

metro®

ÚTERÝ 19. ÚNORA 2019 Č. 35 • WWW.METRO.CZ

Získej

8 000 Kč

a objevuj novinky



Více na www.alza.cz/zlaty-alzak

Akce je platná od 4. 2. 2019 do 10. 3. 2019.

9 771211 781002 1 9035

BUĎ PŘIPRAVEN!

PŘIJÍMAČKY NA SŠ

PŘEDPLATNÉ
NA 4 TÝDNY JEN ZA

370 Kč



EFEKTIVNÍ PŘÍPRAVA OD 11. 3. 2019

© KOMPLEXNÍ PŘÍPRAVA Z ČESKÉHO JAZYKA A MATEMATIKY
PRO ŽÁKY 5., 7., A 9. TŘÍD © CVIČENÍ A TESTY © CHYTÁKY Z LOŇSKÉHO ROKU
+ NAVÍC BLOG DĚTÍ A UČITELŮ, JAK SE POPRAT S NEJVĚTŠÍMI PROBLÉMY

Objednávejte na 225 555 522 nebo
na www.mfdnes.cz/prijimacky.
Nabídka platí do 7. 3. 2019.

DNES

**LOTERIE O MILIONY
ZA PÁR KAČEK**

šťastných
10

LOSUJEME 2x DENNĚ

Ministerstvo financí varuje: Úspěch na hazardní hře může vzniknout závislostí! 18+

metro

Úterý, 19. února 2019
Č. 35, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Patrik

mojemetro | denikmetro

Přísní Rakušáci. Češi platí i za binec v autě

Tisíce nehod. Čeští řidiči na cestě za sněhem v cizině zaměstnávají policii i pojišťovny. **Noha na plynu.** Nejčastější jsou pokuty za překročení povolené rychlosti. **Policisté.** Řeší i rozložení zavazadel ve voze STRANA 4



Kvůli jarním teplotám vykvetly v Jihlavě sněženky o něco dříve než v jiných letech. Více čtete na straně 2. MAFRA

Pokuta za Afghánce

K pokutě 3000 švédských korun, tedy 7360 Kč, byla ve Švédsku odsouzena aktivistka Elin Erssonová, která loni v letadle bránila vyhoštění odmítnutého žadatele o azyl z Afghánistánu. STRANA 7

Ofsajdy nemávejte!

Komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR nabádá sudí, aby při zápasech s využitím videa nechávali sporné ofsajdové situace dohrávat a teprve pak mávali postavení mimo hru. STRANA 17

INZERCE

DREAMWORKS
JAK VYCVIČIT
DRAKA 3
V KINECH OD 21. ÚNORA

9 771211 781002

Krátce

Chramostová oplakává manžela

Ve věku 85 let zemřel český kameraman a signatář Charty 77 Stanislav Milota. Manžel herečky Vlasty Chramostové podlehł zápalu plíc v pražské nemocnici na Karlově náměstí. Před třemi lety Milota

dostal Českého lva za mimořádný přínos české kinematografii. Po roce 1989 působil i jako vedoucí kanceláře sekretariátu prezidenta Václava Havla. Jeho posledním celovečerním filmem byl Spalovač mrtvol. Za normalizace byl propuštěn z barrandovského studia a nemohl dále točit. **ČTK**

Mraky na nebi. Jen do víkendu



Na horách mrzne, v Bedřichově vyrostlo obří iglů. MAFRA

O víkendu se ale slunečné počasí vrátí a začne se znovu oteplovat, uvedla meteoroložka Jana Hujsová. Podle ní se o víkendu začnou vracet jarní teploty. **IDNES.cz**

Na horách přibude snůh

Dnes bude jasno. Teploměr ukáže 12 stupňů.

• Zítřka bude převážně oblačno, ojediněle s deštěm nebo přeháňkami. Na horách na jihu Čech by mělo sněžit. Přes den bude až 11 stupňů.

• Ve čtvrtek se bude kabonit. Na většině území Česka bude pršet. Na horách místy sněžit. Denní teploty od 4 do 10 stupňů. V pátek bude na horách znovu sněžit. O víkendu se přes den vrátí jarní teploty, přes noc ale bude mrznout.

Jarní počasí bude v Česku pokračovat dnes, od zítřka se bude kazit.

Od zítřka bude pozvolna jarní počasí přecházet k zimě. Ani tak ale nemůžeme čekat třeskuté mrazy. Zítřka slunce na nebi sice vystřídají mraky, toto počasí však vydrží pouze do soboty.

Dnes to bude v Čechách a Slezsku na mikinu. Meteorologové tvrdí, že denní teploty vystoupají až ke 14 stup-

ňům. „Druhou polovinu pracovního týdne doprovodí velká oblačnost, občas dešť, na horách sněžení a maximální teploty kolem šesti stupňů.

INZERCE

NOVĚ OTEVŘENO

TOMEGAS **BOMBA CENY!** **LPG**

LPG	13,50 Kč
2 kg	99,- Kč
10 kg	319,- Kč
33 kg	999,- Kč
5 kg PROPAN	249,- Kč
11 kg PROPAN	379,- Kč
33 kg PROPAN	1099,- Kč
11 kg POHONNÝ PROPAN	399,- Kč

999,- **319,-** **99,-**

POBOČKA OLOMOUC
OTEVÍRACÍ DOBA:
PO-NE 6:00 – 18:00
ČS. LPG TOMEGAS
Bystrovany 222/22, 77 900 Olomouc
TEL.: 722 057 379

POBOČKA BRNO
OTEVÍRACÍ DOBA:
PO-NE 7:00 – 19:00
ČS. LPG TOMEGAS
Olomoucká 277/15
618 00 Brno – Černovice
TEL.: 777 364 414

DISTRIBUCE POHONNÉHO PLYNU
| vynikající ceny | doprava zdarma
| zaplácení obalů a klecí zdarma |

PŘI VĚTŠÍM ODBĚRU INDIVIDUÁLNÍ CENA |

SPOLEHLIVÝ DODAVATEL KVALITNÍHO PROPANU A PROPAN-BUTANU

JEDNODUŠE SE ZAPOJ!

PŘÍJEM ŽÁDOSTÍ OD 18. 3. DO 18. 4. 2019

Inovační projekty pro malé a střední podnikatele

prazskyyoucher.cz

INOVOUJTE za každou cenu! Za dotovanou ještě víc!
Čerpejte jednorázově až 2 000 000 Kč na inovace.

www.prazskyyoucher.cz

Výzkumného partnera naleznete na **www.trhinovaci.cz**

Zahraníční veletrhy a výstavy

Pobyt v zahraničních inkubátorech

Koučing a mentoring

Kreativní služby

Inovační projekty

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – půl růstu ČR

PRAHA PRAHA PRAHA

KFC®

Hlášení pro cestující

5 kousků čerstvého křupavého kuřete Hot Wings nebo Strips za babku

POUZE 39 Kč

Nabídka platí pouze do 28. 2. 2019.

MANA™

Jídlo pro lepší život

Když vám není jedno, co jíte.



Mana je nutričně kompletní
jídlo v jednom drinku.

330 ml

400 kcal

21g
bílkovin

20%
vaší denní potřeby

4,3g
vlákniny

38
vitaminů & minerálů

Omega-3
a další hodnotné tuky

GI 29
glykemický index

Mana je ideální jídlo
pro všechny, kteří:

- | rádi sportují
- | věčně nestíhají
- | tráví celé dny v práci
- | věnují svůj čas dětem
- | cestují za dobrodružstvím
- | chtějí zdravé jídlo, když nemají čas

mojemana.cz

Cesta do Alp se prodraží o pokuty za rychlost

Jsou tu jarní prázdniny a tisíce Čechů míří do Alp. Policie je ve střehu.

Už tradičně jsou čeští řidiči nejen v zimním období štedrými sponzory zahraničních dopravních policistů. „Nejčastějším prohřeškem českých řidičů v zahraničí je nedodržování stanovené rychlosti,“ říká Libor Budina, manažer Road Safety v Autoklubu České republiky. Kromě rychlosti cílí zejména na zahraniční automobilisty.

„Nejdůslednější bývají rakouští policisté,“ zdůrazňuje Budina s tím, že se tyto dopravní zaměřují třeba na rozložení zavazadel ve voze. „Pozor by si měli čeští řidiči dát

i na zvířata, určitě by je měli převážet ve vhodné přepravce,“ doplňuje Budina.

Nejvíce peněz nechají Češi v zimním období na německých silnicích. Důvodem je, že větší část cesty jedou právě Německem. Odtud míří nejen do některých z německých horských středisek, ale také dál do západních částí Rakouska a do Itálie, Švýcarska a Francie. Proto je v Německu hodně peněz stojí také bouračky. „Průměrná pojistná událost, kterou klientům likvidujeme, vychází na víc než sto jedenáct tisíc korun,“ říká Petr Milata, mluvčí ČSOB Pojišťovny. Druhou nejdražší destinací co do škod na autech je podle statistik této společnosti Francie s více než devadesáti tisíci korunami.

Že Češi v zahraničí hodně bourají, potvrzují další pojišťovny. „Od listopadu do uplynulého víkendu jsme zaregistrovali asi tisícovku škod na

Odtah za desetitisíce

Přestupek či havárie stojí v cizině dost peněz.

- Přivolání policie k menší dopravní nehodě vyjde v Rakousku na 40 eur. Za špatně upevněné lyže na nosiči je pokuta v této zemi 60 eur.
- Odtah nepojízdného vozidla z Itálie vyjde bez pojištění na asi 75 tisíc korun. Ze Slovenska a z Rakouska „jen“ 25 tisíc korun.

šich klientů na silnicích v Evropě,“ řekl deníku Metro Milan Káňa, mluvčí pojišťovny Kooperativa. „V Německu registrujeme přibližně čtyři sta nehod,“ tvrdí Káňa. Na druhém místě je podle Kooperativy Slovensko, následují zbylé alpské země. Podobné statistiky evidují i v Generali. „Za po-

Drahá lyžovačka

700

Tolik tisíc Čechů ročně lyžuje v zahraničí. V průměru každý čtvrtý se při tom zraní.

170

Zhruba tolik tisíc korun stojí v Rakousku zásah horské služby, let vrtulníkem a převoz sanitkou do Česka.



Stopa!

Na horách panuje ideální počasí. Milovníci bílé stopy si mohou užít dobrých podmínek. Třeba na Božím Daru (na snímku). Kvůli příchodu teplého počasí se kvalita sněhu postupně zhoršuje, na horách dnes vystoupá teplota k deseti stupňům.

MAFRA



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz



Počet nočních zásahů přibývá. Lékařům pomáhají speciální brýle

Leteckým záchranářům z hradecké základny roste počet vzletů v podmínkách nočního letu, loni to bylo 42 vzletů, a to i přesto, že nemají pohotovost 24 denně. Proto byl loni zahájen výcvik posádek s brýlemi pro noční vidění. Letová pohotovost vrtulníku z hradecké základny je v zimním období od 7 do 19 hodin, v létě od 6.30 do 21 hodin. „V poslední době se stále více výcvikových zásahů týká nácvičku používání brýlí pro noční vidění, což souvisí s tím, že se trvale zvyšuje počet zásahů v noci,“ říká vedoucí lékař leteckých záchranářů v Královéhradeckém kraji Anatolij Truhlář. Královéhradečtí letečtí záchranáři ošetřili loni 572 pacientů, z toho 100 dětí do 18 let. Nejčastěji, ve 400 případech, vrtulník startoval kvůli úrazům, zejména šlo o dopravní nehody (186). Záchranáři speciální brýle včera ukázali novinářům.

MAFRA

SAMSUNG

Křivá je nová rovná

2014

„Křivky, nebo plochost?“

Stejně jako se kdysi lidé nedokázali smířit s představou, že je Země kulatá, nedovedli si dlouho představit zakřivený displej u smartphonu.

Tentokrát se ale žádná inkvizice na odpor nepostavila, takže jsme si před 5 lety mohli tyto futuristicky zaoblené křivky poprvé potěžkat v dlani.

Odhalte s námi další fázi evoluce.

**Připojte se 20. 2. ve 20:00
na alza.cz/novy-galaxy**



Odborník na smartphony  alza.cz

Číslo dne

5000

Kybernetičtí zločinci znovu zaútočili na klienty bank v Česku. Přes infikovanou aplikaci Word Translator v oficiálním obchodě Google Play se snažili z mobilů získat přihlašovací údaje do bank. Před odstraněním si tuto aplikaci stáhlo deset tisíc lidí po celém světě, z toho pět tisíc v Česku.

6

Slevy ve veřejné dopravě pro studenty a důchodce se měnit zatím nebudou. Přišlo s tím včera ministerstvo dopravy. Náklady na slevy se zatím blíží k šesti miliardám korun za rok. Od 1. září loňského roku mohou studenti do 26 let a senioři nad 65 let využívat ve vlacích a autobusech slevu 75 procent z jízdného. Obsazenost spojů se podle dopravců po zavedení slev zvýšila o jednotky procent.

Stát přichází o miliardy

Před jednáním vlády včera u Strakovy akademie popíjel koktejl uhlobaron, uveleбенý na lehátku ve stínu palmy spolu s uhlím. Jednalo se o recesistickou část demonstrace ekologů z Hnutí Duha. Ti tak chtějí upozornit na fakt, že uhelné společnosti dlouhodobě odvádějí státu nízké poplatky z vytěženého hnědého uhlí. Podle hnutí těžbařské společnosti okrádají stát, z hnědouhelných společností odtékají desítky miliard formou dividend. Nejskandálnější je podle ekologů případ firem z bývalé Mostecké uhelné. Na účty na Kypru přišlo za uhlí 22 miliard, stát z toho dostal 800 milionů korun. Vláda se zabývá zvýšením poplatků za těžbu hnědého uhlí, a to z 3,5 na 10 procent. To je ale podle ekologů málo. „Firmám by se pouze snížil jejich současný astronomický zisk,“ tvrdí ekologové. ČTK



INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

„Za drahá mobilní data si mohou Češi sami“

Ministryně zvolila ostrá slova.

Česko patří k evropským zemím s nejdražšími mobilními daty. Podle ministryně průmyslu a obchodu Marty Novákové však za současný stav mohou zákazníci, nikoli operátoři. „Za drahá mobilní data si mohou Češi sami,“ řekla to v pořadu 168 hodin České televize. Kdyby podle ní Češi vy-

užívali více drahá mobilní data, zvednou se operátorům příjmy a tarify zlevní. „Výrokům paní ministryně nerozumím a nesouhlasím s nimi,“ reagoval na její slova premiér Andrej Babiš.

Přitom před dvěma lety stála drahá mobilní data místo tehdejšího ministra průmyslu a obchodu Jana Mláčka. Čechům nedokázal zajistit levnější volání či internet v mobilu. Mláčkův náměstek Lubomír Bokštefl v únoru 2017

zase uvedl, že „pokud chtějí Češi ceny jako v Polsku, tak by tam měli odjet“. Za své vyjádření dostal od ministra dětku. Od té doby si vzal zlevnění mobilních dat na starost premiér Babiš. „Slibuji, že na ceny mobilních tarifů budeme tlačit, aby se tarify alespoň přiblížily těm, jaké mají lidé v jiných evropských zemích,“ uvedl Babiš v MF DNES. S kritikou Novákové přispěchala ODS nebo TOP 09, která slova ministryně označila za skandální. Po-

dle kritiků je to dáno tím, že je na trhu malá konkurence, jen ta může ceny stlačit dolů.

Na ceny za mobilní data se zaměřil také časopis dTest. Ten zjistil, že se za dva roky, co se problém řeší, nic nezměnilo. Například – za 750 korun měsíčně Češi dostanou 3 GB dat, třeba Italové dostanou v přepočtu za 642 korun 25 GB. Babiš ale připomněl, že vláda nemá přímé nástroje a neurčuje ceny mobilních služeb. **idNES.cz**



Cítat

Když budete někomu dokola opakovat: máme drahá data, co uděláte? Vezmete mobil, budete hledat volnou wifinu. Čím méně dat se používá, tak tím nepřispíváme k tomu, aby byla levnější.

MARTA NOVÁKOVÁ
MINISTRYŇE PRŮMYSLU A OBCHODU

Krátké

Rakety pro Čínu

Rusko vyrobí pro Čínu nové rakety systému proti-vzdušné obrany S-400. Původní dodávka raket byla kompletně zničena při přepravě lodí. S odkazem na vyjádření ředitele státní korporace Rostech Sergeje Čemezova o tom informoval Interfax.

Hromadný hrob

Do hromadného hrobu v neděli pohřbili Mexičané u městečka Tlahuelilpan popel desítek lidí, kteří zemřeli před měsícem po explozi palivového potrubí. Celkem si neštěstí vyžádalo 130 obětí, z toho 68 lidí zemřelo na místě, uvedl místní deník La Jornada. Patnáct zraněných je v nemocnicích.

Srbsko pláče

Srbsko oplakává smrt jednoho ze svých nejznámějších zpěváků lidové hudby Šabana Šauliče, který zahynul v neděli po nehodě na dálnici A2 poblíž západoněmeckého města Gütersloh. Srbským médiím úmrtí 67letého zpěváka potvrdila jeho rodina.

Drsná vražda

Čtyři členy své rodiny porazil sekera 25letý muž v obci Novi Iskar na předměstí bulharské metropole Sofie. Zločin byl spáchán koncem minulého týdne a policie ho zjističila včera dopoledne. Pachatele, jehož motiv jednání zatím není jasný, policisté zadrželi, informovala bulharská média. **ČTK**

Azyl. Bránila deportaci, zaplatí pokutu

K pokutě 3000 švédských korun (7360 Kč) byla ve Švédsku odsouzena mladá aktivistka Elin Erssonová, která loni v červenci v letadle bránila vyhoštění odmítnutého žadatele o azyl z Afghánistánu. Soud shledal ženu vinnou z porušení leteckého zákona. Informoval o tom švédský list Aftonbladet. Erssonová loni v létě nastoupila do letadla společnosti Turkish Airlines, které mělo z jihošvédského Göteborgu zamířit do Istanbulu. Jejím cílem bylo zabránit letadlu ve startu a znemožnit tím deportaci mladého Afghánce. I když brzy zjistila, že mladík na palubě není, rozhodla se zahájit svůj protest, neboť v letadle byl jiný odmítnutý žadatel o azyl z Afghánistánu. **ČTK**



Camper ze 400 000 kostek

Dva stavitelé modelů z lega sestavili ze 400 tisíc kusů kostek největší kempovací automobil na světě ze stavebnice. T2 v životní velikosti byl odhalen před zahájením veletrhu cestovního ruchu f.re.e v Mnichově. Malí i velcí návštěvníci veletrhu (potrvá od 20. až 24. února) budou moci zblízka obdivovat Transporter o hmotnosti 700 kilogramů. Jako vzor při jeho stavbě posloužila obytná verze modelu T2a, která se vyráběla v letech 1967 až 1971. **VW**

Trump mohl spáchat trestný čin, tvrdí ex-FBI

Americký prezident si propuštěním šéfa FBI Jamese Comeyho a snahou podkopat vyšetřování své kampaně pěkně zavařil. Teď se brání.

Propustil šéfa FBI a pak se snažil veřejně podkopat vyšetřování své kampaně kvůli možným vazbám na Rusko. Americký prezident Donald Trump může být trestně odpovědný, řekl v rozhovoru s televizí CBS News bývalý náměstek ředitele FBI Andrew McCabe. Trump se včera na Twitteru proti McCabeovým slovům ostře ohradil.

„Klíčová myšlenka je, že pokud prezident bránil průchodu spravedlnosti, vyhodil ředitele FBI, aby ovlivnil nebo ukončil vyšetřování škodlivé ruské činnosti, pak byste se měl sám sebe jako kontrarozvědný vyšetřovatel zeptat, proč by tohle prezident Spojených států dělal?“ vyjádřil McCabe pochybnosti o Trumpových krocích.

„Panečku, tolik lidí od nyní

zostuzeného (bývalého) úřadujícího ředitele FBI Andrewa McCabea. Byl vyhozen, protože lhal, a nyní jsou jeho historiky ještě vyšinitější.“ napsal Trump o McCabeovi, který po Comeyem dočasně FBI šéfoval.

McCabe propustil bývalý ministr spravedlnosti Jeff Sessions na základě interního vyšetřování, které dospělo k závěru, že vyzrazoval informace médiím.

McCabe musel odejít jen dva dny před tím, než dosáhl hranice nutné pro uznání plné výsluhové penze.

Prezident také poznamenal, že se zdá, že to byli naopak McCabe a náměstek ministra spravedlnosti Rod Rosenstein, kdo plánovali nelegální krok a byli při tom chyceni. Sessionse, který se kvůli možnému střetu zájmů vzdal dohledu nad ruským vyšetřováním a kontrolu v této věci přenechal Rosensteinovi, pak Trump ve včerejším tweetu označil za „další povedené kvítko“. Chování těchto tří mužů prý bylo „nezákonné a velezrádné“.

Trump objasňování ruské činnosti během amerických prezidentských voleb v roce 2016, které zvláštní vyšetřovatel Robert Mueller zaměřil

na prezidentův štáb, označuje za hon na čarodějnice. Zároveň důrazně odmítá, že by on či jeho volební tým s Ruskem během kampaně spolupracovali.

FBI měl ale podle McCabea velmi dobré důvody, aby otevřel vyšetřování Trumpových vazeb na Moskvu a také možného ohrožení národní bezpečnosti, když prezident v květnu 2017 propustil Comeyho. Prezident USA sice může ředitele FBI odvolat, ale okolnosti, za kterých to Trump učinil, vyvolávají pochybnosti. Mueller se proto také věnuje událostem, které s Comeyho osudem souvisely. **ČTK**

INZERCE



HOLIDAY WORLD
TOP GASTRO & HOTEL

Mezinárodní veletrh cestovního ruchu a gastronomie

21. – 24. 2. 2019

Výstaviště Praha – Holešovice

Pořádá:
ABF EXPO PRAHA s.r.o.

www.holidayworld.cz
www.top-gastro.cz

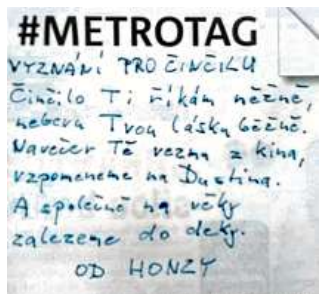
Partneři:



Partnerská země:
wonderful
indonesia



@mojemetro

 [mojemetro](#)
 [denikmetro](#)
[www.metro.cz](#)


@mgr.jankopal nám poslal přes #metrotag básně o činčile. Básníte také? Šup s tím do novin. Kreativní čtenáře máme rádi!



Čtenářka @nikichan666 dala #metrotag k fotce svého sečtělého králíka. Prý ho zaujal článek o zoo a samozřejmě sudoku.



Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpríjemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet

Pís, bráško! Vzkazy v Metru jedou

@nachtman_petr nám přes Instagram poslal vzkaz. Díky Petře. Mír i tobě! Inspirujte se a napište nám, čtenářům nebo třeba své milé také vzkaz. Přes #metrotag nás můžete pozvat na reportáž do vaší netradiční kavárny, na trénink v zajímavém sportu nebo třeba na originální výstavu. Reportéři rádi přijmou vaši výzvu. Je to jednoduché. Stačí vlevo dole do rámečku napsat vzkaz a sdílet ho s hashtagem #metrotag. Inspiraci najdete také na našem instagramovém profilu @mojemetro. Sledujte nás.



@dav.ritualista posílá čtenářům vzkaz. „Když na vás nejen mráz vykoukne, je pod obraz, v novinách zas, jen na skok,“ napsal k fotce.



Dopravní podnik měst Liberce a Jablonce jako poslední na světě ukončil pravidelný provoz tramvaje T2R. Fotku sdílel **@dzouzef87**.

#METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpríjemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme vás v této rubrice!

Moje Metro. Vytvářejte obsah novin

Chodíme do netradičních muzeí a galerií, jezdíme na reportáže na utajená místa a zkoušíme sporty, které jen tak někdo nehraje. Naše zážitky sdílíme na instagramovém profilu @mojemetro.

Znáte také čarovná zákoutí Prahy? Víte o perličkách z MHD nebo jsme napsali něco, co vás pobavilo nebo zaujalo? Sdílejte to! Hashtagy #mojemetro a #denikmetro na Instagramu frčí!

Skrz Instagram jsme si už domluvili reportáž z crossfit tréninku v @bubaluscrossfit. Dvě slečny z průvodce @spadla_anicka_do_kaficka nám poradily, kam v Praze na kávu, a kreslíře s vášní pro městskou dopravu jsme také našli díky profilu @uzjedu.cz. Chcete se dostat do deníku Metro? Díky Instagramu máte šanci.



„Naši inspirací je italská cesta. Cesta slunce, vína a rodiny,“ říká **Vlastimil Chovaneček mladší**. Kousek od Litoměřic má jeho rodina farmu a také první českou pršuterii. Příběh, který vám zachutná, čtete na [Magazin.metro.cz](#).

Máte bolesti kvůli endometrióze?

Studijní centrum hledá ženy pro účast v klinickém hodnocení, ve kterém se bude posuzovat, jestli by mohl hodnocený přípravek zmírnit bolest způsobenou endometriózou.



Tohoto klinického hodnocení se mohou zúčastnit ženy, které:

- ◆ jsou ve věku od 18 do 50 let,
- ◆ zaznamenávají bolestivé příznaky způsobené endometriózou,
- ◆ mají každý měsíc menstruaci a
- ◆ podstoupily během posledních 10 let operační zákrok zjišťující endometriózu.
- ◆ Budou platit i další požadavky.

**Zavolejte prosím na číslo +420 733 532 512,
kde můžete obdržet další informace a zjistit, zda jste
způsobilá k účasti v tomto klinickém hodnocení.**

Pokud budete způsobilá, budete dostávat hodnocený přípravek a péči související s klinickým hodnocením zdarma, a navíc můžete obdržet náhradu cestovních nákladů.

Protokol MVT-601-3101/3102, Náborový plakát 1, V 14. listopadu 2017

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 8 Max. 12	ZÍTRA Min. 6 Max. 10	ČTVRTEK Min. 5 Max. 9	PÁTEK Min. 3 Max. 7
--------------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------

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: -21,5/14,4 °C
Rok výskytu: 1827/1998

Napište svou bublinu



„A jdu zase s láskou plašit vrány maskou.“
 JANA KVĚTOŇOVÁ
 Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Americká stíhačka F-16, která uskutečnila první let v roce 1974, je známá jako:
 a) Eagle
 b) Phantom
 c) Falcon
- Ženy v běhu je název filmu, který je právě v kinech. Ráznou matku Věru hraje:
 a) Zlata Adamovská
 b) Veronika Kubařová
 c) Tereza Kostková
- Ve městě Vyškov ležícím na Moravě na řece Haná najdete i pivovar. Založen byl roku:
 a) 1680
 b) 1880
 c) 1980
- Baribal je známý druh severoamerického medvěda. Říká se mu také medvěd:
 a) hnědý
 b) černý
 c) šedý
- Paraguay je nejen jihoamerický stát, ale také řeka. Dlouhá je nejméně:
 a) 1200 km
 b) 2200 km
 c) 3200 km

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Nohejbal
- 14:15 Povídka z cyklu Bakaláři
- 14:15 Zpátky se Sobotou
- 15:10 Doktor Martin VIII
- 15:55 To je vražda, napsala X
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Díra u Hanušovic
 Komedialní drama (ČR, 2014). Vesnické drama s prvky černé komedie je režijním debutem Miroslava Krobota, který členům Dejvického divadla poskytl neopakovatelnou hereckou příležitost, oceněnou třemi Českými lvy

- 21:40 Columbo
- 22:54 Výsledky losování Štátních 10 a EuroMilliony
- 22:55 Taggart
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:00 Na stopě
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 V kondici
- 02:10 Dobré ráno
- 04:40 Kočka není pes
- 05:15 Černé ovce

ČT2

- 13:40 Svědkové času II (2/3)
- 14:10 Znovuobjevený Angkor
- 15:05 Hampejznice, hospodyně a hrdinky (1/3)
- 16:05 Generál Patton: Krev a kuráž
- 16:50 Báječné krajiny (5/5)
- 17:35 Alpami nejen za sněhem
- 18:00 Rodina je nejvic (6/7)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 August Karl Joseph Corda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Das Reich: Hitlerova divize smrti ve Francii (1/2)
 Nacističtí váleční zločinci po zvrstvech spáchaných na východní frontě zanechali krvavou stopu i ve Francii roku 1944

- 20:55 Nosorožci ze zkmavky
- 21:50 Prezident Blanik
- 23:15 Babylon Berlín (9/16)
- 00:00 Babylon Berlín (10/16)
- 00:50 Nadia Comaneciová – diktátor a gymnastka
- 01:45 Billboardy
- 02:10 Čaj pro třetího
- 02:40 Vzkaz Karla Valocha
- 02:55 Slavičci
- 03:30 Žiji na hranici, pracuji za hranicí
- 03:45 Pevnosti: Stříbrná hora

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem IV (5)
- 12:45 Ordinance v růžové zahradě 2 (394)
- 14:05 Mentalista (15)
- 15:00 Mentalista (16)
- 15:55 Kriminálka Miami VII (2)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3617)
- 18:25 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (873)
 Seriál (ČR, 2019). Suší jsou na stopě Haníčky: nejspíš ji unesl pedofil! Mára chce vyšetřit Mariku: na oddělení přijme Adama Svobodu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský a další

- 21:40 Víkend
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (1)
- 23:35 Beze stopy VII (20)
- 00:30 Mentalista (15)
- 01:25 Mentalista (16)
- 02:10 Kriminálka Miami VII (2)
- 02:50 Krok za krokem IV (5)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (394)

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Policie Hamburg II (7)
- 13:30 Doktor z hor: Nové příběhy III (3)
- 14:30 Zakázaná láska
- 14:30 Komisař Rex V (2)
- 15:30 Komisař Rex V (3)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Krejzovi (43)
 Komedialní seriál (ČR, 2018). Petr zaslechne Krejzu, jak odmítá natáčení skryté kamery. V ordinaci se mu ale začnou množit úplně absurdní případy a Petr má jasno. Skrytá kamera se natáčel! Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný, M. Suchánek, I. Korolová, M. Novotný, J. Komínek a další

- 21:35 Policajti z centra (6)
- 22:50 TOP STAR magazín
- 23:30 Policie v akci
- 00:30 Komisař Rex V (2)
- 01:25 Komisař Rex V (3)
- 02:15 Doktor z hor: Nové příběhy III (3)

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama VIII (1)
- 12:50 Simpsonovi XVI (1, 2)
- 13:40 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XVI (3, 4)
- 14:45 Teorie velkého třesku V (12)
- 15:15 Teorie velkého třesku V (13)
- 15:40 Futurama VIII (2)
- 16:00 COOLfeed
- 16:05 Špinavá práce (17)
- 17:05 Top Gear 2009
- 18:15 COOLfeed
- 18:20 Simpsonovi XVI (5-8)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



20:15 Top Nejlepší z Top Gearu (3)

- 21:20 Teorie velkého třesku V (14)
- 21:50 Teorie velkého třesku V (15)
- 22:15 Partička
- 23:00 Špinavá práce (17)
- 00:10 Partička
- 00:55 Živí mrtví VII (9)
- 01:50 24 hodin: Nezasavitelný (12)
- 02:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. IX (21)
- 03:25 24 hodin: Nezasavitelný (12)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Top 3 YouTube Chart
- 14:45 Óčko trendy



- 15:00 Mixxer Show
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 Óčko hity
- 22:00 CZ & SK
- 23:00 Óčko flirt

Sloupek

**IVAN
ADAMOVIČ**
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



KNÍŽECÍ MAJETEK

Trojice přátel Vladimír Kroc, Petr Horký a Miroslav Náplava využila oslavy stých narozenin Miroslava Zikmunda a vyhlásila první ročník Cen Hanzelky a Zikmunda pro nejlepší knižní cestopis. Vyhrála jej Ina Pišová za svou Transsibiřskou odysseu, v níž putovala na Sibiř po stopách pradědy legionáře s jeho starým deníkem v ruce.

Slavnostní večer vyhlášený v prostorách zámku v Dobříši

Citát
Hanzelka a Zikmund uchránili alespoň pár desítek svazků.

lehčovali zámecké knihovně o cenné cestopisy v cizích jazycích a chystali se je zlikvidovat. Hanzelka a Zikmund uchránili alespoň pár desítek svazků, oficiálně si je odvezli jako knihovní zápůjčku. Dnes by podle sazebníku Městské knihovny v Praze musel Zikmund zaplatit 4 467 600 korun zpozděného.

Namísto toho se dočkal vědka Jeroma Collaredo-Mannsfelda, který zámek zrestituoval a s knihami se po letech znovu shledal. V době, kdy se společnost rozpadá a lidé se kuklí do slupek vlastních předpokladů a světonázorů, je dojemné pozorovat, že se nějaké zprerhané příběhy dokáží také navázat a zúročit. Jako po sto letech objevený deník pradědečka legionáře. Jako po osmašedesáti letech navrácené knihy do knihovny, kam podle starého ex libris odjakživa patřily.

Dopisy a vzkazy

Odchod skvělého muže

Kdysi před lety jsem potkal jednu známou, která se mi okamžitě pochlubila, že jde na vycházku s Pražskou informační službou. A tak jsem se jí zeptal, kdo ji vede.

Vzápětí s božskou úctou a s noblesním podtržitkem v hlase mi odpověděla: „No přece pan doktor Marchal.“ A k tomu ještě s údivem dodala: „No, ty neznáš pražského průvodce pana doktora Marchala?“ Tenkrát jsem jeho jméno slyšel poprvé. Dnes už bohužel o něm mohu psát jen v minulém čase, neboť v pátek 8. února jeho životní pouť skončila. Pan JUDr. Stanislav Antonín Marchal, CSc., byl nejen dle mého názoru vedle své hlavní profese také skvělým a excelentním turistickým a vlastivědným průvodcem. Průvodcem par excellence s doslova encyklopedickou znalostí faktů a příběhů – známý u mnoha lidí. A právě hodně z nich přišlo včera do obřadní síně strašnického krematoria, aby se rozloučili se svým oblíbeným průvodcem na jeho poslední „vycházce“.

PAVEL KYSELÁK

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

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

Výrok dne



„Nebylo to o penězích, jak si každý myslí.“

NAOMI ŠÁKOVÁ, TENISTKA
Na právě probíhající turnaji v Dubaji okomentovala svůj rozchod se Saschou Bajinem, pod nímž získala dva grandslamové tituly a stala se první asijskou světovou jedničkou.

Slovo dne

ODYSEA

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Bludná pouť, dlouhé, strastiplné putování

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 19. 2.

NEZÁVAZNÝ FLIRT
NEBO
Osudová láska?

Pište SMS ve tvaru 64AJH a vaše datum narození na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35



Beran 21/3–20/4

Drahá polovička je trochu sobecká a nechce pochopit, že na milování nemá náladu. Nebylo by možné vymyslet nějaký kompromis?

Váhy 23/9–23/10

Protějšek vám rád pomůže s komplikací, kvůli které nemůžete klidně spát. Nehrajte si na supermana a požádejte ho hned o pomoc!

Býk 21/4–21/5

Odmítnutého cititele už zpátky nezískáte. Podobně to je i v případě, kdy přemýšlíte o návratu k bývalé lásce. Jděte o dům dál.

Štír 24/10–22/11

Osudová láska na vás čeká při krátkých cestách. Neseďte za pecí a vyrazte za nějakou kulturní aktivitou nedaleko vašeho domova.

Bliženci 22/5–21/6

Chcete se bavit a užívat si každý okamžik po partnerově boku naplno. Otázkou je, jestli má drahá polovička stejné plány jako vy.

Střelec 23/11–21/12

Protějšek si o svých příbuzných nedělá velké iluze, ale zároveň nedovolí, abyste se do nich pro nic takhle obouvali.

Rak 22/6–22/7

Čerstvé lásky nyní moc dlouho nevydrží. Mnoho Raků zjistí, že jejich známost byla založena na přetvářce a jednostranném zisku.

Kozoroh 22/12–20/1

Hledáte novou lásku? Teď jsou vaše šance na maximum. Jediná kaňka se skrývá v tom, že pro mnoho tváří jste tak nějak nedosažitelní.

Lev 23/7–22/8

Svobodní nemohou poznat člověka, na kterém by jim něco nevadilo. Říkáte si, že normální protějšky nejspíše už dávno vymřely.

Vodňář 21/1–20/2

Je lepší potit se s miláčkem při sexu, než kvůli přepínání sil v práci riskovat horečku. Tělo vám dává dostatečně silné signály.

Panna 23/8–22/9

Je hezké, že vám na protějšku záleží i po tolika letech. Otázkou je, jakým způsobem se rozhodnete dát mu své city najevo.

Ryby 21/2–20/3

Rutinou zašlé partnerství vstane jako fénix z popela. Vesmír nedovolí, abyste přišli o to nejcennější, co teď v životě máte.

Řešení sudoku

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

Anketa Co si myslíte o zákazu používání mobilů ve škole?



Jiří Krejčík
V pořádku, mobilů do školy nepatří.

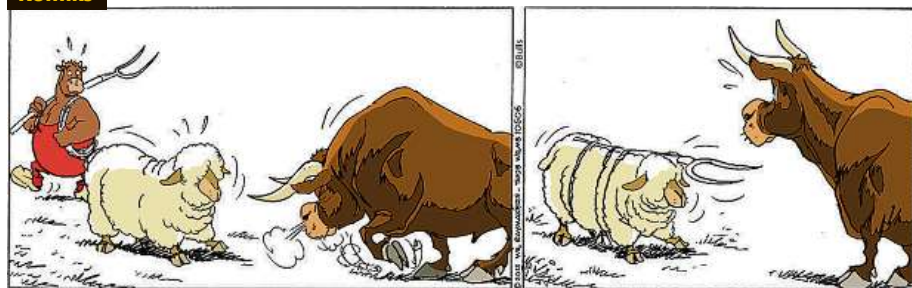


Michal Trávníček
Jako pedagog tleskám!



Marek Loukotka
A týká se ten zákaz i učitelů?

Komiks



VÁŠ HOROSKOP!

Zjistěte nyní svou budoucnost!

Posílejte SMS ve tvaru 79XVZ a vaše datum narození 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

Lidé s autismem. Budou mít průkaz

Lidé s autismem by už brzy mohli začít od lékařů, psychologů či psychiatrů dostávat nové zdravotní průkazky. Ty by jim měly usnadnit komunikaci u lékaře, na úřadech, v dopravě či v krizových situacích. Okolí by se z kartičky s modrým pruhem dozvědělo, jak má postupovat a s člověkem s poruchou autistického spektra (PAS) jednat. Nový průkaz včera na tiskové konferenci představili náměstek ministra zdravotnictví Roman Prymula a předsedkyně organizace Za sklem Marta Pečeňová.

„Průkaz je kartička, která umožňuje pomoc, pokud se lidé s poruchou autistického spektra dostanou do prostředí, které je pro ně stresující a nové a kdy se mohou chovat jinak než běžná populace... Určitě to není o tom, že by kartička měla pacienty stigmatizovat. Naopak by jim měla být pomáhat,“ uvedl Prymula. Podle něj nyní kartičky dostanou lékaři pro děti i dospělé, kliničtí psychologové a psychiatři. Ti by měli pak průkaz lidem s autismem vystavit. Na přední straně papírové karty s modrým pruhem by měla být fotografie, jméno, adresa a kontakt na blízkého. Na zadní straně bude vyznačeno, zda držitel rozumí mluvenému slovu, užívá léky, má speciální dietu, na podněty reaguje nepřiměřeně a nevhodně či je impulziv-

Autismus

200

Až tolik tisíc lidí může podle odhadů v Česku trpět autismem. Tato porucha je vzácná. Častěji postihuje chlapce než dívky. Lidé mohou mít problémy s komunikací, mohou se chovat nepřiměřeně, na nátlak mohou reagovat i agresivně.

ni. Ve spodní části nechýbí dva QR kódy. Pod prvním se skrývají obecné zásady pro komunikaci s lidmi s autismem, pod druhým informace o majiteli průkazu. Text na kartě je v češtině a angličtině. Držitelé kartu budou moci využít na úřadech, u lékařů, v dopravě či při případné nehodě. „Od průkazu si hodně slibujeme. Díky němu se vyvarujeme kritických situací. Záchranáři či lidé si načtou QR kódy. První poslouží jako komunikační klíč, druhý pomůže navázat komunikaci s člověkem, který nesnáší doteky, zvýšený hlas. Když se lidé průkazem prokážou, lékaři či úředníci budou vědět, že je potřeba je vzít přednostně,“ uvedla Pečeňová.

Zavedení průkazek je jedno z opatření z podnětu vládního výboru pro zdravotně postižené ke zlepšení života lidí s autismem. **ČTK**

Odvykání kouření. Poradí i v lékárně

Kouření ročně zabíjí až 16 tisíc Čechů.

Cigaretu denně si zapálí téměř každý čtvrtý Čech. V tuzemsku tak žije asi dva a čtvrt milionu pravidelných kuřáků, vyplývá z údajů Global State Of Tobacco Harm (Celosvětová úroveň škodlivosti tabáku). Této závislosti, respektive nemocem, které kouření způsobuje, podlehne každý den 65 z nich. Celosvětově pak kvůli zálibě v nikotinu denně zemře 13 400 lidí. Zbavit se závislosti na kouření je jedním z nejobtížnějších kroků v životě každého kuřáka.

Bez cizí pomoci se to povede jen přibližně pěti procentům odvykajících, s asistencí odborníka se šance na úspěch zvyšuje až na 40 procent. Odborné poradenství lze dokonce najít i ve vybraných lékárnách v rámci Center pro odvykání kouření, kterých je po celé České republice na 150. Například v lékárnách Benu si připisují nadpoloviční úspěšnost pomoci s odvykáním kouření. Zkušenosti s poradenstvím, jak skoncovat s kouřením, mají i v nemocniční lékárně VFN v Praze.

Prvním a v podstatě nejdůležitějším krokem při odvykání kouření s asistencí odborníka je zjistit, jak moc je vlastně pacient závislý. Podle toho se pak stanovuje nejen postup léčby, ale i podpůrné prostředky, které jsou berlíčkou prakticky každého, kdo se rozhodne definitivně „tupnout“ poslední cigaretu.



Nechte si poradit, jak přestat kouřit.

PROFIMEDIA.CZ

Jak konzultace probíhají

Bezplatná sezení v lékárnách se skládají z minimálně pěti setkání během tří měsíců.

- Sezení s odborníkem v oddělené konzultační místnosti a veškeré informace, které pacient lékárníkovi sdělí, zůstávají důvěrné. Klíčové bývá druhé sezení, tam se stanoví takzvaný den D, tedy datum, od kterého pacient nekouří.

Podle zkušeností v lékárně VFN v Praze pacienti rady většinou vítají, mají potřebu si o problému popovídat a srovnat v hlavě odhodlanost přestat kouřit. „Málokterý pacient je silná osobnost, která to zvládne sama a neseleže. Je na každém z nich, jakou volbu z navrhovaných možností a strategií si vyberou a jsou schopni dodržovat,“ popisuje lékárnice Dana Syrová. **ME**

INZERCE

Pro život v pohodě

nejužívanější L-TRYPTOFAN od roku 1998



doplňek stravy

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- vyroben v České republice

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ,

na www.bwy.cz nebo na zákaznické lince

800 900 995 nebo v prodejně VitaCentrum,

Jindřišská pasáž – 5, Praha 1

Vyrábí: Brainway Inc.

Úraz v práci. Bude vyšší odškodné

Zaměstnanci s pracovním úrazem nebo nemocí z povolání letos dostanou větší odškodné. Pojišťovny lidem vyplatí na náhradách za ztrátu výdělků 4,24 miliardy korun, což je meziročně o 139,5 milionů korun více. Vyplývá to z údajů České asociace pojišťoven. Vláda v lednu zvýšila o 3,4 procenta náhrady za ztrátu výdělků kvůli pracovnímu úrazu či nemoci z povolání. Stouply také náhrady na výživu pozůstalých po zaměstnancích, kteří zahynuli v práci nebo zemřeli v důsledku nemoci z povolání. Dle ČSÚ se v prvním pololetí roku 2018

v Česku stalo 23 525 pracovních úrazů s pracovní neschopností delší než tři kalendářní dny. Za stejné období došlo k 57 smrtelným úrazům, což je o 15 případů více než v prvním pololetí 2017. Kvůli dočasně pracovní neschopnosti chybělo na svých pracovištích 224 441 pojištěnců. „Odškodňování pracovních úrazů a nemocí z povolání musí jít ruku v ruce s rostoucí mzdou i důchody, protože tyto veličiny jsou důležité pro výpočet náhrad za ztrátu výdělků,“ říká Ondřej Švadlenka ze společnosti Ardon Safety. **ME**

Krátce

Lepší pečovatelé

Pečovatelská služba v Brně bude zajišťovat terénní služby i o víkendech a svátcích a také prodlouží pracovní dobu přes týden. Rozšířená doba bude od sedmi od rána do osmi do večera včetně víkendů a svátků. Městská část podle ní hledá tři nové pracovníky, kteří rozšíření pracovní doby umožní. Nyní službu zajišťuje kolem 25 lidí. Kromě městské části Brno-střed opatření přijala i další střediska pečovatelských služeb. V Brně je jich šest. **ČTK**

Zima pomalu končí, je čas pláchnout před stresem do lesa

Sportování venku je zdravé.

Jarní slunečné počasí má své kouzlo. Láká nejen na procházky v přírodě či posezení na předzahrádkách restaurací, ale také vybízí k venkovním sportům. Jaký je pro vás ten nejlepší?

Pohyb na čerstvém vzduchu s sebou nesporně přináší mnoho zdravotních benefitů. „Dochází ke zvýšení pohybové aktivity a tím k většímu zatížení podpůrně-pohybového aparátu a ostatních tělních soustav. Při pohybu v lese či v jiné zeleni dochází ke snížení stresu a mentální únavy,“ říká Jana Havrdová, výživová poradkyně programu Cambridge Weight Plan.

Chůze

Odborníci se shodují, že nejlepší je začít chůzí. To platí jak pro dospělé, tak pro děti. „Jedná se o přirozený, nenáročný pohyb, nepotřebujete k němu téměř žádné vybavení, můžete chodit v podstatě kdekoli a i riziko úrazu je minimální,“ vysvětluje Jana Borkovcová.

Chůze je nejen nejpřirozenějším pohybem, ale navíc příliš nezatěžuje klouby. „Nejvíce ji ocení lidé s nadváhou nebo senioři, pro ty je velmi šetrná, ale přitom efek-



O víkendu má být přes deset stupňů. Vyběhnete?

tivní. Při rychlé chůzi posílujeme srdíčko a komplexně dolní polovinu těla. A pokud se nebojíte kopcovitého terénu, budete i intenzivně posilovat hýždě a nohy,“ říká Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness (Fisaf.cz). Jednoduchá a přitom efektivní je také chůze s holemi. Věnovat se jí může každý, navíc její provozování nepředstavuje žádné vysoké náklady. Oproti běžné chůzi spálíte o 20 procent více kalorií (za hodinu až 400 kalorií) a tělo díky tomu dokáže lépe hospodařit s cholesterolem.

Běh

I běh je pro tělo přirozená aktivita, která v relativně krátkém čase výrazně zvyšuje fyzickou kondici a pomáhá redukovat hmotnost. Pro ty, kteří s během začínají, je dobré nepřepálit začátek. „Mnohem

lepší je kombinovat rychlou chůzi a běh, rozhodně začít kratšími úseky do pěti kilometrů zhruba třikrát týdně. Nenechte se odradit tím, že běhání ze začátku trochu ‚bolí‘, chce to silnou vůli a rozumné dávkování. Nezkoušený běžec by se mohl doslova ‚odpálit‘ při prvním špatně nastaveném běhu. Jednoduchou pomůckou, jak hlídat, že běžíte v rozumném tempu, je to, že při běhu můžete normálně mluvit. Pokud se začnete zadýchávat, jste u hranice aerobního pásma, nad kterou rozhodně dlouho nevydržíte,“ radí Jana Havrdová.

Jóga

Jóga je vhodná téměř pro kohokoliv a dá se cvičit kdekoli, tedy i venku. „Ideální je nastartovat si hezky den,

ráno si trochu přivstat a udělat si třeba neznámější cvik pozdrav slunci. Ten trvá chvíli, protáhnete jím celé tělo a hlavně jej můžete dělat kdekoli. Jóga není složitá nebo nemusí být. Řada lidí bez jakýchkoli zkušeností v ní udělá pokrok doslova během první hodiny. A zvládnou ji i lidé se zdravotními problémy. Jóga není jen o provádění cviků, ale především o správném dýchání. Nejjednodušší je plný jógový dech, kdy intenzivně zapojujeme dýchací svaly. Pomáhá posilovat hluboký stabilizační systém, který mnohdy opomíjíme,“ upozorňuje Havrdová.

Na hřišti

Z dalších venkovních sportů jsou oblíbené míčové hry nebo plavání, skvělé jako komplexní trénink celého těla. Pro cílené posilování je možné využít i síť venkovních posiloven umístěných v parcích po celém Česku. Děti si tak mohou zahrát na dětském hřišti a dospěláci za-

cvičit na jednoduchých strojích. Novinkou je u nás také tzv. street workout neboli kalistenika. „Je to trénink převážně venku, na hřištích, často vytvářených právě pro tento druh cvičení s hrazdami, kruhy, bradly a dalšími nástroji, kterému už i u nás holduje čím dál více lidí. Bohžel se dá provozovat jen v některá roční období – ovšem právě nyní přichází jeho čas,“ říká Karel Jarušek z České komory fitness.

Cyklistika

Cyklistika je velmi populární, navíc ji může společně podnikat celá rodina. A na kolo se nemusíte bát vyrazit ani sami – je spousta akcí, kde najdete kamarády. Pravidelné #SBCRide jízdy pořádá například Ski a Bike Centrum Radotín v Praze 5. Začnete malou cyklistickou snídaní, následuje společná vyjízdka trvající 2,5 až čtyři hodiny. Trasu organizátoři vždy upřesní před vyjíždkou. Akce je zdarma. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



INZERCE

PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

KINEZIOLOGICKÉ TEJPOVÁNÍ. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ✓ ulevuje od bolesti
- ✓ pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- ✓ snižuje svalovou únavu
- ✓ zlepšuje postoj
- ✓ zmírňuje zánět
- ✓ podpoří zanícené vazivo



www.lekarnatypos.cz

lékárna typos

Vaše oblíbená lékárna na dosah

FREE
skin cleansing
pads

Celoživotní očkování je OK



Ani senioři by očkování neměli podcenit.

PROFIMEDIA.CZ

Po prodělání řady povinných očkování v dětství se mohou dospělí chránit očkováním dobrovolně.

Zájem o prevenci v této oblasti se vyplácí. Infekční nemoci se totiž šíří i mezi dospělou populací a v některých případech pro ni představují značně vyšší zdravotní riziko.

„Očkování snižuje výskyt infekčních nemocí a komplikací s nimi spojených, zejména u lidí s chronickým onemocněním a sníženou obranyschopností,“ říká lékařka Jana Nohejlová z EUC Klinika Hradec Králové.

Jak a proč je podstatné očkovat děti?

Důležité je dosáhnout vysoké proočkovatosti populace, a předcházet tak šíření, závažnému průběhu, popřípadě i úmrtí v důsledku infekčních nemocí, a zároveň před nimi ochránit i ty děti, které ze závažných zdravotních důvodů očkované být nemohou.

Proč je ale očkování důležité i pro dospělé lidi a pro seniory?

Ze stejného důvodu jako pro děti – očkování snižuje výskyt infekčních nemocí

a komplikací s nimi spojených, zejména u lidí s chronickým onemocněním a sníženou obranyschopností.

Jaké očkování byste doporučil dospělým a jaké seniorům?

Rozhodně očkování proti žloutence typu A vzhledem k výskytu lokálních epidemií na našem území. Dále očkování proti klíšťové encefalitidě proto, že se nacházíme v rizikové oblasti a jedná se o velmi závažné onemocnění často s těžkými následky. Pro seniory je navíc vhodné očkování proti pneumo-

Očkování proti tetanu

Jediné plošně povinné očkování dospělé populace v ČR představuje očkování proti tetanu.

• Přeočkovává se po 15 letech, u osob starších 60 let se interval zkracuje na 10 let.

• Tito lidé budou přeočkováni vždy v případě úrazu, mladší

jen pokud poslední aplikace proběhla před více než pěti lety.

• Očkuje se jednou dávkou vakcíny, která je plně hrazena ze zdravotního pojištění.

• I toto očkování si dospělí musí obvykle hlídat sami.

kokovým onemocněním a každoroční očkování proti chřipce.

Proč je důležité, aby se proti chřipce nechávali očkovat právě senioři?

Senioři se často léčí s jedním i více chronickými onemocněními, jako je cukrovka, nemoc srdce a cév či plic, které nepříznivě ovlivňují celkový zdravotní stav a imunitu. Kvůli tomu může mít pak chřipka velmi komplikovaný průběh nebo naopak onemocnění chřipkou může tyto nemoci zhoršit.

V čem je pro děti a seniory nebezpečný pneumokok? Proč by i proti němu měli být děti a senioři očkováni?

Pneumokok je původcem celé řady chorob, od méně závažných, jako je třeba zánět středního ucha, až po ty život ohrožující, jako jsou invazivní infekce typu zápalu plic či zánětu mozkových blan. Při ještě nedostatečně vyvinuté imunitě u kojenců či při oslabené obranyschopnosti u řady seniorů může skončit i fatálně, nejčastěji se vyskytuje právě v těchto dvou věkových skupinách. **KAMILA HUDEČROVÁ**

INZERCE

Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně bez nutnosti přeočkování!



Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

V období chřipek je třeba účinně podpořit imunitu

Závažný průběh chřipky a různé zdravotní komplikace hrozí především lidem s oslabeným imunitním systémem - starším osobám, malým dětem, lidem vyčerpaným nepřiměřenou fyzickou námahou a stresem a pacientům s chronickými chorobami zejména srdce, plic a ledvin. Po chřipce nebo nachlazení u nich může přetrvávat slabost, únava a kašel i několik týdnů. Často hrozí opakované záněty vedlejších nosních dutin a průdušek nebo zápalý plic, které mohou přejít do chronického stavu.

Jak podpořit oslabenou imunitu?

Vedle vitamínů, probiotik a vedení zdravého životního stylu, které nám pomáhají udržet co nejlépe fungující imunitní systém, jsou v případě, že máme oslabenou imunitu, zvláště účinné některé enzymy. V našem těle totiž mají velký význam proteolytické, tj. bílkoviny štěpící enzymy, které pomáhají zajišťovat rovnováhu a fungování imunitního systému. Jestliže však máme oslabenou imunitu nebo nás ohrožuje zánět, je důležité podpořit jejich činnost podáváním obdobných enzymů zvenčí. Zabývá se tím speciální ob-

last medicíny – systémová enzymoterapie. Jejím nejznámějším lékem je Wobenzym.

Enzymy posilují oslabenou imunitu

Wobenzym působí proti zánětům a podporuje oslabenou imunitu, proto by ho měli lidé nejvíce ohrožení chřipkou začít užívat už v období zvýšeného výskytu chřipky. V případě propuknutí nemoci ji Wobenzym pomáhá rychleji zvládnout a zkracuje tak dobu léčby. U průvodních onemocnění chřipky a u angín, kdy je kvůli napadení bakteriemi nezbytné nasadit antibioti-



ka, je vhodné spolu s nimi podávat také Wobenzym, který zlepšuje celkový účinek léčby.

Aby se nemoc neopakovala

I když už jsme z nehoršího venku, tedy v období rekonvalescence, Wobenzym posiluje stále ještě oslabenou imunitu a je tak účinnou obranou proti případnému opakování nemoci a jejímu přechodu do chronického stavu.

Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Léčbu dětí konzultujte s ošetřujícím lékařem.

Podpořte imunitu proti chřipce a nachlazení

Lék Wobenzym®

posiluje oslabenou imunitu
snižuje nemocnost



Pomáhá už přes 50 let

Lék Wobenzym byl poprvé uveden na trh před více než 50 lety v tehdejší západní Německu a před více než 25 lety u nás. Jen v ČR si lidé za rok koupí kolem 200.000 balení tohoto léku, mnozí z nich opakovaně. Potvrzuje to, že jsou s ním spokojeni a že pomáhá.



Více na www.wobenzym.cz

Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Léčbu dětí konzultujte vždy s lékařem. MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhlířněveská 448, 252 43 Průhonice. Konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000

PUB QUIZZES IN THE UK

Activity 1

Before you read, decide which word(s) (1-5) go(es) with which meaning (a-e)

- 1. drink like (a) fish
 - 2. periodic table
 - 3. quizzers
 - 4. round
 - 5. survey
- a. set of questions used to find out about people's opinions or behaviour
 - b. a table of information used in chemistry classes
 - c. drink a lot or too much alcohol
 - d. one part of a quiz that has many parts
 - e. people who answer questions in a quiz

Activity 2

Read the text below and choose the best question (1-6) to go at the top of each paragraph (A-E). There is one extra question that you do not need to use

- 1. How can you win?
- 2. What can you win?
- 3. What are the most difficult questions?
- 4. Why is it so popular?
- 5. How much should you pay?
- 6. How does it work?

This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.

Lesson No. 12

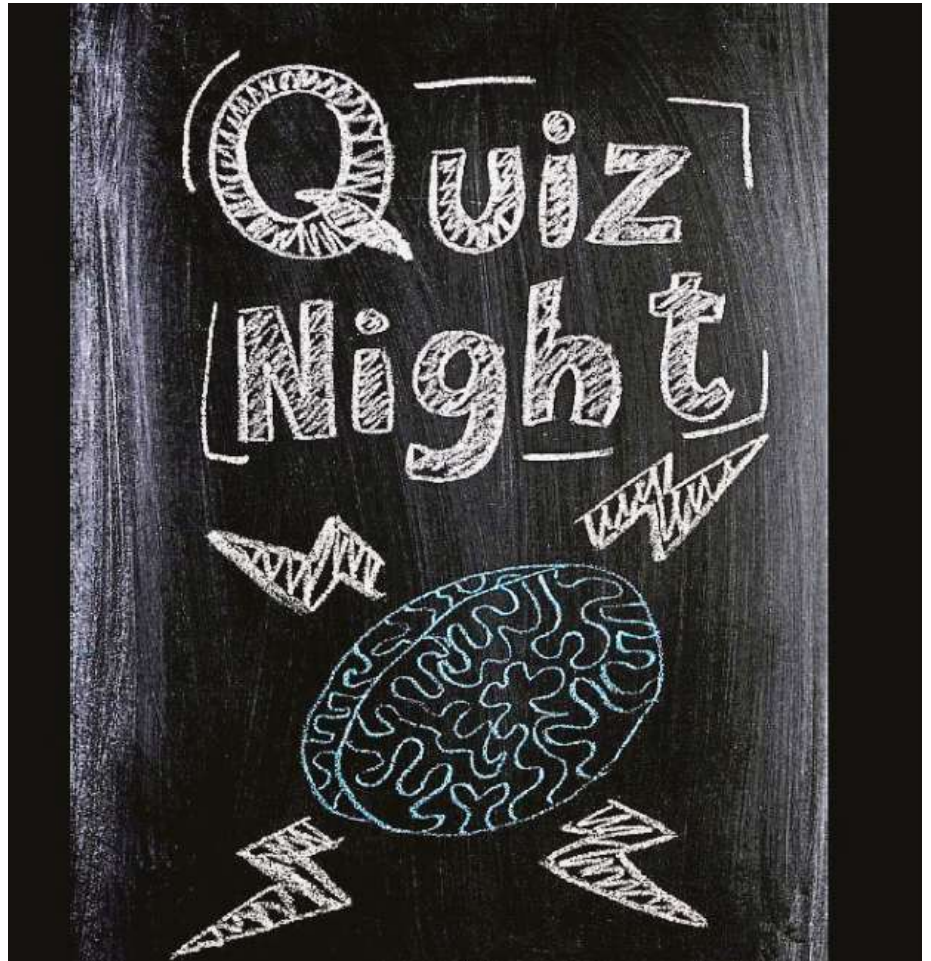


questions incorrectly: How many countries make up Great Britain? What is the world's largest desert? What is Paul McCartney's middle name?

D Study! Make sure you know the names of the winners of sporting events, Oscars and TV shows. You can also have a look at the world map and get out your periodic table. In addition to studying, it's also very important to choose your team carefully. Try to have a mix of men and women, and no more than five people. Don't choose someone who is always completely sure that they're right, because they're often wrong! Once you've got your team together, always trust your first answer, don't think about it too much. Perhaps the most difficult tip to follow is making sure that not everyone in your team drinks too much, otherwise the last round is going to get really difficult!

E It depends. In some pubs you can get drinks on the house, meaning they are free. If you've paid to be in the quiz, there is usually a cash prize.

Most people just go for the fun of it! **ENGELI HAUPT**



Activity 3

Subject questions

Look at the example question below and choose the best option.

How many countries make up Great Britain?

- 1. In the example, the question words 'how many'

are the of the question.

- a. subject
- b. object

- 2. In the example, there is

- a. an auxiliary* verb
- b. no auxiliary verb (*a verb like do or have used

with another verb)

- 3. In the example, the question follows an affirmative* sentence.
 - a. a different word order from
 - b. the same word order as (*showing agreement or the idea of 'yes')

Activity 4

Use the words below to write subject questions.

- 1. wants / who / ice cream
- 2. ate / cheese / my / who

- 3. went / with / who / him
- 4. how / have / many / people / pets / got
- 5. happened / after / left / what / I

Activity 5

Are quizzes popular in your country?

What topics do you know the most about?

Answers

Activity 1

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

Activity 2

1. D; 2. E; 3. C; 4. A; 5. -; 6. B

Activity 3

1. a; 2. b; 3. b

Activity 4

1. Who wants ice cream?; 2. Who ate my cheese?; 3. Who went with him?; 4. How many people have got pets?; 5. What happened after I left?

Ofsajd nemávejte, radí komise

Sporné situace
v Plzni vyřešili
rozhodčí správně.

Komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR nabádá sudí, aby při zápasech s využitím videa nechávali sporné ofsajdové situace dohrávat a teprve poté signalizovali případné postavení mimo hru tak, aby nezamezili gólovým situacím. Přesně tohoto pravidla se držel i asistent Jiří Kříž při nedělním ligovém šlágru mezi Plzní a Slavií.



Tomáš Chorý slaví. ČTK

V něm nejprve Kříž po úvodním gólu Tomáše Chorého signalizoval předchozí ofsajd Davida Limberského, video ho však následně opravilo a gól byl uznán. Pokud by ofsajd signalizoval hned, sudí Pavel Franěk by mohl situaci hvizdem zastavit a gól by vůbec nepadl. Video by se tak ani nedostalo do akce. „Asistent se mylně domníval, že hráč Limberský je v ofsajdové pozici, ale podle instrukcí VAR nechal situaci dohrát. Následovala přihrávka na Chorého a bylo docíleno branky. Stejně jako při každém gólu byla situace posouzena

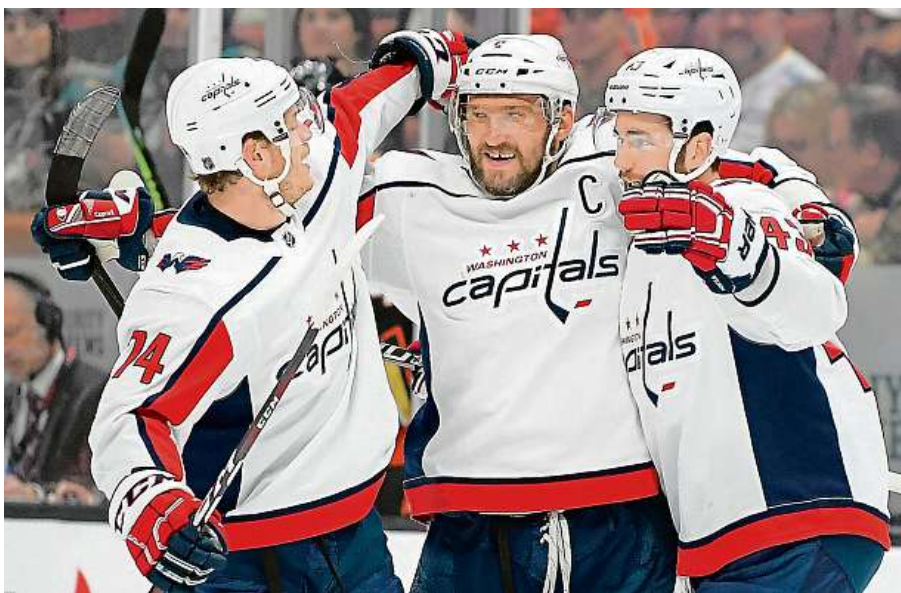
videem. To odhalilo, že se o ofsajd nejednalo, a branka byla správně uznána.“ uvedl člen komise rozhodčích Martin Wilczek na včerejším setkání s rozhodčími.

Místo Limberského byli v ofsajdovém postavení v době přihrávky za obranu jen Chorý a Roman Procházka, ale ti hru neovlivňovali. Ve chvíli, kdy pak Limberský přihrával, už byl Chorý za míčem, vše proto bylo podle pravidel. Podobná situace nastala ve druhé půli naopak u gólu Slaviie. Kříž opět nechal situaci dohrát, poté zvedl praporek a tentokrát správně

posoudil, že se jednalo o ofsajd, což video potvrdilo. „Druhá situace byla těsnější, asistent správně nechal situaci dohrát a pak vyjádřil názor, že šlo o ofsajd. VAR toto rozhodnutí potvrdil, takže správně neuznaná branka,“ souhlasil Wilczek. Sudí mají signalizaci ofsajdů odkládat, aby podpořili ofenzivní fotbal a nezabránili brankovým příležitostem. „Asistenty instruujeme, aby v případě, že si nejsou jistí, nechávali situace dohrát, když jde o slibnou brankovou příležitost. Teprve pak zvedli praporek,“ dodal Wilczek. ČTK

Ovečkin je při chuti

Útočník Jakub Vrána asistoval v NHL u jednoho gólu Washingtonu, který ale podlehl Anaheimu 2:5. Vrána si připsal přihrávku u úvodní branky zápasu, kterou dal Alexandr Ovečkin (uprostřed). Ruský kanonýr zaokrouhlil počet vstřelených gólů v této sezóně na čtyřicet a je čtvrtým hráčem v historii soutěže, který tuto metu překonal desetkrát. Rekord drží Wayne Gretzky, jenž nasázel alespoň čtyřicet branek ve dvanácti ročnících. Anaheim byl ale aktivnější a zápas zlomil v závěrečné třetině. AP



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

Práce - nabídka

• Do skladu v Brně hledáme lidi na pozici RETRAKÁŘ. Osmi až deseti hodinová pracovní doba s hodinovou mzdou 140 Kč s možností bonusu. Týdenní zálohy, dlouhodobá spolupráce. Více informací na telefonním čísle 739220120.

LEHKÁ PRÁCE V OSTRAVĚ

SERVIS ELEKTRONIKY - VŠE VÁS NAUČÍME

ZÍSKÉJTE 19 000 Kč/měs.
NÁBOROVÝ PŘÍSPĚVEK 10 000 Kč
ZVÝHODNĚNÉ STRAVOVÁNÍ
Doporučte kamaráda a získáte **DALŠÍCH 10 000 Kč.**
VOLEJTE ZDARMA 800 70 70 70!

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1smo/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotek? Stačí poslat SMS ve tvaru 94HBZ a text na 909 15 50



• **Opuštěná Lída 46.** Starám se sama o dvě děti a uvítala bych občasné zpestření! Nejsem krásavice, ale sex miluju! Dokážu ti to! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi piš SMS na 909 15 45 s kódem 78EHR a tvůj text!



Domů a pak do Špindlu

Pro slalomářku Petru Vlhovou skončilo mistrovství světa už v sobotu, ale kompletní sbírku medailí ukáže doma nejdříve ve středu. První slovenská světová šampionka se dnes představí ve Světovém poháru ve Stockholmu, pak bude doma nabírat energii před závěrem sezony. Na třidvacetiletou Vlhovou a její soubor se suverénnou Mikaelou Shiffrinovou z USA se mohou čeští fanoušci těšit 8. a 9. března ve Špindlerově Mlýně. Sobotním bronzem ze slalomu Vlhová zkompletovala svoji medailovou zeň v Aare. Začala stříbrem v kombinaci a vrchol zažila v obřím slalomu – zlatou medaili se nesmazatelně zapsala do slovenských dějin. AP

Nohy jsou připraveny. Cyklista Bábek si do Polska jede pro zlato

Příští týden se v Pruszkově uskuteční mistrovství světa v dráhové cyklistice a čeští sprinteři odcestují do polského dějiště s vysokými ambicemi. Tomáš Bábek by rád zkompletoval sbírku medailí a získal titul v keirinu, Pavel Kelemen si v této disciplíně věří také na finále a chce se prosadit do osmého místa ve sprintu. „Je to pro mě velká motivace, bronzovou v keirinu i stříbrnou medaili na kilometru s pevným startem z mistrovství světa mám, ale chybí mi zlato,“ řekl na včerejší tiskové konferenci bez vytáček jednatřicetiletý Bábek, závodník Dukly Brno. „Jedu tam bojovat, jedu se o titul porvat, a pokud budu mít štěstí, tak to může dobře dopadnout a můžu ten duho-

vý dres světového šampiona přivést. Nohy jsou připraveny,“ dodal. Keirin, ve kterém se stal v roce 2016 evropským šampionem, bude v Polsku jeho hlavní disciplína. Na sprint se nesoustředí. „S největší pravděpodobností ho v Pruszkově nepojedu. Další moje oblíbená disciplína je kilometr. Ale jede se hned den po keirinu, tak nevím, jak na tom budu. Moc se na to nespolehám,“ popsal své možné závodní vytížení v Polsku. Na předchozím světovém šampionátu Bábek chyběl, měl zlomenou klíční kost. Po vyléčení závodil na japonských drahách, kde se jezdí keirin na ocelových kolech. „To je úplně jiná disciplína,“ poukázal na rozdíl oproti závodům na karbonových kolech. ČTK



Získej
8 000 Kč
a objevuj novinky



Lehký a stylový

ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE



Asus VivoBook S15 S530FN

15,6" antireflexní displej s Full HD rozlišením
Procesor Intel® Core™ i7-8565U
HDD 1 TB, SSD 256 GB
Hmotnost 1,8 kg

~~28 690,-~~
27 990,-

obj. kód: NA654f50

Dostupná kvalita



Xiaomi Redmi 6 3GB/64GB LTE černá

Mobilní telefon s 5,45" IPS displejem
Fotoaparát 12 Mpx + 5 Mpx, přední 5 Mpx
Dual SIM, odemykání tváří
Android 8.1 Oreo

~~4 290,-~~
3 599,-

obj. kód: XI184d1

V jednoduchosti je krása

ALIGATOR



Aligator A420 Senior Black + Stolní nabíječka

Mobilní telefon pro seniory
Přehledná velká tlačítka
Vysoce kontrastní displej
Svítilna, FM rádio, SOS tlačítko

~~999,-~~
749,-

obj. kód: RT110j6a1

Selfíčkový král

CUBOT



Cubot Nova

5,5" IPS displej 1 440 x 720
Zadní fotoaparát 13 Mpx + přední 8 Mpx
Dual SIM, čtečka otisku prstů
Android 8.1 Oreo

~~3 199,-~~
2 699,-

obj. kód: CUB021b2

Solidní parťák

acer



Acer Aspire 3

15,6" LED displej s Full HD rozlišením
Procesor Intel® Core™ i5-7200U
Precision Touchpad, webkamera
Windows 10 Home

~~15 990,-~~
14 990,-

obj. kód: NC027p1q

Koncert pro tvoje uši

SONY



Sony MDR-XB650BT

Bezdrátová sluchátka
Mikrofon, Bluetooth, NFC
Výdrž baterie až 30 hodin
Měkké polstrování

~~3 549,-~~
1 790,-

obj. kód: RO971q1

Více na www.alza.cz/zlaty-alzak

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 2. 2019 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 pouze do vyčerpání zásob.