

PANČOCHOVÁ SE UKÁŽE ČESKÝM FANOUŠKŮM

PO ZRANĚNÍ KOLENE SE SNOWBOARDISTKA TĚŠÍ NA SNOWJAM STRANA 15



metro



Úterý, 10. března 2015

Č. 47, www.metro.cz
Svátek slavi: Viktorie

Min. 11°
Max. 15°

Největší deník v ČR

Češi šetří, letenky kupují v předstihu

Úspora. Letenka koupená s několikaměsíčním předstihem může být až o třetinu levnější. **Eurovikendy.** Na pár dnů míříme do Londýna či Paříže. **Exotika.** Nejvíce lákají Emiráty, kde se už nemusí platit za víza STRANA 5



Módní nadšenec včera navštívil pařížskou přehlídku Stelly McCartneyové, dcery slavného exbeetla Paula. AP - ZACHARIE SCHEURER

Podřízení jí museli sloužit

Svědkyne včera u soudu popsala, jak Jana Nečasová, dříve Nagyová, úkolovala své podřízené. STRANA 2

Čecha v Libyi drží islamisté

Rakouské ministerstvo zahraničí má prý důkazy, že skupinu cizinců včetně jednoho Čecha, kteří pracovali na ropném poli v Libyi, zadrželi džihádisté z Islámského státu. STRANA 6

INZERCE

Půjčte si například 90 000 Kč
za 1 799 Kč měsíčně
a nechte se odměnit za řádné splácení!

Navštivte náš stánek nebo volejte 800 700 084

TESCO | Finanční služby

1/2
úroků
zpět

V uvedeném příkladu při počtu splátek 84 a lhůtě splatnosti 15. 3. 2022 je úrok 16,09% p.a., RPSN 17,4%, celková částka splatná spotřebitelem 151 116 Kč. Při splnění podmínek pro vrácení 1/2 zaplacených úroků je úrok 9,23% p.a., RPSN 9,7%, celková částka splatná spotřebitelem 120 561 Kč. Splátka neobsahuje poplatky za volitelné doplňkové služby. Uvedené hodnoty jsou spočítány při datu poskytnutí 15. 3. 2015 a splátce vždy k 15. dni měsíce počínaje 15. 4. 2015. Každá žádost o úvěr je posuzována individuálně a může se od prezentované lišit. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku. Akce platí při splnění podmínek Home Credit a. s. do 20. 3. 2015. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací, včetně informací o registrech, najdete na www.solus.cz, www.znbc.cz a www.itesco.cz/fs. Poskytovatelem Finančních služeb v Tesco je Home Credit a. s.

Nečasová byla velkou vládkyní Úřadu vlády

Ze svých podřízených si manželka premiéra časem udělala sluhy.

Neomezená vládkyně Úřadu vlády, tak popisovala svědkyně Alena Hegerová u soudu Janu Nečasovou, dříve Nagyovou. Včera pokračovalo jednání soudu v kauze údajného zneužití vojenských zpravodajců pro soukromé účely současné manželky premiéra Petra Nečase. Hegerová, která měla na úřadě na starost i Hrzánský palác a dříve také Kramářovu vilu, zmínila i služby, které jí na úřadu její podřízení museli poskytovat.

Přestože Jana Nečasová nebyla její přímou nadřízenou, úkolovala ji, musela prý být 24 hodin denně k dispozici. „Příkazy dávala paní ředitelka Nagyová a nikdo si nedovo-

lil říci, že to tak nebude,“ popsal svědkyně situaci na úřadu. Přiznala, že pro ni vyřizovala i soukromé věci. Hegerová také vypověděla, že znala lobbistu Ivo Rittiga. S Janou Nečasovou jezdil na pracovní schůzky.

Hegerová a řidič útvaru Jiří Pertl byli vůči Nečasovi velmi loajálními zaměstnanci a tehdejší Nagyová se jich chtěla zbavit. „Hledali něco, za co by nás mohli vyhodit,“ uvedl Pertl. „Paní Nečasová chtěla premiéra, ale nedařilo se jí to a zřejmě jí vadilo, že my vztah máme,“ řekl. Hegerová uvedla, že s ní její nadřízená mluvila i o Radce Nečasové. „Ani bych ta slova nechtěla prezentovat, byla vulgární. Ležela jí v žaludku, ta nenávisť tam prostě byla,“ řekla Hegerová s tím, že Jana Nečasová chtěla jako žena odložit od premiéra jeho stávající manželku.

Podle svědkyně se Jana Ne-

časová svěřila i s tím, že Radku Nečasovou nechala sledovat, zda nemá milence.

Manželka Nečase se ze včerejšího líčení omluvila. K soudu dorazili zbylí obžalovaní – exšéfové Vojenského zpravodajství Milan Kovanda a Ondřej Páleník a zpravodajec Jan Pohůnek. **ČTK, IDNES.cz**



Citát

Pralo se jí, chodilo se jí uklízet domů. Cokoli potřebovaly její dcery v domácnostech, tak se tam jezdilo.

ALENA HEGEROVÁ, PRACOVNICE ÚŘADU VLÁDY, SVĚDKYNĚ V KAUIZE NEČASOVÁ

Sledování

Obžaloba se týká údajného sledování, které podle vyšetřovatelů zařídila v roce 2012 Nagyová (dnes Nečasová).

- Údajně zneužila rozvědku ke sledování manželky tehdejšího premiéra Nečase Radky. Případ vedl k pádu vlády. Nečas se později rozvedl a s Nagyovou se oženil.
- Nagyová na jaře 2013 údajně nechala sledovat ještě některé pracovníky Úřadu vlády.



Jarní výlovy

Nejen na podzim na rybnících probíhají výlovy ryb. V Koclířově na Třeboňsku teď až do pátku mají ty jarní. Chytají tam kapry i sumce (na snímku). Do akce se zapojí dalších sto jihočeských rybníků. **MAFRA**

INZERCE

Imunoglukan P4H[®] doplněk stravy
obsahuje imunoglukan a vitamin C
**PRO FYZIOLOGICKOU FUNKCI
IMUNITNÍHO SYSTÉMU**



LÁZNĚ PODĚBRADY

Tradiční Velikonoce

4 dny / 3 noci v komfortních hotelech,
v termínu 3. 4. - 6. 4. 2015

plná penze, 3 lázeňské procedury, poukaz do kavárny,
Velikonoční koncert, Galavečer s živou hudbou (5. 4.)

Cena na osobu již od 4.500 Kč

Lázně na zkoušku

3 dny/ 2 noci v komfortních hotelech,
plná penze, 3 lázeňské procedury, poukázka do kavárny.

Cena na osobu již od 2.800 Kč

Lázeňský pobyt šitý na míru

Nežádánější pobyt z naší nabídky!

Sdělte nám váš výběr procedur, termín pobytu (datum příjezdu/odjezdu) a rozsah stravování (plná nebo polopenze) a my vám rádi sestavíme pobyt na míru.

Bližší informace a rezervace na
www.lazne-podebrady.cz
ck@lazne-podebrady.cz
nebo na tel. č. 325 606 500

Dostupné ve všech lékárnách a na www.samoleceni.cz
inPHARM: www.inpharm.cz, www.imunoglukan.cz

LÁZNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Jestli je to žrout, prozradí štítky

Plynové kotle a bojlerů budou mít už také své energetické štítky.

a myček nádobí. Nejúčasnější štítky se pro ně stane kategorie A, která je dosud nejvyšší možná například u vysavačů," tvrdí ředitel Střediska pro efektivní využívání energie Juraj Krivošík. Důvod je

jasný – pro zákazníky je matoucí, když ledničky mají energetickou skupinu pro neúčasnější spotřebiče označenou A+++, zatímco u jiných výrobků je to maximálně A. I to by se mělo letos

změnit. Energetické štítky, které už většina druhů spotřebičů má, prozradí nejen odběr energie, ale u praček a myček i spotřebu vody. Od ledna se nově zavedlo štítkování u dalších druhů domá-

cích pomocníků, kterými jsou odsavače par a elektrické i plynové trouby. Štítky tak pomohou lidem zjistit provozní náklady a díky tomu se také lépe rozhodnout. **JANA ŠTEFANOVÁ**

To, zda spotřebič šetří energii, nebo je to „žrout“, je pro čím dál více lidí důležitým hlediskem při rozhodování, po čem sáhnout. Od 26. září budou mít energetické štítky povinně také zařízení na ohřev vody a vytápění, tedy například kotle a bojlerů.

„Další změnou od letošního roku je zavedení povinného používání energetických štítků jako grafického souboru i při internetovém prodeji domácích spotřebičů," říká Radek Hacaperka, generální ředitel Sdružení evropských výrobců domácích spotřebičů. Při prodeji v kamenných obchodech již tato povinnost platí, nyní ji ale musí splnit i všechny tuzemské e-shopy. „Uvažuje se o odstranění kategorie A+, A++ a také A+++ u ledniček, praček, sušiček

INZERCE

800 521 521
www.kb.cz



**PODPOŘÍME VAŠE
CHYTRÉ NÁPADY
NA ROZVOJ PODNIKÁNÍ**

PROFI ÚVĚR PRO PODNIKATELE

**VRÁTÍME VÁM
AŽ 25 000 Kč**

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽI



Klientům se vrací každá 12. úroková splátka (tento bonus bude vrácen následující měsíc po zaplacení 12. úrokové splátky). Bonus se vztahuje na všechny Profi úvěry poskytnuté v období 16. 3. – 30. 4. 2015 (kromě úvěrů revolvingového typu). Maximální výše vyplaceného bonusu je 25 000 Kč. Bonus bude vyplacen klientům, kteří nejsou po splatnosti s žádnou z vyměřených splátek úvěru a ke dni vrácení splátky mají aktivní běžný účet v KB.

Spotřeba

Kolik toho spotřebuje například 200litrová chladnička.

Třída A

- **Roční spotřeba energie:** 294 kWh, **roční náklady na energii:** 1176 korun, **cena:** 8 tisíc korun, **5leté náklady na energii včetně pořizovací ceny:** 13 880 korun, **15leté náklady na energii včetně pořizovací ceny:** 25 640 korun.

Třída A+++

- **Roční spotřeba energie:** 170 kWh, **roční náklady na energii:** 680 korun, **cena:** 11 tisíc korun, **5leté náklady na energii včetně pořizovací ceny:** 14 400 korun, **15leté náklady na energii včetně pořizovací ceny:** 21 200 korun



Češi a objev

Odborníci z olomoucké Univerzity Palackého a Ostravské univerzity objevili při výzkumu v deštných lesích Bornea další druhy rostlin i živočichů. Například a kudlanky z rodu *Hestiasula*. ČTK

Nové brýle na jaro – ale jak vybrat ty správné?

Jaro už je skoro tady a přímo vyzývá ke změnám – někdo obmění šatník, někdo se rozhodne udělat něco pro své zdraví. A nebo třeba potěšit své oči novými dioptrickými brýlemi. Jak ale vybrat ty nevhodnější? Jak zvolit optimální druh obruby právě pro vaši korekci zraku? Spolehlivě poradí odborníci společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik.

Nepřeborná nabídka

Nabídka dioptrických obrub je v dnešní době takřka nepřeborná. Ne všechny jsou však vhodné pro každého. Výběr je totiž neoddělitelně spjatý s korekcí vady, kvůli které nositel brýle potřebuje. Brýle již dávno nejsou pouze prostředkem pro lepší vidění, staly se nezbytným módním doplňkem a nezdědky jich mají jejich nositelé hned několik typů, aby bylo možné je optimálně sladit s oděvem a ostatními doplňky.

„Obruba by měla i lichotit obličej, ale není to přímo dogma, které je

nutné dodržet, vždy je nejlepší se řídit svým pocitem. Pokud nám obruba vyhovuje po stránkách komfortu a také našich požadavků co se týká módy, máme vyhráno,“ popisuje **Tereza Slavíková** ze společnosti **FOKUS optik**. Potom je nutné se zaměřit na výběr vhodného dioptrického skla, v tomto případě je však opravdu nutné konzultovat výběr s odborníkem, který vám doporučí optimální sklo právě pro vaši korekci zraku. Existují plastová a skleněná dioptrická skla. Ve většině případů se již nejvíce používají tvrzené plastové čočky, ale některým lidem a především profesím pak vyhovují skla skleněná.

Brýle z lékárny mohou spíše uškodit

Pro nejčastější vady typu krátkozrakost nebo dalekozrakost doporučujeme vždy plastová skla, při vyšších dioptriích pak tenčené čočky, stejně tak je dobré mít plastová skla tvrzená a především s antireflexní úpravou, která

eliminuje odlesky a tím ulevuje očím. Pokud má nositel brýlí astigmatismus – to je oční vada způsobená chybným nebo zdeformovaným zakřivením rohovky – opět doporučujeme stejný typ skel, samozřejmě však s cylindrem, který pomůže danou vadu korigovat. U starších lidí je pak častou vadou presbyopie, která se objevuje zpravidla po pětácti letech věku. Je způsobena zmenšenou pružností oční čočky a kvůli tomu člověk hůře zaostřuje nablízko. Presbyopie není přitom oční vadou v klasickém slova smyslu, jedná se o přirozený důsledek stárnutí organismu.

„Dost často se vyskytují vady smíšené, například krátkozrakost i dalekozrakost, ty je nutné řešit nejlépe multifokálními brýlemi, které obsáhnou korekci na tři vzdálenosti – blízko, dálku a střední vzdálenost,“ popisuje **Tereza Slavíková** z **FOKUS optik**. Rozdíl mezi bifokálními a multifokálními brýlemi je pak nasnadě: u bifokálních je patrný

přechod z dálky do blízka, kdežto u multifokálních brýlí žádné přechody nepoznáte a tato skla obsáhnou zmíněné tři vzdálenosti. Navíc je možné prakticky veškeré plastové čočky různým způsobem barevně upravit, oblíbené jsou i čočky Transitions®, které se samy zabarvují v reakci na intenzitu slunečního svitu. „Rozhodně nedoporučujeme kupovat tzv. hotové brýle například z lékáren. Tyto brýle nejsou vyrobeny přímo pro vás, a tak vám oči mohou ve výsledku poškodit,“ varuje **Tereza Slavíková**.

FOKUS optik vždy nabízí řešení oční vady za přijatelné ceny, s odborným servisem a poradenstvím. „A také sázíme na kvalitu. V naší nabídce najdete skla renomovaných firem, například Carl Zeiss Vision. Přijďte se přesvědčit osobně, rozdíl uvidíte hned a navíc můžete nyní využít skvělou akci **1+1 zdarma na dioptrické brýle**,“ uzavírá **Tereza Slavíková**.

FOKUS
OPTIK

1+1
AKCE
KOMPLETNÍ
DIOPTRICKÉ BRÝLE

**BRÝLE
ZDARMA
PRO VAŠI
RODINU
A PŘÁTELE**

www.fokusoptik.cz

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Slevy se nesčítají. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletů. Akce platí od 9. 3. 2015 do odvolání.



Letenky kupují včas, letí levněji

Jaro je období eurovíkendů, za exotikou létáme do Emirátů, na Kubu či do Egypta.

Z pohledu prodejců letenek patří únor k těm nejslabším měsícům v roce. Ten letošní se ale vyznačil, počty prodaných letenek stouply.

„Začátek roku je pro letectvé dopravce obdobím, kdy svým klientům nabízejí velké množství letenek za nízké ceny, aby podpořili svoje prodeje. Češi, kteří pravidelně létají na dovolenou do zahraničí, se naučili podobných akcí využívat,“ vysvětluje mluvčí Student Agency Radka Štávo- vá. Konkurenční Letuška.cz má pro to i další vysvětlení.

„Důvodem je rostoucí zájem Čechů o nákup levnějších letenek v předstihu, které využijí k cestování s více než půlročním odkladem,“ říká šéf společnosti Josef Trejbal, podle kterého včas koupená letenka znamená v průměru až třetinovou úsporu oproti takové, kterou koupíte jen měsíc před odletem.

Shánka je nyní zejména po několikadenních pobytech převážně v evropských destinacích, už teď ale cestovní kanceláře nabízejí také zájezdy do exotiky.

Pryč jen na skok

O takzvané eurovíkendy bývá zájem hlavně o prodloužených víkendech.

- Například během velikonočních svátků vycestuje na několik dní – a to do převážně evropských destinací – **každoročně na 60 tisíc Čechů.**

- Mezi destinacemi je dlouhodobě jedničkou **Paříž**, následují italská města jako **Řím, Benátky, Miláno, nebo Florencie.** V oblíbené se drží také **Londýn, Budapešť, Amsterdam či Barcelona.**

- Eurovíkendy si čeští turisté nejčastěji zajišťují sami.

- Naopak na tematické vícedenní poznávací zájezdy využívají služeb cestovek.

- Podle prodejců zájezdů dosahuje sezona eurovíkendů svého vrcholu až **v květnu.**

- Do evropských metropolí turisté míří nejčastěji **letecky**, například pro poznávací zájezdy do Nizozemska ale dávají **přednost autokaru.**

Například CK Fischer počítá, že jedničkou letos budou opět Spojené arabské emiráty. „Registrujeme meziroční nárůst o 56 procent a dobré prodeje na jarní a letní měsíce naznačují, že růst Emirátů bude pokračovat,“ říká mluvčí Jan Osůch. Příští týden navíc uplyne rok od doby, kdy byla zrušena víza pro Čechy, rodina s jedním dítětem tak ušetří přes pět tisíc. Také letečtí přepravci se předhánějí v nabídkách, což výrazně letenky do Emirátů zlevnilo.

Mezi další žádané exotické destinace patří Dominikánská republika nebo Kuba. Za desetidenní all inclusive pobyt zaplatíte skoro 30 tisíc korun. „Další možností exotické dovolené na nejbližší období jsou Kapverdeské ostro-

Letěte levněji

6

Čtyři až šest týdnů před odletem bývají ceny letenek nejnižší. U mimoevropských letů jsou to dva až tři měsíce. Letenky též zdražují v období svátků a prázdnin.

vy,“ říká Pavlína Pešová z FIRO-tour. Tam za týden ve čtyřhvězdičkovém pobytu dáte přes 22 tisíc. Kvůli kratší vzdálenosti a celkově nižším výdajům za pobyt pak míří v tomto období Češi poněkud do Egypta.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Nechceme očkování dětí

Proti povinnému očkování dětí včera demonstrovali lidé před budovou ministerstva zdravotnictví. Kritizovali sankce, které za neočkování hrozí rodičům i lékařům. Petiči, která brojí proti očkování, podepsalo za tři týdny 14 tisíc lidí. Novelu upravující očkování má dnes projednat Sněmovna.

ČTK

Zprávy krátce

Milióny do muničního skladu

Ještě na konci února ministr financí Andrej Babiš protestoval proti požadavku ministerstva vnitra, aby vláda uvolnila miliony korun kvůli likvidaci následků výbuchů ve Vrbětících. Po návštěvě na místě změnil názor. Vláda včera schválila 47 milionů, hlavně na platy pro poli-

cisty a hasiče. Vláda také schválila prodej 15 bitevníků L-159 do Iráku. Za nepotřebná letadla Česku zaplatí 750 milionů. **iDNES.cz**

Chřipka skončila

Chřipková epidemie v Česku skončila. Na kontě má 41 úmrtí na vážné komplikace, intenzivní péči v nemocnici potřebovalo 174 pacientů. Pokles je evidován ve všech krajích Česka kromě Vysočí- ny. **ČTK**



INZERCE

Windows

AKCE! POSLEDNÍ ŠANCE ZÍSKAT WINDOWS 7!

Kupte si Windows 7 nyní a získejte upgrade na nové Windows 10 ZDARMA!

JEN DO 31. 3. 2015!

Kupte Windows 7 nyní a získáte:



- ✓ Bezplatný přechod na Windows 10
- ✓ Bezpečný a uživateli ověřený systém
- ✓ Přístup k mnoha novým aplikacím
- ✓ Kompatibilitu s Vašimi novými zařízeními a většinou stávajících

www.microsoft.cz/akcewindows

Microsoft

Četnice. Přesla k islámu, znala atentátníka?



Amédy Coulibaly AP

Vyšetřovatelé lednových útoků tří francouzských islamistů v Paříži zatklí další čtyři osoby. Všechny patří k blízkým jednoho z lednových útočníků Amédého Coulibalyho, jenž zabil v židovském obchodě čtyři lidi. Mezi zadrženými je podle francouzské rozhlasové stanice Europe 1 četnice, která konvertovala k islámu. Pomáhala prý svému partnerovi, který se dobře znal s Coulibalym a byl podle policie v jeho blízkosti i při útocích v Paříži. **ČTK**

Čecha v Libyi zaručeně unesli džihádisté z IS

Skupina cizinců včetně jednoho Čecha je v rukou teroristů z Islámského státu. Je to zaručené, tvrdí Rakušané.

Zahraniční pracovníci z libyjského ropného pole Ghaní padli minulý pátek do rukou radikálů z hnutí Islámský stát. Tvrdí to rakouské ministerstvo zahraničí. To totiž na případu kromě českého ministerstva také pracuje, proto

O koho jde?

Identita Čecha, stejně jako Rakušana, nebyla z bezpečnostních důvodů oficiálně zveřejněna.

- V případě Rakušana ale rakouská média uvedla, že jde o 39letého Dalibora Savice z Lince, ačkoli ministerstvo zahraničí to odmítlo potvrdit.

- Na internetu se rovněž objevil snímek, na kterém je Savic se svými dvěma dětmi.

- Portál oe24.at také uvedl, že ještě v pátek v poledne se svou rodinou telefonoval



a o týden dříve ji v Rakousku navštívil.

že mezi pohřešovanými je vedle českého občana i Rakušan. „V době, kdy skupina cizinců byla v několika vozidlech odvázena z pole směrem na sever, nebyl žádný její člen zraněn,“ píše se v prohlášení rakouského ministerstva zahraničí.

Rakouská diplomacie odmítla upřesnit, z jakých zdrojů informace o unesených cizincích získala. Mluvčí ministerstva Martin Weiss nicméně zdůraznil, že údaje jsou „zaručené“. Praha tuto informaci nepotvrdila.

Pohřešovaní jsou také čtyři Filipínci, dva Bangladéšané a Ghaňan. **ČTK**



Festival: Přestaňte už kácet pralesy

Leticia, hlavní město kolumbijského departamentu Amazonas, hostí hudební festival, který chce bojovat za ochranu amazonských pralesů. Proti kácení stromů zahrál například Manu Chao (na fotografii) se svou kapelou La Ventura a řada dalších latinoamerických skupin od Mexika až po Chile. Tato oblast je považována za plíce planety Země. Většinu obyvatel tvoří původní obyvatelstvo, byla tu zřízena řada přírodních parků. Největším problémem přesto zůstává těžba dřeva. **AP**

Zprávy krátce

Českého turistu našli mrtvého

Záchranáři našli v ukrajinských Karpatech mrtvé tělo českého turistu, po němž pátrali od počátku minulého týdne. Pět jeho druhů dopravily ukrajinské záchrané týmy už minulý úterý do bezpečí. Šestice Čechů minulý pondělí ve špatném počasí ztratila orientaci v ukrajinských horách nedaleko rumunských hranic.

Evropská armáda? Proč ne

Německá kancléřka Angela Merkelová podporuje plány na prohloubení vojenské spolupráce na úrovni EU, o kterých o víkend v rozhovoru s nedělníkem Welt am Sonntag mluvil předseda Evropské komise Jean-Claude Juncker. Kancléřčina mluvčí Christiane Wirtzová ale zdůraznila, že jde o budoucí projekt bez časového harmonogramu. **ČTK**

Putin. Musíme Krym opět navrátit Rusku

Ruská televizní stanice Rossiya 1 zveřejnila ukázkou z filmu, ve kterém prezident Vladimir Putin popisuje, jak ruské bezpečnostní složky před rokem dostaly za úkol dostat z Ukrajiny sesazeného prezidenta Viktora Janukovyče. Putin v traileru rovněž zmiňuje, jaké byly přípravy začlenění ukrajinského poloostrova Krym do Ruska. **ČTK**



Ruský prezident AP

Němcov. Opozice verzi vyšetřovatelů nevěří

Vraždu opozičního předáka Borise Němcova spáchal Čečenec Zaur Dadajev, který v minulosti pracoval u elitní jednotky čečenské policie a v čečenské válce bojoval na pro-ruské straně proti povstalcům. Dadajev je hluboce věřící muslim, Němcovovy výroky vůči islamistům po útoku

na satirický časopis Charlie Hebdo v Paříži se ho prý velice dotkly, a tak se rozhodl jednat a Němcova zabit. Ostatní zatčení svou účast na vraždě popírají. Tak alespoň zní oficiální vyšetřovací verze.

Opozice však podobné vysvětlení odmítá: „Naše nejhroší obavy se naplnily,“ uvedl



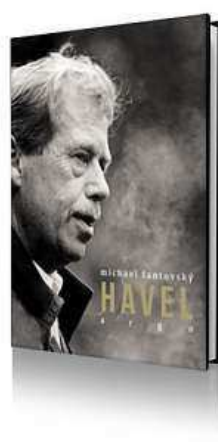
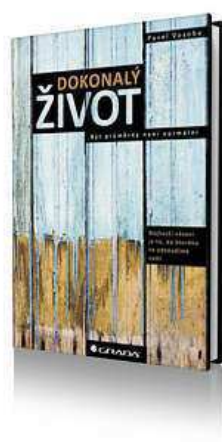
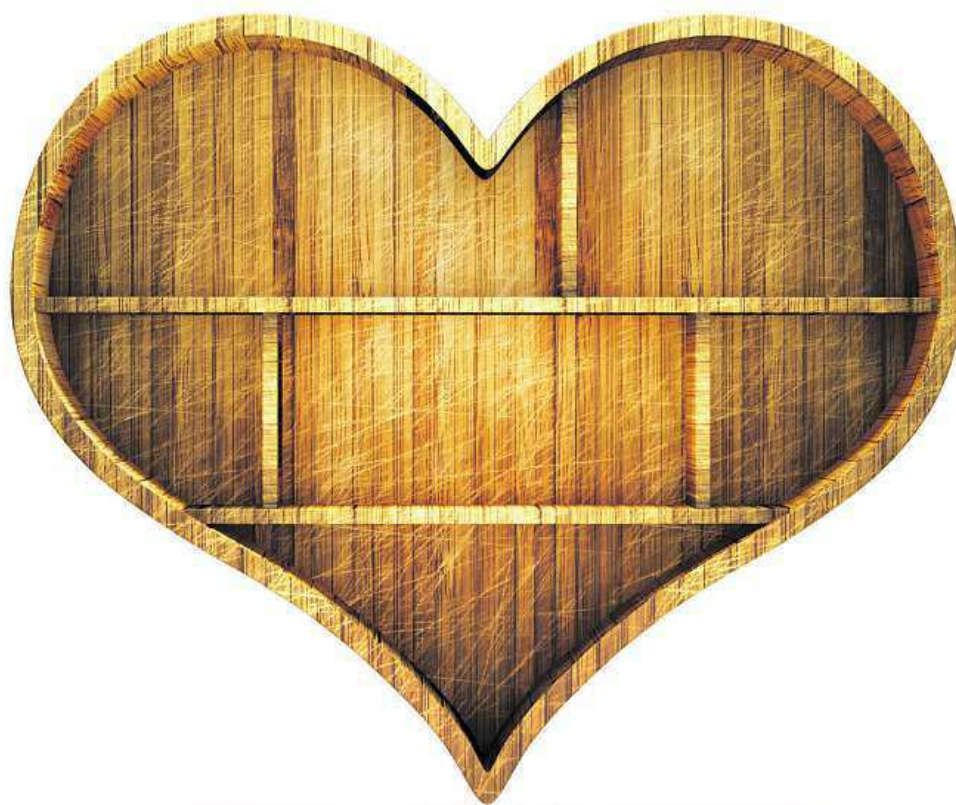
Čečenec Zaur Dadajev AP

Němcovův přítel a kolega Ilja Jašin na Twitteru. „Ten, kdo stiskl spoušť, bude obviněn, zatímco ti, kdo si skutečně objednali zabití Němcova, budou volní,“ dodal s tím, že nesmyslná teorie vyšetřovatelů týkající se islamistických motivů vyhovuje jen Kremlu.

Němcov dlouhodobě Puti-

novu vládu kritizoval, v poslední době mu mimo jiné vytýkal přístup k ukrajinské krizi. Pod názvem Putin a válka údajně připravoval knihu shrnující důkazy o zapojení ruských ozbrojených sil do bojů na východní Ukrajině na straně proruských separatistů. **NEK a ČTK**

PŘEČTĚTE SI KNIHY DOBRÉ (NEJEN) PRO VAŠI KNIHOVNU



Zprávy krátce

Konec selfie držáků v muzeích

Pařížská muzea se chystají zakázat používání teleskopických držáků na focení selfie prostřednictvím mobilních telefonů. Například ochranka zámku ve Versailles nově nařizuje návštěvníkům, aby už držáky na mobilní telefony nepoužívali. Existují totiž obavy, že by mohlo dojít k poškození zrcadel či některých uměleckých děl. Úplný zákaz prý přijde během několika týdnů. O zákazu uvažuje například i Centre Pompidou, Louvre nebo muzeum Orsay.

Nejbezpečnější rok v létání

Loňský rok byl pro civilní letectví z hlediska poměru smrtelných nehod k celkovému počtu letů nejbezpečnějším rokem v historii. Kvůli několika dramatickým katastrofám velkých letadel v čele s neštěstími strojů společnosti Malaysia Airlines ale loni zemřelo více cestujících než v předešlých letech. **ČTK**



Paříž myslí už na zimu

Jaro v Evropě se pomalu začíná hlásit ke slovu, módní návrhář jsou však o několik kroků dál. V Paříži včera odstartoval Týden módy věnovaný novým kolekcím pro podzim a zimu 2015/2016. Na snímku model od značky Leonard Paris. **AP**



Sajace Macuové (vpravo) je pouhých devatenáct let a váží šedesát kilogramů.

PROFIMEDIA.CZ

Japonky začínají pomalu pronikat do sportu sumo

O sumu panují předsudky, že to je sport obézních mužů. To chce Japonsko změnit.



Těžko na cvičišti, lehký na bojišti

PROFIMEDIA.CZ

Ženy, které se zajímají o tradiční japonský sport sumo, se nijak nepřejídnají ani nejsou obézní. „O sumu panuje rozšířená představa, že to je sport vyhrazený obézním mužům. To je třeba změnit a ukázat světu, že ho mohou provozovat i ženy,“ soudí trenér klubu suma na prestižní Tokijské univerzitě Tošiaki Hirahara.

I když ženy nemohou proniknout do národního dódzó (hala, kde probíhá výuka sumo), protože tam podle náboženské tradice nesmí, mohou se účastnit amatérských turnajů, ty totiž s bohy nemají nic společného.

Tuto možnost využila například devatenáctiletá Sajaca Macuová, která váží 60 kilogramů. Bojové technice tohoto sportu se začala učit díky rodinné tradici již v pěti letech. Dnes patří k malé skupině žen věnujících se sumu.

„Nejtvrdší je počáteční střet. Snadno se při něm zraníte. Praxí se však stáváte silnější,“ vysvětluje Macuová, která se postaví i zápasníko-

vi, který váží téměř dvaapůlkrát více než ona. A nejen to, svého protivníka dokáže vytlačit přes celý ring. Kvůli své váze však kategorii měnit nechce: „Mám v úmyslu zůstat v kategorii do 65 kilogramů, usiluji proto o vyváženou stravu, nechci se přejídat,“ říká Macuová.

Zpřístupnění suma pro amatéry a ženy je rovněž možnost, jak zlepšit pověst disciplíny pošpiněné skan-

Historie a současnost

Sumo se zrodilo před více než 2000 lety jako součást šintoismu, původního náboženství Japonska.

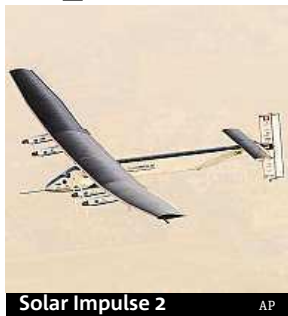
- Tradice ženám zakazuje vstoupit na posvátnou půdu ringu Kokugikan v Tokiu, kde se konají oficiální soutěže.
- Avšak od roku 1997 jsou ženám otevřené amatérské mezinárodní soutěže. Japonská federace suma, která se rozhodně nechce nějak dotknout tradičních zápasů, by ráda povýšila amatérskou ligu na úroveň olympijské disciplíny s různými váhovými kategoriemi a zápasy pro obě pohlaví.

dály s podvody a nelegálními sázkami, ale také šikánováním a podezřeními na vazby s japonskou mafií jakoukoli. **ČTK**

Letadlo. Nepotřebuje palivo

Letoun na solární pohon Solar Impulse 2 včera brzy ráno vzlétl z Abú Zabí ve Spojených arabských emirátech, aby se pokusil o první cestu kolem světa bez kapky paliva. Cesta, kterou budou se svým strojem absolvovat dva švýcarské zakladatele projektu Solar Impulse, má trvat pět měsíců, z toho vlastně let 25 dní.

Stroj je vylepšenou verzí



Solar Impulse 2

AP

prvního letadla Solar Impulse, které oba průkopníci vyzkoušeli při přeletech nad Evropou, Afrikou a USA.

Na povrchu má 17 248 fotovoltaických článků, které s pomocí lithiových baterií dodávají energii čtyřem motorům. Letoun má rozpětí křídel 72 metrů, což je více, než má Boeing 747. Váží ale jen 2,3 tuny, tedy asi jako větší osobní automobil. **ČTK**

Snímač otisků. Při nakupování

Venezuela chce v supermarketech po celé zemi instalovat zhruba dvacet tisíc snímačů otisků prstů, aby zastavila skupování základních druhů zboží. Právě panické a spekulantské nákupy vláda považuje za příčinu front a všeobecného nedostatku základních druhů zboží. Podle odborníků je ale vina na straně špatného ekonomického vedení země. **ČTK**

1 000 Kč na vaše nákupy



JEN DO 22.3.

více na www.alza.cz

Smartphone a fotoaparát v jednom

zopo

ZOPO ZP720 Dual SIM

- + Moderní smartphone s nadstandardní výbavou
- + Kvalitní SONY fotoaparát 13,2 Mpx + selfie kamera 5 Mpx
- + Velký 5,3" IPS displej (1 280 × 720)
- + Čtyřjádrový procesor, paměť 16 GB + možnost microSD
- + Google Android 4.4 KitKat



7 090,-

objednací kódy:
ZO010g5c ● ZO010g5d ○

Skvělý parták na cesty

Pro práci i pro zábavu. Windows

ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE

ASUS EeeBook X205TA

- + Windows 8.1 with Bing + MS Office 365 pro jednotlivce
- + Lehký a kompaktní notebook s výdrží baterie až 12 h
- + Čtyřjádrový procesor Intel® Atom™
- + 11,6" displej (1 366 × 768)
- + Paměť 32GB eMMC + možnost microSD



5 999,-

objednací kódy:
NA110a1 ● NA110a2 ○
NA110a3 ● NA110a4 ●

Tichá a úsporná

beko

BEKO CSA 24022

- + Kombinovaná chladnička, objem 145/72 l
- + Energetická třída A+, tichý provoz (jen 42 dB)
- + Police z tvrzeného skla
- + Antibakteriální těsnění
- + Rozměry: 151 × 54 × 60 cm (v × š × h)



~~7 990,-~~
5 299,-

objednací kód: FAC2703d

Špičková Lumia za skvělou cenu

Windows

Lumia 830

- + Smartphone s 5" HD displejem, Gorilla Glass 3
- + Čtyřjádrový procesor, podpora sítě 4G/LTE
- + 10Mpx fotoaparát, bezdrátové nabíjení (Qi)
- + Paměť 16 GB + možnost microSD až 128 GB
- + Online/offline navigace pro celý svět
- + Windows Phone 8.1, Office, OneDrive 15 GB



~~10 390,-~~
8 490,-

objednací kódy:
RN711e1a ● RN711e1b ○
RN711e1c ● RN711e1d ●

Praktický set do moderní kuchyně

Electrolux

**Electrolux EOB 434100X
+ EHH 6240 ISK**

- + Elektrická trouba + indukční varná deska
- + Na varné desce se nachází 4 samostatné zóny
- + Objem trouby 74 litrů, 9 poloh pro rošty
- + Technologie UltraFanPlus pro rovnoměrné pečení



12 990,-

objednací kód: eluset10

Nejlepší péče o dětské zoubky

**PHILIPS
sonicare**

Philips Sonicare For Kids HX6311/07

- + Sonický zubní kartáček přizpůsoben potřebám dětského chrupu
- + Navržen pro vybudování správných návyků při čištění
- + Upřednostňováno zubními lékaři
- + 500 stěrů/sek., 2 šetrné režimy čištění
- + Časovač s melodiemi
- + Zábavné nálepky pro vlastní vzhled



1 399,-

objednací kód: EAZ6055b2

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 10. 3. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány do vyčerpání zásob.

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

alza.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Největší poloostrov v Evropě s rozlohou 774 tisíc kilometrů čtverečních se jmenuje:
a) Pyrenejský
b) Skandinávský
c) Balkánský
- Iditarod je extrémní závod saní tažených psy, který se koná na Aljašce. Délka je přes:
a) 800 km
b) 1300 km
c) 1800 km
- Liturgická nádoba, ve které katolíci uchovávají větší hostie před vystavením v monstranci, je:
a) raccolta
b) celebret
c) pyxída
- Politik a filozof Tomáš Garrigue Masaryk, první československý prezident, zemřel v roce:
a) 1927
b) 1937
c) 1947
- Roku 1475 se narodil italský sochař, malíř a architekt, který zemřel 1564 v Římě:
a) L. da Vinci
b) M. Buonarroti
c) Caravaggio

Počasí

DNES Min. 11 Max. 15	ZÍTRA Min. 4 Max. 8	ČTVRTEK Min. 3 Max. 7	PÁTEK Min. 2 Max. 6
---------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 17,6 °C
Rok výskytu: 1948

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinnová III
- 14:45 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem
- 15:05 Kojak II
- 15:55 Hubert a Staller III
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Míň je víc
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Vyprávěj
 Seriál (ČR). Krycí jméno Inženýr. Koho odhalí v seznamu naší hrdinové? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěsová, V. Freimanová, S. Škopál a další

- 20:55 Smrt černého krále
- 22:45 Hercule Poirot
- 23:35 Případy detektiva Murdocha VII
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:50 Objektiv
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Kalendárium
- 02:00 Hobby naší doby
- 02:30 Sváteční slovo kazatele Jana Asszonyiho
- 02:35 Dobré ráno
- 05:05 Designtrend

ČT2

- 12:45 Češi na misi
- 13:15 USS Franklin
- 14:10 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:55 Soubor vojevůdců
- 15:40 Tajemství 2. světové války
- 16:35 Vesmír V
- 17:20 Dunaj - evropská Amazonka: Z Černého lesa do Černého moře
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Královny savany - krásné a nezkrotné
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Vzestup a pád NSDAP (1/10)
 Dok. cyklus (VB, 2014). První dějství příběhu strany, která se uchýlovala k násilí a represím a především přiměla Němce, aby se dobrovolně účastnili nejhorších zločinů v dějinách

- 20:55 Letecké katastrofy VII: Smrt prezidenta
- 21:45 Moje soukromá válka: Život do Budánek
- 22:10 Hra o královnu
- 23:40 Město žen IV
- 00:05 Ve jménu vlasti II (9/12)
- 00:50 Ve jménu vlasti II (10/12)
- 01:35 Stěhoval jsem se za manželkou
- 02:05 Čaj pro třetího
- 02:30 Klub přátel dechovky

NOVA

- 12:30 Odložené případy VI (21)
- 13:25 Beze stopy II (3)
- 14:25 Námořní vyšetřovací služba (23)
- 15:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (229)
- 16:35 Dva a půl chlapa VII (5)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas VI (22)
- 18:25 Ulice (2777)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (557)
 Seriál (ČR, 2015). Hanák se chce přiznat k vraždě. Podvodník Tomáš si získá přízeň ředitelky i lásku jeho dcery. Hrají: J. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:40 Víkend
- 22:35 Černá listina (18)
- 23:30 Stoupenci zla II (2)
- 00:20 Kriminálka Las Vegas VI (22)
- 01:05 Námořní vyšetřovací služba (23)
- 01:45 Novoshopping
- 02:20 Áčko
- 03:25 DO-RE-MI
- 04:10 Ordinance v růžové zahradě 2 (229)

PRIMA

- 13:20 Wolffův revír II (5)
- Vražda zdravotní sestry. Krimiseriál (N, 1993)
- 14:25 Rosamunde Pilcherová: Kouzlo lásky
- Romantický film (N, 1998)
- 16:25 Komisař Rex VIII (11)
- Jeho poslední neděle. Krimiseriál (N/Rak., 2004)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Svatby v Benátkách (48)
 Seriál (ČR, 2014). Karel se po delší nemoci vrací do práce a na svém místě najde Helenu Jánskou. Je skálopevně přesvědčený, že Olga a Lola už nemají zájem, aby dál pracoval v salonu. Romeo se nečekaně vrací z Islandu a chce řešit svůj vztah s Olgou. Ivan vyhrál casting na kulisový pořad. Hrají: P. Hřebíčková, O. Veselý a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:35 Kriminálka Stuttgart IV (10)
- 00:35 Spravedlnost v krvi IV (12)
- 01:35 Vraždy v Kitzbühelu X

PRIMA COOL

- 12:35 Akta X IX (4)
- 13:35 Griffinovi VIII (15)
- 14:05 Simpsonovi IV (19, 20)
- 15:05 Teorie velkého třesku V (19)
- Vikendová vřava. Sitcom (USA, 2011)
- 15:35 Futurama III (9)
- 16:05 Bojič mýtů VI (31)
- 17:10 Griffinovi VIII (16)
- 17:40 Hvězdná brána IV (19)
- Zázračné dítě. Seriál (USA, 2000)
- 18:30 Simpsonovi IV (21, 22)
- 19:20 Kdo přežije: Afrika (6)



20:15 Liga mistrů UEFA
 Přímý přenos odvety osmi-finále Ligy mistrů UEFA

- 23:50 **Krvavá hostina 2: Masakr**
 Horor. komedie (USA, 2008). Hrají: J. Wadeová, H. Putnamová, C. Gula-ger, M. Klebba, Ch. Richardsová a další
- 01:55 **Mircha od vedle II (5)**
 Komed. seriál (USA, 2012)
- 02:20 **Star Trek: Vesmírná loď Voyager VII (18)**
 Sci-fi seriál (USA, 2001)
- 03:05 **Krvavá hostina 2: Masakr**
 Horor. komedie (USA, 2008)
- 04:40 **Glee III (7)**
 Seriál (USA, 2012)

ÓČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxxer show
- 17:00 Óčko news



17:05 Mixxxer
 Klipy na SMS přání, pokud s hostem

- 18:00 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nic a nic nám neuteché
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 21:00 Millennium
- Největší hity nového milénia
- 21:45 Filmshot
- Filmová jízda s Kryštofem a Denisou
- 22:00 Artur
- 22:05 Simply the best
- 23:00 Love zone
- 00:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

ROHOŽEK KRÁL



NÁPADEM K BOHATSTVÍ

Vrátil jsem se z cest po Spojených státech, kde jsem plný týden mrzl jak skřivan v mrazech tak ohromných, že se ani dvoje jégrovky neukázaly jako dostatečně účinná zbraň. Několikrát jsem zavítal na hokej. Marku Židlickému jsem popřál, ať mu to v New Jersey dobře šlape, načež ho druhý den vyměnili do Detroitu. Jakubu Voráčkoví jsem pogratuloval k průběžnému prvnímu místu v celkovém bodování, přičemž hned

Cítát

Spojené státy jsou ale především země neomezených možností.

v dalším zápase nedal z asi dvou set střel ani jeden gól. Navíc oba domácí týmy v základní hrací době remizovaly, aby následně v prodloužení prohrály. Začalo se mi říkat štístko. USA je ale především země neomezených možností. V jedné kavárně jsem si hrál s takovým divným zele-
ným párátkem, až mi kamarád odhalil, že je to zavíratko na pití! Když jdete s kávou v kelímku ven, tak tu picí škvírku můžete uzavřít. Hned jsme spekulovali nad tím, jaká je to konína, ale vydělat na tom někdo musel neskutečně! Další kamarád přidal historku o paní, co vymyslela takovou zábranu do auta – mezi sedadlo řidiče a tu desku, kde je řadicí páka. Tam často zapadávají mobily, tužky, karty, pistole či párky. Paní přišla s takovou jako gumou, která utemuje tu úžlabinu, a dnes se prý válí na Havaji a gumu jí vydělává miliony. Hned jsem začal přemýšlet, na čem bych mohl zbohatnout já. Napadla mě úžasná věc! Mňoukací rohožka! Jdete domů a přivítá vás kočička. Sousedí mají přehled, zloděje to vyruší. Mohlo by se to přepínat na vrčení, mrouskání, silné mňoukání či řev. A kdo nemá rád kočky, tak si může koupit rohožku mufloní.

Dopisy a vzkazy

Dvě děti víc zlobí

Chtěl bych reagovat na sloupek Julie Červené. Dle mého nepochopila rčení, které používají rodiče dvou a více dětí. Podstata tkví v tom, že dvě děti spolu více zlobí. Vychovával jsem sám syna, a i když to byl lotr, přece to bylo jiné, než když teď mám dvě děti. To je prostě úplně jiné kafe, ale to člověk musí zažít na vlastní kůži. Nebo se alespoň informovat, i když teoretizování do sloupku patří.

JÍŘÍ EKL

Měly, či neměly?

Reagují na článek Regulační poplatky měly smysl. Předem upozorňuji, že nejsem příznivcem ani voličem sociální demokracie. Regulační poplatky byly protiústavní! Pokud by byl poplatek za návštěvu lékaře, tak by dalo mluvit o regulačním poplatku, který měl omezit návštěvy lékaře. Ale když jsem musel platit, i když mne lékař poslal na vyšetření?! Ústava zaručuje bezplatnou lékařskou péči.

JÍŘÍ VÁCLAVÍK

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

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

Výrok dne



„Proč Boušek? To vlastně netuším.“

MICHAL ŠLESINGER,
BIATLONISTA

Českému biatlonistovi se letos velmi daří. Na právě probíhající mistrovství světa ve finském Kontiolahti byl muž se zvláštní přezdívkou zlatý se smíšenou štafetou, sedmý ve sprintu a čtvrtý ve stíhacím závodě.

Slovo dne

LOTR

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Špatný, zlý člověk, padouch, lump

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP *Astrohled.cz*
...tento týden na téma práce.
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE 906 701 701

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3–20/4

Jeďte v práci na sto procent a klidně přidejte i nějaké to procento navíc. Konstelace vám nezišťně přejí, tak ji využijte.

Váhy 23/9–23/10

V práci jako kdybyste mluvili každý jinou řečí. Domluvit se bez trpělivého překladatele půjde zřejmě jenom opravdu těžko.

Býk 21/4–21/5

Nedělá vám potíže zabrat a vzít klidně za kolegu přesčas. Je na vás spolehnouti a rozhodně nenecháte nikoho na holičkách.

Štír 24/10–22/11

Do své práce dáváte nejenom energii, ale investujete i svůj tvůrčí potenciál, oceníte proto nejen materiální odměnu za ni.

Blíženci 22/5–21/6

Jste ve vynikající formě, klidně byste se mohli přihlásit do nějaké soutěže firem. S vámi by to dnes ta vaše vyhrála určitě.

Střelec 23/11–21/12

Rádi si o náplni své práce rozhodujete sami, nemáte rádi, jak se říká, malé ryby. Mnohem radši polícíte na velké zakázky.

Rak 22/6–22/7

V zaměstnání budete mít trochu horkou pádu pod nohama, dnes ale tento stav vítáte, protože se vám chce bojovat za sebe.

Kozoroh 22/12–20/1

V práci vás šťastné náhody svedou dohromady s kýmisi důležitými, kdo se nakonec, jak se ukáže, stane vašim velkým mecenášem.

Lev 23/7–22/8

Korunu možná do práce ještě nenosíte, ale její fluidum jako kdyby vás již teď obklopovalo, sice se vám ještě neklání, ale...

Vodňář 21/1–20/2

V zaměstnání to našťastí není samý kakabus, najdete se i tací, kteří tu jsou naprosto spokojeni a udílejí rady, jak na to.

Panna 23/8–22/9

Kolegům už se vám hlavu zamotat podařilo a zdá se, že než den skončí, uděláte dojem i na svého nadřízeného. Že by povýšení?

Ryby 21/2–20/3

Nový spolupracovníci se ukáží jako správná volba, zdá se, že je na ně spolehnouti a navíc přinesou spoustu nových nápadů.

Řešení sudoku

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

Anketa Kam létáte na jaře nejčastěji na dovolenou?



**Michi Miša
Chudobová**

V létě bývá na tropy teplo, tak létáme na jaře třeba do Egypta.



**Jiřina
Moringlová**

Na chaloupku letím vždy, prožívám tam krásné dny.



**Lukáš Křemílek
Trnka**

V dubnu letíme do Dubaje, jinak mám rád Vídeň.

Komiks



SMS VĚŠTÍRNA
Rychlý výklad karet.
Budoucnosti se již nemusíte bát!
Posílejte SMS ve tvaru 64RHC a svoji otázku na 904 30 55
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



Statue of Tamurlane in Tashkent in Uzbekistan.

2X PROFIMEDIA.CZ

TAMURLANE – THE SOLDIER

Practise your English and learn about interesting facts from everyday life as well as about things you might never have heard before.

Tamurlane was one of the greatest soldiers the world has ever known. He was born in a small village near the ancient city of Kesh in 1336, where his father was the leader of a small tribe called the Barlas.

Fighting the Mongols

Tamurlane spent all his life fighting wars and he never lost a battle. In 1360 the Mongols invaded his country. In 14th-century Asia the Mongolian armies were called „hordes” and were very powerful. Their leaders were from the same family as Genghis Khan, who had lived about 400 years before. The leader of the army called the Gulden Horde was called Tokhtamish. Tamurlane spent 20 years fighting with Tokhtamish and in 1395 he beat the Golden Horde.

Destroying Delhi

Only three years later, Ta-

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. destroy
 - 2. dynasty
 - 3. invade
 - 4. resist
 - 5. treasure
 - 6. tribe
-
- A. a family that controls a country or an empire for a long time
 - B. a group of people who live and work together, usually from the same big family
 - C. damage something so badly that there’s nothing left
 - D. gold, silver, diamonds and other kinds of expensive and beautiful things
 - E. try to stop something or some people who are attacking you
 - F. when an army goes into another country to try to take control over it

murlane took his armies to attack India. His soldiers completely destroyed the city of Delhi. They spent three days killing all the people there. Tamurlane took all the gold and treasure back to his capital, Samarkand.

His greatest battles

In 1400, Tamurlane took his armies west. He burned the Syrian city of Aleppo and

Activity 2

Now complete the sentences using words from the text. Make any changes to the words that are necessary.

- 1. After defeating the Trojan armies, the Greeks completely (.....) the city of Troy.
- 2. Some people believe that there are still some (.....) in the Amazon jungle who have never had contact with other people.
- 3. The German army (.....) Poland in 1939, although the Poles tried to (.....) them.
- 4. The Ming (.....) ruled China for 276 years.
- 5. The pirates attacked the ship because they believed



it was carrying (.....), including gold and silver.

the next year he destroyed Baghdad. In 1402 he won his greatest battle when he defeated the armies of Sultan Bayazid, leader of the Ottoman Empire. Only three years before, Bayazid had beaten the last crusader army from Europe. The only person left in Asia who could resist Tamurlane was the Ming emperor of China.

The end

Tamurlane died on the 18th February 1405, aged 68.

He was on the way to attack China.

Legacy

The Kings of England, France and Spain were nervous that Tamurlane would attack their countries, but he never did because he thought they didn’t have enough treasure. Maybe that’s why history books in Europe don’t say much about him. In modern-day Uzbekistan, people remember Tamurlane as a national hero and tourists

Activity 3

Answer the questions with words from the article.

- 1. Which army did Tokhtamish lead?
- 2. What was the capital city of Tamurlane’s empire?
- 3. Who defeated the last of the European crusaders?

Lesson No. 10



from all over the world visit the amazing buildings he built. But he wasn’t the only person in his family who built great buildings. Tamurlane’s great, great, great grandson, Babur, started the Moghul dynasty in India, which built the world-famous Taj Mahal. **IAN BETTERIDGE**

Answer

Activity 1
1. c; 2. a; 3. f; 4. e; 5. d; 6. b

Activity 2
1. destroyed; 2. tribes; 3. invaded, resist; 4. Dynasty; 5. treasure

Activity 3
1. the Golden Horde; 2. Samarkand; 3. Sultan Bayazid

VYHRAJTE DŮM, JAKÝ CHCETE

S HALÓ, TADY IMPULSOVI

No a co? Každý má něco. Někdo trhá mouchám křidýlka, jiný nejí maso a někdo chce mít originální dům. Skvělé! Jaký dům si vymyslíte, takový vám postavíme **s Haló, tady Impulsovi**. Přihlaste se do aktuálního kola soutěže na www.impuls.cz.



Když je kopřivka chronická, zapomeňte na samoléčbu

Kopřivka se může objevit výjimečně jako pár pupínků a zase zmizet. Ale existuje i chronická forma, ta může trvat i několik let.

Chronická kopřivka není nic výjimečného, podle lékařů patří mezi dvacet nejčastějších kožních onemocnění. Nejvíce jí trpí lidé ve věku od 20 do 40 let, více ženy – vyskyt u nich je dokonce dvojnásobně vyšší než u mužů.

„Kopřivka se projevuje většinou malými nebo velkými kopřivkovými pupeny na kůži. Ty jsou velmi svědivé, až do pocitu pálení,“ říká dermatolog profesor Petr Arenberger. Pupeny se stěhují z místa na místo a většinou do 24 hodin mizí, aniž by zanechávaly stopy. Nesmí se ale rozškrábat.

Pupeny mohou být načervenalé, ve středu bledší. Až u třetiny případů je doprovázen svědivý otok. „Ten mizí vět-



Při jakýchkoli příznacích kopřivky neváhejte navštívit dermatologa.

PROFIMEDIA.CZ

šinou v průměru do 72 hodin od výskytu,“ doplňuje Petr Arenberger.

Chronická forma je ale daleko horší – trvá týdny i měsíce. Příznaky se objevují velmi neočekávaně, pacient nikdy

neví, zda bude mít „pouze“ pupeny, nebo i nepříjemné otoky. Kopřivka má proto vliv na jeho každodenní činnosti – člověk se hůře soustředí, špatně spí nebo se cítí velmi unavený.

Prevence je možná pouze v situaci, kdy je příčina vyrážky známa – například při kopřivce chladové nebo tepelné, po potravinách, lécích nebo určitých látkách. Pokud na kopřivku trpíte, rozhodně

Co možná nevíte

Klasifikace chronických kopřivek je obtížná, protože nejde vždy jednoznačně prokázat jejich příčinu.

- Zpravidla se dělí chronické kopřivky na spontánní a indukovatelné.
- U spontánních neexistuje jednoznačný zevní vyvolávací faktor, u indukovatelných tělo reaguje na nějaký konkrétní zevní podnět, například na chlad, tlak, teplo nebo fyzickou zátěž.
- Více najdete na webu: www.chcizdravoukuzi.cz

zapomeňte na domácí samoléčbu. Důležité je při jakýchkoli příznacích na kůži navštívit dermatologa. Ten se pokusí zjistit příčinu, nasadí léky – antihistaminika nebo kortikoidy, případně imunomodulátory (přípravky k posílení obranyschopnosti organismu). U chronické kopřivky, u níž se žádnou příčinu nalézt nepodařilo, se používají i moderní biologická léčiva. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Jakou roli v procesu hubnutí hraje psychika?



Psychika hraje jednu z nejdůležitějších rolí. Vše je o motivaci a motivace je o psychice. Takže pokud člověk nemá srovnanou psychiku, a to nehovořím o situaci, kdy je vysloveně psychicky labilní, kdy vlastně to hubnutí mu i tu psychiku může zhoršit, tak potom ta psychika de facto asi bude na prvním místě. Je to o nastolení a udržení určitého životního stylu.

Poslouchejte každou sobotu v 10.45 a 17.45, neděle v 10.45 a 16.45 na Rádiu Impuls.

Hubnutí. Dobrá psychika je nezbytná

Jak podpořit psychiku

Dejte si pro začátek malý cíl. Až ho splníte, pochvalte se a zvyšte pomyslounou lafku.

- Hubněte kvůli sobě a kvůli svému zdraví.
- Za každý úspěch – třeba kilo dole – se odměňte něčím pro radost.
- Berte hubnutí jako dlouhodobou změnu dosavadních stravovacích návyků.
- Když něco nedietního v menším množství sníte, nic se přece nestane a kvůli tomu rozhodně nepřiberete.
- Těšte se na jídla, která vám chutnají. Opět je ale nutné si



dát menší porci.

- Važte se jen dvakrát v měsíci a raději sledujte, zda už máte volnější oblečení.
- Najděte si pohyb, který vás bude bavit.
- Dopřejte si čas na odpočinek a čas na záliby.
- Mějte dobrou náladu, i když se vám zrovna něco nebude dařit.
- Zkuste meditace.
- Cvičte jógu, ta vás zklidní a přispěje k formování těla.
- Mějte se rádi.

Chystáte se hubnout, a přitom máte problémů až nad hlavu? Pak si udělejte nejprve pořádek v sobě, jinak se ke každodenním problémům připojí ještě stres z toho, že vám hubnutí nejde podle představ. A to i v případě, že opravdu jíte střídavě a ještě cvičíte. Psychika má totiž ještě větší sílu, než bychom čekali.

„Je prokázáno, že hubnutí jde mnohem lépe těm, kteří se mají rádi, jsou sebevědomí a očekávají, že jejich snaha bude korunována jen a jen úspěchem. S trochou nadsázky mohou říci, že egoisté a zdravě sobečtí lidé opravdu dokážou udělat pokroky v hubnutí mnohem rychleji a snadněji než ti, co každý neúspěch berou jen jako svou vinu,“ říká psycholožka Martina Sládečková, která se věnuje koučinku při hubnutí.

Podle ní, pokud se neustále trestáte za jakýkoli prohřek, v duchu se shazujete, že za nic nestojíte a stejně nic nedokážete, pak se žádná změna konat nebude.

„Dokonce i změna zevnějšíku spojená se shazováním kil je usídlena v hlavě. Když trpí-

te výčitkami svědomí, co jste ten den zase udělali špatně, že jste dietně zradili nebo dokonce kvůli práci nestihli jít cvičit, pak nezhubnete. Změna musí nastat v seběpřijetí a ve zklidnění psychiky,“ shrnuje hlavní zásady psycholožka Sládečková.

Zrovna tak není příliš vhodné začínat se snahou o změ-

nu postavy a životního stylu ve stresových situacích. Pokud se právě vzpamatováváte z rozchodu nebo máte potíže v zaměstnání, tak hubnoucí plán na čas odložte.

„Pod stresem má každý většinou jiné vzorce chování. Někdo ho řeší sladkým, někdo přejídáním a další pak zase nechutenstvím. Dochází tak

situacím, kdy nejsme schopni dodržet redukční plán a dostaneme se do kolotoče výčitek. Pokud s hubnutím začnete v pohodě a v dobré náladě, vše půjde snáz,“ radí závěrem psycholožka. Při prvních neúspěších pak nepropadejte panice a věřte, že s dobrou náladou se časem vše podaří. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Liga je na nohou. Absence i rošády

Fotbalisté Plzně už zase mohou trénovat. Sparta přišla na měsíc o obránce Kadeřábka a v Liberci znovu mění trenéry.



Cítát

Všichni musíme pracovat ne na sto, ale na sto padesát procent. Věřím, že to zvládneme.

DAVID VAVRUŠKA,
NOVÝ TRENÉR SLOVANU LIBEREC

Po pěti dnech se mohli včera hráči Viktorie Plzeň vrátit k tréninkovému procesu. Kvůli rozsáhlé nemoci byl odložen sobotní duel Západočechů proti Slavii (odehraje se 18. března), tuto neděli na Dukle už by ale Plzeň měla hrát, i když mimo tým stále zůstávají čtyři fotbalisté. „Větší skupině, která prodělala nemoc, musíme připravit určitý záběhový program,“ řekl kouč Viktorie Miroslav Koubek.

Problémy bude mít v sobotním duelu v Jablonci také Sparta. Obránce Pavel Kadeřábek utrpěl v utkání proti Dukle poranění postranního vazy v kolenu a chybět bude až měsíc. Navíc jsou vykarto-

vaní další defenzivní hráči Jakub Brabec a Costa.

V Liberci došla vedení po třech jarních porážkách trpělivost a odvolalo trenérské duo Jiří Kotrba, Josef Csaplár. „Chyběl nám čas. Kdybychom bodovali alespoň jednou, bylo by to o něčem jiném,“ řekl Kotrba. Na lavičku Slovanu se vrací David Vavruška. **PUR a IDNES.cz**

Další novinky Synot ligy

Baník chce přilákat fanoušky akcí 1+1 vstupenka zdarma.

- Akce platí v Ostravě pro sektory S1, S3 na duel s Libercem.
- V Hradci hledají maskota. Chťejí po příznivcích do konce března návrhy podoby Votroka. Tak se klubu přezdívá.

Basilej. Češi ve hře o postup

Český fotbalista Tomáš Vacík se dnes pokusí s Basilejí projít do čtvrtfinále Ligy mistrů přes Porto. Spoluhráč Marek Suchý bude kvůli kartám chybět. První zápas skončil remízou 1:1. Ve druhém duelu bude Real Madrid hájit na domácím hřišti náskok 2:0 z prvního utkání proti Schalke (Prima Cool). Oba zápasy začínají ve 20.45 hodin. **PUR**

Armstrong. Jeho doping kryla cyklistická unie

Nezávislá cyklistická reformní komise zveřejnila zprávu k nápravě cyklistiky a jejího obrazu v očích veřejnosti. Kromě jiného v ní potvrzuje krytí dopingu bývalé superhvězdy Lance Armstronga ze strany bývalého vedení Mezi-

národní cyklistické unie. „Brali ho jako popovou hvězdu. Jezdce se statutem celebrity, který dělal cyklistiku atraktivnější,“ píše se ve zprávě. Armstrong sedmkrát vyhrál Tour de France, i když byl pozitivně testován. **ČTK**

Zprávy krátce

Světová liga po celé republice

Čeští volejbalisté odehrají zápasy Světové ligy ve třech městech. V Českých Budějovicích se utkají s Francií, v Liberci s Koreou a v Opavě s Japonskem.

Judista Horák vybojoval bronz

Judista Michal Horák získal na Americkém poháru v Santiagu de Chile bronz. V kategorii nad 100 kg zdolal v souboji o třetí místo Iminova z USA. **ČTK**

Snowjam. Hvězdou také Pančochová



Šárka Pančochová bude chtít na Snowjamu oslavit. MAFRA

Po loňském zranění kolene si v letošní sezoně moc závodění neužila. Česká snowboardistka Šárka Pančochová se bavila hlavně jízdou na prašanu v USA, kde má nyní svůj domov. Natáčela videa, ale nyní se už v plné síle představí českým fanouškům. Bude totiž jednou z hvězd Snowjamu ve Špindlerově Mlýně.

V pátek a v sobotu se zde koná finálový závod Světového poháru ve freestyle snowboardingu a ti nejlepší si rozdělí celkem 1,2 milionu korun. Zároveň jde i o zastávku prestižní série World Snowboard Tour.

Čtyřiačtyřicetiletá Pančochová se na domácí publikum těší. „Chvilí trvalo, než jsem se po tom zranění dala do kupy, takže jsem si to závo-

dění šetřila do Špindlu,“ řekla sympatická závodnice.

A rozhodně půjde o velmi zajímavou akci. Trať, kterou organizátoři postavili, totiž spojuje všechny freestyle disciplíny. Užijí si vyznavači U-rampy i pořádných skoků. Například na tom dolním letě snowboardisté přes 25 metrů. „Sám jsem trať v neděli testoval a bylo to dobré. Myslim, že je náročná, ale zajímavá,“ uvedl známý český reprezentant a jeden z hlavních organizátorů Snowjamu Martin Černík.

Z hvězd jsou potvrzena jména jako Janne Korpi z Finska či Matts Kulisek z Kanady. Akce ale nabídne i bohatý doprovodný program včetně sobotní večerní exhibice Best Trick Contest. **PUR**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Vzdělávání - nabídka

• Studujte střední školu při zaměstnání. Školní docházka pouze o víkendy a to osmkrát do roka v Žatci. Víkendová výuka je dále doplněna o testy a cvičení v elektronické podobě. Maturitní studium je zaměřeno zejména na předměty z oblasti ekonomiky a podnikání. Obor: Obchodní akademie. Délka studia: 4 roky. Více o kombinované formě studia Vám rádi sdělíme na tel: 736605905.

Intimní

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

- Hledej rozkoš v zarostlém klině! Hned volej 724 848 834
- BÁJEČNÉ STUDENTKY! 18+! Chceš pár jejich žhavých fotek? Tak pošli svou SMS ve tvaru 81VCT a text na 909 15 50
- Zralá Božena 71. Prstem mě doveď k extázi! Odměním se ti! Ozvi se na tel.: 909 90 99 25 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 48CZV a tvůj text!

Služby - nabídka

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



• Bohatá Diana, 30 let, Praha a okolí! Hledám kluka, kterého bych si hýčkala! Zn.: Něco za něco! Neváhej a zavolej mi 909 801 801 kód NGR34



• S pokorou se ti celá odevzdám. Nehledám doživotní zá vazky, ale muže, který si mě pevnou rukou podvolí! Poslušná Blažena 59, ozvi se 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 38GLL a tvůj text!

Číslo dne

31

Český tenista Jan Hájek ukončil hráčskou kariéru. Jednatřicetiletý člen vítězného týmu z Davis Cupu 2013 byl na okruhu ATP nejvyšš na 71. místě.

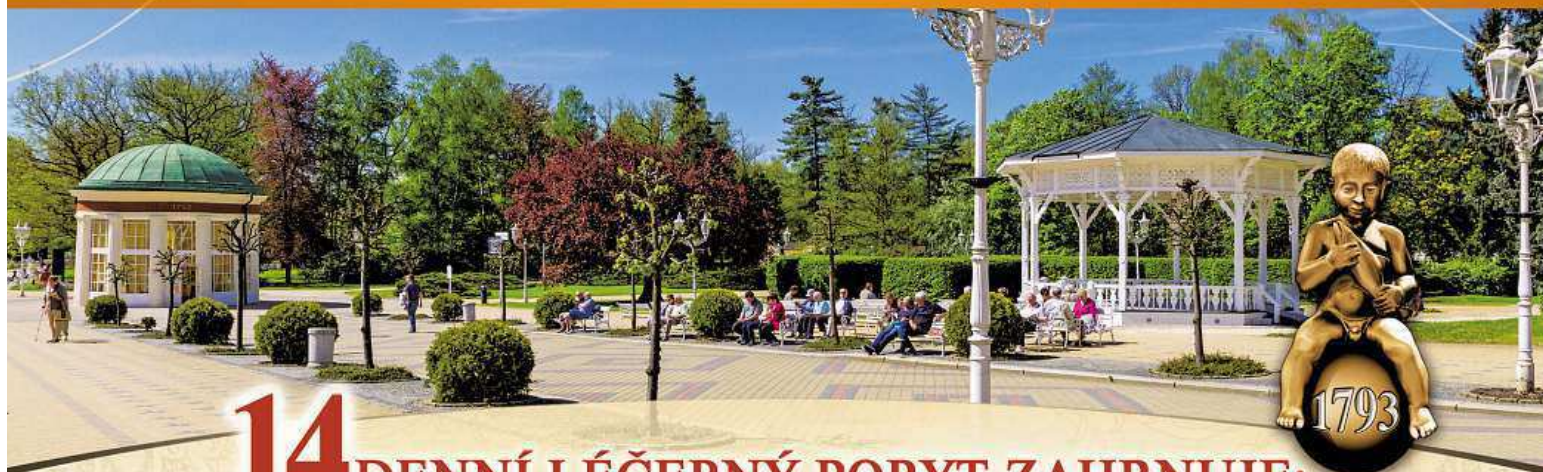
INZERCE

S **Mountfield**
11/3 a 12/3
od 18:30
MÁME TO PŘED SEBOU PLAY OFF 2015
Předprodej vstupenek na www.ticketportal.cz
a Zákaznickém centru Tipsport areny.
Více informací naleznete na www.hcsparta.cz



FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ 45 % A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

POUZE PRO KLIENTY ČESKÝCH ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN



14 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC!



nebo



nebo



NEOMEZENÝ VSTUP DO AQUAFORA

po dobu lázeňského pobytu¹⁾

VLAKEM I. TŘÍDOU

tam i zpět za 299 Kč²⁾

14x NÁPOJ

k obědu či k večeři³⁾

¹⁾ Aquaforum - největší a nejkrásnější akvapark českých lázní. ²⁾ Vlaková jízdenka je platná odkudkoliv z České republiky až do Františkových Lázní a je platná na jakýkoliv vlakový spoj Českých drah včetně Pendolina, na které je nutné si zakoupit místenku. Jízdenku je možné si objednat pouze u společnosti Lázně Františkovy Lázně a.s. v rámci pobytu Bonus, jízdenka vám bude zaslána po zaplacení zálohy. ³⁾ Vybírat si můžete z nealkoholických nápojů, vína či piva.

LÁZEŇSKÝ HOTEL	BĚŽNÁ CENA	CENA SE SLEVOU*	NÁSTUPNÍ TERMÍNY (vždy neděle)
2* lázeňský hotel Jesenius ** (pokoje s WC)	až 20 720 Kč	12 990 Kč	10.05. - 24.05.2015
2* lázeňský hotel s příslušenstvím - Royal ***, Radbuza **, Jesenius **, Otava **	až 28 420 Kč	15 490 Kč	24.05. - 07.06.2015
3* lázeňský hotel - Dr. Adler ***, Goethe ***, Metropol ***	až 30 800 Kč	18 490 Kč	07.06. - 21.06.2015
lázeňské hotely - Savoy ****, Belvedere ***	až 33 740 Kč	21 490 Kč	21.06. - 05.07.2015
lázeňský hotel Pawlik **** - vedlejší budova	až 38 220 Kč	22 490 Kč	05.07. - 19.07.2015
lázeňský hotel Pawlik **** - hlavní budova	až 40 180 Kč	23 490 Kč	19.07. - 02.08.2015
Doplatek za jednolůžkový pokoj na celý pobyt		1 500 Kč	

*Uvedená cena se vztahuje na osobu ve dvoulůžkovém pokoji, bez rozdílu kategorií. Změny vyhrazeny, kapacita omezena.

Nástupní termíny platí pro všechny uvedené lázeňské hotely. Změna termínu na požádání.



INFORMACE A REZERVACE

Tel.: 359 604 504

info@frantiskovylazne.cz

www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím kód: METRO