

Bud'te fit každý den

V Tescu najdete široký sortiment
racio a bio potravin na každý den!

racio

bio

ČTVRTÉK 7. LEDNA 2016 Č. 4 • WWW.METRO.CZ

metro

TESCO

www.tescorecepty.cz/specialni-vyziva



Pohodlně nakupte i online na
www.itesco.cz/potravyonline

ilustrační foto

Oslad'te si život i bez cukru

Vyberte si v Tescu ze široké nabídky produktů se sníženým obsahem cukru, například: sušenky, čokolády, džemy či sladidla.

bez
přidaného
cukru



ilustrační foto

TESCO

www.tescorecepty.cz/specialni-vyziva



Pohodlně nakupte i online na
www.itesco.cz/potravinyonline

JIZERSKÁ 50 BUDE LETOS O NĚCO DELŠÍ

V ŽENSKÉ ELITĚ BUDE TITUL OBHAJOVAT KATEŘINA SMUTNÁ STRANA 8

metro



Čtvrtek, 7. ledna 2016

Č. 4, www.metro.cz

Svátek slaví: Vilma

Min. -2°

Max. 2°

Největší deník v ČR



Úlevy ve škole? Papír na hlavu je umí zařídit

Psychická porucha. Roste počet dětí, které mají potvrzený problém s učením. **Výhody.** S lejtrem mají třeba kratší diktáty nebo více času na test. **Zneužití.** Rodiče to vyhledávají také kvůli finančnímu příspěvku STRANA 2



Zámek, park, zřícenina i skleník. V Lednici se připravují na další turisty

Zámek v Lednici na Břeclavsku se už v těchto dnech chystá na nadcházející sezonu. Právě se provádí velký úklid. Někdejší sídlo knížecího rodu Lichtenštejnů je nejnavštěvovanější památkou České republiky. Loni do něj zavítalo 405 tisíc turistů, což je o zhruba 30 tisíc více než v roce 2014. Vedle zámku patří k častým turistickým cílům také historické stavby v zámeckém parku, a to romantická zřícenina Janohrad, akvadukt nebo vyhlídka Minaret. Letos by měla skončit po patnácti letech prací rekonstrukce této 60 metrů vysoké historické vyhlídkové věže. Zbývá pouze obnovit fasádu do úrovně prvního patra a orientální mozaiku v saloncích. Usilovně se pracuje také v zámeckém skleníku. Ten bývá v lednu pravidelně uzavřen, aby bylo možné zajistit potřebné ošetření a regeneraci rostlin. V únoru začne víkendový provoz skleníku, v sezoně bude otevřeno každý den.

ČTK

Být dyslektik je dnes v módě

Počet dětí se speciálními potřebami roste. Hlavně ale na papíře.

Loni v Česku do školních lavic usedalo necelých sedmdesát šest tisíc školáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Letos je dětí s postižením ještě o tři tisíce více. Ne každé dítě s „papírem na hlavu“ má ale skutečně nějaký problém. „Nedomnívám se, že by jich přibýlo, jejich počet roste spíše díky pečlivějšímu pátrání po příčinách případných studijních potíží žáka a důkladnější diagnostice,“ myslí si výchovná poradkyně Jitka Dubcová.

Výjimkou dnes není ani to, že rodiče pro dítě takové potvrzení seženou, i když ve skutečnosti žádný problém s učením nemá. „Některé rodiče na základě výsledku z pedagogicko-psychologického vyšetření požadují od školy úlevy,“ dodává Dubcová. Takovým dětem pak učitelé zadávají kratší diktáty a na testy jim nechávají víc času. Existují však



Citát

Pomoc při zapojení do běžného školního života potřebuje přes sto tisíc dětí.

IVA HODKOVÁ, DPN OPAŘANY

i případy, kdy žák má papír na to, že může každých dvacet sekund zařvat „Běž do hajzlu, účo!“ a hodit po učitelce penál, jak o tom mluví ve svém pravidelném komentáři pro Novinky.cz Václav Klaus ml., bývalý ředitel soukromého gymnázia PORG.

Rodiče některých dětí se specifickými potřebami mají i nárok na finanční příspěvek. „Pokud je dítě duševně nemocné, bylo by diskriminující, aby rodiče nedostali na

Potřebují pomoc

42

Tolik tisíc dětí, přesně 42 726, má v tomto školním roce individuální studijní plán. Celkem je v současnosti na českých základních školách přes 880 tisíc dětí.

dítě příspěvek. Pravdou je, že se rodiče snaží příspěvek získat i na minimální projevy daných diagnóz,“ uvedla Iva Hodková, ředitelka Dětské psychiatrické nemocnice Opařany. Řada dnešních školáků úlevy ve výuce navíc vítá. „Je pravda, že v poslední době přibývá pohodlných dětí bez studijních návyků, které nectí autoritu a neumí se přizpůsobit pravidlům,“ povzdechla si dětská poradkyně Dubcová.

Mezi dětmi však nepřibývá jen lenochů, roste také i počet těch, které pomoc skutečně potřebují. Přibývá například dětí s autismem či s logopedickými vadami.



MAREK HYŘ

marek.hyř@metro.cz



Koledníci v tramvaji

Do Tříkrálových sbírek se zapojila i Plzeň. Včera s koledníky po městě jezdila historická tramvaj z roku 1956. Loňský vítěz Tříkrálové sbírky v plzeňské diecézi činil 3,8 milionu korun. Skupinky tří králů budou po celém Česku koledovat do 14. ledna.

ČTK

Bomby. Přiznal se

Před 13 lety vyhrožoval 30letý Ondřej Staněk bombovými útoky na železnici. Chtěl desítky milionů korun. Po 11 letech se sám na policii přihlásil a skončil u soudu. Ten včera rozhodl, že půjde do chládku na šest let. Na celém případu je nejzajímavější, že se muž přiznal těsně před promlčením lhůtou svého případu, tedy v listopadu 2014. Termín promlčení byl v březnu 2015.

Sám uvedl, že ho k přiznání vedly výčitky svědomí. Jeho výhrůžky tehdy spustily obří manévry. Muž u jednoho z olomouckých železničních mostů bombu skutečně uložil. Policie proto vyjednávala a poté na několika místech uložila desítky balíků se stanicí korunami výkupného. Měla tak jejich hlídání těžší a vyděrač měl vyšší šanci si některý z nich odnést. **IDNES.cz**

INZERCE



Tady jsem správně!

Prodáváč/ka lahůdek

Brigádník/ce na lahůdky, pokladny

Brigádník/ce na noční inventuru (23. a 24. 1. 2016 – od 20:00 do 6:00 hod.)

Prodejna Brno – Slatina, Řípská 1476/27

Jsmo víc než jen úspěšná mezinárodní obchodní společnost. Základem našeho úspěchu jsou lidé. Na spokojenosti našich zaměstnanců nám opravdu záleží! Jste týmový hráč, který oceňuje stabilitu, otevřenost a spolehlivost? Pak jste tu správně!

Požadujeme:

• plnoletost • aktivní přístup k práci • časovou flexibilitu • odpovědnost • trestní bezúhonnost

Nabízíme:

• pracovní smlouvu na dobu neurčitou • motivující mzdové ohodnocení • důkladné zaškolení a návazné firemní vzdělávání • nadstandardní příplatky za práci v noci a další atraktivní benefity • možnost seberealizace a osobního rozvoje • jistotu pracovního místa, partnerské jednání a vzájemný respekt • pro brigádníky: motivující odměna a důkladné zaškolení

Kontakt:

Pokud Vás tento inzerát oslovil, dostavte se prosím každý všední den od 8:00 do 15 hod. do prodejny nebo nás můžete kontaktovat na adrese: Kaufland ČR v.o.s., Bělohorská 203, 169 00 Praha 6, e-mail: personal@kaufland.cz.

Staňte se součástí našeho týmu!

www.kaufland.cz/kariera



Zprávy krátce

Nehoda autobusu plného dětí

Řidič autobusu jel na sněhu příliš rychle, dostal smyk a spadl do příkopu. Nehoda se stala včera na Náchodsku. Vůz byl plný

dětí z Běloruska, deset z nich se zranilo, jeden chlapec těžce.

Obrněné auto pro ministra a hosty

Ministerstvo obrany koupí

opancerovanou limuzínu Audi A8 a její dvojice bez tohoto vybavení, které má „mást případné útočníky“. Nová auta, která budou stát 14 milionů, budou chránit jak ministra Martina Stropnického, tak významné hosty ČR. **IDNES.cz**



DI industrial spol. s r.o.

Parýňkova 3050/99a, 612 00 Brno, Česká republika

Společnost zabývající se přesným obráběním, povrchovými úpravami a montáží, přijme zaměstnance na tyto pozice:

Brusič

Soustružník klasikář

Frézař

Přípravář před lakem

Kontakt:

Personalni@diindustrial.com; +420 734 258 133

www.diindustrial.com

Brno. Lepší místo pro život než v Praze

Respektovaný server Numbeo.com uvádí, že městem s nejvyšší kvalitou života v Česku je Brno. V celosvětovém žebříčku se umístilo na 46. pozici. Stojí tak i před Paříží, Londýnem, Los Angeles nebo New Yorkem. Prahu předběhlo o 12 míst. **IDNES.cz**

Žebříček

Podle čeho se hodnotí?

• Pořadí se vypočítává na základě sedmi kritérií. Mezi ně patří kupní síla, bezpečnost, úroveň zdravotní péče, ceny nebo ekologie.

Charlie opět „jde“ do náboženství

Satirický časopis Charlie Hebdo rok po útocích na redakci vydal speciální číslo.



Speciální číslo Charlie Hebdo rok po útocích na redakci AP

Loni 7. ledna teroristé zabili v redakci satirického časopisu Charlie Hebdo a její blízkosti dvanáct lidí, dalších pět obětí si vyzádaly následně teroristické útoky v Paříži a okolí. Rok po tomto útoku včera vyšlo zvláštní číslo týdeníku. Kromě kreseb současných kreslířů obsahuje i díla pěti autorů zastřelených při atentátu.

Dvojitě vydání s 32 stranami se včera prodávalo na stáncích nejen ve Francii, ale po celém světě. Bylo vydáno téměř milion výtisků časopisu. Na titulní stránce je zobrazen křesťanský Bůh s krví potřísněnými končetinami a vousy a se

zbraní na zádech. Titulek hlásá: „Rok poté: Vrah je stále na útěku.“

Kritice náboženství i náboženského fanatismu se věnují i další kresby a karikatury zvláštního vydání. „Nemyslím si, že se něco od 7. ledna změnilo – až na tu prázdnotu, kterou trpíme,“ uvedl redaktor časopisu Gérard Biard u příležitosti prvního výročí útoku na redakci. „Chybí nám lidé, přátelé, jejich talent, ale po-

koušíme se udržet stejného ducha. Myslím, že se nám to daří,“ dodal. Každý týden se časopisu Charlie Hebdo prodá na stáncích i předplatitelům asi 280 tisíc výtisků.

Už týden po atentátech redakce připravila takzvané vydání „přeživších“ s karikaturou proroka Mohameda a nápisem „Vše je odpuštěno“ na titulní stránce. Tohoto čísla se po celém světě prodalo zhruba 7,5 milionu výtisků. **ČTK**



Putin zase bude hrát hokej

Ruský prezident Vladimir Putin se zúčastnil tréninku na Noční hokejovou ligu v ruském černomořském letovisku Soči. Noční hokejová liga byla založena v roce 2011 na jeho návrh a za podpory veteránů domácího hokeje. Ruský prezident chce svou opakovanou účastí na těchto hokejových utkáních přivést více Rusů ke sportu. **AP**

Zprávy krátce

Povodně v Sydney

Bleskové povodně způsobené silnými dešti v jižní části Austrálie přiměly úřady evakuovat stovky lidí. Ulice některých měst včetně Sydney zaplavila voda a policie vyzvala obyvatele, aby se raději nevydávali ven. Záchranáři zatím nenašli muže, který ve špatném počasí vypadl u jižního pobřeží z jachty a je pohřešován.

Zastala se muslimů a dostala výpověď

Evangelická univerzita v americkém Wheatonu chce propustit profesorku, která se v prosinci zastala místních muslimů tím, že na veřejnosti nosila hidžáb, tedy šátek zakrývající vlasy a krk. Vedení školy se nelíbilo srovnání křesťanského a muslimského boha, k němuž žena sáhla. **ČTK**

Obavy. Zkoušela KLDK vodíkovou bombu?

Severní Korea včera oznámila, že vůbec poprvé provedla úspěšný test miniaturizované vodíkové bomby. Pokud by se toto prohlášení potvrdilo, znamenalo by to významný pokrok v jaderném zbrojním programu této izolované totalitní země. Odborníci jsou ale skeptičtí, přičemž poukazují především na malou sílu výbuchu. Zkoušku odsoudily sousední Čína, Jižní Korea a Japonsko, také EU a NATO či Rusko.

Americká geologická služba USGS zaznamenala otřesy v KLDK o síle 5,1 stupně včera krátce po druhé hodině ranní. Otřesy podle ní vycházely z hloubky deseti kilometrů pod zemí v blízkosti jaderné střelnice Pchonggje, kde předtím Severní Korea testovala jaderné zbraně v letech 2006, 2009 a 2013. Zemětřesení ihned vyvolalo podezření, že Pchjongjang provedl jader-

nou zkoušku. Po zhruba dvou a půl hodinách oznámila severokorejská televize, že šlo o test vodíkové pumy. Řada expertů ale tvrzení KLDK zpochybnila s poukazem na malou intenzitu výbuchu.

Podle Jižní Koreje měl výbuch sílu šesti kilotun TNT, což zhruba odpovídá síle posledního jaderného testu KLDK z roku 2013. Výbuch vodíkové pumy přitom může být několikrát silnější než exploze běžné jaderné bomby. Japonské, jihokorejské ani ruské úřady navíc nezaznamenaly žádnou radiaci. Jihokorejské ministerstvo obrany si myslí, že Severokorejci pouze přidali malé množství vodíku do běžné jaderné bomby. Pokud vůbec bude možné nezávisle potvrdit tvrzení KLDK, potrvá to podle expertů několik dní či týdnů. **ČTK**

INZERCE

NEJEN NA SRDCE JSOU PODĚBRADY

NEJPŘÍJEMNĚJŠÍ ZAHÁJENÍ ROKU 2016? LEDNOVÉ RADOVÁNKY V PODĚBRADECH!

Ubytování: Hotel Libuše***, Hotel Zimní lázně***,
Hotel Libenský****, Hotel Zámeček****

Stravování: polopenze (zahájení pobytu večerí, ukončení pobytu snídaní)

Program pobytu:

- 1x lékařská konzultace
- 1x uhlčitá koupel
- 1x přísadová koupel Kneipp – výběr přísady dle přání (jalovcová, levandulová, ibišková, brusinková,...)
- 1x klasická částečná masáž
- 1x částečná masáž lávovými kameny
- 1x infrasauna
- 1x parafínový zábal na ruce s masáží
- 1x poukázka do kavárny

Cena pobytu (5 nocí, ne-pá):

Hotel Libuše nebo Hotel Zimní lázně 4 850 Kč

Hotel Zámeček nebo Hotel Libenský 6 600 Kč

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 200 Kč / noc.

Více informací naleznete

a objednat můžete na

www.lazne-podebrady.cz

nebo telefonním čísle 325 606 500



LÁZNE PODEBRADY
AKČOVÁ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
Min. -2 Max. 2	Min. 1 Max. 4	Min. 2 Max. 6	Min. 2 Max. 6

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytně nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.
Teplotní rekord: 12,8 °C
Rok výskytu: 1999

Kvíz

- Podíl panovníka na zisku při dolování kovů se ve středověkém horním právu nazýval:
a) oprám
b) urbura
c) hajcman
- Australské město založené roku 1836 plukovníkem Williamem Lightem u řeky Torrens je:
a) Sydney
b) Hobart
c) Adelaide
- Novinář a nakladatel, který roku 1789 založil knihkupectví a nakladatelství Česká expedice, byl:
a) J. R. Vilímek
b) R. Jelínek
c) V. M. Kramerius
- Průliv mezi Skandinávským poloostrovem, spojující Severní a Baltské moře, je:
a) Kattegat
b) Malström
c) Arreso
- Francouzský politik, lékař a publicista Jean Paul Marat byl zavražděn royalistkou roku:
a) 1693
b) 1743
c) 1793

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

ČT1

- 12:30 Abeceda M plus I
- 13:25 Soudkyně Amy IV
- 14:05 Pokušení
Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:25 To je vražda, napsala III
- 15:15 Hubert a Staller
- 16:05 Cestománie
- 16:35 Tak neváhej a toč speciál
- 17:30 AZ-kvíz
- 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 **Nejlepší trapasy**
Úspěšný cyklus se vrací v novém vydání! Výběrem nejžádanějších diváckých příběhů provází Miroslav Táborský
- 21:15 **Kukačky**
Komedie (ČR, 2008)
- 22:04 **Výsledky losování Štátních 10**
- 22:05 **Taggart**
Kriminální cyklus (VB, 1983)
- 23:00 **Kriminalista**
Krimiseriál (N, 2006-2014)
- 00:00 **AZ-kvíz**
- 00:25 **Objektiv**
- 00:55 **Toulavá kamera**
- 01:30 **Dobré ráno**
- 04:00 **Malá farma**
- 04:25 **Walda**
- 05:20 **Etiketa**

ČT2

- 13:45 Route 66 - jedna jízda nestačí
- 15:15 Prezidentská limuzína
- 16:05 Příběhy mrtvých bojovníků (1/3)
- 16:55 Hlasy strachu (1/7)
- 17:20 Univerzity - tajemství evropského zázraku
- 18:15 Africká savana
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Krásy evropského pobřeží
- 19:05 Oblasti ptáčků a lidské aneb Natura paradoxa
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 21:00 **Cestománie**
- 21:30 **Skrýty potenciál: David Kudrýn**
- 22:00 **Nabučení: S barvou v ruce**
- 22:30 **Příliš mladá noc**
Drama (ČR, 2012)
- 23:30 **PIKO**
Drama (ČR, 2010)
- 00:50 **Huší kůže - Zimomriavky**
- 02:05 **Krásy evropského pobřeží: Útek do Cadizu**
- 02:15 **Ztroskotanci a samozvaní po třiceti letech**
- 02:40 **Přísně tajné vraždy**
- 02:55 **Z vesnice město**
- 03:15 **Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Krok za krokem (21)
- 13:05 Můj přítel Monk IV (15)
- 13:55 Odložené případy VI (9)
- 14:50 Lovci zločinců (10)
- 15:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (432)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:40 Mentalista II (14)
- 18:35 Mentalista II (15)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Nevinnost**
Psychol. film (ČR, 2010). Uznávaný lékař Tomáš je nečekaně obviněn ze sexuálního zneužití své čtrnáctileté pacientky a marně se snaží prokázat svou nevinu. Aby toho nebylo málo, vedením vyšetřování je pověřen policista, kterému přebíral ženu, a může tak být motivován osobní záští. Hrají: O. Vetchý, Z. Morávková, A. Geislerová, H. Čermák a další
- 22:15 **Romeo musí zemřít**
Akční film (USA, 2000)
- 00:15 **Lovci zločinců** (10)
- 01:05 **Mentalista II** (12)
- 01:50 **Novoshopping**
- 02:20 **Mentalista II** (13)

PRIMA

- 12:20 Komisař Rex III (10) Krimiseriál (N/Rak., 1996)
- 14:35 Castle na zabítí III (7) Málem slavný. Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Neobyčejná láska. Romantický film (N, 1996)
- 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 **Vinaři (1)**
Komedijní seriál (ČR, 2014). Proslulý křetický vinař Bedřich Pavlíček slaví 65. narozeniny. Na oslavu přijíždí z Prahy i jeho dcera Kateřina se svými typicky městy smýšlejícími dětmi Buddym a Petrou. Hrají: V. Postránecký, J. Smutná, T. Kostková, M. Táborský, T. Matonoň, L. Benešová, Z. Junák, J. Brožek a další
- 21:25 **Ano, šéfe!**
- 22:30 **Gondici, s. r. o.**
- 23:25 **Prostřeno!**
- 00:15 **Policejní bažanti III** (8) Krimiseriál (Kan., 2012)
- 01:05 **Místo činu: Hannover** (9) Krimiseriál (N, 2006)
- 02:45 **Police Hamburg III** (4)
- 03:30 **Komisař Rex III** (10)

PRIMA COOL

- 12:25 Kdo uspěje? (4) Průzkumní námořní pěchoty. Seriál (USA, 2010)
- 13:20 Jmenuju se Earl III (11) Hoř, ohničku, hoř. Komed. seriál (USA, 2007)
- 13:50 Simpsonovi XIX (18-20)
- 15:10 Simpsonovi XX (1)
- 15:40 Teorie velkého třesku IV (24)
- 16:05 Griffinovi VII (8)
- 16:30 Boiči mýtů VII (15)
- 17:35 Bylo nebylo (7)
- 18:30 Simpsonovi XX (2-5)



- 20:15 **Autosalon**
Světové novinky, nelitostné testy, koncepty budoucnosti v tradičním motoristickém magazínu
- 21:20 **Teorie velkého třesku V** (1) Sitcom (USA, 2011)
- 22:00 **Neviditelný útočník**
Akční film (USA, 1997)
- 23:50 **Poslední chlap na Zemi** (12) Sitcom (USA, 2015)
- 00:15 **Dexter VII** (10) Krimiseriál (USA, 2012)
- 01:15 **Poslední chlap na Zemi** (12) Sitcom (USA, 2015)
- 01:40 **Živí mrtví III** (7)
- 02:25 **Doteky osudu II** (12)
- 03:05 **Živí mrtví III** (7)
- 03:50 **Autosalon**

ÓČKO

- 06:00 Get out!
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Get out!
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Get out!
- 11:05 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Get out!
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Get out!
- 15:05 Óčko hity



- 16:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 16:05 **Óčko chart**
Hitparáda diváků Óčka
- 18:00 **Digital Love**
Dance, house music, clubbing a DJs
- 18:30 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 19:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
- 19:05 **Moje destička**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Zpátečka**
- 21:45 **Limuzína**
- 22:00 **Óčko flirt**
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Výhodné sady termostatických hlavic pro úsporu nákladů na topení

Ovládejte topení pomocí moderní technologie. Jednoduchá instalace a zaručená úspora energie.

Programovatelné termostatické hlavičky jsou, vzhledem ke své jednoduchosti, nevelké počáteční investici a rychlé návratnosti, vhodnou volbou pro úsporu financí za vytápění. Programovatelná termostatická

hlavička reguluje radiátor dle nastavené teploty případně podle individuálně nastaveného týdenního programu. Instalace termostatické hla-



více na stávající termostatický ventil radiátoru je jednoduchá a bez nutnosti vypouštění topení. Hlavičky jednoduše našroubujete na stávající termostatický ventil (typicky závit M30 x 1,5 nebo prostřednictvím vhodného adaptéru, jejichž širokou nabídku naleznete online) a servopohon hlavičky bude regulovat ventilem dle vámi naprogramovaných požadavků. **conrad.cz**



Programovatelná termostatická hlavička eQ-3 N, 5 až 29,5 °C

7 spínacích časů na den. Funkce dovolené a otevřeného okna. Tepelné turbo pro rychlé vytápění. Ochrana proti zamrznutí a vodnímu kameni. Baterie jsou součástí sady.

Sada 3 ks
levněji o 188,-



1.009,-

Sada 3 ks

Obj. č.: 1275959

Sada 2 ks
levněji o 99,-



699,-

Sada 2 ks

Obj. č.: 1275958

Hodnotil: Karel ★★★★★

Spokojenost, hlavičky jsem namontoval bez jakékoliv redukce, funguje tak jak má.



419,-

1 ks

Obj. č.: 1168832

Více naleznete na www.conrad.cz/termosady

Právo na chyby vyhrazeno.

CONRAD

Objednávejte na
www.conrad.cz
přes 140.000 produktů

Tel. 226 224 222
volejte v pracovní dny 8 - 17 hodin

Sloupek

DOBRÝ DEN, JMENUJI SE

JULIE ČERVENÁ

BYLO MI TŘICET LET
A PORODILA JSEM DÍTĚROK KOJÍCÍHO
ČAJE

Byl to rok, který začal nečekaně dřív. Rok té nejdobrodružnější „dovolené“ v životě. Rok, kdy jsem zhubla deset kilo během jednoho týdne (a těch pár dalších pak už o něco pomaleji). Rok, kdy začalo být jedno, co je za den v týdnu, protože kojeneček chce pít, kdy si zamane, v úterý i v neděli a nehraje na to, že rodiče jsou zvyklí držet vikendy. Rok, kdy jsem se nevyspala v kuse víc než čtyři hodiny. Rok, kdy mi všechno mé dosavadní oblečení bylo malé přes prsa. Rok hektolitrů kojícího čaje. Rok, kdy jsem místo notebooku začala v kabelce nosit vlhčené ubrousky, plíny, náhradní oblečení a sto padesát dalších nezbytností. Rok, kdy jsem si šla zaběhat celkem čtyřikrát a na jógu jsem se dostala třikrát.

Cítát

Rok, kdy jsem místo notebooku začala v kabelce nosit vlhčené ubrousky a plíny.

Rok, kdy mi ze života téměř zmizeli bezdětní přátelé a kolegové, protože můj společenský život se odehrává vesměs v deníčních hodinách, kdy oni pracují. Rok, kdy pojem „volný čas“ dostal zcela nový rozměr a scvrkl se v podstatě na těch pár hodin, kdy dítě spí. Rok, kdy jsem zažila víc svítání než za všechny ty roky před tím dohromady. Kdy jsem se naučila všechny běžné domácí činnosti vykonávat jednou rukou, protože druhou jsem držela dítě. Kdy jsem kvůli kočárku začala nenávidět staré tramvaje a malé obchůdky. Rok stovek nachozených kilometrů, pokakaných bodyček a momentů bezradnosti. Rok piva bez alkoholu a kafe bez kofeinu. Pro naši dceru znamená ten rok celý život. A já nechápu, jak mohl někdy náš život existovat bez ní. Byl to těžký rok. Byl to nádherný rok. Rok totálního nevyspání a absolutní lásky.

Dopisy a vzkazy

Je to legrační

Více než deset let se snažím třídít odpad, mám z toho dobrý pocit. V naší obci je dobře zavedený systém, máme různobarevné pytle na papír, petky, plasty, sklo a tetrapaky, zvlášť se pak dává karton. Před rokem jsem si pořídila ještě pytel na železo a na hliník, dávám tam celkem samé drobnosti, ale najednou byl pytel téměř plný, nastal tudíž čas vydat se do nejbližší sběrný. Na bráně sběrný na pražské periferii mě potěšila informace „Hliník 26 Kč/kg“. Uvnitř ohrady jsem hodila pytel na váhu, ejhle, šest kilo, super! Ze zrezavělé stavební buňky vylezl rozespalec v kulichu: „Co to máte, paninko? Hliník? Hm, ukažte! Jéžiši todle, ále za to vám můžu dát tak nanejvýš tři koruny za kilo! Podívejte, takhle vypadá hliník!“ A ukázal mi půlmetrový hliníkový blok mně neznámého původu... Rok se s rokem sešel, čas i pytel se naplnil, chystám se opět do sběrný. Kulicha asi nepotěším, v pytlí jsou kromě dosavadního obsahu také víčka od jogurtů. A to mi letos těch pár korun podle zákona pošle bezhotovostně.

J. TYLLOVÁ

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

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

Výrok dne



„Nebudeme
prodávat hráče
pod cenou.“

IVAN HORNÍK, SPORTOVNÍ
ŘEDITEL FK JABLONEC

Nově jmenovaný ředitel zveřejnil svůj plán. Chce udržet současné mužstvo pohromadě, přestože kvalitními fotbalovými jmény nabitý Jablonec na podzim skomíral a v první lize je až osmý.

Slovo dne

PERIFERIE

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Okrajová část města, vzdálenější předměstí

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

SPOLEHLIVÁ PŘEDPOVĚD! Máte strach z budoucnosti? Na základě vašeho horoskopu vám odhalím vše, co vás čeká tento rok!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **40JUC** a svým datem narození!

astroložka Anabela

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
Toužíte po pohodlnějším životě pro sebe i své nejbližší, rádi je zahrnujete pozorností a to něco stojí, ale umíte se ohánět.	Dnes se vám může konečně podařit najít místo ve své vysněné oblasti, která přinese slušné peníze, a to nejenom pro dnešek.		Býk 21/4–21/5
Osoby, které ovlivní vaši image, pověst i důvěryhodnost a napomohou k vylepšení vašeho finančního stavu, krouží kolem vás.	Žádný strach při finanční krizi. Venuše se jen tak lehce nedá – spojuje se s Uranem a rychlá pomoc může být na světě!		Blíženci 22/5–21/6
Venuše se drží v objetí kvadratury s Neptunem, což může přinést zklamání z nedodržených slibů a také podvůdky od druhých.	Retrogradní Merkur mírně varuje. Nákupy se jen tak lehce nepíše odložit raději na jiné období, dnes není dobrá doba pro investice.		Strlec 23/11–21/12
Budete těžit z výrazné spolupráce s partnery včetně vašeho životního protějšku a ze schopnosti zachovat si chladnou hlavu.	Hvězdy nabádají, abyste se nenechali odradit nikým, kdo by vám chtěl vaše finanční plány zkržít. Jděte si dnes za svým.		Rak 22/6–22/7
Rozhodnutí je ve vašich rukách. Šampaňské by si mohl zasloužit váš patron, který nese štěstí ve finančních spekulacích.	Kolem Venuše se pomotává Saturn, takže máte i pečet toho, že příznivý finanční stav vydrží dlouhodobě. Rozmazlujte se.		Lev 23/7–22/8
Zelenou má při dnešku hlavně zboží zasílané ze zahraničí, jehož termín dodání je delší. Saturn také souhlasně pobrukuje.	Snažte se být k potenciálním nekompromisní a naučte se říct jasně a zřetelně ne, pak to půjde.		Panna 23/8–22/9
			Ryby 21/2–20/3

Řešení sudoku

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

Anketa Mají mít děti s poruchou učení ve škole úlevy?



Martin Melichar
Pokud mají mít stejný papír, musí mít i stejnou kvalifikaci.

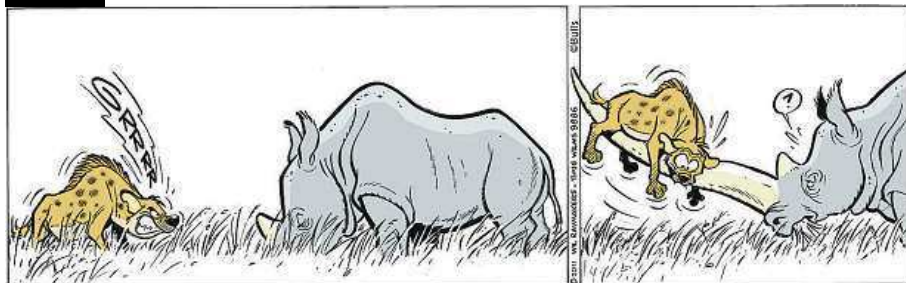


Alena Kadlecová
Jistě. Je jedno, za jak dlouho a jak dlouhý diktát napíšou.



Zuzana Dolívková
Poruchy byly vždy, žádné úlevy nikdo neměl a nic se nestalo.

Komiks



Manžel, nebo milenec?

Karty vědí, který je pro vás ten pravý!

Pište SMS ve tvaru **94AXV** a svou otázku na tel.: **904 30 55**

Odpověď obdržíte IHNE!

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

Reklamovat zboží koupené na internetu není žádná věda

Až třetina Čechů se bojí na internetu nakupovat. Obavy jsou ale úplně zbytečné.

Nákup zboží na internetu je pro většinu Čechů již běžnou záležitostí. Pro více než třetinu Čechů zůstávají ale obavy z případné reklamace jedním z nejdůležitějších důvodů, proč na internetu ještě nikdy nenakupovali.

„I když je kolem reklamace zboží na internetu mnoho otázníků, při správném postupu a znalosti svých práv se nemusí zákazníci ničeho obávat. Spolehlivé a ověřené obchody jim navíc často vychází vstříc, procesem celé reklamace je navigují, a často nabízejí mnoho bonusů navíc v podobě prodlouže-

ných záručních lhůt a podobně,“ říká Jan Kriegel, manažer zákaznického servisu ná-

kupního portálu Heureka.cz. Jak tedy postupovat při reklamování zboží? Na co si dát po-

zor a co je naopak při on-line reklamacích mýtus? Nákupní portál Heureka.cz připra-

vil jednoduchý návod pro správnou reklamaci zboží na internetu.

Několik rad, jak postupovat při reklamaci zboží

Nemusíte se ničeho obávat.

- **1. Reklamované zboží je potřeba dobře zabalit.** Důležitou součástí balíčku je také průvodní dopis s přesným popisem vady, kontaktními údaji pro komunikaci s e-shopem a dokladem o zaplacení či záručním listem. Záruční doba se počítá od chvíle přebrání zboží od dopravce či vyzvednutí na odběrném místě. Standardní délka záruční doby je 24 měsíců, ale může být i delší. Existují i výjimky, tato lhůta se nevztahuje na určité druhy zboží (třeba zboží na zakázku, tiskoviny atd.).
- **2. Zatelefonojte nebo napište e-mail přímo do e-shopu.** V některých případech se totiž vyplatí reklamaci vyřizovat přímo s konkrétní značkou. Zboží

se nemusí reklamovat přesně tam, kde bylo zakoupeno.

- **3. Původní obal ani krabice nejsou potřeba.** Výjimkou je zboží, u něhož obal tvoří nedílnou součást produktu nebo je bez obalu neprodejné.
- **4. Prodejce by měl vždy vydat/zaslat potvrzení o reklamaci.** Musí v něm být uvedena reklamovaná vada a přesně popsáno, co požadujete (odstoupení, opravu a podobně). I proto je lepší pro případná nedorozumění reklamace uplatňovat písemně. V krajních případech to lze i bez účtenky, stačí výpis z účtu.
- **5. Zboží odesílat s dodejkou.** Bude přesně zadatováno, kdy obchodník vaše zboží skuteč-

ně převzal. Třicet dní na vyřízení reklamace se pak lépe kontroluje. Do této doby musí oznámit své vyjádření. Pokud dojde k výměně zboží, začíná nová dvouletá záruční lhůta, ale počítá se ta stávající.

- **6. Pokud e-shop uzná reklamaci, hradí také poštovné.** Týká se to pouze nejnižších nutně vynaložených nákladů.
- **7. Zboží lze vrátit i bez udání důvodu.** Při nákupu přes internet na to máte zákonem stanovených 14 dní. V takovém případě ale platí náklady na dopravu zákazník.
- **8. I když bylo zboží zakoupeno ve výhodné nabídce, má zákazník na reklamaci samozřejmě nárok i tak.** Nesmí

však zboží reklamovat z důvodu, kvůli kterému bylo zlevněno.

- **9. Pokud je reklamována třikrát stejná vada, čtyřikrát různá vada nebo tři různé vady najednou, máte nárok na vrácení peněz.**
- **10. Uplatnit reklamaci nelze na vady, které vznikly běžným opotřebením,** nebo takové, které byly způsobeny nesprávným použitím zboží.
- Reklamace upravují zákony o ochraně spotřebitele a nový občanský zákoník. „Při výběru e-shopu doporučuji číst recenze a hodnocení ostatních zákazníků a vybírat mezi spolehlivými e-shopy, číst recenze a hodnocení zákazníků,“ doplňuje Jan Kriegel z Heureka.

INZERCE

PŘEDÁVEJ RADOST DÁL

Blanka se má otevřít v 7...
Věřit tomu, či skeptice je tu...
Zarepreto...
ságy p...

...susk u nás zvoní hrana
Retězec se potýká s velký...
...bylo... loží skončil

SAMI TO NAJÍ SE DEŽÍ
CIZINCI REZERVUJÍ OSTOŠEST, HOTELY HLÁSÍ TĚMĚR PLNO

metro

Čtvrtek, 23. dubna 2015
Č. 78, www.metro.cz
Svátek slavní: Vojtěch
MNOŽ...
1800 218

Zakázala oti...
...dovat

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Jizerská padesátka bude letos delší, na počest horolezců

Patnáct kol čeká v neděli na elitní běžkaře a prestižní závod bude měřit netradičně přes 50 kilometrů.

Letošní Jizerská 50 se vzhledem k nedostatku sněhu nemůže odjet na své tradiční trati vedoucí z Bedřichova na Jizerku a zpět, tedy po stopách úplné prvního ročníku.

Pořadatelům se ale podařilo připravit náhradní okruh, kde se uskuteční všechny víkendové závody. A právě na něm se odehraje dosud největší připomínka tragické expedice Peru 1970, která je s historií Jizerské 50 spjata.

„Přípravu na letošní závody jsou letos mimořádně vyčerpávající. Jsme moc rádi, že se nám podařilo připravit náhradní okruh v délce čtyř kilometrů pro všechny závodníky, a udržet tak tradici našim přírodě navzdory,“ pochvalu-



Příprava tratě na víkendový program jede na plné obrátky.

2x ČTK

je si David Douša z organizačního výboru.

Elitní běžci navíc odjedou v závodech patnáct kol, každé za jednoho účastníka expedice Peru 1970, kteří všichni zahynuli pod kamennou lavinou v peruánském Huascaránu.

„Navždy také vyřadíme prvních patnáct startovních čísel a nikdy už se s nimi na Jizerské 50 závodit nebude. Patří

horolezcům a jejich historickému odkazu,“ doplnil Douša novinku.

Změna formátu elitního závodu, který je součástí prestižního seriálu dálkových běhů Visma Ski Classics, si vynutí organizační změny proti původnímu plánu. Sto mužů a osmnáct žen z elitní skupiny nyní bude startovat současně, a to už v 8.30 hodin.

Vzhledem k tomu, že se závod pojedou na okruhu v délce téměř čtyř kilometrů, dojde zároveň na vyřazovací souboje mezi závodníky. Ti, kteří budou dosáhnout o celé kolo, budou muset ze závodu odstoupit. Prvenství z loňska obhájí Nor Morten Eide Pedersen a česká rodačka reprezentující Rakousko Kateřina Smutná.

Fakta o Jizerské 50

Elitní závod se jede v neděli od 8.30 hodin na 15 okruzích, jeden má téměř 4 kilometry.

- Převýšení okruhu je 78 metrů.
- Program začíná už zítra od 10 hodin, kdy startuje Mini Jizerská pro děti.
- V sobotu večer je na programu od 17 hodin mše v Bedřichově, o dvě hodiny později startuje v Liberci kulturní program s Michalem Hruzákem.
- Pro diváky je připravena v cílové rovině tribuna.

Ostatní rekreační závodníci pojedou na čtyři okruhy, na které budou vyrazet ve startovních blocích s maximálně 400 závodníky. Pro každou ze startovních skupin bude vyhrazen přesný čas startu a trat pro ně bude rezervována na dvě hodiny. Dva startovní bloky odjedou svůj závod v pátek, tři v sobotu a další čtyři v neděli. **PAVEL URBAN**

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

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

VÝKUP ZLATA!

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

• BANKA VÁM NEPŮJČÍ? My ano!

Půjčujeme na cokoli, záznam v registru nevadí, žádné poplatky předem, za dobré splacení Vám vrátíme až 25.000,- Kč zpět! Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Stačí poslat SMS, zavolat nebo prozvonit a my se o zveřejní. Tel.: 728 558 925. Pracujeme pro více věřitelů.

• BLESKOVÁ PŮJČKA s bonusem

pro všechny, kdo u banky nemají šanci. Půjčujeme zaměstnancům, důchodcům, ženám na mateřské i podnikatelům. Vše je bez poplatků předem a bez ručitele. Možnost předčasného splacení nebo odkladu splátek. Záznam v registru nevadí. Volejte, prozvoníte nebo pište na 724219427. Zprostředkovatel pracuje pro více věřitelů.

Intimní

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

• Potřebuji to denně! Zavolej na mobil: 724 830 977!

• ČESKÉ PANÍČKY! Jedinečné, nadržené, diskrétní! Tvůj region! Pošli SMS ve tvaru 79RUX a text na 909 15 45

• Nenasytň Olča 45. Bez sexu ani nevstanu z postele! Do mě! Vytoč 909 90 99 25 nebo pišni SMS na 909 15 50 s kódem 15GGR a tvůj text!

• Udělám tě s lehkostí... :-)! Jak? Záleží na tobě! Stále sexuální aktivní Boženka 65. Cinkni mi na 909 801 801 kód NTZ47



• Zvrhlá kočička movitého papínka! Chci zažít pořádnou perverzní jízdu! NUDÍM SE! Pomoz mi a odměna tě nemine! T.: 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 20ASZ a tvůj text!

Tipsport liga. Favoritem je letos Mladá Boleslav

Zítra odstartuje 19. ročník fotbalové Tipsport ligy. Tradičního turnaje se stejně jako loni zúčastní 16 týmů včetně sedmi prvotřídových. V pozici největšího favorita do něj vstoupí třetí tým nejvyšší soutěže Mladá Boleslav, která hostí jednu ze čtyř základních skupin. Další se hrají v Praze na Vyšehradě, ve Vyškově a Olomouci. Triumf obhájí druholigový Hradec Králové. Závěrečný turnaj se bude hrát 23. a 24. ledna na Vyšehradě.

„Já osobně blbě sázím. Turnaj ale prostě nemá favorita, druholigové týmy mohou překvapit. Věřím, že Brno vyhraje skupinu, ale myslím, že krásný příběh by byl, kdyby vyhrál nováček Vyšehrad,“ řekl patron turnaje Petr Švančara, bývalý útočník a nyní člen marketingového oddělení Zbrojovky Brno. Finanční bonusy zůstávají. Za každý bod ve skupině získají týmy pět tisíc korun, od semifinále to bude 22 tisíc. **ČTK**

Zprávy krátce

Trest delší o 45 dní

Etická komise světové fotbalové federace FIFA o 45 dní prodloužila suspendaci bývalého generálního sekretáře federace Jérômea Valckeho. Učinila tak den poté, co její vyšetřovatelé pro funkcionáře navrhli devítiletý zákaz činnosti za korupci. Valcke je podezřelý, že se zapletl do aféry s prodejem vstupenek na mistrovství světa v Brazílii 2014.

Williamsová proti Češce nenastoupí

Karolína Plíšková si proti světové tenisové jedničce Sereně Williamsové z USA na Hopmanově poháru v Perthu dnes nezahraje. Američanku v úvodu sezony trápí záněť v kolenu a včera oznámila, že z tradičního turnaje smíšených dvojic definitivně odstoupuje. Ve skupině už místo ní zaskakovala Viccky Duvalová. **ČTK**



Berbr žaluje

Místopředseda Fotbalové asociace ČR Roman Berbr se rozhodl obviněním ze strany bývalých rozhodčích bránit soudní cestou. Podle serveru Aktuálně.cz už proti kritikům podal několik žalob. V některých případech žádá omluvu, v dalších finanční odškodnění. Berbr se tak brání proti obvinění z mafianských praktik. **MAFRA**

Skvělá snídaně může být i bez laktózy

V Tescu jsme pro vás rozšířili nabídku produktů s nízkým obsahem laktózy, například: mléko, máslo, jogurty a mnoho dalších.

s nízkým
obsahem
laktózy



TESCO

www.tescorecepty.cz/specialni-vyziva



Pohodlně nakupte i online na
www.itesco.cz/potravinyonline

Vychutnejte si bezlepkové výrobky, které sednou každému

V Tescu jsme pro vás rozšířili sortiment produktů bez lepku, například: pečivo, sušenky, lupínky a mnoho dalších.

**bez
lepku**



TESCO

www.tescorecepty.cz/specialni-vyziva



Pohodlně nakupte i online na
www.itesco.cz/potravinyonline