

UPC Internet s extravýhodou

ÚTERÝ 21. BŘEZNA 2017 Č. 57 • WWW.METRO.CZ

metro®



měsíce internetu zdarma

Akce trvá
jen do
26.
března



Pronájem
Wi-Fi
modemu
v ceně

UPC Internet s rychlostí 100 až 400 Mb/s teď dáváme na 2 měsíce zdarma ke všem novým objednávkám. A to včetně výkonného Wi-Fi modemu pro pokrytí celé domácnosti. Akce platí pouze do 26. března. Více informací na:

☎ 241 005 005 🌐 www.upc.cz



upc

Můžete cokoli

9 771211 781002 17057

Užívejte si také chytrou televizi na 2 měsíce zdarma!



A poté jen za 150 Kč měsíčně



Na výběr balíčků programů se sportem, dokumenty nebo filmy v ceně



Aplikace pro sledování TV programů na více zařízeních v ceně



Nemusíte řešit přechod na DVB-T2



Zapůjčení HD Mediaboxu automaticky v ceně služby

Nabídka TV s internetem zdarma platí jen do 26. 3. 2017.

Nabídka 2 měsíce zdarma platí při řádném užívání služby po dobu věnostního období 12 měsíců.

☎ 241 005 005 🌐 www.upc.cz

upc
Můžete cokoli

BILL GATES JE STÁLE NEJBOHATŠÍ NA SVĚTĚ

MAJETEK ZAKLADATELE MICROSOFTU JE ASI 86 MILIARD DOLARŮ STRANA 7



metro



PRAHA

Úterý, 21. března 2017

Č. 57, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Radek

Nejčtenější noviny v Praze

Není to hazard, ukazují pokerové hrátky vědců

On-line karty za peníze. Hráči se nejprve musí registrovat na úřadě. **Výhrady.** Poker není o náhodě jako například ruleta či kostky. **Objev.** Vědci přišli na algoritmus, který v pokeru dokáže člověka porazit STRANA 4



Brankář Petr Čech je podeváté Fotbalistou roku. Cenu mu předal na Hradě premiér Bohuslav Sobotka. Více na straně 17 ČTK

Z kontejneru je dostávají až strážníci

Dovnitř to jde celkem snadno, ale zpět je cesta velmi zapeklitá. Pražští strážníci nejdříve museli bezdomovce či zloděje vytáhnout z kontejneru na textil. STRANA 2

Otevřená limonáda. Trik na EET?

Někteří prodejci zkouší přechytračit zákon. Finanční správa však jejich figle neuznává. STRANA 6

INZERCE

UJAK žije - přidejte se k nám!

Hlásíte se na vysokou školu?

Využijte dne otevřených dveří a přijďte se podívat na obory, které vám zajistí skvělou budoucnost.



Zprávy krátce

Rozloučení s kardinálem

Arcibiskupství vystaví tělo kardinála Miroslava Vtka pro ty, kdo se budou chtít se zesnulým přijít rozloučit. Nejdříve ve čtvrtek od 17 do 21 hodin v katedrále sv. Víta, pak i v pátek od 15 do 21 hodin v nedalekém kostele sv. Benedikta. V katedrále sv. Víta se v sobotu od 11 hodin uskuteční jeho pohřeb. Poté bude jeho tělo uloženo do hrobky v katedrále.

Za most pokuta 11 milionů

Praha dostala od Úřadu pro ochranu hospodářské soutěže pokutu 11 milionů korun. Je za chyby ve veřejné zakázce na výstavbu Trojského mostu, který je součástí tuneleového komplexu Blanka. Magistrát podle úřadu připustil podstatné změny podmínek stanovených ve smlouvě o dílo, což je v rozporu se zákonem. **ROW**

Bizarnosti od popelnic

Pražští strážníci nejednou pomáhali lidem z kontejnerů.

Stojí ukradená igelitka s obnošenými věcmi za riziko úrazu či udušení? Takovou otázku si nedávno položila čtenářka Renata. Ta totiž byla v Praze 4 svědkem toho, jak se v ústí kontejneru na textil zasekl mladík. „Nakonec se dostal ven,“ dodává s úlevou čtenářka.

Kolem pražských kontejnerů se „dějí věci“ také podle mluvčí městské policie Ireny Seifertové. Strážníci se započali třeba při bránění krádeží oblečení z kontejneru na textil v Janovské ulici v Praze 7. Jeden z dvojice zlodějů se při ní dal druhým doslova vhořit do prostoru kontejneru, přestože je nemožné dostat se ven. „Když na místo přijeli strážníci, začal muž postávající u kontejneru vrhovat použité ošacení zpět, čímž svého spolupachatele uvnitř



Uvázl na rohu ulic Kotorská a Hvězdova. RENATA STEINBAUEROVÁ

textilem doslova zasypal. Hlídky pak tvrdil, že zde staré šatstvo pouze odevzdává. O svém uvězněném společníkovi nejdříve mlčel, pak popíral, že by uvnitř někdo byl,“ popisuje kuriózní zásah Seifertová. Zloděje, ze kterého se následně vyklubal cizinec bez platného víza, musel z kontejneru vysvobodit až odborný pracovník s klíčem.

Podobně bizarní zážitky mají za sebou také strážníci

z Prahy 12. Ti zhruba před rokem v Mádrově ulici požádali o doklady mladého bezdomovce. Ten však neuposlechl a utekl pryč. „Operační středisko městské policie však v tu dobu přijalo telefonické oznámení, že o ulici dál nějaký bezdomovec vlezl do kontejneru na odpady a zavřel se v něm. Když strážníci kontejner otevřeli, našli tam stejného mladíka, který před nimi prchal,“ vysvětluje

je Seifertová, podle níž mladík utekl z výchovného ústavu.

Kuriózní situaci, která jen dílem náhody neskončila neštěstím, řešila před rokem a půl hlídka z Prahy 2 ve Škrétové ulici. Muže zákona zde zastavili vyděšení popeláři s tím, že do sběrného prostoru svého auta vysypali kontejner nejen s odpadem, ale také s mužem uvnitř. „Muž se z celé situace velmi rychle oklepal a začal být vůči popelářům a strážníkům agresivní a sprostě jim nadával. Hlídka muže ztotožnila a zjistila, že mu byl pravomocně vysloven zákaz pobytu na území městské části Praha 2,“ líčí Seifertová.

Případů, kdy příslušníci městské policie museli řešit případy spojené s kontejnerem, je opravdu mnoho. Další kuriózní zásahy, ve kterých figurovala také vyhozená zvířata, najdete na našem webu metro.cz.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

INZERCE

Zlatá horečka stále trvá VÝHODNÝ VÝKUP ZLATA VE ZLATNICTVÍ SHERRI



Přesto, že Vaše šperky již vyšly z módy, jsou zašlé, poškozené či polámané, zjistíme jejich ryzost a bez úředních průtahů vytěžíte okamžitě a v hotovosti maximální možný zisk. Výkup drahých kovů je nejrychlejší způsob, jak své peníze znovu zhodnotit.

Ve zlatnictví Sherri, které najdete v obchodní pasáži Galerie Mysák, na adrese Vodičkova 31, pouze minutu chůze od tram. zastávky Vodičkova, vám bez úředních průtahů nabídnou okamžitě a v hotovosti maximální možnou cenu za vaše staré zlaté prsteny, řetízky, zlaté zuby, ale také za zlaté i stříbrné mince, brože či stříbrné přibory. Zákazníci bývají mile překvapeni, když částky mnohdy přesahují až desetitisíce korun.

„Cena za 1kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zlato je přitom veřejnosti podceňováno, např. nevhledné zubní korunky je možné přeměnit na částky pohybující se kolem 2 000 až 4 000 korun,“ konstatuje manažer zlatnictví Sherri. Výhodou zlatnictví Sherri je především prostor umístěný v obchodní pasáži, což umožňuje diskretní a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Kromě seriózního a kompetentního stanovení ceny je možné také odborné poradenství. „Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení,“ uzavírá manažer zlatnictví Sherri. Přijďte se také přesvědčit do zlatnictví Sherri, jen 2 minuty chůze od tramvajové zastávky Vodičkova.

VŽDY NĚCO NAVÍC více výhod



SLEVA až 35 % na nové CNG auto

Jezděte na CNG za 1 Kč/km a šetřete životní prostředí.

www.ppas.cz

800 134 134



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ



Spojení energií i služeb

Galerie Mysák - Vodičkova 710/31, 110 00 Praha 1
1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.

Superdlouhán měl nehodu



Ranní nehoda na Veleslavíně zaujala hned několik čtenářů. JIŘÍ HÁJEK

Jeden z nejdelších autobusů světa teď chvíli v Praze nevidíte.

Tříčlankový a dvacet pět metrů dlouhý autobus Van Hool měl včera ráno nehodu na konečné u Nádraží Veleslavín. „Zásah hasičů a policie si vyžádal odklon autobusů do otočky ve Vokovické ulici, vystupovalo se na nouzové zastávce v Evropské ulici,“ pospal čtenář Metra Eduard Jurášek. Podle mluvčí dopravního podniku

Anety Řehkové vše řešila policie. „Ráno v 6.12 došlo k střetu autobusu linky 119 s nákladním autem,“ uvedla Řehková. Zatím není jasné, jak dlouho bude autobus mimo službu ani jestli se bude opravovat v Praze, nebo si ho výrobce, od kterého ho má dopravní podnik jen pronajatý, odveze na opravu do Belgie. Cestující na lince 119, kde bus obvykle jezdí, by neměli ztrátu nijak pocítit, dopravní podnik na linku nasadí jiný typ autobusu.

Není to první nehoda, už počátkem března se s autobusem střetlo osobní auto. **ROBERT OPPELT**

Jak to vidím já

Udělejte tři midibusy!

Zpráva o nehodě nejdelšího autobusu v Česku ihned v redakci vyvolala vtipnou paralelu s oblíbeným večerníčkem Pohádky o mašínkách. Tam si dal nejvyšší pan železničář z pýchy postavit tu vůbec nejdelší mašinku. Jenže se nevešla do zatáčky za Chuchlí, a tak ji odstavili do kůlny. Až později malý Pašíček vymyslel, že by z ní šlo vyrobit mašinek



PETR HOLEČEK
zástupce šéfredaktora deníku Metro

deset. A tak nás napadlo – ne že by na letiště jezdil autobus prázdný, ale Praha potřebuje spíše midibusy, které by se vešly do uliček Starého Města a neodíraly zaparkovaná auta. Když trojčlankový autobus nechají po nehodě rozložený, má Praha hned tři nové stroje. I bez černokněžníka Zabavy.

Tipy na dnešní den

PROHLÍDKA

Výstava věnovaná Tibetu a tibetské kultuře, která je už týden k vidění v Náprstkově muzeu, je zde pořádána vůbec poprvé. Od 17 hodin mají návštěvníci unikátní možnost projít si ji přímo s její autorkou Helenou Heroldovou. Poplatek za prohlídku je 30 korun k běžnému vstupnému, které je 100 korun, snížené 70.

PŘEDNÁŠKA

Kdy a proč vznikl pojem celebrity a jak se proměnil v čase? Jak fungují youtubeři? Kde by byl Andy Warhol bez kultu celebrity? To a mnohem víc se lidé dozvědí na přednášce s názvem Obraz versus kult celebrity. Proběhne v 19 hodin v centru Fresh Eyeod, které sídlí v uměleckém prostoru Petrohradská kolektiv. **MET**

Dr. Böhm®

Dr. Böhm® – Kvalitní značka z vaší lékárny

Produkty značky Dr. Böhm® od společnosti Apomedica spojují zkušenosti a tradici s moderními vědeckými poznatky. Léčivé přípravky stejně jako doplňky stravy této rakouské značky jsou vyráběny podle nejprůběžnějších farmaceutických kritérií.



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Dýňové tablety pro ženu
Pro normální funkci močového měchýře



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Isoflavon 90 mg forte
Hormonální rovnováha pro ženy po čtyřicítce



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Kůže Vlasy Nehty
Pro přirozenou krásu zevnitř



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Mučenka pleťná 425 mg dražé
Uklidňuje, aniž by způsobovala únavu

Doplňky stravy nenahrazují zdravou a vyváženou stravu.

Dr. Böhm®
MED

K ČERTU S BOLESTÍ!



tradiční rostlinný léčivý přípravek

Harpagofyt ležatý Apomedica 600 mg potahované tablety
Podpurná léčba při zánětlivých a bolestivých potížích s pohybovým aparátem.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje léčivou látku suchý extrakt z harpagofytového kořene. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.



Zakopl a ztratil botu, bral to s humorem

Prezident Miloš Zeman, který včera zahájil v Olomouci třídní návštěvu Olomouckého kraje, klopýtł při vstupu do budovy krajského úřadu, ztratil botu a část úseku absolvoval v ponožce. Prezident má potíže s chůzí kvůli polyfunkční neuropatii. Svůj příjezd pak při setkání s krajskými zastupiteli komentoval s nadsázkou. „Jste prvním krajem, kde při vchodu do krajského úřadu jsem ztratil botu. Naštěstí se našla, moje žena mi ji nasadila a utáhla,“ uvedl s úsměvem. Zeman má v plánu navštívit zbrojařskou firmu Excalibur Army ve Šternberku nebo vojáky prostějovských speciálních sil.

2x ČTK

Zprávy krátce

Babišovi bude radit jeho kritik

Ministrovi financí Andreji Babišovi bude se soutěžením IT zakázek na úřadě radit Michal Bláha, který vytvořil projekty Hlídač smluv a Hlídač EET. Babiš tak do svého týmu poradců získal jednoho ze svých nejostřejších kritiků.

Je tu jaro

Včera začalo astronomické jaro a teploty tomu odpovídaly. Noc na večer je byla rekordně teplá. V Praze naměřili 10,5 stupně. Teplota by mělo vydržet, přes den bude až 15 stupňů. Bude ale více pršet, nad tisíci metry bude sněžit. IDNES.cz

Podvody. Kvůli sněhu skiareály braly více vody

Třetina českých skiareálů podváděla při odebírání vody na zasněžování. Česká inspekce životního prostředí zjistila, že si firmy berou více povrchové vody, než mají dovoleno, případně vodu odebíraly zcela bez povolení. Během dvou sezon úřad udělil několik pokut, a to v celkové výši 450 tisíc korun. Trest dostal třeba sportovní klub z Nového Města na Moravě, který více vody odebíral z rybníku Koupaliště. Kontroly skiareálů se poslední dobou zvýšily, protože vody v přírodě stále ubývá. Podle inspekce může v důsledku jejich nadměrných odběrů dojít k trvalým poškozením fauny a flóry či ke snížení samočističích schopností řek. IDNES.cz

Poker je dovednostní hra. Ale zákon ho vidí jako hazard

On-line hraní omezil zákon. Hráči musí kvůli registraci nejprve na úřad.

Čeští pokeroví hráči zuří. Hrátky karty on-line o peníze je od 1. ledna o dost složitější. Pokud chce někdo hrát poker on-line, musí se nejprve zaregistrovat na úřadě. „Dřív jsem hrál poker i na internetu, dnes hraji už jen na živo. Zatím jsem na úřad nezašel, protože prostě nemám chuť. Nechci se někde složitě hlásit, že jsem gambler. Což je navíc velmi ponižující,“ říká Pavel Novotný, novinář a profesionální pokerový hráč, který patří k početné skupině milovníků pokeru, již mají výhrady k novému zákonu o hazardních hrách.

Tento český zákon omezuje on-line poker a tuto oblíbenou karetní hru řadí mezi hry hazardní. Proti tomu ale

protestují profesionální hráči či pokeru, kteří tvrdí, že poker hazard není. Tedy že není o náhodě jako například ruleta či kostky.

Za pravdu jim dává objev vědců z Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy. Ti nedávno přišli s algoritmem, který dokáže v pokeru člověka porazit. Tento historický milník ve vývoji umělé inteligence tak dokazuje, že dovednosti hráče mají v pokeru zásadní roli. „Algoritmus dokázal přesvědčivě porazit pokerové hráče světové špičky, ukázal tedy, že následování správné strategie je v pokeru zásadní,“ říká Jiří Čermák z Českého učení technického a dodává: „Přesto, že rozdání karet může zásadně ovlivnit průběh jedné konkrétní hry, v perspektivě velkého množství odehraných her se ukazuje, že dovednosti hráčů jsou opravdu důležité.“ Podobně mluví i Novotný, podle něj je poker dovednost-

ní hra. Hodně Čechů si podle něj na úřad pro povinnou registraci nepůjde. „Profihráči, kteří se živí on-line pokerem, teď budou hrát spíš v zahraničí,“ říká Novotný.

V Česku si každý rok zahráje či vsadí aspoň 100 tisíc lidí. Roste hlavně on-line hraní a to je teď omezeno. Pokud jste si ještě loni chtěli na českojazyčných stránkách zahrát pár partiček o peníze, stačilo si vytvořit účet a poslat na něj peníze. To od letošního roku už nejde. Kartami zamíchal zákon o hazardních hrách. Chce-li někdo hrát on-line poker o peníze, musí si zajít na úřad.

Nejčastěji se registrace hráče provádí v oddělení služeb pro veřejnost. Ta stojí 200 korun. Ministerstvo financí si zákon pochvaluje. „Jedná se o velký úspěch. Díky zákonu budou v Česku hrát pouze plnoletí hráči chránění brzdami a omezeními proti vzniku závislosti,“ uvedl ministr financí Andrej Babiš. MAREK HÝŘ

On-line sázky jsou problém

V Česku si každý rok zahráje nebo vsadí aspoň 100 tisíc lidí.

- Podle posledních odhadů je zde asi 50 až 100 tisíc patologických hráčů, což je podobný počet jako uživatelů nelegálních drog.
- V celé populaci roste zkušenost s on-line hazardem. Část závislých na hrách automaticky přechází do on-line pro-

středí a internetové hráčství si také samo vytváří nové hráče. Vzniká nová skupina hráčů on-line, zejména mladých, kteří například nikdy nehráli v kamenných hernách.

- V roce 2015 byla realizována studie mezi 16letými studenty. Ze souboru 2738 respondentů uvedlo hraní her o peníze za poslední rok celkem devět procent dotázaných.

Sází se víc

150

Tolik miliard korun celkem v roce 2015 Češi prosázeli. Meziročně je to o 10,2 procenta více. Nejvíce peněz, přes 49 miliard korun, lidé vložili do interaktivních videoloterijních terminálů. Následovaly kurzové sázky (44 miliard korun) a výherní hrací přístroje (32 miliard korun).

Úspěch

Vědci z Univerzity Karlovy, ČVUT a Albertské univerzity v Kanadě dosáhli úspěchu na poli umělé inteligence.

- Mezinárodní tým vyvinul program DeepStack, který poprvé v historii porazil profesionální hráče v jedné z nejpůvodnějších karetních her na světě – dvouhráčovém no-limit Texas hold'em pokeru.

INZERCE



PRAHA 9 - VINOŘ
Rodinné domy ihned k nastěhování

www.rd-vinor.cz
601 301 301



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.

VELIKONOČNÍ POBYT 13. 4. – 17. 4. 2017
4.700 Kč / 5 dní – 4 noci / 1 osoba – pobyt s polopenzí, 6 procedur

KVĚTNOVÉ POBYTY 28. 4. – 1. 5., 5. 5. – 8. 5. 2017
3.495 Kč / 4 dny – 3 noci / 1 osoba – pobyt s polopenzí, 4 procedury

DÁLE VÁM NABÍZÍME 15% SLEUV NA POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH, WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ DO 15. 5. 2017!

NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ PRAHA – LÁZNĚ LIBVERDA

Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.

Lázně Libverda 82, 463 62 Hejnice

Tel: 482 368 101-102, 731 957 326, E-Mail: pobyty@lazne-libverda.cz, www.lazne-libverda.cz

Mobily a monitory očím škodí, brýle mohou efektivně pomoci

Smartphony, tablety, notebooky, televize... Češi podle jedné nedávné studie stráví sledováním nějakého druhu displeje až sedm hodin denně, přičemž v tomto ohledu patří mezi neaktivnější uživatele elektronických vymožeností na světě. Nové technologie však představují také nová rizika pro lidský organismus – a zejména v případě smartphonů, tabletů a počítačů vyvstávají hned dva zásadní problémy: modré světlo a výrazná zátěž pro oční svaly.

Modré světlo a makulární degenerace

Elektronika se stala běžnou součástí našich životů. Využíváme ji nejen v našem volném čase, ale pro mnohé profese jsou počítač či notebook a smartphone neodmyslitelnou součástí pracovního vybavení. To ovšem znamená, že náš nejučinnější smysl – zrak – jímž získáváme přibližně 80 % veškerých informací, čelí novému typu zátěže. Prvním problémem je tzv. modré světlo. „Jedná se o část světelného spektra o vlnové délce 400 nm – 420 nm a toto záření představuje nebezpečí zejména pro oční sítnici. Její poškození může v konečném důsledku vést k předčasné makulární degeneraci, která je podmíněná věkem, a také k očním zákalům,“ varuje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik. Modré světlo má také důležitý vliv na tvorbu hormonu melatoninu, který je důležitý pro lidský spánkový biorytmus.

„S ohledem na množství času, který lidé stráví činností s elektronickými zařízeními, vznikají také nové technologie v oboru optiky, které umožňují ochranu zraku před modrým světlem,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Například společnost Carl Zeiss nabízí povrchovou úpravu brýlových skel s názvem DuraVision BlueProtect. Ta snižuje propustnost pro světlo nežádoucích vlnových délek, a tím chrání zrak nositele brýlí. Tuto úpravu je přitom možné aplikovat na celou řadu typů skel. Společnost Omega Optix pak nabízí rovnou speciální brýlové čočky UV420 + Blue CUT, které ochrání zrak jak proti modrému světlu, tak proti slunečnímu UV záření.

Zátěž pro oční svaly

Další problém je spojen se sledováním zejména smartphonů a tabletů. Kvůli rostoucímu využívání digitálních obrazovek se pochopitelně zvyšuje i počet denních cyklů, kdy oči v rychlém sledu přecházejí z vidění do dálky k vidění na blízko a zpět. To je velmi namáhavé pro ciliární oční sval a – při klesajících akomodačních schopnostech – to může vést k rozmazanému vidění, unaveným nebo suchým očím a k přetěžování krční páteře,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Společnost Carl Zeiss tak přišla se skly Zeiss Digital, které díky speciálnímu designu umožňují výrazně snadnější přeostrvení mezi oběma vzdálenostmi. Více než 90 % uživatelů při testech uvedlo, že se zátěž pro jejich oči snížila až čtyřnásobně.

Právě ve FOKUS optik navíc nyní probíhá atraktivní akce 1+1 na všechna dioptrická skla, takže do nových brýlí zaplatíte pouze jedno sklo a druhé dostanete zcela zdarma. O to víc se tak vyplatí udělat něco pro své oči.

Více na www.fokusoptik.cz.

FOKUS
OPTIK

1 + 1 ZDARMA

NA **BRÝLOVÁ SKLA**
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

www.fokusoptik.cz

AKCE
KONČÍ
JIŽ
2. 4. 2017!

Platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky (brýlová skla + brýlová obruba). Akce trvá od 13. 2. 2017 do odvolání. Zdarma je vždy dioptrické sklo v nižší nebo stejné hodnotě, jako dioptrické sklo zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražšího dioptrického skla nelze směnit za peníze ani další zboží. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Lze uplatnit poukázku z FOK 100, nebo 200 Kč, ostatní slevy se nesčítají. Platí na veškeré brýlové čočky vč. multifokálních.

Otevřená limča jako trik na EET

Prodejci zkouší přechytračit zákon. Finanční správa ale jejich figle neuznává.

Někteří obchodníci, kteří mají povinnost být v elektronické evidenci tržeb, zkoušejí obejít zákon. „Včera se mi stala legrační věc. Ve stánku s pizzou ve vestibulu pražského metra jsem si koupila kolu. Prodavačka mě upozornila, že mi lahev odšroubuje a pak zase zavře. Je to prý kvůli EET. Pizzu evidují až za rok, tak aby si nemuseli kupovat kasu jenom kvůli pití, poruší uzávěr, aby nešlo omlaobchod,“ zní jeden z příspěvků internetové diskusní skupiny, která se zabývá výměnou zkušeností s EET. Pod příspěvkem se pak strhla de-

Klíčky

Internet je plný zaručených triků, jak se vyhnout povinné elektronické evidenci tržeb. Některé jsou podobně bizarní jako námi popsany trik s odšroubovanými víčkem.

- Někteří hospodští například zkoušejí EET obejít tak, že předkládají hostům účtenky „nanečisto“. Když se host nepřihlásí o plnohodnotnou účtenku, hospodský tržbu před finanční správou zatají. S jakými fintami jste se už setkali vy? Pište nám na marek.hyr@metro.cz.

bata, zda tato klička před kontrolou finanční správy obstojí.

Deník Metro proto oslovil Generální finanční ředitelství a na trik s odšroubovaným víčkem se zeptal. „Jestliže prodávající nápoj na místě otevře, lze tuto situaci považovat za podobnou, kdy ná-

poj rozlévá například do plastových kelímků a takový nápoj může být dodáním zboží. Tržby z prodeje tak budou podléhat evidenci až od třetí fáze,“ uvedla Petra Petlachová, mluvčí Generálního finančního ředitelství. Třetí vlna EET startuje 1. března 2018. Petlachová ale zároveň varuje, že podobné triky před kontrolou nejspíš neobstojí. „Jestliže poplatník v provozně, kde není běžné prodávat nápoje v otevřených lahvích, lahev otevře a zase ji uzavře a takto prodá zákazníkovi, může být na takové jednání prodejce nahlíženo jako na účelové obcházení povinnosti evidovat tržby,“ varuje mluvčí. Za obcházení povinností spojených s evidencí tržeb hrozí právnické a podnikající osobě pokuta až do výše 500 tisíc korun.

Druhá vlna EET začala 1. března a týká se velko a maloobchodů. **MAREK HÝŘ**



Se 160 let starou kamerou

Fotograf Jan Sakař, držitel ceny Czech Press Photo, jenž pracuje s více než 160 let starou kamerou, připravuje plakáty pro Jihočeské divadlo. Jako první fotil tanečnici Barboru Coufalovou do baletní inscenace Kráska a zvíře. **ČTK**

Čapí hnízdo. Dotace být udělena neměla

Dotace na výstavbu Čapího hnízda na Benešovsku neměla být udělena. Žádost totiž obsahovala nepravdivé údaje. Uvedl to server Neovlivni.cz, podle kterého šlo o podvod. Server tvrdí, že má, stejně jako policie, kompletní dokumentaci ke kauze. Uvádí, že proti dotaci byli experti, které najal Středočeský kraj, jenž 50 milionů korun přidě-

lil. Projekt podle odborníků nebyl ekonomicky životaschopný. Čapím hnízdem, které patří Agrofertu (jeho vlastníkem byl ministr financí Andrej Babiš), se zabývá policie, již končí lhůta pro ukončení vyšetřování na konci března. Okolnosti získání dotace prověřuje také Evropský úřad pro boj proti podvodům (OLAF). **IDNES.cz**

INZERCE

GASK — GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE
BARBORSKÁ 51—53 / KUTNÁ HORA

SLAVNOSTNÍ
ZAHÁJENÍ VÝSTAVNÍ
SEZÓNY 2017

SOBOTA 25/3 2017
OD 16 HODIN

VERNISÁŽE

16.00
Josef Hnízdil
Odložený případ

17.00
Bohu k slávě, městu ku prospěchu
350. výročí položení základního
kamene jezuitské koleje v Kutné Hoře

Světelný obraz reagující
na architekturu jezuitské koleje
od **PENOCZE**.

KONCERTY

16.30
Sylvie Krobová a Jiří Bilbo Reidinger

17.30
Pepa Nos

19.00
Robert Křesfán a Druhá tráva

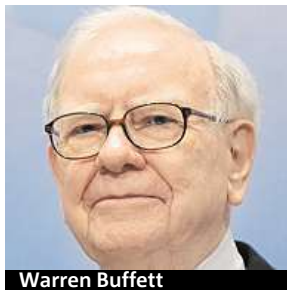
WWW.GASK.CZ

Středočeský kraj

Nejbohatší Gates. Počtvrté za sebou



Bill Gates 3x PROFIMEDIA.CZ



Warren Buffett



Jeff Bezos

Časopis Forbes zveřejnil žebříček nejbohatších lidí planety.

Jedenáctiletý zakladatel amerického softwarového gigantu Microsoft Bill Gates, jehož majetek se odhaduje na 86 miliard dolarů (téměř 2,2 bilionu korun), drží post nejbohatšího člověka na zemi již čtyři roky po sobě.

Na druhé místo žebříčku se vrátil šestaosmdesátiletý americký investor Warren Buffett, jehož jmění dosahuje 75,6 miliardy dolarů. Na třetí příčku se probojoval třiapadesátiletý zakladatel internetového obchodu Amazon Jeff Bezos s majetkem 72,8 miliardy dolarů. Čtvrté

místo obsadil osmdesátiletý Španěl Amancio Ortega, zakladatel řetězce Zara. Ten je zároveň nejbohatším Evropanem. Za ním na pátém místě ke dvaatřicetiletý zakladatel Facebooku Mark Zuckerberg.

Nejbohatší ženou je na 14. pozici Francouzka Liliane Bettencourtová, která je majitelkou třetiny akcii kosmetického gigantu L'Oréal. Její majetek má hodnotu 39,5 miliardy dolarů. Nejstarším z miliardářů byl 101letý Američan David Rockefeller s majetkem odhadnutým na 3,3 miliardy dolarů. Ve věku 101 let ale včera zemřel.

Počet dolarových miliardářů se meziročně zvýšil o 13 procent, na 2043 lidí. Celková hodnota majetku miliardářů stoupla o 18 procent, na rekordních 7,67 bilionu dolarů. **ČTK, MET**

Nejbohatší Češi

Přes miliardu dolarů se letos dostalo šest Čechů.

- 96. Petr Kellner: 12,2 mld. dolarů (306 mld. Kč), PPF, Home Credit, O₂ Czech Republic
- 564. Andrej Babiš: 3,4 mld. dolarů (85 mld. Kč), Agrofert
- 867. Radovan Vitek: 2,4 mld. dolarů (60 mld. Kč), CPI PG
- 939. Karel Komárek: 2,2 mld. dolarů (55 mld. Kč), Sazka Group, komodity
- 1030. Daniel Křetínský: 2,0 mld. dolarů (50 mld. Kč), EPH, energetika
- 1567. Pavel Tykač: 1,3 mld. dolarů (33 mld. Kč), Czech Coal, energetika

INZERCE

Merkelová. Tvrdě proti Erdoganovi

Srovnávání Německa s nacistickým režimem musí přestat, prohlásila včera německá kancléřka Angela Merkelová. „Není možné dopustit, že padne každé tabu, aniž by se bral ohled na oběti nacionálněsociálního režimu,“ tlumočil vyjádření Merkelové na Twitteru její mluvčí Steffen Seibert. Reagovala tak mimo jiné na nedělní prohlášení tureckého prezidenta Erdogana, který ji obvinil z nacistických praktik. Jeho slova kritizují další němečtí politici. Prudké zhoršení vztahů s Ankarou nastalo poté, co Německo a také Nizozemsko zakázaly tureckým politikům v tamních diasporách agitace za podporu pro změny turecké ústavy posilujících pravomoci prezidenta. Turecký vicepremiér Numan Kurtulmu včera uvedl, že Německo narušuje přátelství s Tureckem také tím, že o víkend povolilo ve Frankfurtu velkou demonstraci Kurdů. **ČTK**

LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Podlehnete kouzlu lázní

Lázně pro seniory

Délka pobytu: 5 dní – 4 noci (pondělí – pátek)
Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příloh

Léčebný program:

- 1x vstupní lékařské vyšetření
- 1x vulkanpack (záda)
- 1x parafinový zábal na ruce
- 1x Calmonalová koupel
- 1x klasická čištěná masáž zad

Cena pobytu již od 4.420,- Kč/osoba*

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

www.msene.cz

Zprávy krátce

Letový personál v Itálii stávkoval

Leteckou dopravu v Itálii včera zasáhla čtyřhodinová stávka letových dispečerů a čtyřiařicetihodinová stávka dalších pracovníků letového provozu. Italská letecká společnost Alitalia kvůli protestu odvolala 220 letů.

Britský dopis pro EU je připraven

Britská premiérka Theresa Mayová dopisem oficiálně oznámí Bruselu úmysl své země odejít z EU ve středu 29. března. Britské zastoupení při EU o chystaném kroku informovalo předsedu Evropské rady Donalda Tuska. **ČTK**

Nejšťastnější. Vítězí Norsko

Podle studie, kterou si dala vypracovat OSN, je nejšťastnější zemí světa Norsko. Česko se ze 155 států umístilo na 23. místě a oproti loňskému roku si polepšilo o čtyři příčky. Slovensko se posunulo ze 45. na 40. místo. Studie hodnotí země například podle hrubého domácího produktu na obyvatele, předpokládané délky života, korupce, dostupnosti zdravotní péče, svobody se rozhodovat, štědrosti spoluobčanů či bezpečnosti. Druhé místo obsadilo Dánsko, třetí je Island, čtvrté Švýcarsko a páté Finsko. Z mimoevropských států je sedmá Kanada, osmý Nový Zéland a devátá Austrálie. Spojené státy obsadily čtrnáctou příčku. Nejnižší index štěstí mají státy Subsaharské Afriky. Poslední příčku obsadila Středoafrická republika. **ČTK**

Máte vlhké zdi?

Pomůže vám **ATG**

- ✓ 25 letou zkušeností s vysoušením zdiva
- ✓ Suché zdivo jednou provždy!
- ✓ Pracujeme na celém území Čech
- ✓ Rychlé a operativní řešení!

Odlupuje se vám omítka?

Dochází ke vzniku plísní a hub?

Ničí vlhko vaše tapety?

Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?

Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?

Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?

ATG Czech Republic s.r.o. - IČ: 24808890
162 00 Praha 6 - Střešovice - Na Orechovce 201/20

Slevový kupón

nyní krátkodobě akční ceny sleva až **20%**

800 556 556
atg-sro.cz

ATG Vysoušení zdiva

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasi

DNES Min. 12 Max. 16	ZÍTRA Min. 6 Max. 10	ČTVRTEK Min. 11 Max. 15	PÁTEK Min. 12 Max. 16
---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -11,9/22,6 °C
Roky výskytu: 1865/2014

Kvíz

- Nejrychlejší koňské plemeno, které bylo vyšlechtěno v osmnáctém století, je anglický:
a) polokrevník
b) plnokrevník
c) teplokrevník
- Výrok „člověk začíná až baronem“ se připisuje rakouskému polnímu maršálovi:
a) Windischgrätzovi
b) Laudonovi
c) Suvorovovi
- První fastfood McDonald's v Československu byl před 25 lety otevřen v Praze v ulici:
a) Jindřišská
b) Vodčická
c) Na Příkopě
- Guelfové a ghibellini byla mocenská seskupení bojující ve středověku o sever:
a) Španělska
b) Francie
c) Itálie
- Když si v restauraci objednáte japonské sushi, dostanete k němu i zelenou pastu:
a) wapití
b) čirashi
c) wasabi

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy IV
- 14:45 Deštník
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:00 Hvězdy letí do století
- 15:55 Kojak II
- 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 Dobrodružství kriminalistiky
Krimiseriál (1993). Hrají: L. Frej, D. Kolářová, M. Dlouhý, H. Frank, J. Vinklář a další
- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot X
- 23:14 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
- 23:15 Motiv IV
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:25 13. komnata Ivy Pekárkové
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Hobby naší doby
- 02:10 Sváteční slovo sestry Vojtěchy
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Kočka není pes

ČT2

- 13:00 proStory: Monitor venkova
- 13:30 Soukromé století
- 14:20 Italský fašismus v barvě
- 15:15 Tábor X: Tajná škola špiónů (1/2)
- 16:00 Heydrich – konečné řešení (29/44)
- 16:30 Modrá krev: Kinští
- 17:25 Zvířata v životě člověka
- 18:15 Na cestě po Luzonu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vinečko III (4/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Blokáda Leningradu
1941-1944. Dva a půl roku nelítostných bojů a nepředstavitelného utrpení civilního obyvatelstva. Nejméně 650 000 obětí. Ruský dokumentární cyklus
- 21:00 Miluj mě, jestli to dokážeš
- 22:05 Vláda (26)
- 23:05 Letecké katastrofy: Cesta do záhuby
- 23:50 Sestríčka Jackie V (2/10)
- 00:20 Syráská love story
- 01:35 České himálajské dobrodružství II: Za hranice možností
- 02:30 Nový Hrozenkov
- 02:55 Naš venkov
- 03:15 Divnopis

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- Dva a půl chlapa (12)
- 12:30 Ordinance v růžové zahradě (117)
- 12:55 Odložené případy (9)
- 15:00 Odložené případy (10)
- 15:55 Kriminálka Miami IV (10)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- Co na to Češi
- 17:25 Ulice (3212)
- 18:25 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (721)
Seriál (ČR, 2017). Lucie je zoufalá: Darek chce rozchod, k rodině se nevrátí. Šárka hledá příležitost, jak se přiblížit Petrovi. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, K. Cibulková
- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (3)
Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:30 Vražedná čísla (11)
Krimiseriál (USA, 2005)
- 00:20 Odložené případy (9)
- 01:10 Odložené případy (10)
- 01:50 Dva a půl chlapa (12)
- 02:10 Robinsonův ostrov
- 02:30 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (117)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch III (11)
- 13:20 Komisař Rex VIII (2)
- 14:25 Komisař Rex VIII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 15:25 Policie Hamburg (17)
Chorobná láska.
Krimiseriál (N, 2007)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 V. I. P. vraždy (10)
Detektivní seriál (ČR, 2016). Na golfovém hřišti se najde useknutá hlava známého komika Pánka, popraveného mečem jako ve středověku. Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, M. Vladyka, M. Mysíčka
- 21:35 TOP STAR magazín
- 22:35 Castle na zabítí IV (3)
Krimiseriál (USA, 2011)
- 23:25 Soudní síň
- 00:20 Rosamunde Pilcherová: Nový začátek
Romantický film (N/Rak., 2012)
- 02:20 Komisař Rex VIII (2)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 03:05 Komisař Rex VIII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 03:50 Policie Hamburg (17)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi (7, 8)
- 13:55 Simpsonovi (9, 10)
- 14:55 Teorie velkého třesku II (18)
Produktivní pracovní píšeš. Sitcom (USA, 2009)
- 15:20 Teorie velkého třesku II (19)
Polohy mrtvé šlapky.
Sitcom (USA, 2009)
- 15:50 Futurama V (5)
- 16:20 Hvězdná brána IV (15)
- 17:20 Kdo přežije: Filipíny (11)
- 18:15 Simpsonovi (11-13)
- 19:45 Simpsonovi II (1)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (5)
- 21:20 Teorie velkého třesku II (20)
Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (21)
Sitcom (USA, 2009)
- 22:20 daviní
- 23:10 Cesty k úspěchu
- 23:25 Hannibal (13)
Horor (USA, 2013)
- 00:20 Partička
- 01:10 Živí mrtví VI (16)
Hororový seriál (USA, 2016)
- 02:30 Hannibal (13)
Horor (USA, 2013)
- 03:20 Aplikace
- 03:45 Živí mrtví VI (16)
Hororový seriál (USA, 2016)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2006?
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 12:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče



- 14:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 15:05 Mixxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 17:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt

Pro maminky relaxace i nakupování, pro děti spousta zábavy

Od 23. do 26. března se na brněnském výstavišti koná oblíbený veletrh potřeb pro děti a maminky ProDítě, v jehož nabídce nechybí ani zábavný program pro malé i větší návštěvníky. Letos nově se koná také projekt Svět ženy, který nabízí sortiment pro krásnou a spokojenou ženu. Zkrátka nepřijdou ani tatínci, kteří se mohou zastavit na prodejní výstavu rybářských potřeb Rybaření.

Zažijte svoji proměnu se Světem ženy

Pro všechny ženy a dívky je připraven nový projekt Svět ženy, kterého se účastní výrobci kosmetiky, oblečení od českých nezávislých tvůrců, nechybí ani zdravá výživa a zdravý životní styl. V doprovodném programu budou odhaleny největší mýty ve zdravé výživě nebo tipy na různé styly líčení a správnou péči o pleť. Nechybí ani kadeřnická show, na které vyzkoušíte zajímavé módní střihy a netradiční účesy. Odpočinout si můžete při kosmetických službách nebo při masáži. Přijďte zažít svoji proměnu!

Báječný program pro malé i větší návštěvníky

Širokou nabídku potřeb pro děti a jejich maminky doplňuje doprovodný program pro malé i větší návštěvníky. Součástí čtvrtletního doprovodného programu je divadelní představení Malá medvědí pohádka, kterou si připravilo Soukromé divadlo Zdeňka Ševčíka.

Páteční dopoledne je ve znamení školkiády s VIDA! science centrem, na odpoledne je pak pro děti připravena zábava s oblíbeným Prasátkem Peppou a Tomem nebo Autobot show, kterou ocení nejenom malí kluci.

Víkendový program pak začne školou kouzel Pavla Dolejšky, nebude chybět ani soutěž pro maminky Těhotná MISS 2017, program pak vyvrcholí vystoupením Majdy z Kouzelné školky s Petrem Vackem! V neděli dopoledne nás čeká zábavný karnevalový program s Brněnskými písničkovými tetinami Klotyldou a Matyldou nebo odpolední vystoupení Václava Upíra Krejčího.

Hry, zábava a soutěže nejenom pro děti

Součástí doprovodného programu jsou také hry a soutěže o krásné hračky od společnosti Zapf Creation nebo o dětské šlapadlo. Nesmíme opomenout ani návštěvnickou soutěž se společností Kenyo, kte-



rá jako výhru věnuje moderní a bezpečnou autosedačku Cybex Pallas M-fix v barvě Manhattan Grey v hodnotě 4.790,- Kč! Těšit se můžete také na kolotoče, skákací atrakce a samozřejmě dětský koutek s bezplatným hlídáním dětí od tří let, jehož součástí je také přebalovací koutek a prostor pro nakrmení dětí.

Modely nemusí stát jen na polici

Nejenom malé kluky a jejich tatínky nadchne představení modelů přímo v akci, ať už se jedná o modely aut, stavební a vojenské techniky, vlaků, letadel a vrtulníků. Některá RC AUTA na dálkové ovládání si budou moci děti zkusit samy řídit, pro začínající bude připravena modelářská poradna, v modelářské dílně si zkusí zhotovit vlastní papírové modely.

Jakub Vágner a další osobnosti rybářského světa

Na prodejní výstavě rybářských potřeb RYBÁŘENÍ představí novinky pro další sezonu, ale i tradiční sortiment přední dodavatelé a importéři rybářských potřeb na český trh. Součástí doprovodného programu je poradenství nejenom pro začínající

rybáře, ale i příběhy zkušených rybářů z oblasti kaprařiny, muškaření, přívlače, lovu v česku i ve světě. Oblíbený Jakub Vágner nás vezme na své cesty v neděli od 13.00 hodin. Dále vystoupí třeba Karel Nikl, Jiří Majer, Tomáš Blažek, David Havlíček a další rybářské kapacity. Mistr světa v muškaření Luboš Roza pak pomůže natrénovat správnou techniku všem muškařům.

Využijte parkování v areálu výstaviště

Pro vstup na brněnské výstaviště je nutné využít **POUZE hlavní vstup**, který se nachází u zastávky MHD „Výstaviště – Hlavní vstup“ nebo **vstup pavilonem E**, který je v bezprostřední blízkosti budovy Expoparkingu. Další možností je **parkování v areálu výstaviště** nedaleko od pavilonů A1, A2 i B. Pro vjezd do areálu je zapotřebí využít **bránu číslo 4**. V tomto případě je vstup možný také přímo od tohoto parkoviště. Ostatní vstupy nebo vjezdy není možné využít!

Více informací naleznete na www.bvv.cz/prodite, www.bvv.cz/svetzeny nebo www.bvv.cz/rybarendi





PRODEJNÍ
VÝSTAVA
RYBÁŘSKÝCH
POTŘEB

Rybaření www.bvv.cz/rybarendi





Nejširší prodejní přehlídka
kočárků, autosedaček,
hraček,
výživy, kosmetiky a doplňků
pro děti a maminky
www.prodite.cz




SVĚT
ŽENY

Prodejní přehlídka
sortimentu pro krásnou
a spokojenou ženu
www.bvv.cz/svetzeny

23. – 26. 3. 2017 Výstaviště Brno

Sloupek

VLASTIMIL
VONDROUŠKA

SPISOVATEL A HISTORIK

BRUSEL
A ŘEK ZORBA

Navzdory tomu, že evropské záchranné mechanismy do Řeka napumpovaly desítky miliard eur, situace Řeků se zhoršuje a nedaří se dostat astronomické dluhy pod kontrolu (napsala agentura Reuters, to aby se neřeklo, že širím poplašné zprávy). Ekonomové stále diskutují a počítají, dělají to už spoustu let, ale navzdory jejich výpočtům a znalosti ekonomických teorií to zjevně k ničemu nevede. Kdyby se místo toho hned

Cítát

Jestli to takhle půjde dál, nakonec se Řekové vzbouří, i to je jejich tradice.

ve románu spadne lanovka, do níž Basil investuje skoro celé své jmění a je na mizině, místo aby se třeba zastřelil, rozesměje se a spolu se svým pomocníkem Zorbou si na pláži zatančí tanec, v němž je zakódován zvláštní řecký fatalismus, ale také svérázný (byť trochu teatrální) vzor osudu a hrdost. Kdybychom nechali Řeky před lety zrachovat, obrazně by si zatančili na pláži a život by šel dál. Jenže Evropská unie, aby si německé a další banky udržely zisky, prodlužuje agonii Řeků. Trápíme ten národ něčím, co mu je cizí a čemu nerozumí. Jestli to takhle půjde dál, nakonec se Řekové vzbouří (i to je jejich tradice) a na pláži si bude muset zatancovat celý Brusel, protože i jeho lanovka spadne. Řekové se tomu zasmát umějí, ale představte si ty zoufalé obličejky evropskounijních byrokratů.

Dopisy a vzkazy

Parkování

Po přečtení článku „Parkování v Praze. Prý by to šlo lépe“ ze 3. března k rekonstrukci parkovacích zón v Praze mám k tématu návrh. Bez technologicky náročných řešení ohledně umístování informačních tabulí by bylo řešením všem občanům majícím trvalé bydliště v Praze a vlastníci automobilů vydání městské známky (jakési obdoby dálniční známky) za určitý poplatek. Pro podniky poměrný počet známek podle počtu zaměstnanců. Znamka by opravňovala k bezplatnému parkování po celé Praze. Pro mimopražské, dojíždějící ve většině případů denně za prací, zřídit placená parkoviště u vybraných stanic veřejné dopravy. Pro ostatní pak placená parkoviště ve vybraných prostorách metropole. Tím by se odlehčilo jednak přetíženému městskému provozu, jednak by to umožnilo lehčí zaparkování v ulicích pro občany Prahy během dne. Myslím si, že tím by se zrychlila i obsluha metropole veřejnou městskou a příměstskou dopravou.

VLADIMÍR PECÁK, PRAHA 10

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

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

Výrok dne



„Čas vše vyléčí. Bylo to od nich hezké, ale radši bych vítězství.“

JAROMÍR JÁGR, HOKEJISTA

Útočník Floridy Panthers děkoval fanouškům Pittsburghu, že mu tleskali při jeho 1700. zápase v NHL, přestože na něj dříve bučeli. Penguins duel vyhráli 4:0.

Slovo dne

FATALISMUS

(Ze sloupku Vlastimila Vondrouška na této straně)

Nekritické přesvědčení v neodvratný osud vylučující svobodnou vůli i nahodilost

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 21. 3.

ČTENÍ Z KARET ŽIVĚ

Zjistěte, jak vám následující dny a měsíce změní život? Výkladu budoucnosti se profesionálně věnuji přes 30 let.

Zavolejte mi na 906 70 30 35
nebo pište SMS na číslo 904 30 55
s kódem 66AHD a svůj dotaz!



Beran 21/3–20/4

Nenechávejte se okouzlovat lidmi s naditými peněženkami a ústy plnými sebechvály. Budete se pak s nimi cítit moc osaměle.



Váhy 23/9–23/10

Nevyhledávejte hádky, ale dnes vám to jde samo. Uvědomte si, že láska není o tom, kdo má pravdu a kdo ne. Nerozčilujte se!



Býk 21/4–21/5

Nezadaní, máte teď jedno z nejlepších období k seznámení! Zpozorněte, zejména uvidíte-li někoho se vztahem k zahraničí.



Štír 24/10–22/11

Váš partner si nemohl vybrat lépe. Vaše city jsou hluboké, jak jen mohou být, i když vám někdy dělá problém dát je najevo.



Blíženci 22/5–21/6

Dnes se rozhodně vyplatí nezadaným vyrazit někam do společnosti. I když to spolkně nějakou tu korunu, nebudete litovat.



Střelec 23/11–21/12

Žijete jenom jednou, tak by to měla být zábava! To je vaše krédo, ale pokud jste zadaní, pozor. Některé věci se neodpouští.



Rak 22/6–22/7

Zase už je tu den, kdy si moc nerozumíte s partnerem. Do čtvrtka to bude podobné, tak si raději připravte nenáročný program.



Kozoroh 22/12–20/1

Kapka lásky je víc než vodopád zlata. I když teď nemáte náladu na nějaké hrátky, úsměv nebo pohlázení partnera jistě potěší.



Lev 23/7–22/8

Do svádění dáváte svou duši, a tak nezůstává bez odezvy. Pokud však začínáte nový vztah, budete opatrnější a neukvapujte se.



Vodňář 21/1–20/2

Milovat znamená žít životem toho, koho milujeme. Někdy vás to ale obtěžuje, snažte se oba životy oddělit a žít ten svůj.



Panna 23/8–22/9

Žijete-li v manželství, váš partner vás nepoznává. Vášnivost téměř až pudová skutečně nepatří mezi vaši základní vybavu.



Ryby 21/2–20/3

Vědět málo je nebezpečné, vědět mnoho taky. Pokud máte nějaké pochyby, rozhodně nikdy nezkoumejte zprávy v partnerově mobilu!

Řešení sudoku

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

Anketa

Je podle vás poker hazardní hra? A proč?



Klára Svobodová

Ano, jelikož všechno, co se hraje o peníze, je hazard.



Carin Machová

Je to o člověku, jak se k tomu postaví.



Marek Mahdal

S kamennou tvář hráče pokeru říká, že ne!

Komiks



Věštírna lásky!

Polož jakoukoli otázku!

Piš SMS ve tvaru 16GTJ
a svůj dotaz na číslo 904 30 46

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

WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Before you read, complete each sentence with one of these words.

1. cockpit
2. control
3. directions
4. hooked
5. land
6. simulator
7. suddenly

- a. A is a machine that shows you how something feels in real life.

- b. A is where the pilot sits in a plane.
 c. If something happens, it happens quickly and is a surprise.
 d. If you a plane, you fly it down until it stops at the airport.
 e. If you have of a plane, you make it go where you want.
 f. If you are, it means that you like something a lot and don't want to stop doing it.
 g. Left and right, north and south are all

Activity 4

- Have you ever tried a flight simulator? If you could try, where would you go? Why?

cockpit. These instruments are like the ones you have in your car to show how fast you are driving, but there are more of them. They also show you if you are going up or down, the direction you are going and if you are flying in a straight line or not.

E When you have learned how to fly, you can choose free flight. This means you can pick any of the planes and start at any airport in the world. You can set the time of day and the weather, and you can fly around any of the world's most famous places.

F On my flights, I've seen Sydney Opera House, the Pyramids of Egypt, Mount Everest, Big Ben in London and the Grand Canyon in the USA. With a flight simulator, you can go anywhere in the world! **RUSSELL EVANS**

Answers

Activity 1

1. b; 2. e; 3. g; 4. f; 5. d;
6. a; 7. c

Activity 2

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

Activity 3

1. singing, dancing;
2. watching; 3. drinking;
4. taking; 5. collecting, playing; 6. raining

Activity 3

Look at the words in bold from the text.

- These include **taxiing** (moving along the runway at an airport), take off, **ascending** and **descending** (going up and down), turning, navigation (finding your way to places) and **landing** on the ground again.
- These are called gerunds. They come from verbs (**taxi**, **ascend**, etc.) but they do the



same thing as nouns in the sentence.

Use the gerunds of these verbs to make sentences.

- collect
- dance
- drink
- play
- rain
- sing
- take
- watch

1. I like because I have a good voice, but I don't like I'm shy!
2. She enjoys movies at the cinema.
3. He finished his coffee, then he started work.
4. I don't mind care of my baby sister when she's sleeping.
5. My hobbies are stamps and chess.
6. It didn't stop all day yesterday.

This series discusses popular pastime activities.

Lesson No. 8



same airport in my home town. Suddenly we were flying over my town again! I was hooked.

C I bought a copy of the program for myself and put it on my computer. I started the program and found myself with the whole world to fly around. The game includes thousands of airports from all around the world, and many different planes. The smallest is called a microlight – a very small plane for just one person. And the biggest is a 'Jumbo jet' – a Boeing 747 for hundreds of people.

D The best way to get started is by choosing to fly 'missions'. A mission is a job you must do. For example, in one mission, you have to fly a microlight around an African animal park to find a lost elephant. When you find the elephant, that mission is complete. As you do the missions, you learn all the most important things about flying. These include taxiing (moving along the runway – the large road at an airport that planes use to take off and land), take off, ascending and descending (going up and down), turning, navigation (finding your way to places) and landing at the airport again. The missions also help you to learn about all the different instruments in the

Flight simulators

A One of the best birthday presents I ever had was from my sisters. For my 30th birthday, they bought me a one-hour flying lesson in a little plane. I went to the small airport near my parents' house and met the pilot. We took off and then he told me I had control. I flew the little Cessna plane over my home town. I flew over the beach and my old school. I saw all the places I knew. It was very exciting.

B Years later, I still remembered how exciting that present was. I told a friend about the flying lesson and he took me into his study and turned on his computer. He started a flight simulator program. He chose a small Cessna plane and the

Activity 2

The text has six paragraphs, A to F. Which paragraph has information about the following things?

1. a friend with a computer program
2. big planes and small planes
3. choosing the weather
4. flying in the real world
5. learning by doing
6. places to see

Jak se účinně zbavit křečí? Doplňte hořčík a hýbejte se

Křeč, neboli bolestivé stažení svalu, není nebezpečná, ale pokud vás trápí často, příčinou může být minerální či vitamínová nerovnováha. „Může se však jednat i o projev některých onemocnění, například ischemické choroby dolních končetin,“ říká MUDr. Nikola Bárková, vedoucí centra sportovní a preventivní medicíny Agel Sport Clinic z Prostějova.

Co vše může způsobit svalové křeče?

Vyjmenovat všechny příčiny je prakticky nemožné. Záleželo by na tom, zda se jedná o křeče celkové, nebo místní, tedy určitých svalových skupin. Nejčastěji se jedná o křeče dolních končetin nebo křeče zádového svalstva. Častou příčinou bývá svalové přetížení – ať už akutní, nebo chronické. Křeče mohou ale také vzniknout na podkladě minerální nerovnováhy, zejména

hořčíku, vápníku, draslíku a sodíku, při nedostatku některých vitamínů skupiny B, zejména B6, dále při nedostatečném pitném režimu nebo v chladu.

Může se však jednat i o projev některých onemocnění, například ischemické choroby dolních končetin, křečových žil, žilní nedostatečnosti, neurologických onemocnění či snížené funkce štítné žlázy. Mezi další příčiny patří i nežádoucí účinky některých léků. Celkové křeče pak mohou být projevem vysoké teploty, epilepsie, mozkových infekcí, intoxikací alkoholem nebo návykovými látkami.

Zmínila jste křečové žíly. I ty jsou tedy příčinou křečí?

Ano. Tyto svalové křeče se nejčastěji objevují v klidu nebo ve spánku, bývají provázené pocitem unavených no-



Nikola Bárková AGEL

hou, někdy i otoky a jasně viditelnými rozšířeními žilami prosvítajícími pod kůží. Nicméně mohou existovat i takzvané vnitřní křečové žíly, což jsou rozšířené hluboké žíly, které ale nejsou zraně-

Jak byste vlastně křeč popsala, co se při ní se svalem děje?

Jedná se o nepříjemně vnímaný mimovolní prudký stah svalu. Vzniká buď z nedostatečného krevního zásobení pracujícího svalu, nebo poruchou odplavování odpadních látek, které při svalové práci vznikají. Je to vlastně taková ochrana před dalším poškozením svalu.

Mohou být tedy i nebezpečné?

Pokud pomineme nepříjemně vnímanou bolest, tak většinou nebezpečné nejsou, zejména ty místní. Většinou ani netrvají nebezpečně dlouho. Při delším trvání se ale může stát, vinou špatného prokrvení, že svalové buňky začnou odumírat. U křečí celkových, zejména spojených s bezvědomím, například u epilepsie, hrozí riziko poranění.

Existuje nějaká prevence vzniku svalových křečí?

Základem prevence obecně je přiměřená pohybová aktivita. Ideální je chůze, jízda na kole, plavání... Dále snížení nadváhy, dietní opatření, omezení nadměrného příjmu alkoholu, kávy, kouření, dostatečný pitný režim a doplnění chybějících minerálů – hořčíku či vitamínů, zejména skupiny B a E.

V případě zkrácení svalů na dolních končetinách pak doporučuji jejich protahování. U křečí zádového svalstva při svalových nerovnováhách může pomoci fyzioterapie, eventuálně v kombinaci s uvolňujícími léky. Vhodné je také podologické vyšetření, které posoudí nožní klenbu, jež může být také jednou z příčin křečí dolních končetin. V případě, že nic z těchto opatření nepomůže, pak je vhodné se obrátit na lékaře. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

UDRŽUJTE IMUNITU V POHOTOVOSTI

Chraňte zdravé buňky proti oxidačnímu stresu!

Vitamin C je potřebný k antioxidační ochraně organismu proti oxidačnímu stresu, k zajištění fungování imunitního a nervového systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání, k tvorbě kolagenu, který je důležitý pro pevnost tkání (cévy, chrupavky, kosti, kůže, vlasy ad.). Studie ukázaly, že výskyt onemocnění je spojen se sníženou hladinou vitamínu C, jež se často nijak neprojevuje, avšak vede k rozvoji oxidačního stresu, jehož nežádoucí nadbytek poškozuje imunitní, nervové, jaterní, střevní a další buňky¹⁻⁴.

Co je to lipozomální vitamin C

Jak konstatuje ve své knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení antioxidační kapacity a správné imunity musí být optimální dávky vitamínu C vysoké, jelikož emocionální stres, velké pracovní vypětí a také choroby spotřebovávají ve vysoké míře vitamin C. Výzkumy ukazují, že vitamin C se omezeně vstřebává ze střeva do krve a při jednorázovém požití 1000 mg běžného vitamínu C se až 80 % tohoto množství vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho využít. Několiknásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňuje moderní lipozomální

technologie, použitá při výrobě originálního Lipo-C-Askor, v němž je vitamin C obalen vrstvou přírodních fosfolipidů. Oproti běžným perorálním formám s pozvolným uvolňováním lipozomální vitamin C udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro antioxidační kapacitu, imunitu a nervový systém ad.

Kdy a jak užívat?

Doporučená denní dávka je u dospělých 1 až 4 tablety, u dětí starších 6 let 1 až 2 tablety. Tablety se doporučuje užívat ráno (1–2) a večer (1–2) a zapít dostatečným množstvím tekutiny.

K dostání v lékárnách a v internetové lékárně www.samoleceni.cz.

Informační servis: inPHARM, tel.: 241 432 133
Doplňek stravy notifikovaný v ČR

¹⁻⁴Literatura k dispozici ve společnosti Edukafarm



KLINICKY OVĚŘENÉ
Přípravek nové generace

CAPSICOLLE

Kapsaicinový krém

- ▶ Kapsaicinový hřejivý krém bezpečně a dlouhodobě pomáhá při bolestech svalů a kloubů a navozuje svalovou relaxaci
- ▶ Skládá se z 8 čistě přírodních látek
- ▶ Hřejivý krém je vhodný pro dospělé a děti od 12 let
- ▶ Stačí malé množství o velikosti hrášku
- ▶ Výborně se vstřebává do pokožky a je bez zápachu
- ▶ Krém začne ihned sám prohřívát na teplotu až 50° C.



www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

CÍTÍ SE VAŠE OČI TAKTO?

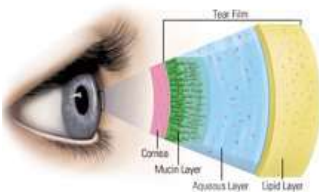


Pokud ano, může se jednat o SYNDROM SUCHÉHO OKA.

Syndrom suchého oka je chronické onemocnění charakterizované nedostatečnou tvorbou slz anebo jejich nedostatečnou kvalitou. Toto onemocnění celosvětově ovlivňuje polovinu populace a jeho četnost stále roste. „Syndrom suchého oka je pro pacienty velmi nepříjemný. Bez ohledu na příčinu vzniku tohoto syndromu jsou příznaky stejné: zarudnutí, pálení a řezání očí, únava očí, světloplachost, zhoršené vidění. K obtížím se často přidává i nadměrné slzení, které je vyvoláno zhoršenou kvalitou slzného filmu, který oko nedostateč-

ně chrání, a tím dochází k jeho dráždění a větší tvorbě slz,“ říká k problematice suchého oka MUDr. Martin Váša, zástupce primáře oční kliniky Visus v Náchodě.

Slzný film je tenký film na povrchu oka, který tvoří 3 vrstvy. V případě, že je jakákoliv z vrstev porušená, dochází ke vzniku nežádoucích projevů, o kterých mluvil MUDr. Váša.



1 • Lipidová vrstva – fixuje, utváří slzný film, brání rychlému odpařování slz a pomáhá hladkému pohybu víčka po povrchu oka. Je produkována převážně Meibomskými žlázkami.

2 • Vodná vrstva – tvoří 90 %, hydratuje povrch oka a zásobuje ho živinami.

3 • Mucinová vrstva – využívá povrch oka a zabezpečuje přilnavost slzného filmu k povrchu oka.

Příčin vzniku syndromu suchého oka je mnoho. Ty nejčastější uvádíme zde:

- Vyšší věk
- Několikahodinová práce na počítači
- Sledování TV
- Dlouhé hodiny řízení automobilu
- Snížená frekvence mrkání
- Práce v uzavřených klimatizovaných prostorách pod umělým osvětlením
- Laserové operace
- Kosmetické operace

a aplikace

- Užívání některých přípravků jako například hormonální antikoncepce, onkologické preparáty, revmatologické preparáty, léky na snížení krevních tuků, léky na snížení krevního tlaku a psychofarmaka
- Nedostatečný pitný režim a nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- Hormonální onemocnění – např. snížená činnost štítné žlázy

Léčbu syndromu suchého oka může každý zahájit lubrikačními očními prostředky – umělé slzy, které jsou volně prodejné v lékárnách. Ideální je však konzultovat obtíže s očním lékařem, který pacienta vyšetří a doporučí vhodnou léčbu podle očního nálezu. K tomu MUDr. Váša dodává: „Diagnostika zahrnuje následující kroky a možnosti: odebrání anamnézy,

vyšetření na šterbinové lampě (vyšetření rohovky, spojivky, slzného menisku,...), hodnocení paralelních řas bulbární spojivky s okrajem dolního víčka dle Lipcoffa (0–4), hodnocení kvality slz – vitální barvení (lisaminová zeleň, bengálská červen – obarví buňky se sníženou vitalitou, odhalí poškozená oschlá místa), break-up time test, hodnocení kvantity slz – Schirmerův test.

Dle výsledku vyšetření pak zvolíme správný lubrikační oční prostředek podle jeho složení (tzv. umělé slzy). U nejzávažnějších forem se používají cyklosporinové kapky, kortikoidy v kapkách, sérové kapky vytvořené z vlastní krve pacienta nebo se dočasně provede uzavěr slzných cest implantátem.“

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů a je třeba se o něj zodpovědně starat. Nezanedbávejte své oči.

TRÁPÍ VÁS SYNDROM
SUCHÉHO OKA?

MOŽNÁ
POTŘEBUJETE

6
měsíců

Všechny produkty
Optive® lze používat
6 měsíců po otevření.
(Nepoužívejte po
datu expirace)

Optive FUSION™



Jedinečné složení přípravku je pro oči okamžitě účinné, dokonalý komfort a dlouhodobé ochrany očí přinášá suchého oka.

1. Data on file, Allergan, Inc. 2. Blehm C, Vishnu S, Khattak A. Computer vision syndrome: a review. Surv Ophthalmol. 2005;50(3):253-262. 3. Aragona P, Papa V, Micali A, et al. Long term treatment with sodium hyaluronate-containing artificial tears reduces ocular surface damage in patients with dry eye. Br J Ophthalmol. 2002;86:181-184. 4. Optive Fusion Labelling. Allergan Inc. 2014. 5. Garrett Q, Simmons PA, Xu S, et al. Carboxymethylcellulose binds to human corneal epithelial cells and is a modulator of corneal epithelial wound healing. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48(4):1559-1567.

CZ/OPH/003/2017 Datum přípravy: březen 2017

NEJNOVĚJŠÍ LÉČBA SYNDROMU SUCHÉHO OKA OD ZNAČKY OPTIVE®

OPTIVE FUSION® jako jediný obsahuje kombinaci HA (kyselina hyaluronová) a CMC (karboxymethylcelulóza), dva pokrokové polyméry, které zmírňují projevy syndromu suchého oka. Tato unikátní kombinace přináší příjemnou dlouhotrvající úlevu a ochranu povrchu oka.



SUCHO

Pokud máte pocit písku či sucha v očích, OPTIVE FUSION® je zvlhčí a poskytne komfort.



PÁLENÍ

Když Vás pálí oči, OPTIVE FUSION® uhasí oheň a přinese příjemnou úlevu.



PÍCHÁNÍ

OPTIVE FUSION® zmírní píchání v očích bez rozmazání vidění.

Navíc OPTIVE FUSION® pomáhá udržet zdravý povrch oka, který by se jinak vlivem syndromu suchého oka poškodil. Je vhodný pro užití také pro pacienty s kontaktními čočkami.

Nečekejte, poradte se se svým očním lékařem nebo lékárníkem, zda je OPTIVE FUSION® správná volba také pro Vás.

Allergan

Chůze je nejlepším lékem, zhubnete a budete šťastnější

Pár kroků denně navíc vám může pomoci.

Jarní počasí láká k pobytu na čerstvém vzduchu. Spojte příjemné s užitečným a zlepšete si chůzí kondici, načerpejte novou energii, pročistíte si hlavu a protáhnete celé tělo. Prospějete vašemu zdraví a navíc se budete cítit skvěle. Inspirujte se dnešními tipy, jak zařadit více chůze do vašeho života. Zhluboka se nadechňte a vykročte vpřed.

Šťastnější díky chůzi

Chůze je pohyb, který je člověku od přírody nejpřirozenější. Proto si často myslí-



Stačí vystoupit o stanici dříve a projít se.

PROFIMEDIA

me, že chůzí nedosáhneme žádných cvičebních výsledků. Chůze je naopak vynikající způsob, jak přidat do svého života pohyb. Více kroků zlepší náladu, protože při chůzi tělo přirozeně uvolňu-

je hormony štěstí, jako jsou serotonin a dopamin.

Rozhodli jste se zařadit aktivní chůzi do denního režimu, ale jak začít? Pokud vůbec nejste zvyklí na pohyb, určitě není dobré start hned

přepálit. Optimální je postupně dosáhnout denně hodinovou procházku. „Ideální je zvolit svižnou chůzi každý druhý den, aby svaly měly čas na odpočinek a regeneraci. Tělu také prospěje lehké protažení před a po,“ říká Samantha Clayton, fitness expertka společnosti Herbalife. Začněte s chůzí po rovině, a až se vámlepší kondice a budete se cítit jistější, můžete zvolit i kopcovitý terén.

Spočítejte si kroky

Investice do jednoduchého krokoměru se vám vyplatí. Můžete si ho připnout na oděv nebo ho mít v kapse či na ruce v podobě náramku. Existuje také mnoho aplikací na měření kroků pro chytré telefony, které jsou zadarmo

ke stažení. Navíc se můžete zúčastnit různých soutěží a chodeckých výzev, které byste mohli brát jako zábavnou a užitečnou startovací motivaci.

Méně než pět tisíc kroků denně značí sedavý způsob života. Když se přiblížíte počtu deseti tisíců kroků denně, budete cítit velký rozdíl. Rozplánujte si však chůzi tak, abyste čas, rychlost a intenzitu zvyšovali postupně, jak se bude zlepšovat vaše kondice.

„Pozměňte vaše zaběhnuté stereotypy třeba tak, že zaparkujete dál od supermarketu, vystoupíte z autobusu či tramvaje o jednu zastávku dříve nebo vyjdete schody a vynecháte jízdu výtahem,“ doporučuje Samantha Clayton z Herbalify. **MET**

INZERCE

Společnost Novartis ve spolupráci s Dermatovenerologickou klinikou Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Praha 10 pořádá

SEMINÁŘ PRO PACIENTY TRPÍCÍ LUPÉNKOU

Seminář se uskuteční **27. března 2017 od 16.00 do 18.00 hodin**

v **pavilonu J Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Šrobárova 1150/50, Praha 10**

(stážovna mediků, naproti vstupu do ambulancí Dermatovenerologické kliniky FNKV).

Z kapacitních důvodů je nutná registrace e-mailem na adrese registrace@gsymposium.cz nebo volejte na tel. číslo **222 518 535**

Psoriáza – současný pohled na vznik a vývoj onemocnění • Možnosti léčby psoriázy • Režimová opatření – jak o sebe pečovat • Systém státní podpory pro pacienty s psoriázou

CZ1703807407/03/2017

Náročnost zvyšujte postupně

Důležité je nebát se a začít.

- 100–1000 kroků navíc je drobná změna, která vás nebude stát skoro žádná úsilí.
- 1000–5000 kroků navíc dosáhnete například tak, že se po obědě vydáte na dvacetiminutovou procházku. Dále vstávejte od pracovního stolu několikrát denně a dělejte pětiminutové chodící přestávky. Také při velkém úklidu bytu nebo domu aktivně zapojte celé tělo a navíc spálíte nějakou tu kalorii navíc.

- 5000–10 000 kroků navíc už je velký cíl. To odpovídá šesti až sedmi kilometrům denně. „Zvolte cestu po schodech a ze schodů pět- až šestkrát denně, vezměte svého psa na dlouhou 40minutovou procházku nebo si v práci udělejte dvě delší pauzy, které využijete pro svižnější procházku,“ radí Samantha. Ve dvou se to lépe táhne, proto si naplánujte procházku s partákem nebo parťáčkou. Společně vám cesta bude utíkat rychleji a ani si neuvědomíte, kolik jste už ušli.



HRAZENÍ
ZDRAVOTNÍMI
POJIŠTOVNAMI

www.ptc.cz

„Zvítězil jsem nad rakovinou prostaty a žiju naplno!“

Zvolte si **protonovou léčbu**, trvá jen 5 dní a má 97% úspěšnost! Nejdůležitější je přijít včas!

222 999 000 

Zbavte se doma alergenů

Včera začalo jaro. Pokud trpíte astmatem nebo některou z alergií, nemusíte se zavírat doma.

V celé Evropě žije 150 milionů lidí, kteří trpí různými formami alergie. Toto číslo řadí alergické potíže mezi nejčastější chronická onemocnění Evropanů.

Také uvnitř domácnosti se mohou překvapivě hromadit alergeny, které vyvolávají nepříjemné reakce. Proto je dobré právě na jaře, kdy s venkovními podmínkami nic moc nenačkáme, věnovat více pozornosti právě domovu – a zbavit se alergenů tam, kde je to v naší moci.

Vždy byste měli vycházet především z instrukcí, které vám pro vaše specifické alergie poskytne lékař. Rozhodně však nic nezkažíte, budete-li se držet následujících rad – naopak tím můžete výrazně snížit svoji expozici vůči alergenům, tedy zapracovat na odstranění příčiny svých potíží.

Celá armáda roztočů

Podle průzkumů Americké akademie pro alergie, astma a imunologii jsou roztoči bezkonkurenčně nejčastějším spouštěčem alergických projevů v domácnosti. To potvrzuje také Igor Piřka, specialista na technologie vysávání ze společnosti Solight Holding: „Průměrný koberec může obsahovat až tisíc roztočů na jeden čtvereční metr. Ti se žijí odumřelými kožními buňkami a během svého tříměsíčního života mohou vyproduko-



Trpíte na jaře alergiemi?

ARCHIV

vat až dva tisíce trusových částic, které mají mikroskopickou velikost a vyvolávají různé vážné alergické reakce.“ Alergologové proto doporučují používat speciální bariérové povlečení. Jeho struktura je tak hustá, že jí roztoči neprojdou. Průměrný roztoč měří okolo 10 mikrometrů, velikost pórů tedy musí být co nejnižší pod touto hranicí.

Výměna a praní ložního prádla se u alergiků doporučuje mnohem častěji, a to jednou za 7–10 dní. Prát by se mělo při teplotě 60 °C. Při této teplotě roztoči hynou, ale pro likvidaci jejich alergizujících výkalů bychom měli využít speciální přísady do praní, jako například Acaril.

Vysajte kočku!

Výskyt roztočů ve své domácnosti výrazně snížíte úklidem pomocí kvalitního vysavače, který pracuje s pokročilou separací prachu a je osazen kvalitními HEPA filtry. Mnoho lidí se myslí, že pytlům se lze vyhnout zdržová-

ním se v domácnosti se zavřenými okny. Jakmile však jdeme v pěkném počasí na procházku, přineseme si domů pylů víc než dost na svém oblečení a obuvi. Stejně tak se dostává pyl do domácnosti na srsti chlupatých miláčků, což někdy také vede k chybné domněnce, že přímo pes nebo kočka vyvolává alergickou reakci, přitom však jde o alergii na pyl. Pokud použijete čistítku vzduchu s HEPA filtrem, můžete se zbavit až 80 % pylů v domácím ovzduší. Kvalitní filtr je však důležitým faktorem také při výběru vysavače.

Vhodnou volbou může být například Dyson Cinetic Big Ball, který je přímo určený pro domácnosti s alergiky. Cyklonová separace prachu zajistí, že i mikroskopické částičky zůstanou ve sběrné nádobě a nejsou vyfukovány zase zpět do místnosti. A díky speciálnímu nastavení pak můžete vyčesat a vyluxovat zároveň také svého zvířecího miláčka. **HOP**

Do plavek! Jak zhubnout?

Neexistuje univerzální rada, jak zhubnout. U každého se problém s nadváhou skrývá jinde. Příjem energie ve stravě je však pro většinu z nás z různých důvodů vyšší než výdej. Pokud máme nadváhu, problémem s jídlem je dlouhodobý, letitý. Člověk ho chce vyřešit pokud možno rychle, ale jakkoli rychlé řešení může být nebezpečné.

Na hladovění úplně zapomeňte! Jíst pětkrát denně v malých porcích. Dále pak většinu

kalorického příjmu přesunout do první poloviny dne, omezit celkovou spotřebu pečiva a ve večerních hodinách jíst pouze zeleninu s potravinou, která má převahu bílkovin. Tedy s kouskem bílého masa, ryby nebo sýra. Rovněž je důležité nezapomínat na tekutiny, především neperlivou vodu a zelený čaj. Někdy se stává, že ve chvíli, kdy má člověk hlad, stačí vypít tři deci vody. Skutečně občas platí, že hlad je pouze převlečená žízeň.

Jak změnit jídelníček tak, aby zmizely tuky a zachovaly se svaly? Lidské tělo je neuvěřitelně složité. Zvažte návštěvu odborníka. Dokáže poradit, jak se hýbat a jak změnit jídelníček. V poradnách vás možná mile překvapí osobní přístup a diskretní jednání.

Jezte pravidelně, upřednostňujte středomořskou stravu a přiměřeně se pohybujte, váha se postupně urovná. Myslete na sebe včas a každý den a vaše tělo vám poděkuje. **MET**

NOVINKA

Doplňek stravy
Centrum®
SPECIAL

**MAXI
HOŘČÍK**

magnézium 350 mg



**Snížení
míry únavy
a vyčerpání**

**Pro normální
funkci svalů**

**Vysoká dávka
hořčíku
v malé, snadno
polykatelné tabletě.**

Stačí 1 denně!



Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální funkci svalů. Doplňek stravy s hořčíkem pro dospělé. Různorodá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité.

Finance - nabídka

• Půjčky! Oddlužíme Vaši nemovitosti! Vyplatíme Vaše dluhy, exekuce, zástavy! Nizká měsíční splátka až na 15 let! Vše vyřízeno do 48 hodin! Tel 737352730

• Vyplácíme exekuce, zástavy nemovitosti, vykoupíme zadlužené nemovitosti. Tel. 775439282, 776062620

• Pozor, pozor! Využijte 25 % slevu na Vaši předschválenou online půjčku, a to až do výše 15.000 Kč. Slevový kód: 777 - více na: www.COOLCREDIT.CZ

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVÍZE! T. 734319304

• Hledáme 3+1 nebo 3+kk, výhodou ložnice pro rodinu s jedním dítětem, nejl. v dosahu sport. využití a obchodů, s cenou do max. 15 tisíc. Děkuji. 775088498

Nemovitosti - poptávka

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISENBANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rodinný dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

Služby - nabídka

• Odvoz starého nábytku na skládku! Stěhování všeho druhu. Vykližení bytů, sklepů, pozůstatosti. Naložíme a odvezeme cokoliv. Rozumná cena. T. 773484056

• Účetnictví a daně pro FO i PO Vám zpracuje firma DANAH. Kontakt: tel. 732260900, ucetnictvi@danah.cz

Práce - nabídka

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 500 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlova 4. Pomáhat je lidské.

• Přijmeme muže na pozici strážný na administrativní budovy, sklady a autosalony v Praze, 12 hod. směny (dení/noční). Nabízíme: DPP, mzda 80-95 Kč/hod. v čistém. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý TR, základy PC. V případě zájmu volejte PO-ČT 9:00-15:00 hod. na tel.: 733469469.

• Hledáme šikovné pracovníky do skladu v Rudné u Prahy na různé pozice. Denní směny 07-19h, kr./dl. týden. Mzda: 90 Kč čist./hod., osobní prémie dle kvality práce. Dobrá dostupnost z metra B Žličín. Umožníme ubytování (jen pro muže), dlouhodobá spolupráce. Volejte 727903706, Well Pack, s.r.o.

• ZŠ Praha 6 přijme od 1. 9. 2017 kvalifikované vyučující I.stupně, M a T v. Kontakt: zavadiлова@zspodmarjankou.cz, 220517292

• Popelář, metař v Praze, nabízíme UBYTOVÁNÍ, týdenní zálohu, práce na dpč i hpp. Bezplatná linka 800100166. www.amboseli.cz

• BA přijme strážné pro ostrahu objektů Řičany u Prahy, Chotěboř a Vestec (Pha-záp), pracovníky zásahové skupiny PCO (P-9 Běchovice) Nepřetržitý provoz, HPP i VPP. Požadavky: Osvědčení o odborné způsobilosti, bezúhonnost, dobrý fyzický stav, RP sk.B, ZP, vlastní auto. 602258010 security.pco@seznam.cz

• Etiketování - 105 Kč/hod. Možnost denních záloh, dlouhodobá spolupráce, tréměnný provoz. Pro více informací volejte 222534534 www.creditzech.cz

• Hledáte pravidelný přívůdek? Nabízíme až 110 Kč/h za práci na pokladně. Stačí mít pozitivní přístup k práci a zákazníkům. Volejte 222534534.

• Vyhovuje Vám práce v noci? Za noční doplňování zboží nabízíme až 109 Kč/h, peníze druhý den. Volejte 222534534. www.creditzech.cz

• Za práci ve skladu nabízíme až 120 Kč/h. Směny dle vašich potřeb. Peníze vyplácíme týdně. Volejte 222534534. www.creditzech.cz

• Máte zájem si přívůdek? Nabízíme až 109 Kč/h za práci v úseku pečiva a pultového prodeje. Peníze druhý den. Volejte 222534534 www.creditzech.cz

• Výrobce panelových měřicích přístrojů přijme na HPP elektromechanika pro ruční osaz. plošných spojů, se schopností pájení. 281040200, orbit@merret.cz

Vysokoškolská kolej Kajetánka v Praze 6 přijme uklízečku na HPP, tj. 40 hod. týdně Info: 605 200 044 nebo miroslava.hlavatkova@kam.cuni.cz

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA Přijmeme ihned **STRÁŽNÉ a RECEPTIONI**
• Náborový příspěvek 3.000 Kč
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333 www.adamsecurity.cz

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D
Dopravní společnost DATA AUTOTRANS **hledá nové řidiče sk. D**
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.
V případě zájmu volejte **724 773 074** nebo nás kontaktujte přes naše stránky www.dataautotrans.cz

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:
• PRÁCE VE VAŠÍ LOKALITĚ
• SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
• ZÁLOHY NA MZDU
• MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
• PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD
• MOŽNOST ZHOTOVENÍ ZBRDŇOVÁNÍ PRŮKAZU

Nabízené pozice:
• DETEKTIV
• STRÁŽNÝ PRŮMYSLOVÝCH AREÁLŮ
• STRÁŽNÝ SE PSEM
• STRÁŽNÝ SE ZBRANÍ
• DOZOR EXPOZIC, KUSTOD
• RECEPCE
• ČLEN ZÁSAHOVÉ JEDNOTKY
• VELITEL OBJEKTU

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111 E-mail: nabor@abasco.cz

• AUTO JAROV, s. r. o. přijme pracovníka na jarní sezónu přezouvání pneumatik, 140 Kč/hod, směny. Požadavky: man.zručnost, praxe v přezouvání nutná, trestní bezúhonnost, RP sk. B. Kontaktujte nás na tel. č. 251002383

• AUTO JAROV, s. r. o. přijme uklízeče v servisu. Úklid servisních dilen, práce s těžšími břemeny, pracovní doba: 6:00 - 14:30 hodin. Požadavky: manuální zručnost, trestní bezúhonnost, Kontaktujte nás na tel. č. 251002383

• Přijmu izolatéra pro práce s folií PVC, AP. Tel. 725816618, mail: torisol@seznam.cz

• Hledáme vrátne do areálu Petrohradská 3, Praha - Vrsovice. Prac. směna 12 hod. Vhodné i pro důchodce. Tel. 606 291 805, e-mail: info@lukon.cz

• Přijmeme na HPP: pokladní, prodáváčky, kuchaře, pomocnou sílu do kuchyně na P5 Podolí. Kontakt : info@pspodoli.cz, tel. 241431795

• Přijmeme brigádníky na ranní úklid admin. prostor v budově na P1. PO-PÁ od 5,00 hod. cca 3 hod. KONTAKT: tel. 739609156.

• ZŠ Odolena Voda hledá od 1. 9. 2017 učitele/ku anglického jazyka, matematiky a na 1. stupeň. Životopisy zašlete na: reditelna@zsodolenavoda.cz.

• Hledáme zaměstnance na denní úklid osobních vlaků. Pracovní doba po-pá 7.30-16.00 hod. Blížíší informace na tel. čísle 604108215

• Restaurace a prodejna italských potravin v centru Prahy hledá pomocné čištníky/servírky, asistenty prodeje a brigádníky na úklid, dlouhodobá spolupráce:100 Kč/h, vhodné pro studenty. Výpis z TR, komunikační znalost AJ. Tel.: 775187749, peskova@brigadaihned.cz, Brigádník s.r.o., www.brigadaihned.cz.

1000 Kč MĚSÍČNĚ!
OD 1. 1. 2017 DARUJ KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKej ÚHRADU dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464 metro HRADČANSKÁ

STRÁŽNÝ VRÁTNÝ RECEPTIONI
HLEDÁME: recepční, strážné - vrátne, ostrahu **VHODNÉ PRO: invalidní důchodce**
NABÍZÍME: náborový příspěvek 5.000 Kč 62-80 Kč/hod. (Vyplácení denně) stravenky a příspěvek na bydlení Jsme solidní společnost. **KONTAKT: 736 159 855 BEZPLATNÁ LINKA**

• Odborné učiliště Vyšehrad, Vratislavova 6/31, Praha 2 přijme od 1. 4. 2017 správce objektu na HPP pro pracoviště Praha 8, Chabařovická 1125/4. Nabídky s životopisem, prosíme, zašlete na: info@ouvsehhrad.cz, www.ouvsehhrad.cz

• Premiant City Tour hledá řidiče skupiny D a B (taxikářské zkoušky). Dlouhodobá spolupráce. HPP i DPP, plat a odměny min. 30.000 Kč. Více na 606693773.

• Na pozici STRÁŽNÝ pro objekt v Praze 7 a Praze 3 hledáme OZP (příjemce ID). Nástup ihned nebo dohodou, 100 Kč/hod. Podmínkou čistý výpis RT, základy AJ, práce na PC, certifikát strážný výhodou. Tel. 724175456, email: frantisek.kolar@vigmajordomus.cz

• Přijmeme OZP na ostrahu objektů do Prahy a Mstětic okr. Praha - Východ. Nepřetržitý provoz, 12hod. směny, denní, noční. Nabízíme: HPP, mzdu 80 až 90 Kč/hod., stravenky, zdarma osvědčení "strážný", náborový příspěvek. Tel. 800888042

• Módní atelier v centru Prahy hledá zkušenou krejčovou na plný pracovní úvazek. Dobrý finanční ohodnocení. tel: 224241594, email: helena@tatiana.cz

• Tesco LETŇANY a SKALKA přijme řidiče na DPP, DPČ - 147Kč/hod., HPP plat až 25.590 Kč. Čistý TR. RP B min. 2 roky. Tel. 725772741.

MALGEN
Přijmeme pracovníky ostrahy **MZDA 66 - 120Kč/hod**
Náborový příspěvek až 3.000,- Kč
Možnost ubytování
800 99 11 00
jobmalgen.cz / www.malgen.cz

CREDIT CZECH
HLEDÁTE BRIGÁDU? U NÁS SI VYBERE KAŽDÝ... doplňování zboží, pokladní, prodáváčka, sklady, administrativa a další... **PENÍZE DRUHÝ DEN**
tel.: +420 222 534 534 www.creditzech.cz

Pro 5 nových prodejen řeznictví - uzenářství ve vestibulech metra PŘIJMEME PRODAVAČKY

Nabízíme:
• **Hlavní pracovní poměr**
• **Měsíční mzdu až 22000,- Kč**
• **Volné neděle, soboty do 12:00**
• **20% slevu na veškeré zboží**
• **Příspěvek na dopravu 225,- Kč měsíčně**
Volejte: 734 203 772
prace@masojiko.cz

• Primý investor ihned vykoupí byty v Praze. Platba v hotovosti a právní servis zdarma. Tel: 602 21 21 21

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vystěh. nespěchám. T. 777235501

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. Tel. 234095720, 720539665

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu.Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 773109561. Rk nevolat.

• Koupím byt v Praze, DR, OV i v privatizaci. Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, exekuce, na vystěhování nespěchám. Tel. 777290352

Starožitnosti

• Koupím sbírky poštovních známek, mince, pohledy, bankovky. Kvalifikovaný odhad a koupě za tržní ceny - 602261133.

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

• Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnici, jídelnu, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1950. Tel. 603478873

Vzdělávání - nabídka

• USA/CZ Professional English Teacher with 13 y exp. is looking for a company to teach. Please text your offer to: 606790838. Thank you.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o. P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje: Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč vč DPP; 1min/90Kč vč DPP, www.em.a.cz, www.platmoblem.cz



• **FOTOKONTAKTY na nezadané sympatické Pražany!** Piš SMS ve tvaru 28FBV a text na 909 15 40

• Splním tvá sexuální přání! NON-STOP! Chlípna Jitka 40. Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 41UVE a tvůj text!

• Vdova Pavla 58. Hledám mazlíčka na nezávazné sexuální hraní do postýlky! Zavolej mi na 909 80 50 40 kód NUV30



• Marta 54. Nenašla jsem chlapa, který v posteli jen tak nelení! **Nechci závazky, jen si užívat!** Postaráš se o mé touhy? Ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 50 s kódem 21DPA a tvůj text!

NAŠÍ MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Nezdaněných přes pět a půl milionu

Ze zimních sportovců stejně jako loni vydělala nejvíce peněz Gabriela Koukalová.



Sedmadvacetiletá biatlonová hvězda na závodech v Oslu. ČTK

Zprávy krátce

Pořádá Praha, ale v Račicích

Evropská plavecká federace přidělila České republice ME juniorů v dálkovém plavání pro rok 2019. Hostitelským městem bude Praha, plavat se bude na veslařském kanále v Račicích.

Stále mají naději

Čeští vodní pólisté udrželi naději na postup na mistrovství Evropy 2018. Uspěli v prvním kole kvalifikace, které se uskutečnilo od pátku do neděle v Praze. Se Švýcarsky postoupili do druhého kola kvalifikace na podzim.

Zase do Ruska

Závěrečný turnaj Euroligy basketbalistek se počtvrté v historii uskutečnil v Jekatěrinburgu. Turnaje se od 14. do 16. dubna vedle domácích obhájkyň titulu zúčastní USK Praha, Fenerbahce Istanbul a Kursk. IDNES.cz

Nejlepší česká biatlonistka vydělala na odměnách od Mezinárodní biatlonové unie (IBU) a od Českého svazu biatlonu, který ocenil výkony na mistrovství světa, ve skončené sezoně celkem přes 5,7 milionu korun před zdaněním. Ve srovnání s předchozí sezonou má letos Koukalová o 600 tisíc korun méně. Rozdíl dělá skutečnost, že loni celkově SP vyhrála a nyní byla druhá.

Za výkony ve Světovém poháru, do kterého se počítá i mistrovství světa, Koukalová získala přes 200 tisíc eur. Od českého svazu dostane na-

vý za vystoupení na šampionátu v Hochfilzenu 378 750 korun, ale částka nejspíše bude zdvojnásobena od svazových sponzorů a osobních reklamních partnerů v poslední době žádané biatlonistky.

„Její popularita letí do kosmických výšin,“ řekl už na mistrovství světa Jiří Hamza, šéf českého biatlonu, který je zároveň manažerem Koukalové. ČTK

Další sezona

Vrcholem budou olympijské hry v Pchjongčchangu a možná nepůjde o poslední zimu Gabriely Koukalové, jak dříve uváděla.

- „Rozhodně nechci říct, že následující sezona bude poslední,“ prohlásila při finále SP v Oslu.



Bez sjezdu

Zimní obojživelnice Ester Ledecká bude muset za rok na olympijských hrách zřejmě vynechat sjezd a kombinaci. Podle programu her totiž obě lyžařské disciplíny kolidují v Pchjongčchangu s paralelním obřím slalomem snowboardistek. V něm je od minulého týdne mistryní světa a jednou z hlavních favoritek na olympijské zlato. ČTK

Fotbal. Čech vítězí podeváté

Brankář Petr Čech se opět stal českým Fotbalistou roku. Gólman Arsenalu triumfoval již podeváté a potvrdil roli rekordmana ankety Fotbalové asociace ČR. Na druhém místě za rok 2016 skončil Vladimír Darida z Herthy Berlín, třetí místo připadlo Božku Dočkalovi. Výsledky byly vyhlášeny na včerejším galavečeru na Pražském hrade.

Mezi trenéry podruhé v kariéře vyhrál Vítězslav Lavička, který vede reprezentaci do 21 let. Ukončil šestiletou nadvládu Pavla Vrby, jenž obsadil až 9. příčku. Ocenění Talent roku získal skončil Vladimír Darida z Herthy Berlín, třetí místo připadlo Božku Dočkalovi. Výsledky byly vyhlášeny na včerejším galavečeru na Pražském hrade. Mezi trenéry podruhé v kariéře vyhrál Vítězslav Lavička, který vede reprezentaci do 21 let. Ukončil šestiletou nadvládu Pavla Vrby, jenž obsadil až 9. příčku. Ocenění Talent roku získal skončil Vladimír Darida z Herthy Berlín, třetí místo připadlo Božku Dočkalovi. Výsledky byly vyhlášeny na včerejším galavečeru na Pražském hrade.

Čech vyhrál anketu s náskokem 112 bodů před Daridou. Pomohlo mu, že je jediným českým zástupcem v prestižní anglické lize a je oporou Arsenalu. V dalším úspěchu mu nezábránilo ani to, že se v loni v létě po vypadnutí v základní skupině mistrovství Evropy rozhodl ukončit reprezentační kariéru. „S Arsenalem jsme byli v lize druzí. Sice jsme chtěli získat titul, ale i tak to bylo nejlepší umístění za deset let. Také jsem získal Zlatou rukavici za nejvíce čistých kont v sezoně a vytvořil jsem absolutní rekord v počtu čistých kont. S reprezentací jsme se dostali na ME, které se ale nepovedlo podle představ. Byl to ale rok velice povedený,“ rekapituloval Čech loňský rok. ČTK

Kdo rozhoduje

O vítězích anket rozhoduje fotbalová akademie.

- Do ní patří prvotřídní trenéři a kapitáni, reprezentanti s minimálně 25 starty v národním týmu, vítězové uplynulých ročníků a zástupci médií a svazu.

Hokej. Uspěli Tygři a Piráti

Hokejisté mistrovského Liberec vyhráli ve čtvrtém čtvrtfinále extraligy v Plzni 4:0, vedou v sérii 3:1 na zápasy a jediná výhra je dělí od postupu do semifinále. Bílí Tygři roz-

hodli v úvodní třetině díky brankám Vladimíra Svačiny a Petra Jelínka, v závěrečném dějství zpečetili vítězství Branko Radivojevič a Dominik Lakatoš. Gólman Roman

Will při svém premiérovém startu v extraligovém play-off vyčtyl čisté konto.

Krok od semifinále je i Chomutov. Piráti včera porazili Třinec 2:1 v prodloužení. ČTK

INZERCE



Rokybus

skibusem na hory

> Praha Černý Most
> Rokytnice n/J a zpět

- ceny jízdenky vč. jednodenního skipasu dospělí 750 Kč, děti do 6 let ZDARMA, děti od 6 do 13,99 let 500 Kč
- středa až neděle
- doprava přímo pod sjezdovku
- odjezd v 6:15 h / příjezd cca 18:00 h
- zastávka v Chlumecké ul.

Rezervace a podrobné info (včetně mimořádných linek) na webu nebo na telefonu...

Studenti jen 500 Kč

skiroky.cz

+420 733 733 053

Co s koupelnou v paneláku?

RYCHLÁ REKONSTRUKCE BEZ BOURÁNÍ JÁDRA!

Velikonoční akce

sprchový kout nebo vana s 50% slevou!

Akce platí pro objednávky uzavřené do 20.dubna 2017

ušetřete až
6.230,-Kč

REKONSTRUKCE za 3-4 DNY
BEZ BOURÁNÍ JÁDRA!

Obkladové desky 122 x 244 cm v provedení jako obkladačky vhodnější než keramika. Ideální řešení pro Vaši koupelnu i WC!

pondělí a středa 14.00 - 18.00; úterý 10.00 - 14.00; čtvrtek a pátek po předchozí domluvě
LINEA, V Olšinách 61, P-10, tel. 274 810 848, www.koupelnyza3dny.cz



Trvalé změny TRAM od 25. března 2017

Vážení cestující,

od soboty 25. 3. 2017 dochází k následujícím trvalým změnám v tramvajovém provozu.

Nově zavedená linka:

23 ZVONARŤKA – I. P. PAVLOVA – KARLOVO NÁMĚSTÍ – NÁRODNÍ TŘÍDA – NÁRODNÍ DIVADLO – ÚJEZD – MALOSTRANSKÁ – PRAŽSKÝ HRAD – POHOŘelec – KRÁLOVKA (provoz denně cca 8:30 – 19:00 hod.)

Linky se změnou trasy:

13 Černokostelecká – Vozovna Strašnice – Želivského – Flora – Jiřího z Poděbrad – Muzeum – I. P. Pavlova – NÁMĚSTÍ MÍRU – JANA MASARYKA – VRŠOVICKÉ NÁMĚSTÍ – ČECHOVO NÁMĚSTÍ (nástup v ul. Minské)

21 Levského / Sídliště Modřany – Nádraží Modřany – Nádraží Braník – Palackého náměstí – Zborovská – ANDĚL (v ul. Nádražní) – NA KNÍŽECÍ – KRÍŽOVÁ – LAUROVÁ – RADLICKÁ

Změna čísla historické linky:

91 → 41

Změny v zastávkách tramvají:

mezi zastávkami Těšnov a Vltavská se na Hlávkově mostě zřizují obousměrně zastávky Štvanice

296 19 18 17
www.dpp.cz



Nová nostalgická linka číslo 23

V sobotu **25. března** ve **12.00 hodin** zahajuje provoz nová tramvajová linka **23**.

Nostalgická linka je obsluhována pouze legendárními vozy typu T3, které se staly pražskou ikonou během 55 let provozu.

Trasa linky je vedena historickým centrem města s velkým množstvím památek.



Chcete-li poznat krásy Prahy, neváhejte a nastupte do linky 23, která je v provozu každý den od 8.30 do 19.00 hodin!

V pracovní dny je interval 30 minut, o sobotách, nedělích a svátcích je interval 15 – 20 minut.

Na lince 23 platí běžný tarif PID!

