákaznický servis: Po-Pá 9-21 h, So 10-18h, tel. 224 454 222, [ferratum@ferratum.cz](mailto:ferratum@ferratum.cz)

Před podáním žádosti si přečtěte obchodní podmínky na [www.ferratum.cz](http://www.ferratum.cz)

Blíže informace najdete také na teletextu TV Prima strana 557, 558  
[www.ferratum.cz](http://www.ferratum.cz)

**Schází Vám 1000 Kč před výplatou?**  
Vaši žádost o Rychlou půjčku zašlete na číslo 9001103 ve znění:  
FER ME Částka Jméno Příjmení Rodné číslo Číslo OP Bankovní spojení Adresa Město PSČ  
Např.: PŘI žádosti o půjčku 1000 Kč: FER ME 1000 Karel Novak 760426/2923 123456789 1122334455/0800 Krasnohorska 23 Praha 15000  
Pozn.: Cena sms je 3Kč, pro nové zákazníky maximální výše půjčky 1000 Kč. Peníze Vám budou doručeny poštovní poukázkou prostřednictvím České pošty do 2-3 pracovních dnů. Pro stávající zákazníky možnost zaslání půjčky bank. převodem.

**fe Ferratum™**