

# ZLATOU HOKEJKU BY TEĎ BRAL VORÁČEK

V POLOČASE ANKETY TĚSNĚ VEDE ÚTOČNÍK PHILADELPHIE STRANA 11



# metro



Pátek, 9. března 2018

Č. 49, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Františka

Největší deník v ČR

# Prezidentem všech? Zeman útočil i při slibu

**Skandál při inauguraci.** Prezident kritizoval novináře, část poslanců na protest odešla z Vladislavského sálu. **Dalších pět let.** Zeman sice při ceremoniálu nepoložil ruku na výtisk ústavy, ale slib platí STRANA 2



Zeman po slibu zamířil do svatovítské katedrály uctít památku svatého Václava. Venku protestovali jeho odpůrci, o kus dál se sešli jeho příznivci.

MAFRA





# Zeman 2018: potlesk i bojkot

**Česko má prezidenta. Inaugurace se neobešla bez kontroverze.**

Skandálem začíná druhé pěti-leté volební období prezidenta Miloše Zemana. Poté, co ve Vladislavském sále na Pražském hradě složil ústavou předepsaný slib, zaútočil v projevu na veřejnoprávní Českou televizi i některé další novináře. Na protest přímo při Zemanově projevu odešla poslankyně ODS Miroslava Němcová a za ní šli politici TOP 09 i KDU-ČSL.

Zeman vyčetl veřejnoprávní televizi údajnou přichylnost k opoziční TOP 09. A jako terč si vzal také novináře z některých soukromých médií – konkrétně těch, která vlastní podnikatel Zdeněk Bakala, a to týdeník Respekt, Hospodářské noviny a server Aktuálně.cz. Podnikatelem Bakalu, bývalého vlastníka těžařské společnosti OKD, Zeman označil za velkou skvr-

nu a obvinil ho z rozsáhlé hospodářské kriminality. Kromě Němcové odešli také šéf TOP 09 Jiří Pospíšil či poslanci Miroslav Kalousek, Karel Schwarzenberg, Markéta Pekarová Adamová, Dominik Feri či senátor Tomáš Czernin. „Je smutné, že Miloš Zeman si ani při slavnostním státním aktu v staroslavném Vladislavském sále nedokáže odpustit útoky na ty, kteří mají jiné názory. Čekal bych v tomto okamžiku státnický projev, a nikoli útoky na média a novináře,“ napsal na Twitteru Pospíšil. Podle poslance TOP 09 Dominika Feriho byl jejich odchod mimořádné řešení. „Útok na nás jako stranu se dá přežít, ale útok na nezávislá média je za hranou,“ vysvětlil. Rozporuplný pocit měl z budoucí vize České republiky také premiér v demisi Andrej Babiš. Politoložka Vladimíra Dvořáková řekla, že Zeman pokračuje ve svém stylu a nelze očekávat nějakou výraznou změnu v jeho jednání.

Velmi spokojen s projevem byl například šéf SPD Tomio

Okamura či statutární místopředseda ČSSD Jiří Zimola. „Kdo opustil Vladislavský sál? Poslanci z Kalouskovy TOP 09 a paní Němcová z ODS. Oni neumějí uznat demokratický výsledek voleb. Byla to výborná oslava demokracie a přímé volby a někteří účastníci to narušili,“ prohlásil šéf SPD Tomio Okamura. Podle něj způsobili poslanci TOP 09 a poslankyně Němcová mezinárodní ostudu. Exmístopředseda ČSSD Michal Hašek uvedl, že možná odcházejícím poslancům TOP 09 vadilo, jak Zeman mluvil o jejich sponzorech. „Lidé volili Miloše Zemana na Hrad, protože tu nechtěli šedou myš. Inaugurační projev ukázal, že na Pražském hradě ani dalších pět let nebude sedět šedá myš,“ zmínil.

Takové reakce rezonovaly těsně po projevu, zatímco Zeman společně se ženou Ivanou a dcerou Kateřinou se v katedrále sv. Víta poklonili ostatkům svatého Václava. Prezidentovi během obřadu požehnal kardinál Dominik Duka. **ČTK, IDNES.cz**



Zeman při projevu, někteří politici během něj odešli



Podpora i protesty lidí u Hradu

4x MAFRA

## Pohádkové loutky

Muzeum loutkářských kultur v Chrudimi připravilo výstavu Pohádkový život rodiny Lamkových, která je poctou tvůrcům animovaných filmů pro děti, Haně a Josefu Lamkovým. Potrvá do 16. září. Na snímku jsou loutky a scénografie z Čarovného pavouka – krátkometrážní animované loutkové pohádky, natočené v rámci televizního seriálu Perly pro Československou televizi. **ČTK**



## MDŽ. Rovnosti žen a mužů jsme nedosáhli

Význam žen pro společnost je nutně připomínat! Mezinárodní den žen, který se v Česku včera slavil, by se proto měl slavit. V pořadu Tři Impulsy na tělo to řekla ředitelka Gender studies Helena Skálová.

Podle ní je důležité mít na paměti, jak postupem času ženy získávají rovnoprávnost. Zdůraznila při tom volební právo a právo na vzdělání. Podle Skálové tedy je co slavit, ale zároveň není cesta k úplnému zrovnoprávnění žen u konce. „Sice tady

máme rovnoprávnost před zákony, nicméně situace ve společnosti je taková, že ženy si stále s muži nejsou rovny. Máme tady platovou nerovnost dvaadvacet procent a spoustu dalších problémů, na které nesmíme zapomenout a musíme je řešit,“ řekla Skálová. Propastný je rozdíl ve výdělcích mezi ženami a muži zejména v řídicích funkcích, připomněla.

Pořad Tři Impulsy na tělo poslouchejte každý všední den v 8.20 na Rádiu Impuls. **MET**

## Stavebko. Rodiče ho využívají nejvíc pro své děti

Rychle utracené kapesné od rodičů a pak půjčka od kamarádů, tak často vypadá obrázek na druhém stupni tuzemských základních škol. S podobnou situací už se setkaly tři čtvrtiny těchto žáků. Vyplývá to z průzkumu České spořitelny a společnosti Milward Brown.

Čtvrtina respondentů se zadlužila dokonce opakovaně. „Pětina dětí zažila situaci, kdy měly problém půjčené peníze vrátit,“ upozorňuje mluvčí České spořitelny Filip Hrubý. Dluhy ale naštěstí nejsou pro většinu českých dětí

běžným řešením. Pokud nemají naspočteno a touží si něco koupit, vyberou si často levnější alternativu. Případně se domluví na spolufinancování s rodiči.

Ti ale nedávají všechny peníze svým ratolestem přímo do ruky. Také jim spoří.

Více než polovina rodičů svým dětem odkládá peníze na stavební spoření. „Mezi lidmi se stále těší vysoké oblíbenosti. Loni jsme uzavřeli téměř 60 tisíc spořicích smluv, z toho přes osm tisíc bylo pro děti. Podíl dětských smluv se nám meziročně zvýšil o čtyři

**Čím platí děti**

**38**

Tolik procent dětí má běžný účet v bance. Každé sedmé dítě má zkušenosti s výběrem z bankomatu, každé šesté si vyzkoušelo platbu kartou v obchodě. Polovina dětí ale má zkušenost pouze s hotovostí.

procenta,“ říká Jan Jeníček, předseda představenstva Raiffeisen stavební spořitelny.

Jak vyplývá z jejího průzku-

mu a agentury SC&C, drtivá většina (85 procent) českých rodičů chce dítě do života vypravit částkou do půl milionu korun. Skoro všichni také skutečně peníze pravidelně odkládají, a to v průměru 1200 korun měsíčně. Další varianty jsou spořicí účet v bance či investiční životní spoření.

Dětské smlouvy jsou stále populárnější také v penzijním spoření. Loni zaznamenala Asociace penzijních společností (APS ČR) v tomto směru rekordní rok. K poslednímu dni loňského roku si v něm

spořilo na penzi 763 332 lidí a takzvaných dětských smluv bylo uzavřeno 26 787. Jejich počet se meziročně více než zdvojnásobil. „Počet smluv založených pro děti neustále roste, což potvrzuje, že si produkt střadatelé oblíbili a do budoucna mu věří. V roce 2016 bylo uzavřeno celkem 12 576 dětských smluv. Loni to bylo už 14 211 smluv,“ doplňuje Aleš Poklop, prezident APS ČR.



**PAVEL URBAN**

pavel.urban@metro.cz



# LÁTKY A GALANTERIE

## MALOOBCHOD VELKOOBCHOD

### „VKROČTE DO JARNÍCH MĚSÍCŮ V NOVÉM“

Nabídka platí pouze pro kamennou prodejnu a do vyprodání metrů.

**Do chladných dnů** – příjemný, hřejivý materiál s podílem vlny vám přijde vhod na tenké kabátky, zimní sáčka, kostýmky, pouzdrovou sukni do chladnějšího počasí a další. K dostání v tmavém provedení černo-šedo-hnědém mixu. Složení: 62% polyester, 38% vlna. Šíře 150 cm. Skladem 53 m. **V prodeji dnes od 09:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 299,- **Flex-tex cena**

**Třpytivý prach** – luxusní svetrový materiál, doplněný o lesklou nitku, jenž dodává měkcoučké látce lesklý a třpytivý nádech. Perfektní na originální dámské svetříky upnutého střihu i maxi ležérního stylu, hodící se na každodenní nošení i na slavnostnější události. Z látky zhotovíte i delší lehký přehoz přes sebe, šálu a elegantní čepici. Materiál: 100% polyester. Šíře 150 cm. Skladem 45 m. **V prodeji dnes od 10:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 169,- **Flex-tex cena**

**Černočerný mech** – ušijte si svetr, kardigan či přehoz. Nabízíme černou pleteninu s „trčícími“ nitkami. Lehčí svetřík zhotovený z této látky unesete v zimě i v nadcházejícím jarním období a díky klasické černé se hodí pro každou příležitost. Vhodné i pro dekorace. 100% polyester. Šíře 150 cm. Skladem 48 m. **V prodeji dnes od 11:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 199,- **Flex-tex cena**

**Kurátko** – huňatých svetřů v zimě není nikdy dost, a proto potřebujete pružnou pleteninu se střapatým (zacuchaným) efektem. Prozářte si šatník. Pletenina je k dispozici v zářivé žluté, takže nudit určitě nebude vás ani okolí. Kromě svetřů zpracujete také na přehoz, nebo třeba zajímavou šálu. Složení: 98% polyester, 2% elastan. Šíře 150 cm. Skladem 105 m. **V prodeji dnes od 12:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 199,- **Flex-tex cena**

**Na přechodná období** – tmavě šedá pružná bavlna, s decentní povrchovou úpravou. Oceníte ji zejména, pokud máte v plánu vytvořit si nový jarní trencot, stylovou bundu, nebo jiný kabátek. Unosíte také na podzim. Dále materiál zpracujte na sukni a módní doplněk, v podobě praktické tašky. Složení: 98% bavlna, 2% elastan. Šíře 140 cm. Skladem 50 m. **V prodeji dnes od 13:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 139,- **Flex-tex cena**

**Temná kombinace** – modročerný, poloprůsvitný úplet v módním designu. Potěší vás svou pohodlností, díky vysokému podílu bavlny. Skvěle se přizpůsobí, za což vděčí přídavku elastanu. Ušijte si komfortní volnočasové oděvy, ať už efektní svetřík, triko, tílko, nevšední top a další. Pro pohodlové chvíle na každý den. Složení: 66% bavlna, 32% polyester, 2% elastan. Šíře 145 cm. Skladem 51 m. **V prodeji dnes od 14:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 119,- **Flex-tex cena**

**Tyrkyska** – i dnes na vás bude čekat hladká, 100% polyamidová podšívka na způsob úpletu. Její okouzující tyrkysový odstín vám přijde vhod při podšití všech vlastnoručně vytvořených modelů, které si vyžadují podšítí. Od sukni, sak, kabátů až po šaty, vesty apod. Vhodné i do sportovních oděvů. Šíře 140 cm. Skladem 124 m. **V prodeji dnes od 15:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 89,- **Flex-tex cena**

**Ze světa geometrie** – tenký, lehký úplet s geometrickým vzorem v barevném propojení několika odstínů. Zajímavý vzhled se výborně doplní s každou barvou a ve vhodné zvoleném kousku hezky doplní i váš outfit. Vytvoříte si lehký přehoz, volnější svetřík, tílko, tričko, nebo jiný oversize kousek. Složení: 85% polyester, 15% bavlna. Šíře 140 cm. Skladem 80 m. **V prodeji dnes od 16:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 119,- **Flex-tex cena**

**Podšívka** – úpletová podšívka dostupná ve smetanové variantě. Materiál upotřebíte i na různá pánská i dámská trika, tílka, v případě potřeby lze použít také na dresy. Díky pravidelnému děrovanému efektu nabízí více možností využití a zároveň model ozvláštňuje. Složení: 73% polyester, 25% viskóza, 2% elastan. Šíře 145 cm. Skladem 90 m. **V prodeji dnes od 17:00 hodin.**

Max. 3 m/zák. Běžná cena: 99,- **Flex-tex cena**

## NAKUPUJTE TAKÉ ONLINE!

Speciální nabídka látek vás čeká již dnes 9.3. od 9. hodiny. VYBRANÉ AKČNÍ A ZLEVNĚNÉ MATERIÁLY NAJDETE NA ESHOPU v záložce INZERCE-NOVINKY

Přidejte se k nám na FACEBOOKU [www.facebook.com/flextexcentralstock](http://www.facebook.com/flextexcentralstock) NEBO SE REGISTRUJTE NA NAŠICH STRÁNKÁCH [WWW.FLEX-TEX.CZ](http://WWW.FLEX-TEX.CZ) A PŘIHLASTE SE K ODBĚRU NEWSLETTERU, KTERÝ VYCHÁZÍ KAŽDOU STŘEDU A PÁTEK.

POUZE NA LÁTKY - HOTOVOSTNÍ PLATBA

**-10%**  
0318

**FLEX-TEX**

Jateční 31, Praha 7

mobil: 721 443 662, tel.: 283 870 783

Sleva se vztahuje na veškeré látky i zlevněné!

## Malá výhra

Expremiér Jiří Paroubek dosáhl toho, že mu oficiálně patří polovina novostavby v pražské Velké Chuchli. Manželku Petru, se kterou se rozvádí, loni v dubnu kvůli domu zažaloval. Nemovitost byla totiž v katastru napsaná jen na ni, byť ji manželé kupovali za společné peníze. Paroubek tak má za sebou malou výhru. **MAFRA**



# Lenost nás stojí peníze

Dojít si pro zboží do obchodu a jít do restaurace, nebo zaplatit za předání do ruky?

Oběd za všechny prachy

27

Na tolik tisíc korun vyjde speciální porce humra, kterou i spolu s lahvi whisky nabízí služba Deliveroo. Mořská delikatesa dorazí osobně na stříbrném podnosu ve vybraných zemích, kde tato britská služba funguje.

Za pohodlí si rádi připlatíme. Dosvědčují to stoupající tržby internetových prodejců potravin, kteří přivezou jídlo až na práh domu. Stále rostou i tržby za dovážku velkým e-shopům, které disponují poměrně hustou sítí kamenných poboček a výdejen.

„Nejčastěji bývá zboží vyzvednuto osobně,“ říká Patrie Šedivá, mluvčí Alzy. Buď na téměř padesáti kamenných pobočkách, nebo v osmi desítkách výdejních boxů. „Třetina zákazníků ale dává přednost dovážkové službě a připlatí si,“ říká Šedivá. Na to, jak po telefonu jen zadarmo neradit a utrácet drahocenný čas, přicházejí ale už i v jiných profesích, než je internetový prodej zboží.

Týká se to například zdravotnictví. Více než rok je třeba k dispozici pacientům telefonická služba Doktorfone. Na placené telefonické lince za minutový poplatek devadesát korun je denně připraveno poradit, vysvětlit nebo domluvit další léčbu a osobní návštěvu několik set doktorů

v celé republice. Někteří z nich prezentují tuto možnost přes centrální web nebo mají placený kontakt přímo jejich pacienti. „Hovory trvají od jedné do tří minut. Do konce roku 2018 bychom rádi aktivovali přes telefon dva až tři tisíce specialistů,“ říká Martin Kadlec ze společnosti Medixin.

Nedávno zavedl placenou linku také advokát Tomáš Lázníčka. Služba je k dispozici jen v pracovních dnech, do budoucna uvažuje o non-stop provozu. „Zatímco při osobní návštěvě platí klient v řádech tisíců za hodinovou sazbu, několik minut na telefonu ho stojí stokoruny a může se případně rozhodnout, jak svou záležitost řešit dál,“ říká advokát. Lidé podle dosavadních Lázníčkových zkušeností neztrácejí čas dojednáváním schůzek a zaplatí jen za to, co provolají. **PAVEL HRABICA**

### Na pobočky o svátcích a Vánocích, přes rok do rukou

Na donášku zboží nebo nákup v kamenných prodejnách má vliv roční období.

- Mall.cz uvádí, že běžně si nechává nákup dovážet asi 55 až 60 procent zákazníků. Před Vánocemi vyhrávají výdejní místa – až 90 procent si klienti vyzvednou osobně.

- Za rozvoz jídla se platí větší paušál. Například Tesco

účtuje podle denní doby od 49 do 99 korun. Rohlík.cz účtuje podle výše útraty. Nad dvanáct set může být doprava podle okamžitých kapacit i zcela zdarma, platí se noční a víkendové taxi navíc.

- U IKEA se platí – čím vyšší útrata, tím vyšší cena za dopravu. Od 75 do 150 tisíc zaplatíte tři tisíce, nad 150 tisíc už je to zdarma.



## V Německu platí pro desítky měst

Největší rozmach nízkoemisních zón začíná Německo. Zákon, který zavedení takzvaných Umweltzone povolil, vešel v této zemi v platnost 1. března 2007 a od roku 2008 začalo jejich zavádění. Nyní se tato omezení týkají zhruba 70 měst, přičemž jde i o 19 územních celků. Z nich zřejmě největším je Porúří s 850 kilometry čtverečními. Za nedodržení tohoto pravidla, tedy vjezdu do center měst bez emisní známky, hrozí pokuta.

AP

INZERCE

**MÓDA  
PROSTĚJOV  
KONČÍME  
31. 3. 2018  
KUS  
JIŽ OD 29,- Kč**

Pozor! Čtete prosím dál! Nyní likvidujeme veškeré zásoby obleků, pánských a dámských kabátů za velmi, velmi výhodné ceny. Nabízíme velký výprodej kravat za 29,- Kč a vybraných kusů pánských kalhot za 29,- Kč. Dále jsme pro Vás zlevnili velké množství kusů dámského zboží. S těmito naprosto neuvěřitelnými slevami končíme 31. 3. 2018 nebo vyprodáním zásob! Všechny tyto nízké ceny jsou již uvedeny na jednotlivých kusech zboží. Přijďte, určitě si vyberete. Těšíme se na Vás!

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

<b>PRAHA</b> , Vinohradská 123	<b>OLOMOUČ</b> , Slovenská 3
<b>PLZEŇ</b> , Klatovská třída 5, č.p. 112	<b>OSTRAVA 9</b> , Marián. Hory, 28. října 190/208
<b>PARDUBICE</b> , Smilova 566	<b>NOVÝ JIČÍN</b> , Masarykovo nám. 18
<b>ČESKÉ BUDĚJOVICE 6</b> , Lannova třída 135/34	<b>VSETÍN</b> , Svárov 681
<b>JINDŘICHŮV HRADEC</b> , roh ul. Klášterská a Masaryk. nám.	<b>ZLÍN</b> , Štefánikova 151/19
<b>JIHLAVA</b> , Masarykovo náměstí 36	<b>KROMĚŘÍŽ</b> , Vodní 79
<b>ZNOJMO</b> , Zámečnická 290	<b>STARÉ MĚSTO</b> u Uh. Hradiště, Hradištská 618

## Města. Zavírají centra

Evropská města se krok za krokem zavírají před auty, jejichž emise jsou vyšší, než stanovuje norma Euro 5. A nejbližší budoucnost bude postupně zaplňována dalšími omezeními.

Zatím se jedná obvykle jen o vjezd do center města, ale postupně se očekává úplný zákaz nejdříve dieselů, následně v řadě míst dokonce i všech

osobních, ale i užitkových automobilů se spalovacími agregáty.

Důvod? Znečištění ovzduší především ve velkých městech je podle Světové zdravotnické organizace zodpovědné ročně za úmrtí 3 milionů lidí. Je tedy pochopitelné, že vlajku boje proti tomu zvedli především zástupci měst Evropy. **MET**

### Kde v Evropě jsou emisní omezení

**V Evropě už je boj proti emisím běžnou záležitostí. Počítat s ní musí i čeští motoristé, kteří do daných měst vyrážejí.**

#### • Belgie

Kde: Antverpy a Brusel  
Co: Nízkoemisní zóna  
Kdo: Všechna vozidla  
Kdy: Každý den nepřetržitě

#### • Francie

Kde: Paříž, Lyon, Lille, Grenoble, Strasbourg  
Co: Nízkoemisní zóna v Paříži, v ostatních městech jsou omezení platná v případě vyhlášení zhoršených emisních podmínek.  
Kdo: Všechna vozidla  
Kdy: V Paříži pondělí až pátek od 8 do 20 hodin

#### • Řecko

Kde: Atény  
Co: Nízkoemisní zóna  
Kdo: Pouze vozy s řeckou registrací.  
Vozy z půjčoven mají výjimku v prvních 40 dnech používání.  
Jak: Dvnitř okruhu Daktylios mohou v sudé a liché dny jen vozidla se sudým, nebo naopak lichým koncovým číslem. Toto se obvykle vztahuje na všechny měsíce s výjimkou letních.

#### • Itálie

Kde: Řím, Boloňa, Miláno, Palermo a více než 100 měst, kde platí regionální nebo místní regulace.  
Co: Městské poplatky, nízkoemisní a zákazované zóny (Zona a traffico limitato)  
Kdo: Všechna nerezidentská vozidla. Hoteliéři mohou vydávat dočasná povolení svým hostům.

#### • Malta

Kde: Valletta  
Co: Mýto  
Kdo: Pouze domácí vozy, auta se zahraničními poznávacími značkami jsou osvobozena od mýtného. Na pronajatá auta s maltskou značkou se však vztahuje platební povinnost.  
Kdy: Pondělí až pátek 8 až 18 h. Bezplatný vjezd je od 14 hodin, stejně jako o víkendech a svátcích.

#### • Německo

Kde: Zhruba 70 měst a oblastí  
Co: Nízkoemisní zóny  
Kdo: Platí pro všechna vozidla, vjezd podle jednotlivých zón měst podle emisní plakety.  
Jak: Emisní plaketu po předložení velkého technického průkazu lze za poplatek získat i na velkých STK v Česku.

#### • Nizozemsko

Kde: Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, dále Arnhem, Breda, Delft, Haag, Eindhoven, Leiden, Maastricht, Rijswijk, Hertogenbosch a Tilburg

Co: Ekologické a zelené zóny  
Kdo: Podle jednotlivých měst – kamiony, vozy N1, osobní automobily s diesellovým motorem, od 1. 1. 2018 také mopedy

#### • Norsko

Kde: Barum, Bergen, Bodo, Forde, Grenland, Harstad, Haugesund, Kristiansand, Namsos, Nord-Jaren, Oslo a Trondheim  
Co: Mýto, nízkoemisní zóna  
Kdy: Každý den, poplatek se mění v závislosti na denní době.

#### • Rakousko

Kde: Vídeň a některé východní části Dolního Rakouska  
Co: Dopravní omezení pro nákladní a motorová vozidla kategorie N1, platná pro vozidla s emisními třídami Euro 0 až 3. V Burgenlandu, Horním Rakousku, Štýrsku a Tyrolsku existují omezení pro nákladní automobily.  
Jak: Plakety získané na základě předložení osvědčení o registraci jsou k dispozici pouze v Rakousku. Udělují je stanice pro kontrolu vozidel, základny ÖAMTC.

#### • Portugalsko

Kde: Lisabon  
Co: Nízkoemisní zóna (Zona de Emissões Reduzidas)  
Kdo: Všechna vozidla. Zóna 1 (osa Avenida da Liberdade Baixa), Euro 3. Zóna 2 (Av Ceutu, osa Norte-Sul, Av Forcas Armadas, Av EUA, Av General Spínola a Av Infante D. Henrique) Euro 2  
Kdy: Ve všední dny od 7 do 21 hodin

#### • Švédsko

Kde: Göteborg a Stockholm, dále Helsingborg, Lund, Malmö, Mölndal, Umea a Uppsala  
Co: Ekologické zóny (Miljözon)  
Kdo: Všechna vozidla. Výjimka, autobusy a nákladní automobily nad 3,5 t s dieselem, služby, přeprava osob atd.

#### • Španělsko

Kde: Madrid, Barcelona  
Co: Omezení vjezdu do centra, nízkoemisní zóna  
Kdy: Omezení platná v případě vyhlášení zhoršených emisních podmínek  
Kdo: Všechny osobní automobily

#### • Velká Británie

Kde: Londýn  
Co: Mýto, nízkoemisní zóna  
Kdo: Všechna motorová vozidla s výjimkou jednostopých motocyklů (včetně přívěšů) a mopedy  
Kdy: Mýto, pondělí až pátek 7 až 18 hodin. Bezplatné jsou víkendy, svátky a období od 25. prosince do 1. ledna.  
Nízkoemisní zóna každý den, nepřetržitě

ZDROJ: ÚAMK



# Budíky zpozdil spor dvou zemí

**Nevraživost Srbska s Kosovem se promítla do celé Evropy.**

Lidé, kteří v posledních týdnech chvátali do práce kvůli zpožděnému elektrickému budíku, možná spílali svému přístroji neprávem. Za neobvyklé zpoždění elektrických hodin v domácnostech celé Evropy mohl spor správců rozvodné sítě v Srbsku a Kosovu, který ovlivnil frekvenci elektřiny v propojené evropské síti.

Asociace Entso-e sdružující provozovatele sítí z desítek zemí Evropy včetně Česka uvedla, že kvůli nedostateč-

ným dodávkám elektřiny z Kosova kolísala frekvence v celé síti, což od půlky ledna způsobovalo zpoždění měřičů času. Týká se to radiobudíků, hodin na mikrovlnných troubách nebo na topení. Zpoždění způsobené kolísáním v síti mohlo nabrat až šest minut.

Vztahy Srbska s Kosovem jsou napjaté od doby kosovského vyhlášení nezávislosti před deseti lety. Jednou ze sporných oblastí je i sdílení rozvodné sítě. Srbsko má povinnost zajistit plynulou dodávku do sítě, když Kosovo nestačí vyrábět dostatek elektřiny, jako tomu bylo v prvních měsících letošního roku. Kvůli sporům však Srbsko nezasáhlo a frekvence začala kolísat. **ČTK, MET**



## Meghan slavila s ženami

Meghan Markleová mluví se školními dětmi v Birminghamu, kam přijela se svým snoubencem, princem Harrym na akci pro mladé ženy. Ta byla součástí Mezinárodního dne žen. Svatební obřad prince a Markleové se uskuteční 19. května v kapli svatého Jiří na hradě Windsor východně od Londýna. **AP**

### Zprávy krátce

#### Tibeťan se na protest upálil

V Číně se upálil Tibeťan na protest proti politice, kterou Peking uplatňuje v Tibetu. Muž, kterému bylo mezi 40 a 50 lety, se zapálil ve středu v provincii S-čchuan v oblasti, která je obývána početnou tibetskou menšinou. Podle organizace pro lidská práva International Campaign for Tibet (ICT) se od roku 2009 jedná o 153. Tibeťana, který tímto způsobem vyjádřil protest.

#### Vyhostili Egyptany

Německo letECKY deportovalo stovku Egyptanů, kteří porušili podmínky povolení k pobytu. Letoun z Frankfurtu nad Mohanem s nimi a 50 členy německé ostrahy přistál ve středu v Káhiře. Z německé strany jde o první takovou akci. Zhruba desítku deportovaných zůstává v Egyptě ve vazbě. **ČTK**

INZERCE

# KOUPILI JSTE OJETÝ VŮZ ŠKODA?

Zdarma vám jej zkontrolujeme



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



## Než vyrazíte na cesty, ujistěte se, že je váš vůz naprosto v pořádku

Vlastníte čerstvě vůz ŠKODA CITIGO, FABIA, RAPID, OCTAVIA, ROOMSTER, YETI nebo SUPERB starší 4 let? Právě pro vás teď máme jedinečnou nabídku detailní prohlídky zdarma.

Při komplexní diagnostice se zaměříme na 23 nejdůležitějších součástí vašeho vozu.

Navíc, na případné opravy a údržbu můžete využít až 20% slevy z programu Šeková knížka. Zastavte se v některém z autorizovaných servisů ŠKODA.

**kontrolavozuzdarma.cz**



# Hubnutí. Máma od dětí to má nejsložitější

Z reklam na nás útočí na jedné straně lidé sledující televizi se sladkými nápoji v ruce, na straně druhé do nás hustí zázračné prostředky na hubnutí, říká výživová poradkyně a psycholožka Zuzana Douchová. Cesta ke zdraví a normální postavě je podle ní přitom mnohem prostší.

Více najdete na

[WWW.METRO.CZ](http://WWW.METRO.CZ)

## Jak to, že zázračným prostředkům na hubnutí věří i lékaři?

Hubnutí je obrovský byznys. I mně se často stává, že mi nejmenované firmy nabízejí prodej hubnoucích prostředků. Odmítám je s tím, že nejsem dealer. Ale i vzdělaný člověk uvěří. Nadváha nebo obezita je vlastně nemoc, a když jsme nemocní, jsme zranitelní a svým způsobem zoufalí. Proto jsme náchylní věřit čemukoli.

## Proč?

Když člověku, který se trápí, na jedné straně řeknete, že na to máte řešení, jež spočívá v tom, že se k sobě začnete chovat hezky, budete jíst a hýbat se, pracovat se stresem a se svými vztahy, a na druhé straně mu nabídnete koktejl v prášku s tím, že za týden zhubne, po čem sáhne? Lidská psychika volí snadnější cestu. Přirozené hubnutí jsou dvě až čtyři kila za měsíc. Což nekoresponduje s tím, co říkají reklamy. Ty nabízejí deset kilo za týden. Když chce někdo shodit třicet kilo, musí být srozuměn s tím, že to bude trvat dlouho.

## Kolik lidí za marné pokusy zhubnou utrácení?

U chronických dietářů to mohou být desetitisíce. Ke mně přijdou jako k poslední naději. Já jim říkám, že u mě nebudou kupovat žádné výživové doplňky, žád-

né diety, že se to dá zvládnout změnou stravování, pohybem, změnou myšlení a psychiky.

## Jaké mají příběhy?

Každý přichází se svým originálním příběhem. Obecně? Nevyvážený životní styl. Zajímavé je, že jedni jedí hodně a druzí málo, přesto obě skupiny trpí kilogramy navíc. Když potkáte obézního člověka, většinou si řeknete – ten se musí cpát od rána do večera. Jenže třeba jí jen dvakrát denně, málo, ale zato nekvalitní a vysokokalorická jídla. Nadváhu můžete mít jak z nadbytku, tak z nedostatku.

## Co je největší překážkou, aby nakonec zvítězil?

Zbavit se špatných návyků. Přijde sem třeba žena, která by ráda zhubla, dojdeme k tomu, že musí mimo jiné změnit jídelníček. Jenže slychávám otázku: A to budu mu-



Zuzana Douchová ARCHIV

set vařit jedno jídlo pro sebe a další jídla pro manžela a děti? Copak budou to mé jídlo jíst? Singl ženská to má jednodu-

ší. Rodinné hubnutí je náročnější. Žena musí změnit zaběhnutý chod celé rodiny. Potřebuje k tomu podporu celé rodiny, partnera zvláště. Lidská psychika nemá ráda změny, dokonce ani k lepšímu. My lidé máme rádi svoje jistoty a bezpečí. Pro maminky je velkou motivací, že tím zlepší život svých dětí. Nebo že nechce, aby jednou dopadly jako ona.

## To je docela boj, ne?

Jistě, protože každá skupina lidí, a tou rodina je, má své normy. Psychika funguje na principu rovnováhy. Když jste štíhlý člověk, sportovec, začnete-li nabírat kilogramy a nebudete-li se hýbat, vaše tělo a psychika vás bude automaticky tlačít k tomu, abyste s tím něco udělal. A zase naopak. Když mají v rodině všichni nadváhu, tak obezita pro ně bude v jejich očích něco, co je naprosto v normě, nic nenormálního. Nenormální budou hubení. **PAVEL HRABICA**

# „Největší kamarád je skalpel“

Z technicky založeného klučka z Karlína se stal doktor v extrémních oblastech. Sympatický chirurg Tomáš Šebek vypráví pro deník Metro o práci Lékařů bez hranic a Jižním Súdán.

## Nedávno vyšla zpráva o tom, jak pomáhají chytré telefony Lékařům bez hranic při práci. Využíváte tyto technologie i vy?

Ne, ale smartphony využíváme běžně. Třeba jako monitor k přenosnému ultrazvuku. A když už nic jiného, řešíme přes telefon třeba medicínské konzultace. Osobně ve svém oboru tolik tyhle vymoženosti nepoužívám, protože se potřebuji jako chirurg pohybovat v prostředí klasického operačního sálu a mým největším kamarádem je skalpel. (smích) Ale rád fotím. Dokonce mám přezdívkou Gadget man, protože mám opravdu rád různé gadgety (přístroje). Miniaturizace jednotlivých přístrojů je pro medicínu fantastický zázrak. Technologie dělá medicínu mnohem dostupnější.

## Proč jste se rozhodl pro misi v Jižním Súdáně?

Já jsem se pro ni tak úplně nerozhodl. Organizace Lékaři bez hranic vlastně funguje tak, že se nás kolegové pracující v lidských zdrojích snaží přesvědčit, abychom jeli tam, kde je nás potřeba.

Je pravda, že po pěti měsících, které už mám za sebou, si mohu vybrat kontinent, na který se vydám, ale nikoli konkrétní zemi. Jižní Súdán prostě padl jako možná nabídka. Jednalo se o projekt v nemocnici v Agoku, který se nachází v relativně klidné zóně, přestože Jižní Súdán je v občanské válce a populace zde trpí nedostatkem potravin.

## Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Co se týče chirurgů, anesteziologů a dalších velmi exponovaných specializací, služba vlastně nikdy nekončí, protože pracují v rytmu 24/7. Pokud nastane stav nouze, musíme být k dispozici. Ráno vstávám třeba v 6.30, snažím se odbavit nějaké e-maily, proto-



Vyjíždí jednou za rok a půl, na 6 týdnů až 3 měsíce. ČČM

že z misí píšou každodenní reportáže, když ještě všichni spí a není přetížená síť. Práce v nemocnici začíná někdy mezi sedmou a osmou hodinou. Prohlédneme si rentgenové snímky z noci, někdo z nás jde přímo na operační sál, jiný prochází vizitu s pacienty. A právě na management pacientů je třeba i patnácti dalších pracovních hodin. Po předání služby noční směně ale stále zůstáváme na příjmu vyslačky.

## Jak relaxujete?

Není toho moc. V Agoku je pořád 40 stupňů, i navečer, takže se vám tolik cvičit nechce. V Agoku jsme měli nataženou slack line, běhal jsem, občas jsme si zahráli fotbalík s místními, proběhli se s dětmi, zkusili jsme dokonce akrojođu. (smích)

## Jak cesty vnímají vaši blízcí?

Už si zvykli. Jednoduché to ale není dodnes. Máme štěstí, že máme tak obrovské pocho-

**O cestování**

Výstava fotografií „Svět očima Lékařů bez hranic“ se koná celý měsíc v pražském Centru Černý Most.

- Přednášky s cestovateli tu probíhají každé první úterý v měsíci, nyní to byl Tomáš Šebek, který je chirurgem v Nemocnici Na Františku.
- Příště si zájemci poslechnou vyprávění o indonéském ostrově šamanů Siberut v podání Josefa Formánka, a to 3. dubna od 18 hodin.

pení našich rodin, zaměstnavatelů a kolegů v práci a dokonce i té organizace, která projekty efektivně plánuje, řídí a financuje. Díky patří rodině, která je ochotná rozloučit se na dva a půl měsíce, v dnešní době genderových otázek už ne s živatelem, ale zkrátka s jedním členem té rodiny – dejme tomu otcem, mužem. (smích) Patří jim dík, že můžu dělat práci, která je smysluplná a ještě ke všemu mě baví. **DAV**



# Zkušebka

## 60 dní na seznámení!

Otestujte si myčku či sušičku v klidu domova.  
Když nebude vyhovovat, prostě ji zdarma odvezeme.



### Suší levou zadní



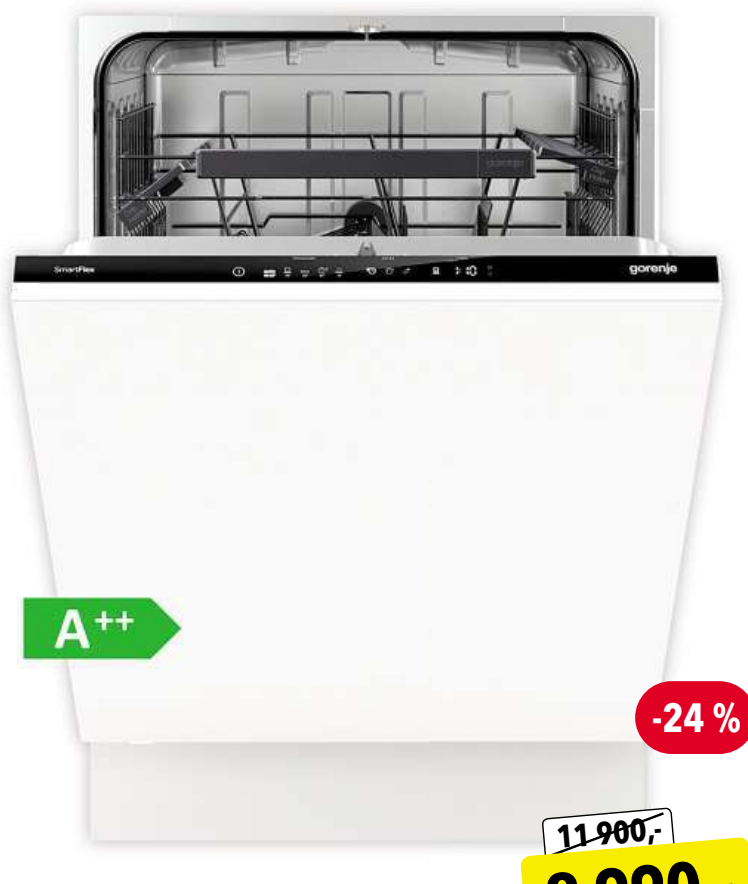
#### GORENJE D 7564

Pojme až 7 kg prádla  
Inteligentní sensor vlhkosti  
Tepelné čerpadlo s TwinAir  
Přehledný LED displej

~~12 700,-~~  
**9 849,-**

obj. kód: FAP3300o

### Konec mytí ve dřezu



#### GORENJE GV65260

Vestavná myčka A++, 13 sad, 5 programů  
Funkce SpeedWash pro rychlé mytí za 15 min  
Automatické otevírání dvířek pro sušší nádobí  
Senzorová automatika, program ExtraHygiene

~~11 900,-~~  
**8 990,-**

obj. kód: FBB01h

# gorenje

Více info na  [alza.cz/zkusebka](http://alza.cz/zkusebka)

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 09. 03. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

**Sudoku**

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

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	NEDELE	PONDĚLÍ
Min. 6 Max. 10	Min. 9 Max. 13	Min. 11 Max. 15	Min. 9 Max. 13

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekordy:** -23,1 °C/16,5 °C  
**Roky výskytu:** 1785/1864

**Napište svou bublinu**



MILENA KREJSOVÁ JÍNOVÁ  
Facebook

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Deskovou hru Monopoly vymyslel Američan Charles Darrow, na trh v USA přišla roku:  
a) 1935  
b) 1955  
c) 1985
- Tupac Amaru II., vůdce peruánských Indiánů v boji proti kolonizátorům, byl zavražděn v roce:  
a) 1681  
b) 1781  
c) 1881
- Jednoduché mechanické zařízení převádějící přímočarý pohyb na rotační (jako káča) se nazývá:  
a) závitník  
b) špulník  
c) svídník
- V řadě zemí připomíná akce Vlakja pro Tibet výročí odchodu dalajlámy do exilu v roce:  
a) 1959  
b) 1969  
c) 1979
- Bývalý venezuelský prezident Hugo Chávez zemřel před pěti lety. Narodil se roku:  
a) 1934  
b) 1954  
c) 1974

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Na stopě
- 14:25 Reportéři ČT
- 15:10 Cestomanie
- 15:40 Příběhy slavných... Jozef Kroner
- 16:35 Polopatě
- 17:30 AZ-kvíz
- Soutěž pro každého
- 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 Četnické humoresky (27/39)**  
Krimiseriál (ČR, 2007). Všechny zaměstná pátrání po okolnostech tragické smrti údajně zámožné paní Květy. Arazim se pohádá s Ludmilou, které se pak naskytne velmi zajímavá nabídka. Hrají: T. Töpfer, A. Antalová a další. Režie P. Moskalyková Solo

- 21:30 Všechnopárty
- 22:24 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:25 Hercule Poirot
- 23:20 Případy detektiva Murdocha X
- 00:05 AZ-kvíz
- 00:30 Manáž Bolka Polivky
- 01:40 Malá farma
- 02:05 Dobré ráno

**ČT2**

- 13:15 Nejdůležitější zbraně 2. světové války
- 14:00 Kouzlo Afriky
- 14:25 Zvířecí mazlíčci – divokost v srdci (1/2)
- 15:20 Krásy evropského pobřeží
- 15:30 Na pomoc generální prokuratuře
- 17:05 Podtrženo, sečteno! (9/13)
- 17:15 Biatlon: SP 2017/18 Finsko
- 19:05 Krásy evropského pobřeží
- 19:15 Evropa dnes
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Zázračná planeta: Podivuhodné přírodní úkazy III (1/3)**  
Znáte psy, kteří jezdí pravidelně městskou dopravou? Nebo žaby vyzbrojené drápy? Jevy a momenty, které šokují

- 21:00 Rudí prezidenti (2/5)
- 21:55 Gomora II (5, 6/12)
- 23:35 Konvoj
- Akční drama (USA, 1978)
- 01:25 Trabantem Jižní Amerikou (2/12)
- 01:50 Auto moto lásky
- 02:15 Manželství
- 02:35 Strach z neuspěchu
- 03:00 Vzkaz Jiřího Vorlička
- 03:15 Kostel na lodi
- 03:40 Tradice a výroba
- 04:05 Na moll
- 04:50 Památky na prodej

**NOVA**

- 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (161)
- 14:05 Odložené případy (5, 6)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VI
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3420)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

**OKULTNÍ ZLOČINY**  
Vraždy ve jménu nadpřirozena!

Každou sobotu ve 20:25 h

**KINOSVĚT**  
televizní záhad a tajemství

INZERCE

**20:20 Šifra mistra Leonarda**  
Thriller (USA, 2006). Proslulý symbolog je přivolan do Louvru k vraždě místního správce, který za sebou zanechal spoustu mystických stop a symbolů. Hrají: T. Hanks, A. Tatouová, J. Reno, I. McKellen a další. Režie R. Howard

- 23:15 Glimmer Man
- Thriller (USA, 1996)
- 01:00 Odložené případy (5)
- 01:55 Odložené případy (6)
- 02:35 Námořní vyšetřovací služba VI
- 03:15 Prásk!
- 04:05 Ordinance v růžové zahradě 2 (160)
- Seriál (ČR, 2010)
- 05:05 Novashopping

**PRIMA**

- 12:30 Jake a Tlustoch V (4)
- 13:30 Doktor z hor:
- Nové příběhy VI (5)
- 14:30 Komisař Rex II (6, 7)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR

**20:15 1890 (10)**  
Historický seriál (SR, 2017). Detektiv Marton uskutečnil experiment, který má dokázat, že hraběnkou někdo udusil polštářem a teprve potom ji strčil do vany. A v Annině deníku se najde ukrytý dopis, usvědčující jejího milence. Hrají: J. Koleník, S. Majer, M. Ondřík a další

- 21:35 Agent na útěku
- Thriller (USA/Kan./Belg./VB, 2012)
- 23:50 Policie v akci
- 00:45 Komisař Rex II (6)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 01:45 Komisař Rex II (7)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 02:50 Rosamunde Pilcherová: Dlouhá cesta ke štěstí

**PRIMA COOL**

- 12:10 Futurama III (6)
- 12:40 Simpsonovi X (2, 3)
- 13:35 COOLfeed
- 13:45 Simpsonovi X (4)
- 14:15 Simpsonovi X (5)
- 14:45 Teorie velkého třesku IX (8, 9)
- 15:40 Futurama III (7)
- 16:00 Americký chopper IV (25)
- 17:00 Top Gear 2010
- 18:15 Simpsonovi X (6)
- 18:45 Simpsonovi X (7)
- 19:15 Simpsonovi X (8)
- 19:45 Simpsonovi X (9)
- 20:05 COOL feed



**20:15 Ve jménu krále 2**  
Bývalý voják má za úkol vrátit se do středověku a za pomoci svých bojových dovedností a zkušeností naplnit staré proroctví. Akční film (N/Kan., 2011). Hrají: D. Lundgren, N. Malthéová, L. Munro a další. Režie U. Boll

- 22:20 Invaze teroraktů
- Katastrofický film (USA, 2015)
- 00:20 Americký chopper IV (25)
- Seriál (USA, 2006)
- 01:20 Helix II (7)
- Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 02:15 Poslední loď (5)
- Akční seriál (USA, 2014)
- 03:05 Helix II (7)
- Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 04:00 Poslední loď (5)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Óčko trendy
- 15:30 SMASH!
- Svět komiksů
- 15:35 Óčko trendy
- 16:00 Óčko Sessions: Marpo
- 16:30 Óčko trendy



**17:00 Óčko news**  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče

- 17:05 Novinky
- 18:00 InstaExpres
- 18:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Party ride live
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- Óčko hity
- 20:00 Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Digital Love
- Novinky ze světa EDM
- 22:30 Party ride
- Dance music pro všechny
- 23:00 Party ride live
- 23:05 Party ride
- 01:00 Óčko flirt



## Sloupek

ALEŠ  
VAVŘINECKOUČ A PRŮVODCE VNITŘNÍ  
TRANSFORMACÍ

## ZLATÉ CHYBY

Viděli jste zlatou jízdu Ester Ledecské? Pokud ne, podívejte se a během dvou minut uvidíte naši mentalitu v plné její kráse. Ve zkratce to bylo nějak takhle: Ester vyrazila a komentátoři spustili – chyba, chyba, menší chyba, větší chyba, další chyba ... a ejhle, zlato. Za celou dobu nezmínili, že Ester má už v průběhu závodu medailový čas, ani nereflektovali to, co se jí podařilo. Celou jízdu jen komentovali její chyby a opomíjeli úspěchy. Vypadá to, že nikdo není tak velký expert na hledání chyb, jako jsme my. A je to obrovská škoda, protože když se zaměříme primárně na chyby, nezbude nám dostatečný

## Cítát

**Když se zaměříme primárně na chyby, nezbude nám prostor na úspěchy.**

prostor na naše úspěchy. Nebudeme mít dost času ani energie zaměřit se na to, co se nám podařilo, a na naše silné stránky. Neříkám ignorujte chyby nebo slabiny, ale nezaměřujte se pouze na ně, jak to ukázali komentátoři. Schválně si udělejte osobní průzkum vlastního myšlení – kolik času věnujete svým silným stránkám, kvalitám, úspěchům a tomu, co se daří... a kolik času se zaměřujete na nedostatků, chyby a na to, co se nedaří? Pokud převažuje to druhé, změňte to. Kdyby se děti zaměřovaly hlavně na svoje chyby, nikdy by se nenaučily chodit nebo mluvit, protože by svou snahu za chvíli vzdaly. Věnovat většinu pozornosti chybám vám bere životní energii, chuť růst a rozvíjet se, snižuje vám sebevědomí i sebedůvěru a bez toho nebudete nikdy schopni žít spokojený a naplněný život, ačkoli toho všichni schopní přirozeně jsme. Pojďme to změnit. Každý den se cíleně zaměřujte na to, co se vám povedlo a za co jste vděční. Založte si na to speciální sešit a každý večer si tam aspoň 3–5 takových (i malých) úspěchů запиšte. Dělejte to každý den a po čase sami ucítíte, že je vám na světě o dost lépe. ales-vavrinec.cz

## Dopisy a vzkazy

## Důchodci v ráži

Ráda bych vám napsala, jaké mám já zkušenosti s důchodci. Někteří senioři si myslí, že se okolo nich točí svět, křičí, jaké mají nároky, v městské hromadné dopravě mávají legitimací ZTP a už zdálky lokty předbíhají celou frontu na zastávce. I já sama mám ZTP, ale určitě se nechovám tak agresivně jako někteří důchodci. A stačí jen málo, požádat lidi ve frontě, jestli je pustí dříve nastoupit například do autobusu. Jak se chovají k nám, tak se chováme my k nim. Jediné, co znají, je: JÁ MÁM NÁROK! Jestliže chtějí v míru žít s ostatními, tak se navzájem musíme respektovat, to je základ. Bohužel často se setkávám s těmito důchodci a není mi z nich dobře. Kdo vás podrazí holí v obchodním centru? Důchodce utíkající za slevou. Kdo vás ponižuje v dopravním prostředku? Důchodce, který kráčí po celé šířce uličky při nákupu. Důchodce, který neumí říct slovo prosím, slušně požádat, ale umí jen silně bojovat o své nároky. Odsuzuji je a měli by se nad sebou zamyslet.

HANA MOUČKOVÁ

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

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

## Výrok dne



**„Nemůžu zůstat doma. Potřebuju už být v pohybu.“**

ANNA K., ZPĚVAČKA

Loni v květnu jí oznámili, že má po osmi letech opět rakovinu prsu. Nešlo o recidivu, ale o novou nemoc. Zpěvačka se úspěšně zotavuje.

## Slovo dne

VTIP TÝDNE  
S DOBRÝM  
KORCEM

Sněhurka říká: „Já půjdu na ekonomku, tam budu nejhezčí, ale budu nejchytřejší.“  
Ježibaba: „Tak to já půjdu na matfyz, tam sice budu nejchytřejší, ale budu nejhezčí.“

VTIP VLASTY KORCE  
POSLOUČEJTE  
KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO V 8.50  
NA RÁDIU IMPULS.

## INZERCE

**HOROSKOP** na pátek 9. 3.

**KONEC TRÁPENÍ  
EXISTUJE VÝCHODISKO**

Z horoskopu a karet vyčtu po 25 LETECH PRAXE vždy to nejlepší řešení pro vás!

Volejte na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **88CGN** na číslo **904 30 55** a ptejte se!

PANI SOFIE

	<b>Beran</b> 21/3–20/4		<b>Váhy</b> 23/9–23/10
Nenechte se ve svých plánech brzdit omezeními, se kterými se dnes setkáte. Ať jsou menší, či větší, jděte si zkrátka za svým!		Finance vám v tomto měsíci radost nedělají. Budete je řešit i dnes – a popravdě, není to nijak pohodové téma před víkendem.	
	<b>Býk</b> 21/4–21/5		<b>Štír</b> 24/10–22/11
Váháte dnes nad pořízením nákladnější věci do domácnosti. Udělejte si radost, peníze na to máte. Můžete si ji klidně dopřát.		Podle planet je v březnu zvýšená šance na výhru. Kupte si dnes los nebo vyplňte tiket a vsadte si. Pokoušejte své štěstí!	
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6		<b>Střelec</b> 23/11–21/12
Nacházíte se ve skvělém období pro hledání nového zaměstnání či příjvíděku. Dnes se vylepší i podmínky ve stávající práci.		Dnes je vhodný den pro nákupy. Pokud potřebujete cokoliv pořídit, využijte příznivého vlivu planet. Nezmeškejte výhodné akce.	
	<b>Rak</b> 22/6–22/7		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1
Ve financích se v březnu musíte držet více při zemi. Dnes proto odolejte nákupu věci, o kterou budou žadonit vaši potomci.		Pod vlivem bojovného Marsu jste velmi vznětliví. Také dnes při pracovním jednání budete muset hodně ovládat svou prchlivost.	
	<b>Lev</b> 23/7–22/8		<b>Vodňář</b> 21/1–20/2
I když byste se nejraději pustili do více věcí najednou, dnes to není nejvhodnější cesta. Zaměřte se pouze na jediný projekt.		V práci sice tvoříte tým, ale vztahy mezi vámi nejsou ideální. Dejte si dnes předsevzetí, že se to pokusíte brzy změnit.	
	<b>Panna</b> 23/8–22/9		<b>Ryby</b> 21/2–20/3
V práci se vám nelíbí určité věci a chcete je změnit. Dnes jste připraveni podniknout první kroky. Nechodte na to ale zhurta!		Pokud chcete do něčeho investovat, hvězdy radí zaměřit se na vzdělávání a studium. Dnes se tedy podívejte, co se kde nabízí.	

## Řešení sudoku

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

## Anketa Vyzvedáváte si zásilku z e-shopu osobně?



**Tom Ekan Derka**  
Osobně, na kurýry není spoleh. Čas doručení nedodrží.



**Jakub Mikunda**  
Záleží na tom, jak je obchod daleko.



**Lucie Valterová**  
Zásadně využívám odborná místa v Praze.

## Komiks. Divadlo S+H hraje v sobotu 10. 3. představení Jak s Máničkou šili všichni čerti.



## LÁSKA, PENÍZE, PRÁCE!

Polož otázku kartám!  
Zjisti co tě čeká!

Pošli **SMS** ve tvaru **52ZZB** a tvůj dotaz na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz



## mBank. Jak řešit přečerpání své karty

**Nedávno jsem musel utratit víc peněz, než jsem měl zrovna na účtu. Jak to s bankou řešit? Ivan**

Řešením je povolené přečerpání. mBank nabízí službu mRezerva zdarma, zaplatíte jen úroky z vyčerpané částky za období, ve kterém úvěr čerpáte.

Například pokud při limitu 30 000 korun vyčerpáte za pět dnů 10 000 korun, úrok bude jen 26 korun.

*Michal Pokluda, ředitel produktů a inovací v segmentu depozit mBank*

# Splněné dětské přání oslavilo šesté narozeniny

**Organizace, která plní přání handicapovaným dětem, má před sebou na léto další úkol.**

Splněné dětské přání oslavilo minulou sobotu šesté narozeniny v báječné společnosti. Osobně organizaci přijely popřát děti, kterým v minulosti splnila přání, i jejich rodiny.

Pozvání přijala maminka Monika s dcerou Vanesskou. Tě se jako vůbec prvnímu dítěti splnil sen – navštívila svůj oblíbený muzikál Kleopatra, setkala se s patronem akce Michalem Davidem a společně se podívali do divadelního zákulisí. Nechyběla ani rodina v čele s Gábinkou známou tím, že s pomocí Martina Dejgara cvičila živého lachtana Teddyho. Do Prahy



Šesté narozeniny organizace se vyvedly skvěle. MARTIN J. POLÁK

se vydala také muzikálová hvězdička Kristýnka, pro niž pořadatelky akce připravily překvapení – osobně ji přišel pozdravit patron jejího přání, zpěvák František Pytloun.

Oslava se neobešla bez Zuzanky, která při plnění svého přání strávila nezapomenutelný den v Zoo Dvůr Královce

se svou oblíbenou zpěvačkou Genny Ciatti. O to větší radost nastala, když během dopoledne Genny dorazila na oslavu také. Vzácným hostem byl rovněž zpěvák Martin Pošta, patron Teddýskova přání, na něhož se v rámci narozenin samozřejmě také vzpomínalo.

Ostatní z patronů organizace Michal David, Markéta Konvičková, Martin Dejdar a Šárka Marková se slavnostní akce nemohli z rodinných nebo pracovních důvodů zúčastnit. Připravili ale pro děti a Splněné dětské přání krásná blahopřání ve formě videopozdravů, které se promítaly během hlavního programu.

Pozvání přijala i desetiletá Karolínka toužící po návštěvě Paříže a především po tom, aby si mohla na vozíčku zatančit u své oblíbené Eiffelovky. A Splněné dětské přání by jí mělo letos v létě tento sen splnit. „Ačkoli je Karolínka na vozíčku, krásně tančí. Je to její velká záliba, co jí dodává motivaci a pozitivní energii. Nyní se snažíme získat potřebné finanční prostředky, abychom mohli v létě tento jedinečný zážitek pro Káju uskutečnit,“ říká Kristýna Šmejkalová, spoluzakladatelka organizace. **MET**

## GIGABAJTY HRAJÍ PRIM, CHCEME BÝT ONLINE VŠUDE

**Možná jste si také všimli, že ten gigabit internetu, který ještě nedávno stačil na měsíc pohodlného brouzdání na internetu, teď zmizí klidně za pár dní.**

A když k telefonu pustíte své děti v pubertě, tak i za pár hodin. Nebylo by lepší nedělat si z toho hlavu? A co kdybyste vy i další členové rodiny měli možnost být online nejen venku na mobilním telefonu, ale i doma s pevným internetem. Vodafone nabízí možnost mít připojení jak doma na pevno, tak v mobilním telefonu nebo třeba tabletu, když vyrazíte na cesty nebo za zábavou, a to všechno v jednoduchém tarifu Red+ Home. A pokud chcete volat nebo smskovat, sice možná budete působit jako ze staré školy, ale máte na to v tarifu doslova neomezené možnosti.

Internet se s rozšířením sítě LTE zrychlil tak, že dlouhá doba načítání fotky na Instagramu, nebo přehrávání videa na Youtube v nízkém rozlišení se stává pomalu minulostí. Popularita streamovacích programů s libovolným obsahem pomalu mění vnímání formy televizní zábavy, kdy jsme sami sobě programovým ředitelem. Všechno je to pohodlné a rychlé, do doby než vám přijde smska, že jste dostáli 90% spotřeby dat. To je pro většinu ten moment, kdy se začneme v kavárně doptávat na heslo pro wifi připojení.

### Nebojte se o gigabajty

Že nároky toho, co chceme na internetu „objevovat“ se zvyšují, potvrzuje i generální ředitel Vodafonu, Petr Dvořák „Požadavky zákazníků na velikost objemů dat se každým rokem zvyšují, a proto zákazníkům s těmito tarify zásadně navýšujeme objem dat, a to bez změny ceny nebo smlouvy“. Pokud tedy jste nebo plánujete být zákazníkem Vodafonu, můžete už nyní začít využívat automaticky navýšené kapacity měsíčního objemu dat. Příkladem je tarif Red+, který z původních 2 GB na-

rostl až na 10 GB internetu. Ale hlavní novinkou Vodafonu je možnost zkombinovat několik nabídek dohromady, a tím znatelně ušetřit peněženku i nervy s počítáním dat. V nové reklamní kampani Ondřej Sokol předvádí, co to znamená mít doma příbuzného děle, než jsme čekali a také představuje možnost rodinného tarifu, kde se můžeme dělit o data až ve 4 lidech. A to třeba až o 50 GB dat, to je počet, který by měl v jedné rodině stačit jak rodičům, tak dětem se zájmem o pravidelné sledování youtuberů.

### „Pasy“ nejen na cestování

Výhoda kombinované nabídky je také v nepočítání času stráveného na sociálních sítích, jako jsou například Facebook, Instagram, Pinterest a další, a to zajišťuje Social Pass. Pohodlné chatování zase zařídíte s Chat Passem, takže ani jedna z těchto aktivit vám neukrojí z rodinného datového balíčku. Stejně tak je součástí balíčku také pevný internet, jehož nabídku Vodafone vylepšil o nové varianty. Služba nyní využívá technologie ADSL, VDSL nebo i optické připojení. Maximální rychlost připojení závisí na technických možnostech ve vašem

bydlišti a může dosáhnout až 100 Mbit/s. Navíc při pořízení služby v rámci Red+ Home neplatíte žádný aktivizační poplatek za zřízení služby.

Díky stávající nabídce Pevného internetu přes LTE je teď neomezený pevný internet od Vodafonu v některé z výše uvedených variant dostupný pro 99% obyvatel ČR. Dostupnost a možnosti Pevného internetu si mohou zákazníci zjistit na stránkách [www.vodafone.cz/pevny-internet](http://www.vodafone.cz/pevny-internet), v prodejních Vodafonu nebo na zákaznické lince. Více informací na <https://www.vodafone.cz/red-home/>.





# V polovině ankety vede Voráček

**Útočník Philadelphie ve Zlaté hokejce dostal 599 bodů. Druhý je zatím David Pastrňák.**



Jakub Voráček AP

Pastrňák, který se loni v 21 letech stal ve 49. ročníku ankety jejím nejmladším vítězem v historii, má v NHL na kontě 61 bodů za 23 gólů a 38 přihrávek z 64 duelů. Nyní má za Voráčkem zatím odstup 58 bodů.

Třetí místo v hlasování obsadil s mankem 219 bodů na Voráčka brankář Pavel Francouz z Čeljabinsku, který byl

jedničkou české reprezentace na únorových olympijských hrách v Pchjongčchanu a pomohl jí do semifinále.

V první desítce je po prvním kole sedm hráčů z NHL, dva z Kontinentální ligy a jeden z domácí extraligy. Je jím na šestém místě Milan Gulaš z Plzně. Nejproduktivnějšího hráče domácí nejvyšší soutěže předstihli ještě útočníci David Krejčí z Bostonu a Ondřej Kaše z Anaheimu.

Uzávěrka 2. kola hlasování zástupců Českého svazu ledního hokeje, trenérů reprezentace, mládežnických výběrů i klubů nejvyšší soutěže a novinářů bude 21. května. Do 3. kola postoupí nejlepší desítka, v níž o pořadí rozhodne hlasování do 11. června. Výsledky budou vyhlášeny 19. června ve Foru Karlín. **ČTK**

Šestačtyřicetiletý majitel rekordních dvanácti ocenění pro nejlepšího českého hokejistu sezony Jaromír Jágr, jehož v sezoně sužují zranění, nezískal v první části letošního ročníku ankety ani bod.

Osmadvacetiletý Voráček je v současné době nejproduktivnějším českým hráčem v zámořské NHL. Nasbíral v 67 zápasech 72 bodů za 15 branek a 57 asistencí, což jej řadí celkově na třinácté místo celé soutěže.

porušena pravidla," řekl šéf unie David Lappartient.

## Cavendish zraněn

Po dalším tvrdém pádu má bývalý cyklistický mis-

tr světa Mark Cavendish zlomené žebro. Dvaatřicetiletý Brit v únoru odstoupil ze závodu Kolem Abú Zabí kvůli otřesu mozku a včera dojel značně potlučený do cíle úvodní etapy Tirrena-Adriatica. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

### Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M: 776 35 88 65

• Koupím starý nábytek z chrom, trubek, dřevěný i dýhvaný, obrazy, hodiny, šavle i celé pozůstatosti, 777886860, nabytek.kuri@seznam.cz

### 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, 1min/90Kč v DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.emaz.cz, www.platmobilem.cz



• **MOŽNÁ JSI JEJICH POSLEDNÍ ŠANCE NA SEX! DŮCHODKYNĚ Z PRAHY!** Piš SMS ve tvaru 79XMF a text na 909 15 50

• **Celý život jsem jenom strádala penize a teď jsem sama!** Neboj, nehledám manžela, ale diskretní flirt bez závazků. Anna 56. T: 909 90 99 25 nebo SMS na 909 15 40 s kódem 17EGT a tvůj text!

**NAŽHAVENÁ PRSATICE**  
Milena 39. Tel: 909 801 801  
kód GPH56



• **Linda 46,** hledá zdatného a diskretního GIGOLA! Manžel pořád cestuje, takže na sex nemá čas. Je to na tobě! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 90PPZ a tvůj text!



## Na tretě Staněk i Maslák

Medailisté z halového mistrovství světa Tomáš Staněk a Pavel Maslák (na snímku zleva) jsou prvními ohlášenými českými hvězdami atletického mítinku Zlatá tretra Ostrava. Na největším domácím podniku se 12. června představí také úřadující mistr světa v dálce Luvo Manyonga, jeho rival a čerstvý halový šampion z Birminghamu Juan Miguel Echevarria z Kuby a olympijský vítěz ve vrhu koulí Ryan Crouser z USA. Trojnásobný halový šampion Evropy i světa v běhu na 400 metrů Maslák poběží ve Vítkovicích potřeť v kariéře čtyřstovku. „Zlatá treta je moje srdeční záležitost, rád se sem každý rok vracím a věřím, že zaběhnu zajímavý čas,“ řekl k mítinku Maslák. **ČTK**

### Zprávy krátce z cyklistiky

## Vyšetří podezření

Mezinárodní cyklistická unie vyšetří podezření z dopingu, do něhož se dostal bývalý jezdec Bradley Wiggins i tým Sky. Brit-

ská parlamentní komise je obvinila ze zneužití takzvané terapeutické výjimky. „Máme antidopingovou nadaci, která má pravomoc to vyšetřit. Chci, aby bylo jasné, zda byla

porušena pravidla,“ řekl šéf unie David Lappartient.

## Cavendish zraněn

Po dalším tvrdém pádu má bývalý cyklistický mis-

tr světa Mark Cavendish zlomené žebro. Dvaatřicetiletý Brit v únoru odstoupil ze závodu Kolem Abú Zabí kvůli otřesu mozku a včera dojel značně potlučený do cíle úvodní etapy Tirrena-Adriatica. **ČTK**

## Ostrava. Češi vyzvou Izrael na antuce

Čeští tenisté odehrají dubnové utkání druhé divize Davisona poháru proti Izraeli v Ostravě na antuce. Zápasem druhého kola evropsko-africké zóny zahájí svěřenci kapitána Jaroslava Navrátila cestu za návratem do světové skupiny, z níž loni sestoupili. Utkání se bude hrát 6. a 7. dubna. Podle nového modelu se v pátek odehrají dvě dvouhry, v sobotu pak čtyřhra a dvě dvouhry. Nominaci Navrátil zatím nezveřejnil. Pokud Češi porazí Izrael, čeká je baráž. **ČTK**

## Veslaři. Pojedou až do Hamburku

Na přelomu září a října se mezi Prahou a Hamburkem uskuteční netradiční a extrémní veslařský závod. Pražští organizátoři pro veslařské profesionály, ale i amatérské závodníky a nadšence připravili regatu, která spojí české a německé město. Ve třinácti dnech na ně čeká 850 kilometrů.

„Na začátku všeho byla myšlenka, která nás napadla při tréninku, a vše jsme dotáhli až do konečného stadia. Je to možnost, jak zpopularizovat náš sport,“ řekl ředitel závodu Aleš Nejedlo na tiskové konferenci v Praze, kde projekt primárně připravený pro klání osmiveslic představil.

„Bude to nejdlejší i nejextrémnější závod, který se na světě koná. Takový Dakar na vodě,“ podotkl Nejedlo. Zástiti nad akcí převzaly český i německý veslařský svaz, jednotlivé státy budou osloveny i prostřednictvím Mezinárodní veslařské federace.

### Závod do Hamburku

Akce odstartuje 29. září večerním prologem v Praze, cíl bude 13. října v Hamburku.

- Hned na úvod čeká na závodníky nejkratší etapa z Prahy do Mělníka, která bude měřit 53 km. Nejdlejší úsek mezi Riesou a Wittenbergem měří 107 km. Na projektu se podílí také jednotlivá etapová města v Česku i v Německu.

„Je to extrémní výzva pro všechny veslaře, aby se do něčeho podobného zapojili. Osobně jsem tolik kilometrů normálně najezdila za dva měsíce a představa, že bych to měla zvládnout za dvanáct dní... Je ale pravda, že na osm je to trochu něco jiného,“ řekla skifařka Miroslava Topinková, která je na mateřské dovolené. Zároveň je však s Ondřejem Synkem ambasaderkou závodu. **ČTK**



## Spilková

Golfová Klára Spilková si poprvé v kariéře zahrane major US Open (31. 5. až 3. 6.). Do turnaje dotovaného pěti miliony dolarů se dostala díky loňskému umístění v žebříčku Ladies European Tour, ve kterém byla čtvrtá. **MAFRA**

### Číslo dne

# 100

Na letošní ročník motocyklové Grand Prix ČR v Brně (od 3. do 5. srpna) by mělo jít z veřejných rozpočtů opět 100 milionů korun. Ministerstvo školství by mělo dát 70 milionů, Jihomoravský kraj 20 milionů a Brno 10 milionů.



**DNES HRAJEME O  
1,092 MILIARDY**

**A NAVÍC JEN PRO ČESKÉ SÁZEJÍCÍ  
10 CEST KOLEM SVĚTA**



**EURO  
JACKPOT**

**LÍSTEK KE SVOBODĚ**