

JARNÍ ÚNAVU ZAŽEŇTE SPRCHOU A POHYBEM

TĚLO JE PO ZIMĚ ZESLÁBLÉ, SÍLU MU VRÁTÍ I VYVÁŽENÁ STRAVA STRANA 7

metro



Úterý, 5. dubna 2016

Č. 65, www.metro.cz
Svátek slavi: Miroslava

Min. 21°
Max. 25°

Největší deník v ČR



Daňová kauza odkrývá karty velkých firem

Panama Papers. Skandál roku hýbe světem, řada zemí zahájila vyšetřování. **Nová pravidla.** Brzy by velké firmy měly být pod větším dohledem. **Jen začátek.** Uniklých dokumentů je zpracován zatím zlomek STRANA 2



Umění pod vodou. Vrak válečné americké lodi slouží jako galerie

Potápěčka si prohlíží díla australského uměleckého fotografa Andrease Frankeho, která jsou v plexisklových rámech zavěšena na vraku vysloužilé válečné americké lodi Generál Hoyt S. Vandenberg. Plavidlo bylo potopeno v roce 2009 na dno Mexického zálivu poblíž Key West na Floridě se záměrem vytvořit z něj umělý korálový útes, který by ulehčil těm přírodním, a přilákat potápěče a s nimi i peníze. Současná výstava zaměřená na turisty s dýchacími přístroji a zájmem o vraky a umění je toho dokladem. Potrvá do počátku srpna tohoto roku.

AP - JOE BERG/FLORIDA KEYS NEWS BUREAU

Miliard uniklých do daňových rájů bude víc

Mensí daně a anonymní účty. Firmy s „finančním tajemstvím“ využívá i nejbohatší Čech.

Politici, byznysmeni, diktátoři, ale i Petr Kellner či Lionel Messi. Ti všichni spravovali či spravují své jmění prostřednictvím sítě firem v daňových rájích, které během více než třiceti let pomáhala zakládat panamská poradenská firma Mossack Fonseca. Skandál odhalený mezinárodní skupinou investigativních novinářů otrásl politickou scénou v mnoha zemích. V řadě z nich už se vyšetřuje.

Dokumenty, které získal list Süddeutsche Zeitung, zmiňují hned dvanáct současných nebo bývalých národních lídrů a kolem 143 politi-

Co jsou offshorové společnosti a jsou nelegální?

Daňové ráje se staly zažitým pojmem. Jejich výhodou ale nejsou jenom nižší daně, pro firmy jsou zajímavé také kvůli finančnímu tajemství.

- Mezi země „finančního tajemství“ patří například Švýcarsko, Lucembursko, Kajmanské ostrovy či Panenské ostrovy.
- Ročně se celosvětově zakládá několik desítek tisíc **offshore firem**. Jde o právnické osoby

registrované v zemích, které těmto společnostem umožňují příznivý daňový režim. Velmi často se jedná o firmu, která slouží ke snižování daňové povinnosti firem v dané zemi.

- Zakládání takových firem či působení politiků v jejich vedeních není ilegální. Záleží ale na legislativě dané země. Společnost Mossack Fonseca se hájí tím, že nikdy nebyla obviněna z kriminální činnosti.

ků, jejich rodinných příslušníků a spolupracovníků. V dokumentech označovaných jako Panama Papers je údajně i řada známých Čechů.

„Samotná zmínka v dokumentu ale ještě nutně neznamená, že došlo k nelegálnímu vyvádění peněz,“ připomíná Jan Indra z Českého centra pro investigativní žurnalistiku. Centrum se na odhalené

kauzy podílelo. Indra dodává, že kauza může být ještě větší. „Zatím jsme byli schopni projít stovky dokumentů, ale z celkového objemu je to stále jenom malé procento,“ říká.

Proti daňovým únikům se po zveřejnění kauzy začne nejspíš tvrdě bojovat. „V této chvíli dochází k projednání několika návrhů na evropské

úrovni,“ říká Ondřej Kopečný, expert na problematiku daní z Glopolis. „Pokud mají mít tato opatření efekt, potřebujeme, aby byla přijata v opravdu ambiciózní podobě a aby nedošlo k jejich rozmělnění,“ říká Kopečný. Podle něj je důležitý například návrh na povinné zveřejňování zisků mezinárodních firem v jednotlivých zemích. „Tímto opatřením se bude Evropská unie, a tedy i Česko, zabývat již brzy,“ dodává analytik.

Existuje více důvodů k tomu, proč se lidé rozhodují pro ukládání peněz na účty v daňových rájích. „Většinou je důvodem buď anonymita, případně daňová úspora v situacích, kdy se přijímá v takových zemích daní,“ říká Igor Pieš, právník advokátní kanceláře Kastner & Pieš.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

Česká stopa



Podle webu **investigace.cz** se v Panama Papers objevuje i řada jmen z Česka.

- V dokumentu figurují i čeští miliardáři – například nejbohatší Čech Petr Kellner (na snímku) či podnikatel Daniel Křetínský. Obě se proti nařčení z nelegálního jednání již ohradili.
- K Čechům, jejichž jméno lze v dokumentech najít, patří například za trestnou činnost odsouzený podnikatel Radovan Krejčíř.

Klienti z Česka

283

Právě tolik Čechů údajně drží akcie offshorových firem zřízených společností Mossack Fonseca. K českým klientům se vztahuje přes 250 tisíc dokumentů.

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

VYUŽIJTE POSLEDNÍCH VOLNÝCH KAPACIT V TERMÍNU OD 10. 4. DO 22. 4. 2016!

Např: Pobyt pro seniory 6 dní s polopenzí v Hotelu Libuše*, 7 lázeňských procedur, poukázka do kavárny**

5.990 Kč / osoba

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

NEZAPOMEŇTE SI VČAS OBJEDNAT

Těšíme se na Vás!



LÁZŇNĚ PŘEBOR
AKČOVNÁ SPOLČENOST

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

Kauza. Politici se musí na daňové úniky zaměřit

Politici, byznysmeni i slavní sportovci. Těm všem údajně pomáhala panamská právní firma kryt daňové úniky. Šlo o nezákonné jednání? Odpověděl Ondřej Kopečný, expert na problematiku daní.

Když podnikatel posílá peníze do Panamy, dělá něco nezákonného?

Pokud se firma snaží zatajit svůj příjem před daňovým úřadem, dopouští se daňového úniku, který je nelegální. Firmy ale také mohou různými postupy do daňových rájů odčerpávat zisky ze země, kde sice podnikají, ale kde je z jejich pohledu příliš vysoké zdanění. To je sice legální, ale velmi nelegitimní.

Proč se lidé k převodu peněz do „rájů“ uchylují?

V některých případech užívají daňové ráje firmy, aby zatajily své zisky. Někdy je účelem dokonce praní špinavých peněz. Daňové ráje jsou také využívány v rámci složitých daňových schémat pro agresivní daňovou optimalizaci mezinárodních firem.

Uniklé dokumenty zmiňují i Čechy. Co to znamená?

Česká stopa je ve zveřejněných zprávách poměrně znatelná. Je to také jasný důkaz, že se mezinárodní daňové úniky spojené s daňovými ráji týkají také České republiky a že by se měli čeští politici těmto otázkám daleko více věnovat. **MAH**

Argentinská fotbalová ikona i hollywoodská star

V uniklých dokumentech figurují i velmi známá jména. Kdo všechno si možná ulil peníze přes Panamu:

- **Lionel Messi** je známý díky svým fotbalovým finesám. Klíčky mu jdou ale nejspíš i jinde. Jeho jméno figuruje mezi klienty firmy Mossack Fonseca. Argentinský útočník čelí obvinění kvůli nepřízná 4 milionů eur v letech 2007-09.

- Podle dokumentu je akcionářem šesti firem se sídlem na Panenských ostrovech i hollywoodský herec **Jackie Chan**.

- Na seznamech figurují i lidé z okolí ruského prezidenta **Vladimira Putina** či ukrajinského prezidenta **Petra Porošenkova**. Ten slíbil, že po zvolení prodá

většinu svých podniků. Dodnes svůj slib nesplnil.

- V materiálech firmy Mossack Fonseca je údajně také jméno již zesnulého otce premiéra **Davidu Cameronu**.

- Daním se přes firmu na Britských Panenských ostrovech nejspíš vyhýbal i španělský režisér **Pedro Almodóvar**.

- Mezi klienty Mossack Fonseca je i **Husní Mubarak**, v letech 1981 – 2011 prezident Egypta.

- V Panama Papers figurují i rodinní příslušníci dalších politických špiček, třeba čínského prezidenta **Sí Ťin-pchinga** či zabitého libyjského vůdce **Muammara Kaddáfího**.

V Čechách už nemám co skákat, říká rekordman

Petr Beneš drží na jednokolce několik českých rekordů. Teď se chystá na rekord světový.

„Nejdříve pro mne jednokolka byla jen doplňkem tréninku na trialovém kole,“ popisuje své začátky na jednokolce Petr Beneš. Potom se ale z „artistického“ sportu stala vášeň. „Najednou mi to šlo lépe než na biketriálu (trialovém kole),“ dodává s úsměvem. Po několika letech tréninku se pustil do boje s rekordy. Nejrychleji na jednokolce vyskákal Petřínskou rozhlednu, Žižkovský vysílač nebo nejvyšší budovu v Česku, brněnskou AZ Tower. Rekordy jsou certifikované agenturou Dobrý den. Tyto úspěchy pro něho ale nejsou



Petr Beneš při svém pravidelném tréninku

GRAPENGER

konečnou. Naopak jsou pro Petra výzvou k jejich překonání. „V Čechách už nemám co skákat, teď mířím do Evropy,“ naznačuje své další plány. Metou je nyní pro Petra rekord zapsaný do Guinnessovy knihy rekordů. Pokus o jeho vytvoření by rád podnikl zhruba za dva měsíce v Německu. Pokořeným „obrem“

by mohla být nejvyšší bankovní budova v Německu, 155 metrů vysoká Deutsche Bank Tower Twins ve Frankfurtu nad Mohanem.

Dříve Petra částečně sponzorovala velká firma. Teď dělá všechno „na vlastní triko“. „Jsem svým pánem a jsem za to rád,“ říká. Zároveň ale přiznává, že je to,

jako v každém sportu, složitější. Například rozhodčí pro zápis do světové Guinnessovy knihy rekordů stojí 150 tisíc korun. Je ale možné poslat avízo o chystaném rekordu a následně dokumentaci v podobě fotek či videí. Pak může být rekord uznán.

Petr si také založil vlastní značku Benny. Chce v rámci ní i sám jednokolky vyrábět. Hlavním důvodem je pro něho trvanlivost kola. „Ale-

metro FRAJER

spoň budu vědět, na čem jedu a skáču. Když si nabiju, budu vědět proč,“ říká s humorem. Na otázku, kde a jak nejraději v Praze trénuje, říká: „Sedmkrát vyskáču Nuselské schody a jdu domů.“ Dříve byl jeho tréninkovým domovem skate park Štvanice. „Rád také jezdím v lese,“ dodává. **JAN KOUBEK**



Vítali

Prezident Miloš Zeman je na návštěvě Karlovarského kraje. Ve městě Bochov se při jeho příjezdu sešli i jeho odpůrci, kteří ho označili za rudého gentlemana. **MAFRA**

INZERCE

K HRADCI PATŘÍ KRÁLOVSKÁ SLEVA

Teď ušetříte 15 % za plyn!

Převed'te si plyn k ČEZ. Každému z Královéhradecka **zlevníme plyn, v průměru teď ušetříte 15 %.**

Nabídka platí **jen do 6. 5. 2016.**

Bydlet tady se vyplatí.

Zavolejte na Zákaznickou linku 371 100 100 nebo se zastavte osobně:

- Zákaznické centrum ČEZ, Křižíkova 65, Trutnov
- Zákaznické centrum ČEZ, Riegrovo náměstí 1493, Hradec Králové
- ČEZ POINT v OC FUTURUM, Brněnská 1825/23a, Hradec Králové
- Smluvní partner ČEZ, U stadionu 1649, Rychnov nad Kněžnou
- Smluvní partner ČEZ, Kamenice 91, Náchod
- Smluvní partner ČEZ, Husova 635, Jičín

www.cez.cz/kralovehradecko



JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 21 Max. 25	ZÍTRA Min. 14 Max. 18	ČTVRTEK Min. 13 Max. 17	PÁTEK Min. 9 Max. 13
---------------------------------------	--	--	---------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž: Umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 22,8 °C
Rok výskytu: 1961

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Autor dona Quijota spisovatel Miguel de Cervantes byl i voják, který přišel o:
 - oko
 - ruku
 - nohu
- Malé knížectví Andorra leží v nadmořské výšce od 900 metrů nad mořem do:
 - 946 m
 - 1946 m
 - 2946 m
- Bažant obecný je běžný pták, kterého potkáte i v Praze, původně pochází z:
 - Ameriky
 - Afriky
 - Asie
- Rudá řeka dlouhá 1183 km vtéká do Tonkinského zálivu v Jihočínském moři v:
 - Laosu
 - Číně
 - Vietnamu
- Za zakladatele francské říše je považován panovník, který žil v letech 466 až 511:
 - Dagobert
 - Merovech
 - Chlodvík

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quiniová
- 15:30 Svatba Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1975)
- 15:50 Koják II
- 16:40 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem Povídky Rybníček, Štika a Ženich spojují téma Rybář
- 21:15 Hercule Poirot Krimifilm (VB, 2003)
- 22:54 Výsledky losování Štátních 10 a Euro miliony
- 22:55 Na stopě
- 23:20 Kriminálka Paříž Krimiseriál (Fr., 2005)
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Banánové rybičky
- 01:00 Hobby naší doby
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 13. komnata Wabihho Daňka
- 02:20 Sváteční slovo pedagoga a teologa A. Rolečka
- 02:25 Dobré ráno
- 05:00 Malá farma

ČT2

- 14:05 Pád Singapuru (2/2)
- 14:55 Vesmír: Extrémní mráz
- 15:40 Stroje - to je moje! Kouzla přírody monzunových oblastí (4/5)
- 16:35 Loďe duchů - příznaky války
- 17:20 Uprchlíci
- 18:15 Trabantem Jižní Amerikou (12/12)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Hledání východu
- 19:20 Zatopené osudy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 České nebe Záznam divad. inscenace (ČR, 2010). Cimrmanův dramatický kšaft v představení Divadla Járy Cimrmana. Díky českému géniovi se dozvíte, jak si v nebi vedou svatý Václav a další velikáni našich dějin
- 21:30 Dům z karet (13/13)
- 22:25 Tatínek
- 23:55 Sestřička Jackie IV (2)
- 00:25 Upíří princezna
- 01:45 Naš venkov
- 02:10 Folklorika
- 02:35 Lovci duší
- 03:00 Cesty buddhismu
- 03:30 Most nad Ústím nad Labem
- 03:55 Pozemšťané, koho budete volit?

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk VIII (12)
- 13:40 Tělo jako důkaz II (12)
- 14:40 Dr. House II (3)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (493)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:35 Ulice (3007)
- 18:30 Seriál (ČR, 2016)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (645) Seriál (ČR, 2016). Švarce čekají těžké časy, advokátka Nada ho nutí, aby ošetřoval bezdomovce. Aisha ztrácí naději na setkání s dcerou. Hrají: Z. Adamovská, J. Kanyza, V. Závřel, M. Stránský, P. Rychlý, R. Fiala a další
- 21:30 Víkend
- 22:35 Kriminálka Miami X (12)
- 23:20 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIII (13)
- 00:10 Dr. House II (3)
- 01:05 Tělo jako důkaz II (12)
- 02:15 Co na to Češi
- 02:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (492)
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (493)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg V (15) Krimiseriál (N, 2010)
- 13:20 Komisař Rex VII (11) Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 14:30 Castle na zabiti V (21) Krimiseriál (USA, 2012)
- 15:30 Loď snů (20) Rio de Janeiro. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Vraždy v Midsomeru XVII (1) Detektivní seriál (VB, 2015). Šéřfinspektor Barnaby a seržant Nelson jsou povoláni k vraždě umělkyně, která se proslavila ilustracemi knih o detektivu Daggerovi. Před smrtí připravovala vydání posledního rukopisu již mrtvého autora, cenno však záhadně zmizela. Hrají: N. Dudgeon, G. Lee, F. Dolmanová a další
- 22:10 Očima Josefa Klímy
- 22:55 Prostřeno!
- 23:50 Místo činu: Hannover (16)
- 01:35 Policie Hamburg V (15)
- 02:20 Komisař Rex VII (11)
- 03:10 Afrika: Návrat ztracené lásky (1/2)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (3) Společenská pohroma. Komed. seriál (USA, 2008)
- 13:25 Simpsonovi VII (13-16)
- 15:25 Teorie velkého třesku VII (2) Verifikace podvodu. Sitcom (USA, 2013)
- 15:55 Futurama X (12) Anim. seriál (USA, 2013)
- 16:25 Hvězdná brána III (1) Pod palbou. Seriál (USA, 1999)
- 17:20 Bylo nebylo IV (4)
- 18:20 Simpsonovi VII (17-20)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (6)
- 21:25 Teorie velkého třesku VII (3) Sitcom (USA, 2013)
- 21:55 Partička
- 22:45 Gauner Komedie (Fr., 2009)
- 00:35 Partička
- 01:20 Ospalá díra (6) Myster. seriál (USA, 2013)
- 02:00 American Horror Story: Coven (10) Horor. seriál (USA, 2013)
- 02:50 Ospalá díra (6) Myster. seriál (USA, 2013)
- 03:30 American Horror Story: Coven (10) Horor. seriál (USA, 2013)
- 04:20 Ztraceni III (16) Seriál (USA, 2004-2010)

ÓČKO

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



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

Sloupek

JAKUB KOHÁK

ČECH, ZATÍM



ČÍNSKÉ MÁMENÍ

Nezávislý pozorovatel si asi stejně jako já musí říkat: „Co se to jenom, panenko skáková, kolem nás děje?! To si nás ty Číňani fakt TAK zamilovali? Pěkně začali v té naší zemičky tvrdíkovat muziku!“ Čím jsme si tedy zasloužili takovou pozornost nejlidnatější země světa? Jistě se o to zasloužil náš prezident, který navázal více než přátelské vztahy s kolébkou hedvábí, papíru, střílného prachu, porcelánu, bankovek, čaje, kompasu, navigáku, ohňostroje, toaletního papíru, pákového kladiva a tibetského útlaku... Ale říkám si, že v tom snad musí být i něco víc. Já se jim tedy nedivím, komu by se v Praze a vůbec v Čechách

Citát

Čím jsme si tedy zasloužili takovou pozornost nejlidnatější země světa?

a na Moravě nelíbilo? Máme tedy zatím relativní klid, příjemné klimatické podmínky – jsme vlastně takové chudé Švýcarsko východu... a lidé jsou veskrze pozitivně smýšlející pohodáři nebo švejkovsky smíření jedinci s nadhledem. Navíc úřady jsou mocným nakloněny, nějaký ten územní plánek se dá změnit, vyjednat výjimka... což ale v Číně – pokud víte, „jak se na lopatě sedí“, bude zřejmě ještě menší problém než u nás. No, a do toho ty nesmírné investice, to skupování kdečeho... Skoro to vypadá, že co se pohne, to bude koupeno! Z toho, co vím: Jawa, pivovary, Travel Service a tak i část ČSA, budova Živnobanky, Martinický palác... Jistě toho bude daleko víc, celková výše investic má být až sto miliard korun?! Nedávno jsme nad tím s mým známým – fandou Slavie – nevěřičně kroutili hlavami. Slavia, která se potácela nad propastí (problémy s pozemkem, stadionem, financemi), začíná najednou mávnutím čínského proutku dobu blahobytu. „Už tam jíte hůlkama?“ smál jsem se mu. On na to: „Ale počkej, vždyť mají podíl i ve Spartě! Ještě tak, aby – třeba za pár let, v rámci úspor – nám nechtěli ty naše kluby spojit!“

Dopisy a vzkazy

Nemůže to stačit

Zaujal mě článek o „naplňování obecních pokladen“ ve věrejší Metru. Nezastávám obcím kamerové systémy pro zvýšení bezpečnosti provozu a také obyvatel. Myslím, že není zcela výstižné toto opatření vidět jen jako snahu obcí vylepšit své rozpočty. Pouze výchovné prostředky při vysokých nákladech nemohou přinášet dostatečný efekt bez nekompromisních opatření. Pro ukáznění řidičů, zvyklých si pamatovat úseky, kde jsou beztretní, bych považoval za vhodnější větší využití mobilních měření rychlosti. Omezení je pro legraci. Například omezení na 20 km/h v Trachtově ulici v Praze 5 by bylo zlatým dolem.

PAVEL SUDA

Zašel bych

Dozvěděl jsem se, že od 1. května bude létat mezi Prahou a Dubají jedno z největších dopravních letadel na světě Airbus A380. Pamatuji si, jak jsem se na mega letadla byl ještě jako kluk na pražském letišti podívat. Tenkrát to byl pro mě úžasný zážitek. Není to podle mě vůbec špatný nápad.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Kdyby nebylo Kasicha, měl bych nominaci jistou.“

DONALD TRUMP, KANDIDÁT NA PREZIDENTA USA

Trump vyzval protikandidáta Johana Kasicha, aby vzdal boj o Bílý dům. Favorit republikánské nominace Kasicha obvinil, že odčerpává hlasy delegátů, aniž by měl šanci nominaci soubor vyhrát.

Slovo dne

RELATIVNÍ

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vyplyvající ze srovnání s něčím, platící, hodnocený vzhledem k něčemu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 5. 4.

KARTÁŘKA LAURA!
Vím, co se stane!
Jasnovidné schopnosti.

Zavolejte mi na **906 701 701** nebo pište SMS ve tvaru **60MKZ** a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

	Beran 21/3–20/4 Nepokoušejte se spřátelit všechny členy rodiny, i když by se vám líbili na společném rodinném fotu nebo u jednoho stolu.		Váhy 23/9–23/10 S vašimi blízkými si dnes po dlouhé době zase porozumíte a budete spokojeni, že jste našli společnou řeč a nemusíte se hádat.
	Býk 21/4–21/5 Některé věci potřebují ještě svůj čas, jiné už uzrály jako ovoce, jenom utrhnout. Teď ještě je správně rozlišit.		Štír 24/10–22/11 Nenechte malicherné hádky, aby vám kazily toto jarní období, raději vyrazte všichni společně ven za sportem či kulturou.
	Blíženci 22/5–21/6 Domácí rozhovory dnes přinesou kyselé ovoce a vy budete spokojeni, že se to doma začíná konečně obracet zase k lepšímu.		Střelec 23/11–21/12 Suvenýry se vám budou pěkně hromadit ve skříňkách, teď ještě dát si dostatek času na protřídění vašich vyletných fotek.
	Rak 22/6–22/7 Budete mít plánovací náladu a pohrávat si tím pádem budete s rozpisem jarních sazeniček, aby vše bylo kouzelné i chutné.		Kozoroh 22/12–20/1 Začnete se porozhlížet po nějakém pěkném a novém jarním oblečení, které byste si mohli vzít někde na zajímavý výlet.
	Lev 23/7–22/8 Nejraději byste vyrazili na nějaké farmářské trhy, ale bojovat budete s nenaladěností blízkých i nedostatkem času a financí.		Vodnář 21/1–20/2 Zatoužíte jaro oživit a porozhlédnete se po nějaké knize, kde jsou uvedeny jarní designové vychytávky.
	Panna 23/8–22/9 Všechno bude skoro ideální, takže budete mít dost síly, abyste se věnovali tomu, co jste si dnes dali doma za úkol udělat.		Ryby 21/2–20/3 Přijde vám sice, že vám některé věci příliš neodsypají, ale když se nad tím zamyslete, zjistíte, že toho zvládáte až až.

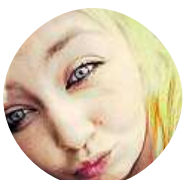
Řešení sudoku

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

Anketa Na eskalátorech v metru stojíte, chodíte, či běháte?



Sabine Schneider
Chodím, nerada ztrácím čas, běhám jen v případě nouze.



Jana Havlíčková
Stojím a držím se jako klišé. Z eskalátoru mám respekt.



Eva Kyšová
Když nespěchám, stojím. Ale většinou spěchám, tak běžím.

Komiks



Kdy vás potká velká láska?!
Ve vašem horoskopu leží odpověď!
Pište SMS ve tvaru **68AFS** a svoje jméno a znamení na číslo **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, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

CYCLING

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

Questions and answers

I've been trying to understand the Olympic track cycling programme – it's very confusing.

Yes, it does seem complicated – there are five different events.

Five! Why so many?

Simple! They're all different. There's the team pursuit, the team sprint, the individual sprint, the keirin and the omnium.

Lesson No. 6



One at a time, please!

What's the team pursuit? Two teams of four riders each start on opposite sides of the track and try to catch one another or finish in the fastest time.

OK, sounds like what my big brother used to do to me when he found out I'd borrowed his stuff! What about the sprints?

Riders race against each other over three laps of the track.

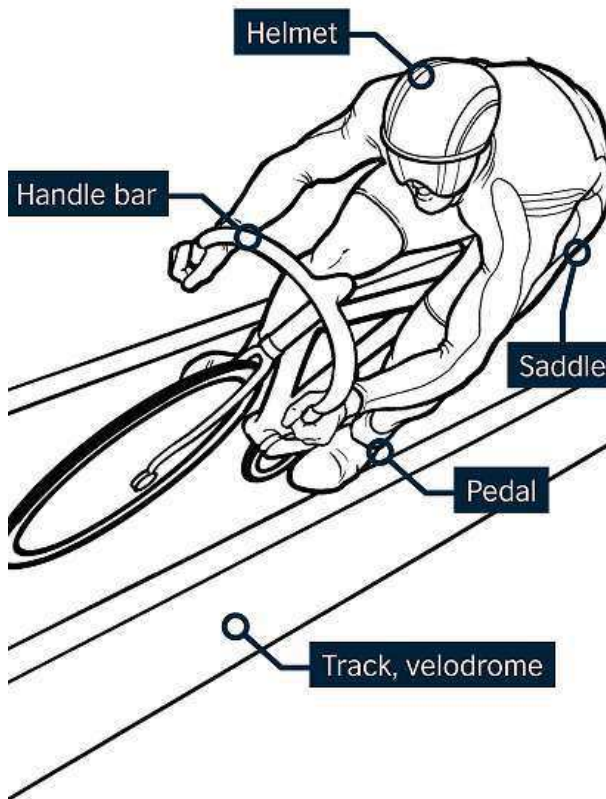
Right, we used to do that when we were kids too. And the keirin? That sounds like a Japanese beer.

Well, it did originate in Japan. It's pronounced 'kay-rin'. Riders compete in a sprint after riding behind a motorcycle.

Behind a motorcycle? Why?

To get them going faster. By the end the cyclists are travelling at more than 50 km/h.

Wow! We certainly didn't do that when we were kids! Definitely no



Cycling used the whole body.

BRITISH COUNCIL

Activity

Match the event to the definition.

- 1. Riders start on opposite sides of the track and try to catch one another or finish in the fastest time.
A. KEIRIN
B. OMNIUM
C. SPRINT
D. PURSUIT
- 2. Riders race against each other over three laps of the track.
A. KEIRIN
B. OMNIUM
- 3. Riders compete in a sprint after riding behind a motorcycle.
A. KEIRIN
B. OMNIUM
C. SPRINT
D. PURSUIT
- 4. Riders compete in six different events.
A. KEIRIN
B. OMNIUM
C. SPRINT;
D. PURSUIT

chasing motorcycles! I should hope not.

What about the omnium? It sounds like a science fiction movie!

Well, it's like cycling's version of the decathlon – except there are six events instead of ten.

My head is hurting again. Are they the same as you explained before?

No, though there is an individual pursuit. There's

also the flying lap, the points race, the elimination race, the scratch race and the time trial.

Hmm. Why don't I ... why don't I research that by just watching them on TV?

Good idea.

Answers

Activity
1. D; 2. C; 3. A; 4. B

Rules for cycling

- There are four different cycling sports on the Olympic programme: track, road, mountain bike and BMX.
- Track cycling is held in an indoor stadium called a velodrome. There are five Olympic track cycling events for men and women: team pursuit, team sprint, individual sprint, keirin and omnium.
- There are two road cycling events for both men and women. In the road race, all competitors start together. The first rider to finish wins gold. In the time trial, the riders start 90 seconds apart.

The winner is the rider with the fastest time.

- There is one mountain bike race each for men and women. The race takes place on an outside course in rough and hilly countryside. All riders start together and must complete a number of laps of the course. The first rider to finish wins the gold.
- There is one BMX race each for men and women. The race takes place on a short outdoor track that includes bumps, jumps and difficult corners. BMX bicycles are different with smaller wheels and only one gear and one brake.

Wordsearch

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

Find these words in the grid: handlebar, saddle, pedal, helmet, track, pursuit, sprint, keirin, brakes, gears



Fans are an important part of the race

PROFIMEDIA

Jak se bránit proti jarní únavě? Pohybem, sprchou, ale i čajem

Jarní únava není mýtus, ale fakt.

Tělo je po zimě vyčerpané, a to i když má mírný průběh jako ta letošní.

Časté střídání teplot, které je pro duben typické, není pro tělo vůbec snadné. Jeden den je dvacet stupňů a vy chodíte v tričku, druhý si musíte obléci kabát, protože prší a teplota se vyšplhá sotva nad bod mrazu. Pak se může stát, že místo toho, abyste si jaro užívali prací na zahrádce nebo procházkami v přírodě, ležíte v posteli s virózou nebo angínou a polykáte prášky.

Příčiny jarní únavy je potřeba hledat už v zimě. Dny se zkracují, ven už to táhne jen málokoho a vy většinu času trávíte v přetopených míst-

nostech. Nedostatek pohybu spolu se zimním přejídáním, které dosahuje vrcholu o Vánocích, postupně zhoršuje kondici a imunitu, která je na jarní aktivity příliš slabá. Jak jarní únavě čelit? Důležitá je změna životního stylu.

Hýbejte se

Zcela zásadní je pro lidský organismus pohyb. Nemusíte hned trhat rekordy v běhání nebo na kole, ze začátku stačí procházky v přírodě. Posléze přidejte sport – zkuste najít ten, který vás bude bavit.

Výborným tipem je běhání. Je zdravé a ještě skoro nic nestojí. Pozor ale, abyste nepřepálili začátek. Mnohem lepší je kombinovat rychlou chůzi a běh, rozhodně začít krátkými úseky do pěti kilometrů zhruba třikrát týdně.

Sprcha po ránu

Pokud tak už neděláte, naučte se ráno sprchovat. A na



Zkuste se po zimě pořádně probudit.

PROFIMEDIA.CZ

závěr střidejte horkou a studenou vodu. Nejprve nastavte vodu vlažnou, aby nedocházelo ke zbytečné dehydrataci pokožky. Posledních pár minut se ale sprchujte minutu horkou vodou a dvacet vteřin studenou. Povzbudíte lymfatický systém, cirkulaci krve i detoxikaci organismu.

Pestrá strava

Důležitá pro organismus a jeho imunitní systém je strava bohatá na všechny důležité složky: vitaminy, minerály či vlákninu. Zařaďte více ovoce a zeleniny, naopak vynechte smažená jídla, přeslazené pokrmy a snižte příjem masa a mléčných produktů.

Matcha čaj

Příznivě na organismus působí Matcha čaj, japonský mletý čaj, který obsahuje aminokyselinu L-theanin, jež produkuje dopamin a serotonin, hormony zlepšující náladu.

- Čaj posiluje imunitní systém, pomáhá k rychlejšímu spalování tuků, navozuje klid bez pocitu ospalosti. „Čaj Matcha dodává našemu tělu řadu důležitých živin. Je bohatý na katechiny, vlákninu, živiny i vitaminy A a C,“ říká Petr Patočka z Čajové květiny.

Hodně pijte

Dostatek tekutin je základním předpokladem pro zdraví. Ve vodě se rozpouštějí přijímané živiny, pomáhá regulovat tělesnou teplotu i fungování trávicích procesů, vyplavuje z těla škodlivé látky a zajišťuje správné fungování organismu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Klíšťata. S příchodem jara je jich zase plno

S malým nebezpečným parazitem se můžete potkat prakticky všude. Klíště patří k nejvýznamnějším přenašečům původců infekčních onemocnění. Vlivem změn klimatu se klíšťata a jimi přenášené zárodky nemoci začínají objevovat i na místech, kde se dosud nevyskytovaly. Dochází ke změnám v sezonní dynamice, aktivitě klíšťat i v jejich četnosti v prostředí.

Velkým problémem je výskyt nových onemocnění. „V klíšťatech z lesoparků jsme kromě borrelií zjistili i výskyt nově se objevujících původců onemocnění, jako je anaplazmóza, babezióza či rickettsiáza. Proto je zřejmé, že je třeba chránit se nejen při procházkách v lese, ale i v městských parcích, kde kolikrát hrozí stejně i vyšší riziko nákazy klíšťaty přenášených onemocnění. Je potřeba také při-

Hrozba i pro domácí mazlíčky

Proti klíšťatům můžete chránit i psy.

- K veterinářům přicházejí majitelé psů, kteří trpí nemocemi způsobenými klíšťaty, jako jsou babezióza či lymeská borelióza. Tato onemocnění mohou způsobit poškození vnitřních orgánů. Jak psy chránit? Základ je očkování a odčervení, ale nezapomenejte ani na antiparazitní přípravky.

pomenout důležitost včasného odstranění klíštěte, neboť k přenosu nákazy nedochází ihned po zakousnutí, ale až po několika hodinách sání,“ říká doktorka Kateřina Kybicová, vedoucí Národní referenční laboratoře pro lymeskou boreliózu. **MET**

Bolesti zad. Můžou za spoustu pracovních neschopenek

Mezi hlavní příčiny bolesti zad patří dlouhé sezení u počítače, nekvalitní židle nebo špatné držení těla. Bolesti bývají často chronické, dlouhodobé, často téměř nesnesitelné a zdají se být již nevyléčitelné.

V celkovém počtu dnů na neschopence dosahují nemoci svalové a kosterní soustavy dlouhodobě prvenství a jejich podíl se zvyšuje. Navíc Češi zů-

stávají s těmito problémy v pracovní neschopnosti v průměru 73 dní.

„Je pravda, že řada z chronických nemocí padá na vrub poškozeným zádkům,“ souhlasí primář kliniky Medicavera Karel Veselý. Problémy se zády jsou civilizací chorobou číslo jedna, k bolestem krční nebo bederní páteře se přiznává více než polovina Čechů ve věku nad 45 let. **MET**

INZERCE



POSLEDNÍ ÚTERÝ

POUZE

139 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE

6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE



DNES NAPOSLED!

Fair play: trenér i hráči z baráže

V posledních dnech to vypadá, že se do sportu vrátí myšlenka Gu-tha-Jarkovského.



Citát

Většina těchto fair play postojů by měla být samozřejmostí na hřišti i v životě.

JAN BOBROVSKÝ, BASKETBALOVÝ TRENÉR, KTERÝ ZÍSKAL CENU FAIR PLAY

Slovíčka fair play se nyní užívají velmi často. Zakladatel Českého olympijského výboru by měl radost, kolik dobrého a čestného chování se v našem sportu najde.

Během víkendu se o pořádný rozruch postarali dva hokejisté, kteří bojují v baráži o účast v extralize pro příští ročník. Tedy i o svou budoucnost a peníze. Přesto se zachovali v duchu fair play a přiznali se, že fauly, které viděli rozhodčí a chtěli je trestat, na ně spáchány nebyly.

V obou zápasech figurovaly Karlovy Vary. Nejdříve v pátek hrály na Slavii. Ve druhé třetině domácí obránce Ronald Knot upadl a sudí chtěl vyloučit hostujícího Haščáka. „Já ale věděl, že tam kontakt nebyl, tak jsem mu šel říct, že mi jen podjela brusle,“ uvedl Knot po utkání.

Stejně se zachoval o dva dny později v duelu na ledě Litvínova karlovarský útočník Jakub Svoboda. „Řekl jsem rozhodčím, že jsem spadl sám bez cizího zavinění. Tohle by ale mělo být automatické,“ nedělal Svoboda ze svého jednání hrdinský čin. Jeho gestu však tleskal i rozhodčí Lacina. Přitom Varům mohla přeslovka do stavu 0:0 pomoci, nakonec prohrály 3:5. Svoboda ale podvádět nechtěl a přiznal se.

Včera se pak udělovaly ceny Českého klubu fair play

Potíže v Německu

Poslední kolo německé fotbalové ligy ukázalo, že fair play neplatí automaticky všude.

- V pátém utkání Leverkusenu s Wolfsburgem (3:0) dali domácí druhý gól ve chvíli, kdy na zemi ležel hostující obránce Dante.
- Míč sportovně do autu nezkopli při podobné situaci ani v nedělní hře Hoffenheimu, když v nastavení srovnali proti Kolínu nad Rýnem na konečných 1:1.

za rok 2015. Tu hlavní obdržel jednadsmesátiletý basketbalový trenér Jan Bobrovský a oceněn byl za své celoživotní postoje. Bobrovský dovedl české basketbalistky ke zlatu na ME v roce 2005.

Zvláštní cenu klub udělil někdejšímu polskému skokanovi na lyžích Adamu Malyszovi za pomoc Martinu Prokopovi na dakarské rallye. Diplom za čin fair play si díky Dakaru odnesl i motocyklista David Pabiška, který už v minulosti získal dvakrát hlavní ocenění. **PAVEL URBAN**



Sparta převzala klíč k Praze

Hráči fotbalové Sparty (na snímku zleva) Josef Šural, Radoslav Kováč a Martin Frýdek převzali včera na Staroměstské radnici z rukou primátorky Adriany Krnáčové Klíč města Prahy pro vítěze derby se Slavii. Tu Sparta před dvěma týdny porazila 2:1. Nálada hráčů ale nebyla po sobotní porážce 0:2 na Slovácku moc dobrá. „Samozřejmě jsme rádi, že klíč je zpátky na Letné. Ale atmosféra je spíš smutná,“ uvedl Šural. Zástupci letenského klubu dali Krnáčové dres Sparty, i když ona sama přeje Slavii. „Nevadí, každý může udělat chybu. A je tu prostor ji napravit,“ řekl s úsměvem viceprezident Sparty Dušan Svoboda. **ČTK**

INZERCE

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

Intimní

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

• Báječný sex se šeredkou! Nejsem sexy, ale umím to! Volej 724 828 446!

• EXTRA BOKOVKA PRO TEBE! Nejsi doma spokojen? Změň to! Ženy celá ČR! Piš SMS ve tvaru 49ENZ a text na 909 15 45

• Můj hlad po sexu je obrovský! Nasyt mě! **Nezávazně!** Libuše 36. Volej 909 801 801 nebo pošli SMS na 909 15 50 s kódem 56ECE a tvůj text!

• Jsem něžná kočička Romana (22) s malými balónky! Mazlí se s nimi, cumlej je, vysaj je! Vytoč 909 80 50 40 kód KZX60



• Opravdová sexuální premiánka Marie 69! Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš :-)! Zavolej mi 909 90 99 25 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 53SRK a tvůj text!

Práce - nabídka

• Přijmeme ostraha pro objekty v okolí Litoměřic, nadstandard odhodnocení, práce ve stabilním teamu na jednom objektu, HPP i DPP. T: 73948585, personalista.praha@centr.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!
za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585

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**



Cestování - nabídka

www.leto.cz
Za sluncem k moři
TUNISKO OSTROV
Djerba
25.5. - 5.6. 9 590,-
12 dní, letecky, hotel***, polopenze,

TURECKO
Alanya 9 490,-
8 dní, letecky, hotel****, all inclusive

ŘECKO
ostrov Kréta 9 990,-
8 dní, letecky, apartmány, all inclusive

ŘECKO
ostrov Korfu 10 890,-
8 dní, letecky, hotel**, polopenze

ŘECKO
ostrov Zakynthos 13 290,-
8 dní, letecky, studia, all inclusive

ŘECKO
ostrov Rhodos 9 690,-
8 dní, letecky, hotel***, all inclusive

ostrov MALLORCA
4.6. - 11.6. 11 790,-
8 dní, letecky, hotel**, all inclusive

BULHARSKO
Zlaté Pisky 9 990,-
8 dní, letecky, hotel***, all inclusive

let@letto.cz
tel.: 222 310 000

CK A.Ša s.r.o. PŘÍBRAM
KULTURNÍ DĚDICTVÍ
UNESCO
KUNOVICE
JÍZDA KRÁLŮ
20.5. - 22.5.
2 990 Kč/os.

Cena zahrnuje:
2x ubytování v hotelu Fabrika
se snídaní, dopravu,
program, průvodce,
vstupné do poutního areálu Velehrad

Nástupní místo: Praha
www.ckasa.cz
tel.: 38 63 99 99, 603 864 522

Ing. Miroslav Jurečka, CK
www.ckjurecka.cz

**LÁZNĚ TURČIANSKÉ
TEPLICE**

neomezený pobyt
v termálních bazénech
a v Aquaparku,
výlety autobusem, 6 dní

VŠE V CENĚ
termín:
16.5. - 21.5.

Cena od 8 330 Kč
tel.: 603 249 394
info@ckjurecka.cz



Slavia. Šimáně rezignoval

Spolumajitel fotbalové Slavie Jiří Šimáně rezignoval na funkci předsedy představenstva. Jako důvod uvedl rozdílné názory na řízení klubu. „Za situace, kdy nesu největší odpovědnost za klub a moje pozice není plně respektována, jsem se nemohl rozhodnout jinak,“ uvedl Šimáně. **PUR**

Zprávy krátce

Hokejistky šesté

České hokejistky podlehly v utkání o 5. místo na mistrovství světa v kanadském Kamloops Švédsku 2:4. I tak dosáhly svěrenkyne trenéra Jiřího Vozáka šestým místem historického úspěchu.

Conte do Chelsea

Novým koučem fotbalové Chelsea bude Antonio Conte, který po ME skončí u italské reprezentace. S Chelsea uzavřel tříletou smlouvu. **ČTK**