

RUSKÝ SOUD ROZHODL. SAVČENKOVÁ JE VINNA

PILOTKA TRVÁ NA SVÉ NEVINNĚ, DNES SE DOZVÍ VÝŠÍ TRESTU STRANA 11

INZERCE

Ušetřete
2 000 korun
za Lenovo P90 Pro.
Pouze u O₂

Chytrá síť O₂

metro

PRAHA

Úterý, 22. března 2016

Č. 57, www.metro.cz
Svátek slaví: Leona

Min. 4°
Max. 8°

Nejčtenější noviny v Praze

Nízký úrok u hypoték se může za čas vymstít

Levné půjčky. Teď na vlastní bydlení dosáhnou i ti, pro něž bylo dřív nedosažitelné. **Pozor.** Po konci fixační doby mohou úroky růst. **Měsíční splátka.** Hrozí, že se zvýší až o tisíce a lidé na ni nebudou mít peníze STRANA 10



Barack Obama se včera v Havaně sešel s kubánským prezidentem Raúlem Castrem. Více na straně 11 AP - PABLO MARTINEZ MONSIVAIS

Je nás více, díků cizincům

Čechů loni zemřelo více, než se jich narodilo. Počet obyvatel ale vzrostl, a to díky přílivu cizinců. Loni se jich přistěhovalo třicet čtyři tisíc. Jaké další zprávy vyslal do světa Český statistický úřad? STRANA 8

Soukalová je nejbohatší

Nejvíce si z českých zimních sportovců tuto sezonu vydělala Gabriela Soukalová. Biatlonistka si přišla na téměř šest a půl milionu korun hrubého. STRANA 19

INZERCE

do 31. 3.

Poslední šance
VYUŽÍT SLEVY
na okna a dveře
a hrát o 280 cen!

25
ROKŮ
1990-2015

okna a dveře

Slovaktual®

A leading brand of AFG

www.slovaktual.cz



VYBÍRÁTE DIOPTRICKÉ BRÝLE? ŘEKNEME VÁM, JAK NA TO!

Dioptrické brýle již dávno nejsou pouhou pomůckou ke korekci zraku. Naopak, staly se svěbytným módním doplňkem a nebývá výjimkou, že jejich nositelé mají hned několik druhů dioptrických brýlí, které kombinují s oblečením, v němž vyrážejí ven. Jarní slunce přitom přímo vybízí k obměně šatníku a logicky se tak nabízí možnost potěšit své oči s novými brýlemi. Jak tedy vybrat ty správné?

Brýle z lékárny nebrat

„V první řadě platí, že je vždy dobré svěřit se do rukou odborníkům a nekupovat již hotové brýle po supermarketech nebo z lékárny, ty totiž mohou vašemu zraku paradoxně i uškodit,“ varuje Tereza Slavíková ze společnosti FOKUS optik, největší sítě českých optik. Výběr obruby je samozřejmě pocitovou záležitostí, primární je, aby se její nositel cítil dobře. Existuje však několik zásad, které je dobré respektovat.

„Vypadá vždy lépe, pokud tvar brýlí, respektive jejich horní části kopíruje tvar obočí, horní hrana rámu by je neměla překrývat. Důležitá je také velikost obruby, obruby jsou totiž podobně číslované jako například boty. Nejpoužívanější velikost je u dam 52/54 a u pánů 56/58,“ popisuje Tereza Slavíková. Obruba musí navíc co nejlépe sedět, po nasazení by se její stranice neměly rozjet do stran, ale měly by být v rovině vůči spánkové kosti. Stranice i nosník se dají upravit tak, aby brýle nepadaly, a to i u plastových obrub.

Druhé zdarma, pro vás, nebo přátele

Velkou roli při výběru obrub hrají také dioptrie. *„Pokud budete mít v brýlích spojkové čočky, tedy ty, co jsou uprostřed nejsilnější, volte spíše menší obrubu, kam se dá objednat i malý průměr skla, a okraje nebudou tak masivní. U rozptylky je to opačně, tam jsou silné okraje, a je tedy potřeba volit takovou obrubu, která při vyšších dioptriích okraje schová. Nicméně veškeré brýlové čočky, i multifokální, se dají protenčit, a tak i při vyšších dioptriích budete mít v brýlích tenké a lehčí sklo,“* vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Brýle by však měly podtrhovat osobnost nositele, mnoho lidí si proto pořizuje brýlí hned několik, od těch méně výrazných pro pracovní příležitosti, až po extravagantnější modely na společenské události. Navíc se vždy hodí, pokud můžete jedny brýle používat jako náhradní, když se vám jiné zničí například při sportu. Proto by vaší pozornosti neměla uniknout akce 1+1 na kompletní dioptrické brýle, kdy ve FOKUS optik při koupi dioptrických brýlí získáte druhé do stejné hodnoty zdarma. A je pak zcela na vás, zda potěšíte sebe, nebo uděláte druhými brýlemi radost někomu ze svých blízkých.

**1 + 1
zdarma**



**Pořídte si nové dioptrické brýle a druhé pro vás
nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

**na kompletní
dioptrické
brýle**

FOKUS[®]
OPTIK

www.fokusoptik.cz

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky nelze směřit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nesčítají. Akce platí od 7. 3. 2016 do odvolání.

Lanovkou na Petřín až 8. dubna

Končí sedmiměsíční opravy oblíbené turistické atrakce.

voz byla lanovka sedm měsíců, během nichž se renovoval most u stanice Nebozítek. Lanovka ročně přepraví kolem 1,9 milionu lidí.

Přestože se dráha na Petřín opravuje a kontroluje každý půlrok, tentokrát byla oprava výjimečná svým rozsahem i délkou výluky. Ta bývá obvykle v řádu dnů, maximálně

týdnů. „Most na lanové dráze se kvůli špatnému podloží pohyboval směrem k stanici Újezd a mírně se nakláněl směrem ke Smíchovu,“ vysvětlil mluvčí dopravního podniku Jiří Štábl. Nová mostní konstrukce je odlehčená a podpěry jsou fixované do svahu, což má zajistit větší stabilitu a bezpečnost. Kromě mostu doprav-

ní podnik opravil zábradlí a osvětlení. Odstávku využil také k pravidelné revizi dráhy i vagonů, ve kterých byly vyměněny podlahy.

Rekonstrukce je nyní před dokončením. Dělníkům ještě zbývá položit koleje a dokončit některé zámečnické práce nebo dodělat elektroinstalaci. „Poslední fází před opětov-

ným spuštěním lanovky pro veřejnost bude příprava pro zatěžkávací zkoušku a kolaudace,“ dodal Štábl.

Dráha se poprvé rozjela v roce 1891, v roce 1965 Petřín postihly rozsáhlé sesuvy půdy, které trať zničily. Znovu se lanovka rozjela v roce 1985, mimo jiné aby vozila účastníky spartakiády. **row**

Lanovka na Petřín se po opravách rozjede 8. dubna, o tři týdny později, než bylo původně plánováno. Mimo pro-

Krá krá. Krkavci letos brzké jaro neslibují



Krkavci Kryštof a Klára, prognostici jara z trojské zoo

ZOO PRAHA

Přestože meteorologové předpovídají pěkné počasí, ptačí prognostici z pražské zoo jsou mnohem opatrnější a moc optimisticky to s rychlým příchodem jara nevidí. „Krkavci v sobotu snesli první vejce. To je nesehávající předpověď – jejich mláďata se mají vylíhnout do přívětivého jarního počasí,“ vysvětluje ředitel trojské zoo Miroslav Bobek.

Problém podle něj ale je, že je to prve první vejce a že líhnoutí trvá tři týdny. „Raději tedy ani nepočítám, kdy má to přívětivé jarní počasí

podle našich krkavců přijít,“ odhaduje Bobek. V každém případě své letošní první vejce snesli o víc než týden později než loni a dokonce o dva týdny později než předloni, kdy měli první vejce už 5. března.

Samice krkavců velkých snažejí modrá vejce s červenohnědým skvrněním, na kterých sedí tři týdny.

Krkavci žijí v trvalých párech, Kryštof a Klára už v zoo odchováli pět desítek ptáčat. Hnízdo z větviček, trávy a mechu staví na stromech nebo nepřístupných skalách. **row**

PŘÍLEŽITOST I PRO VÁS!

KURZY PRO VEŘEJNOST – FINANČNÍ TRHY

Brokerská společnost TeleTrade pořádá v roce 2016 komplexní vzdělávací kurzy pro širokou veřejnost – začátečníky i pokročilé. Celkem 10 lekcí, osobně v centru Prahy, nebo dálkově z domova.

Cena:

Kurz je ZDARMA do naplnění veškeré kapacity při příležitosti 21. výročí založení společnosti TeleTrade.

VIP výuka:

Pro zájemce o nadstandardní výukový plán lze zajistit placenou individuální přípravu přímo „šitou na míru“

Registrace:

web TeleTrade www.teletrade-dj.cz
Martin Nacházel +420 601 301 968
e-mail: martin.nachazel@teletrade-dj.cz



TeleTrade

Karlovo náměstí 2097/10
Praha, tel. 222 317 632

INZERCE

Grévin
PRAHA

ZÁBAVA
+ DÁRKY

VELIKONOČNÍ VÍKEND

25. 3. – 27. 3. 2016

Máte za ušima? Přijďte si chytit do muzea svého velikonočního zajička. Budou běhat po muzeu a kdo ho potká, získá od něj hezký dárek. Pro kreativní návštěvníky máme připraveny velikonoční dílny.

CELETNÁ 15, PRAHA 1 WWW.GREVIN-PRAHA.COM



Černý den pro řidiče

Je pondělí nový pátek? Dopravní odborníci říkají, že ne. V pondělí se doprava od ostatních dnů nijak neliší.

Nekonečné kolony aut, uvízlé autobusy. Tak to vypadalo včera ráno na Strakonické, která v posledních měsících získává pověst problémového místa pražské dopravy.

„Pondělí je nejhorší, pokud můžu, tak se Strakonické vyhnou,“ říká Marek Janeček, který do Prahy pravidelně dojíždí z Příbrami. Podle některých názorů doprava v pondělí houstne i kvůli vračejícím se lidem, kteří v Praze pracují a žijí přes týden, ale o víkendu bydlí doma.

Před dvěma týdny ucpala Strakonickou nehoda v tune-

lu Blanka, tentokrát byl důvod jiný a zcela banální. „Strakonická byla ucpaná kvůli silné dopravě. Žádnou vážnou nehodu dispečink nehlásil,“ říká mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková.

V posledních letech to vypadá, jako by pondělí bylo nový pátek, tedy den se zvýšeným provozem. „Podíl pátků, který byl dříve vyšší než ostatní pracovní dny, se snížil na úroveň ostatních pracovních dnů,“ vysvětluje mluvčí Technické správy komunikací Barbora Lišková. Pondělí přitom ze statistik nijak nevybočuje, právě naopak. Nejvíce aut po metropoli jezdí podle TSK ve čtvrtek a také od dubna do června a od září do prosince.

Rozdíl mezi jednotlivými pracovními dny je ale z hlediska množství dopravy minimální – pondělí a úterý jsou na 98 procentech, středa a pátek na 101 procentech a čtvrtek na 102 procentech. **ROW**



Dotace nás nechaly v klidu

Na zahájení přijímání žádostí o kotlíkové dotace čekalo na magistrátu včera ráno asi deset lidí. Někteří měli i kempová křesílka, pár jich před úřadem nocovalo, ale žádné fronty před úřadem, i když bývají obvyklé v jiných krajích, v Praze nebyly. Během celého dne požádalo o dotaci jen osmnáct lidí. Ministerstvo životního prostředí prostřednictvím hlavního města rozdělí 23,7 milionu korun, dostane se zhruba na 160 žadatelů. **ČTK**

Zprávy krátce

Lidé rozhodli, co obec postaví

Zbraslav rozdělí 600 tisíc korun na projekty navržené jejími obyvateli. Jaké nápady podpoří, lidé sami vybrali v hlasování. Nejvíce jich volilo vybudování bezbariérového vstupu do klubu pro seniory a nového přístřešku na autobusové zastávce U Včely. Přídělení peněz musí ještě schválit zastupitelstvo.

Růžová kola ohlížejí čipy

Asi třetinu kol systému Rekola ročně ukradnou zloději. To by se od letoška mělo změnit. Nové je budou hlídat čipy propojené s vysílači. „Naším cílem je snížit počet krádeží o polovinu,“ řekl zakladatel projektu Rekola Vít Ježek. Vysílače budou umístěny na sedesáti místech v metropoli. Každý bude schopen rozpoznat růžové kolo asi na 20 metrů. **ROW**

INZERCE

INVISIBLE EXHIBITION IN PRAQUE

NEVIDITELNÁ VÝSTAVA PRAHA

Když tě vedou smysly...

Oslavte s námi 5. narozeniny!
Kupte speciální narozeninovou vstupenku za 555 Kč. Neviditelnou výstavu s ní může projít až 5 lidí!

www.neviditelno.cz

Jeřábek. Kolaps v 50 metrech

U kuriózní nebezpečné situace zasahovali včera hasiči a záchranáři. Na tom, že se udělá špatně dělníkovi, by nebylo asi nic výjimečného, kdyby dotyčný ovšem nebyl jeřábek v kabině padesát metrů nad zemí. Z kabiny dolů ho museli dostat hasiči. „Využili k tomu druhý jeřáb, který ke kabině přistavil kontejner na stavební materiál. Do něj muže naložili. Skončil v péči záchranářů,“ popsala zásah mluvčí hasičů Pavlína Adamcová. Složitý zásah se uskutečnil na staveništi na křižovatce ulic Mu-



Dolů hasiči dostali jeřábek v kontejneru. **HZS**

kařovského a U Jezera. Hasiči z lezeckého družstva vylezli po žebříku jeřábu do kabiny, podali muži kyslík, dali ho do postroje na záchranu a připravili ke spuštění. Vedlejší jeřáb poté zvedl kontejner na stavební materiál, lezci do něj muže naložili a spolu s ním byli spuštěni na zem. Akce trvala asi půl hodiny, muž byl celou dobu při vědomí a komunikoval. „Stěžoval si na bolest na hrudi. Převezli jsme ho do motolské nemocnice,“ řekla ČTK mluvčí záchranky Jiřina Ernestová. **ROW**



A teď tu vládnu já! Hyundai. Tucson

Limitovaná edice Tucson Welcome 1,7 CRDI již za 579 990 Kč!

Královský vůz s úsporným dieslovým motorem a královskou výbavou, ve které nechybí navigace s 8palcovým displejem, parkovací kamera, vyhřívaný volant i sedadla, automatická klimatizace či bezpečnostní systémy – asistent jízdy v pruzích LKAS a sledování dopravních značek SLIF.

Přijďte se přesvědčit k nejbližšímu prodejci Hyundai!

Více na: www.hyundai.cz/akcni-nabidky/hyundai-tucson

AutoPalace
Butovice

Bucharova 16, 155 00 Praha 5
tel.: 251 025 251, 251 025 120-4
po – pá 8:00–19:00, so 9:00–15:00
www.butovice.hyundai.cz



NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

Hyundai Tucson – kombinovaná spotřeba: 4,7–7,6 l/100 km, emise CO₂: 119–177 g/km
* Fotografie je pouze ilustrativní. Nabídka platí u participujících autorizovaných prodejců Hyundai.

Odměna za titul? Den volna

Krasobruslaři Anna Dušková a Martin Bidař se stali v maďarském Debrecínu juniorskými mistry světa ve sportovních dvojicích. Úspěch znamená i pro české krasobruslení, je to poprvé v historii, co se našemu zástupci povedlo tento titul vybojovat. Disciplíně se spolu věnují už pár let, ale oba ji kombinovali i se sólovým krasobruslením. Však ještě loni Anna v rozhovoru pro Metro řekla: „Mým snem je olympiáda.“ Na tom se nic nezměnilo, jen teď tento sen má společně s partnerem.

Od loňského dubna na něm spolu dřou, po necelé tři roky tvrdých tréninků na pražském stadionu Hasa pod vedením trenérky Evy Horklové a zahraničních stáží po celém světě vyšplhali až na juniorský vrchol.

Jak často jste spolu?

Anna: Vlastně kromě školy pořád. Martin bydlí u nás v Lysé nad Labem, každý den jezdíme spolu do Prahy, po škole jdeme na zimní stadion Hasa na trénink a zpět domů.



Anna Dušková a Martin Bidař se zlatými medailemi. ČTK

Celou sezonu jste jezdili na špici. Cítili jste na sebe tlak?

Martin: Tlak ne, chtěli jsme se zlepšovat.

Anna: Pomáhala nám naše trenérka, protože jsme na mnohé nebyli zvyklí. Vždy nám říkala: „Hlavně klid, je to jenom krasobruslení.“ Dokázala nás uklidnit.

Vozíte s sebou talismany?

Martin: Já nic takového nemám.

Anna: Když jsem byla menší, vozila jsem s sebou snad všechny plyšáky. Paní trenérka toho oblíbeného musela držet během mé jízdy. Ale postupem času i kvůli cestování letadlem bylo dost nepraktické tahat s sebou moc věcí. Takže jsem si to odvykla a vozím už jenom svůj oblíbený polštářek.

Jste emotivní? Co jste viděli videa, své vítězství jste brali celkem klidně.

Martin: Mně to vůbec nedošlo, měl jsem hroznou radost, že jsme zajeli bez chyby, a o to umístění už mi ani moc nešlo.

Anna: Byli jsme u toho trochu vykulení. Paní trenérka Horklová nás vede k tomu, abychom byli klidní. Ono je těžké na to reagovat, někdo se začne radovat, někdo plakat, ale já vlastně ani nevím, jak se má na něco takového zareagovat.

Jaká bude oslava nebo odměna?

Martin: Hned po závodě pro mě byla odměna, že jsme měli druhý den volna. Byli jsme na stadionu fandit ostatním a zároveň jsme byli rádi, že už to máme za sebou. Teď jsou nějaké oslavy ze všech stran.

Věnujete se ještě i kategoriím jednotlivců?

Anna: Teď mělo přednost trénování sportovních dvojic, já osobně bych jezdila sólo sice ještě chtěla, ale určitě bude těch závodů postupně ubývat. IVETA BENÁKOVÁ

Očima trenérky

Eva Horklová trénuje pár už od jeho začátků.

- **Jak prožíváte závody?** Někdy jsem méně nervózní, někdy víc. Člověk si to ale nesmí moc připouštět, vždy si říkám, ať hlavně jedou to, co umí. Pak jsem spokojená.
- **Příští rok v lednu je Mistrovství Evropy v Ostravě. Bude tam startovat?** Zkusíme to, i když je to spíš povinnost. Je jim teprve šestnáct a sedmáct, takže jsou ještě mladí. Ještě třikrát můžou jet mistrovství světa juniorů. Ale budeme tvrdě trénovat a pokusíme se v Ostravě zajet dobrý výsledek.
- **Máte už promyšleno, jaká bude příští sezona?** Bude to náročné. Musíme si teď sednout, vše zvážít a vymyslet, jak skloubíme seniorské a juniorské závody, jakým dáme přednost.

Více najdete na
WWW.METRO.CZ

INZERCE

Chuchle

OTEVÍRÁME

23. 3. v 7⁰⁰

3X super soutěže a výhry v den otevření:

Ráno losujeme
200 000 Kč!

Velkého slosování se mohou zúčastnit všichni, kdo přijdou od 7⁰⁰ do 8³⁰ hodin.

NOVÉ montérky
za staré!

Stačí přijít ve starých montérkách a na místě je vyměnit za nové.

SMS soutěž
o 120 cen!

Hrajeme od 16⁰⁰ do 19⁰⁰ a výhry rozdáváme každých 10 minut!

HORNBACH

Praha – Velká Chuchle, Strakonická

Více o soutěžích a pravidlech na www.hornbach.cz/chuchle

Platnost od 23. 3. 2016 do vyprodání zásob, nejdéle však do 5. 4. 2016. Změny cen po 5. 4. 2016 možné. Za chyby a soroly v textu, tiskové chyby a za barevné odchylky u zobrazení neručíme. Vybrazení produktů může být pouze ilustrativní. Všechny ceny včetně DPH.

Parkoviště:
400 parkovacích míst

Zastávka MHD:
Starolázeňská nebo Dostihová

Vlaková zastávka:
Praha-Velká Chuchle

27.- ks

Stavebniny Drive In
na ploše přes 4000 m²

Obrubník zahradní
- 100x20x5 cm
- barva přírodní
8906807, 7948381

95.- m²

Číslo 1 v profi poradenství

Laminátová podlaha
- dub Cornwell, 6x193x1292 mm,
- bal=2,993 m²
8418560

149.-

Zahrada a Zoo
na ploše přes 5000 m²

Phalaenopsis
- výška cca 40 cm,
květináč 10,5 cm
5580110

HORNBACH

S námi to zvládnete.

Pozor, na kruháku se mění přednost

Na některých kruhových objezdech platí nová pravidla.

Řidiči by si měli dát pozor. Od ledna platí nová pravidla dávání přednosti na kruhových objezdech. Málokdo o tom však ví. Na kruháku, kde není přednost v jízdě upravena značkou s červeným trojúhelníkem, platí nově přednost zprava.

„Všechny kruhové objezdy, které byly vybudovány do konce loňského roku, jsou i nadále vybaveny příkazovými značkami,“ řekl deníku Metro mluvčí ministerstva dopravy Tomáš Neřold. „Nějde o nějakou revoluční novinku, co by najednou změnila silniční pravidla,“ dodává Neřold. Podle předchozí verze vyhlášky zde byla povinnost doplnit značku upozorňující na kruhový objezd příkazovou značkou.

Změny na silnicích se netýkají jen kruhových objezdů

Pokud je před kruhovým objezdem tato příkazová značka (na fotce vpravo), přednost na něm se nemění.

- A je tu další novinka. Od začátku roku se síť dálnic rozrostla o 450 kilometrů. Přeměnila se na ně část rychlostních silnic – místo modrých značek „silnice pro motorová vozidla“ mají dálniční značení a můžete na nich jet rychlostí 110 kilometrů k hodině.



Podle aktuální verze vyhlášky však toto již není povinnost, ale pouze možnost. Podle Neřolda chtělo ministerstvo vyjít vstříc hlavně menším obcím.

„Chtěli jsme, aby si mohli podle svého rozhodnout, zda a jak provoz na kruhových objezdech budou řídit. Zda si vystačí s pravidlem pravé ruky,“ vysvětluje pro deník Metro To-

máš Neřold. Od začátku letošního roku začaly platit také nové dopravní značky, například „Pozor, žáby“. Změna se týká ale i modré značky nařizující jízdu pouze se zimními pneumatikami. Dosud platila od 1. listopadu do 31. března. Nyní ale toto omezení končí, a povinnost tak platí kdykoliv, pokud období neurčí dodatková tabulka. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Zprávy krátce

Kdy do důchodu?

O zastropování věku pro odchod do důchodu vláda rozhodne v létě. Zatím se uvažuje o dvou variantách. Ministerstvo financí chce, aby lidé narození po roce 1971 šli do důchodu v 67 letech, ministerstvo práce navrhuje jako strop zatím 65 let.

Makedonec se inspiroval českým Uchem

Noc bez Moci, tak se jmenuje makedonský politický thriller, který můžete vidět dnes a zítra v kině CineStar na FebioFestu. Jeho režisérem je Ivo Trajkov (viz foto). Ten včera přiznal, že se inspiroval povídkou Jana Procházky Ucho. Filmovou verzi díla natočil už v roce 1970 Karel Kachyňa. **ČTK**



Slaví 90 let

Hurvínek slaví 90. narozeniny! K tomuto výročí připravilo Muzeum loutkářských kultur výstavu Spejbl a Hurvínek na poličce. Vernisáž se uskutečnila včera v rámci Světového dne loutkového divadla. Výstavu můžete navštívit až do 8. ledna příštího roku.

MAFRA

INZERCE

PŘIVÍTEJTE JARO V PODĚBRADECH

ŠIROKÝ VÝBĚR POBYTŮ

např. Seniorský pobyt

6 dní za 5.990 Kč včetně 6 procedur a polopenze

(využijte volnou kapacitu v termínu 3. 4. - 8. 4.)

za akční cenu **5.500 Kč** v Hotelu Libuše***)

Těšíme se na Vás!



+420 325 606 500
www.lazne-podebrady.cz

Extrémní výkon, extrémně výhodně

Ušetřete 2 000 korun za Lenovo P90 Pro. Pouze u O₂



Původní cena
8 995 Kč

Naše cena

6 995 Kč

Lenovo P90 Pro

- 5,5" full HD displej
- 64GB interní paměť
- 4GB operační paměť
- Obrovská kapacita baterie
- 13Mpx fotoaparát

Více na www.o2.cz

Chytrá síť

Lenovo



22 908 852 000 Kč

(dvacet dva miliard devět set osm milionů osm set padesát dva tisíc korun českých)

do českého rozpočtu

**Tolik odvedl koncern AGROFERT
v letech 2006–2015 do rozpočtu
České republiky. Za stejné období
získal z českého rozpočtu
na dotacích 2,28 miliardy Kč,
tedy méně než 1/10.**

Zajímá vás více?
Jděte na www.agrofert.cz

AGROFERT

V ČR žije více lidí. Jen díky cizincům

Více nás zemřelo, než se narodilo. Přistěhovalo se přes 34 tisíc cizinců.

Vzrostla úmrtnost i počet sňatků. To je jedna ze zpráv Českého statistického úřadu (ČSÚ), který vydal loňská sociologická data. Srovnával loňský rok s rokem 2014.

V řeci čísel je to tak, že zemřelých bylo 111 200, což je nejvíc od roku 2003. Přibýlo také cizinců – 34 900 lidí – a odešlo téměř 19 tisíc. „Nejvíce přibýlo lidí ze Slovenska, Ukrajiny a Rumunska,“ uvádí ČSÚ. A také se zvýšil počet uzavřených sňatků. Oproti roku 2014 se loni vzalo 48 200 párů, tedy nejvíc za posledních sedm let. A narodilo se také více dětí než v roce 2014 – přes 110 tisíc. Přibýlo ale také seniorů nad 65 let.

Díky růstu počtu novorozenců a nově přichozích cizinců obyvatel Česka nakonec přibýlo. V zemi nás žije

Sever vs. jih celého Česka. Odkud a kam lidé utíkají

Nechtější tam žít:

- Za Moravskoslezským krajem je Ústecký. Počet obyvatel regionu loni klesl o 1146 na 822 826. Lidé utíkají také z Karlovarska, Pardubicka, Vysočiny a Hradeckého kraje.

Kam nás to láká:

- Výjimkou je kraj Liberecký, je jediný na severu republiky, odkud lidé neutíkají, naopak jich

tam přibývá. Loni tam žilo 439 639 lidí, tedy o 788 víc než v roce 2014.

- Líbí se nám Jihomoravskému kraji. V roce 2015 se zvýšil počet obyvatel o 2172 na 1,175 milionu obyvatel. Jihočeský kraj hlásí o 534 lidí více. Nyní v regionu žije 637 834 lidí. Dravcem je Plzeňský kraj, už jedenáctý rok narůstá – meziročně o 1493. Za svůj domov ho nyní považuje 576 516 lidí.

10 553 800. Ze statistik, které přišly z jednotlivých krajů České republiky, vyplývá, že nejvíce lidí odchází ze severu Moravy. Loni z něj za lepším odešlo 4365 lidí.

Naopak nejvíce se daří lidem ve středních Čechách. Je to dáno tím, že tento region je blíže k Praze, kde se dá snáze najít práce a samotným středočeským firmám se daří. Více se staví a obecně platí, že se tu rychleji zvyšuje životní úroveň (více najdete v boxu vedle). **MAREK PEŠKA**

Zprávy krátce

Skiareály chtějí vodní nádrže

Do Krkonoš se v budoucnu asi zakousnou bagry. Majitelé skiareálů kvůli mizerným zimám chtějí budovat vodní nádrže, aby měli z čeho vyrábět umělý sníh. Vodu zatím hledají v místních přírodních zdrojích. Kde by měly nádrže vzniknout, se musí dojednat se správou

národního parku. Provozovatelé tvrdí, že stavby přírodu neponičí. **DNES.cz**

Už ne Student Agency

Od 4. dubna začnou všechny žluté autobusy jezdit pod značkou RegioJet. Firma tak sjednocuje název svých značek. Autobusy zatím jezdí pod názvem Student Agency. **ČTK**

Rekordmani

11 577

Středočeský kraj zůstává nejlidnatějším krajem v Česku. Nově tam přibýlo 11 577 lidí, je to největší přírůstek mezi regiony. Přírůstek obyvatel zajišťovali nadále především přistěhovalci z ostatních krajů. Zvýšil se také počet obyvatel Prahy – o 8370 na 1 267 449 lidí. Skoro polovinu tvořili lidé ze zahraničí.



Natvrdlé pro primátorku

Velvarský Spolek Natvrdlých včera ke Karlovu mostu přivezl 600 natvrdo vařených vajec, která předali primátorce Adrianě Krnáčové. Ta je rozdala dál. Podle pověsti, když měla česká města dodat syrová vejce do malty na stavbu mostu, tak velvarští měšťané je dovezli uvařená natvrdo. **MAFRA**

INZERCE

ZEMAN[®]ovy ceny:

od 21. 3. do 26. 3. 2016

<p>Vepřová plec - bez kostí - vcelku nebo krájená na kostky 69,90 / 1 kg</p> <p>- s kostí 59,90 / 1 kg</p>	<p>Vepřové koleno - přední 44,90 / 1 kg</p> <p>- zadní 49,90 / 1 kg</p>
<p>Uzená pečeně s kostí 1 kg 89,-</p>	<p>Královská šunka (tj. jakosti výběrová) 100 g 13,90</p>
<p style="text-align: center;">VESELÉ VELIKONOCE</p>	
<p>Šunkový salám 100 g 11,90</p>	<p>Vysočina 100 g 12,90</p>

Prodejny Zeman maso-uzeniny:

Praha - Holešovice: Bubenské nábř. 306/13 Praha - Kobylisy: Maškova 1798/2
 Praha - Prosek: Vysočanská 484/87 Praha - Radotín: Věštinská ul. 1516/17
 Praha - Spořilov: Choceradská ul. 3214/44 Praha - Vysočany: Sokolovská 202/314
 Praha - Záběhlice: Švehlova 3309/11 Praha 4 - Chodov: Bohuňova 1550/19
 Praha: Hnězdenská 658/8 Praha - Kunratice: Dobronická ul. (u kruhového objezdu)
 Újezd nad Lesy: Starokolínská 1816 Hostivice: Jetřichova 2462
 + prodejny ve Středních Čechách.

Zabil. Vlák řídil opilý muž

Dva lidé zemřeli včera ve svém autě po střetu s vlakem v Golčově Jeníkově na Havlíčkovobrodsku. Policie na místě zjistila, že řidič vlaku je opilý, nadýchal dvě promile. Pozdě-

ji se také přišlo na to, že vlak jel přes nechráněný přejezd čtyřikrát rychleji, než měl. Vyšetřuje se, jestli posádka vozu měla vůbec šanci přijíždějící vlak vidět. Dražní inspekce

už zjistila, že za fatálními následky nehody stálo i to, že strojvedoucí nezastavil hned. V autě zůstal mrtvý 30letý řidič a jeho o čtyři roky mladší spolujezdkyně. **MAP**

MATURITY

PŘEDPLATNÉ
NA 4 TÝDNY
333 Kč

ULEHČÍME VÁM
PŘÍPRAVU K MATURITNÍ
ZKOUŠCE

- nový seriál MF DNES od 7. 4.
- **KOMPLETNÍ** příprava z češtiny
- průřez jevy, ve kterých se nejčastěji chybuje z matematiky

DNES

Více informací a objednávky
předplatného na 225 555 522
nebo na www.mfdnes.cz/metro

Tuberkulózu není v Praze kde léčit

Nemocnicím metropole docházejí lůžka.

Je tu nejméně případů onemocnění z celé republiky, není je ale kam umístit. Taková situace panuje v hlavním městě kolem pacientů s tuberkulózou. Jen za loňský rok zde vzrostl počet těchto pacientů na 109, tedy na čtvrtinu ze všech 486 nemocných v Česku.

Přestože jsou v metropoli a jejím okolí pracoviště, kde je možné tuto zákeřnou ne-

moc léčit, rapidně jich ubývá. „Na konci roku zrušili specializované oddělení pro tyto případy na Bulovce, teď se chystají zrušit to v Humpolci, kam bylo možné čas od času pacienty převést,“ říká přednostka Pneumologické kliniky Thomayerovy nemocnice Martina Vašáková. Situace je podle ní přímo zoufalá. „K dispozici máme 35 lůžek, z toho 15 je vyhrazeno pacientům s takzvanou multirezistentní formou tuberkulózy, která nereaguje na běžně užívané léky. Jsme jediným pracovištěm v Česku, které o tyto pacienty pečuje,“ dodává.

Podle mluvčího Bulovky

Martina Šálka ale nemocnice TBC jednotku zcela neuzavřela. Pouze zde kvůli nedostatku sester nevyužívá osm z devíti akutních lůžek.

Tuberkulóza je celosvětově rozšířenou nemocí, na kterou denně umírá téměř čtyři a půl tisíce lidí. Onemocnění se přenáší z člověka na člověka a vyskytuje se nejčastěji u sociálně slabých nebo cizinců z východu. V tuzemsku se s ní však daří celkem bojovat. Důvodem vyššího výskytu tuberkulózy v Praze je podle odborníků migrace cizinců, kteří k nám s nemocí často přijdou z Ukrajiny, Ruska, Pobaltí či Balkánu. **FILIP JAROŠEVSÝ**

Tuberkulóza zabijela

29

Tolik mrtvých si vyžádala tato zákeřná nemoc za loňský rok. Onemocnělo jí přitom 340 mužů a 146 žen. Kromě Prahy je nad celorepublikovým průměrem Ústecký, Liberecký a Jihozápadní kraj. Průměrný věk nemocných je 53 let. U dětí se nemoc objevila v pěti případech. Počet případů tuberkulózy v Česku za posledních deset let přitom celkově klesl na polovinu.

Obavy z uprchlíků se nepotvrdily. Tuberkulózu nešíří

V roce 2015 ministerstvo vnitra v rámci pohybu nelegálních migrantů na území republiky evidovalo jednoho nakaženého Ukrajince a jednoho Číňana.

- Ministerstvo však v tomto ohledu kontroluje pouze migranty, kteří v Česku žádají o azyl nebo je zadrželi cizinečká policie.
- Podíl cizinců na případech tuberkulózy činí 20,6 procenta, tedy stovku případů. Z toho narození na Slovensku (25 pří-

padů), na Ukrajině (21 případů), ve Vietnamu (9), v Rumunsku (8).

- Za rok 2015 bylo u nás hlášeno 486 případů tuberkulózy. Jedná se o pokles oproti roku 2014, kdy bylo evidováno 514 případů.
- Ochrana proti této chorobě spočívá v rychlé diagnostice a správné léčbě. Zatímco do loňského roku se u nás používala vakcína z Dánska, nyní se používá polská varianta.



Slavný fotograf v Praze

Výstava ikonických děl slavného amerického fotografa Davida LaChapelle se otevírá dnes v pražské galerii Dvorak Sec Contemporary. LaChapelle se proslavil při fotografování celebrit a módy. Portrétoval například modelku Naomi Campbellovou, herečku Umu Thurmanovou či zesnulého zpěváka a hudebníka Davida Bowieho (na snímku nahoře). Výstava nazvaná Múzy potrvá do 7. května. 2x ČTK



Krátce

Dahlgren půjde před soud

Policie ukončila vyšetřování kauzy Američana Kevina Dahlgrena a Krajskému státnímu zastupitelství

v Brně předala jeho spis s návrhem na podání obžaloby. Za vraždu čtyř příbuzných v roce 2013 v Brně mu hrozí až doživotí. Podle kriminalistů je nepochybné, že vraždil. **ČTK**

INZERCE

STAROČESKÉ VETEŠNICTVÍ

MICHELSKÁ 12A, PRAHA 4

Až 2 000 Kč za krejčovskou pannu.
Až 2 000 Kč za klarinet i poškozený.
Až 2 000 Kč za starý rybářský naviják a jiné rybářské potřeby.

Až 3 000 Kč za jantarový náhrdelník či náramek.
Až 5 000 Kč za auto na kabel, baterii a setrvačnick, též tank, pásovec, traktor, autobus atp.

Upřednostňujeme značky IGRA, ITES, ale i jiné. Vše do r. 1990. Také vykupujeme angličáky i poškozené.
Až 8 000 Kč za šperky z čes. granátů (i poškozené), dále kupujeme starou bižuterii, korále.

Až 15 000 Kč za šavli, uniformu, vyznamenání.
Až 20 000 Kč za hodinky (i poškozené) PRIM, OMEGA, LONGINES, HEUER, ETERNA, DOXA, SCHAFFHAUSEN, POLJOT, STRELA,

hodinky se stopkami, ale i kapesní cibule, kupujeme i jiné značky.
Až 50 000 Kč za housle i poškozené.
Až 500 000 Kč za sbírku mincí či bankovek. Tyto položky vykupujeme i jednotlivě, včetně nedávno propadlých mincí atd.

Dále kupuj. nábytek do r. 1975, pohledy, fotoaparáty, knihy, obrazy, sklo, porcelán, koberce, ván. ozdoby, textil, šicí a psací stroj, atd.,
CELÉ POZÚSTALOSTI!

PLATBA HOTOVĚ
přijedeme rádi po celé ČR
návštěvy vždy po tel. domluvě

Tel.: 602 229 348

DODO v Praze úspěšně šetří váš čas

Otestovala jsem DODO, novou službu, která funguje 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a zařídí či sežene Vám cokoliv potřebujete. Funguje to tak, že napíšete sms na 222 111 800 (cena sms je stejná jako na jakékoliv běžné mobilní číslo), že potřebujete například květinu, oběd z jakékoliv restaurace, pleny, lístky na koncert, vyčistit oblek atp. Ihned dostanete odpověď s návrhem ceny a času doručení, který je v průměru kolem 45 minut, ale lze domluvit i individuální doručení.

Já jsem vyzkoušela objednat hadici s koncovkou ke sprše, protože se mi právě rozbila. Při objednávání sprchy se mě zeptali na jeden technický detail, aby koupili správnou velikost a rovnou mi navrhli cenu 299 Kč a doručení do hodiny. Odepsala jsem, že souhlasím a zároveň poprosila, zda mi mohou vzít i dva čerstvé pstruhy. Obratem jsem dostala info, že to není problém, a že včetně ryb budu platit 429 Kč a u mě na Budějovické budou za 75 minut.

Nakonec přijeli ještě o deset minut dříve, DODO doručovatel byl milý, sprcha seděla a ryby byly voňavé a čerstvé. Naprostá spokojenost.

DODO je služba, která Vám ušetří čas s běháním po krámech a navíc není drahá. Komunikace je příjemná a rychlá, není problém se na čemkoliv domluvit. Doporučuji vyzkoušet, bude překvapení jak z ochoty, tak z ceny.

Jejich web je www.doruky.cz. DODO je geniálně jednoduchý – napíšete požadavek, dostanete odpověď s návrhem času a ceny a buď souhlasíte nebo ne. A je opravdu jedno, co zrovna potřebujete či chcete a jestli jsou třeba tři ráno. Oni si s tím poradí, nejsou roboti. Naopak – víte, že na druhé straně sedí člověk, který vám rád pomůže.

www.doruky.cz



ČAU, TO JSEM JÁ – DODO

Dokážu v Praze sehnat cokoliv. Potřebuješ rychle dovést kytku, jít do obědu nebo zítra odpoledne vyzvednout oblek z čistírny?

Napiš mi SMS na 222 111 800 a já to seženu, zařídím a dovezu za tebou schválenou cenu.

Mrkni na www.doruky.cz a užij si svůj volný čas!

Ozvi se a dám ti
100 Kč
na první objednávku!

Kód: METRQ22
Lze využít do 30.4.2016

222 111 800

doruky.cz

Levné hypotéky jedou. Pro některé jsou riskem

Půjčky na bydlení si berou i ti, kteří na ně dřív neměli. Konec fixace je ale může zle zaskočit.

Loni zažil hypoteční trh rekordní rok. Nejvyšší byl objem hypoték, jejich průměrná výše i počet. Úvěr na bydlení si loni vzalo 105 tisíc domácností.

Na velký zájem o hypotéky má rozhodující vliv jejich nízká úroková sazba. Loňský rekord 2,06 procenta byl opět překonán. V únoru se průměrná sazba propadla na historické minimum, tedy na 2,02 procenta.

Příznivý má být navíc i celý letošní rok. „Výše úrokových sazeb se nijak zásadně nezmění a bude se pohybovat na podobné úrovni jako loni,“ uvedla na dotaz deníku Metro Ma-

rie Mocková, mluvčí Hypoteční banky.

Kdo si vzal hypotéku před pěti lety a právě mu skončila fixace, ten se může radovat. Díky levným úrokovým sazbám mu zlevnila měsíční částka klidně i o několik tisíc. Lidé, kteří sáhnou po půjčce na bydlení nyní, mohou ale mít opačné starosti. Nikdo sice přesně neví, jak na tom bude za pár let finanční trh, ale očekává se, že úroková sazba už neklesne. Naopak bude spíše stoupat.

Mraky se tak mohou začít stahovat nad těmi, kteří si dnes vzali hypotéku a jejich finanční situace je na hraně. Takových je čím dál víc. „Dnes na hypotéky díky nízkým sazbám dosáhnou i klienti, kteří by při sazbách kolem čtyř procent neměli šanci,“ upozorňuje Radek Slavík, manažer hypoteční kanceláře Golem Finance. Takoví klienti riskují, že na splátky za čas nebudou mít.



Citát

Existuje názor, že do tří let se sazby hypoték mohou opět zvednout.

RADEK SLAVÍK, GOLEM FINANCE

„Při ztrátě zaměstnání či zvýšení sazeb může pro klienty nastat velmi vážná situace,“ varuje Slavík. Pokud by se například úroveň úroků vrátila na stav před šesti lety, běžnému dlužníkovi by měsíční splátky stouply třeba i o tři a půl tisíce (viz box). **MAREK HÝŘ**

Modelový případ

Domácnost si vzala v únoru hypotéku s úrokovou sazbou 2,02 procenta na dva miliony korun, kterou má splácet dvacet let. Fixace je na pět let.

- Po dobu fixace tak bude tato modelová domácnost podle kalkulackyy.iDNES.cz platit měsíčně **10 137 korun**.
- V únoru 2015, kdy byla průměrná úroková sazba 2,51 procenta, by domácnost v tomto případě měsíčně splácela **10 608 korun**.
- V únoru 2014 (sazba 3,23 procenta) by splátka činila **11 324 korun**, v únoru 2013 (sazba 3,38) **11 476 korun**, v únoru 2012 (sazba 3,73) **11 837 korun**, v únoru 2011 (sazba 4,40) **12 545 korun** a v únoru 2010 (sazba 5,47) by tato domácnost platila měsíčně **13 724 korun**.

CNG. 784 km na jednu nádrž

Agentura Dobrý den! potvrdila nový rekord. Drží ho nový Volkswagen Caddy TGI na zemní plyn a šéfredaktor webu Usporne.info Marek Tomášek. Na jednu naplněnou nádrž s ním ujel 784,4 kilometru. Rekordní cesta se uskutečnila na trase z Prahy do Ženevy. Celková spotřeba činila 27,74 kg CNG, což představuje průměrnou spotřebu 3,54 kg/100 km a náklady pouhých 0,85 Kč/km. **MET**

Nymburk. Pivo se stáčí nově

Pivovar Nymburk naostro spustil unikátní stáčecí linku plechovkového piva. V Nymburce se nyní bude do plechovek stáčet pivo i pro konkurenci, protože podobných linek je v Česku jenom šest včetně této. Linka dokáže naplnit 13 až 15 tisíc plechovek za hodinu. „Přibližně pětina naší produkce jde na export do zhruba dvaceti zemí,“ říká majitel pivovaru Pavel Benák. Vzniká tu i tradiční značka Postržižinské pivo. **MET**

INZERCE

denně
10:00 - 18:00
hodin

www.zahrada2.cz

TRNKOVA ZAHRA DA 2

ORIGINÁLNÍ
KYBERNETOSKOP

GALERIE Malostranská beseda

do 16/5 2016

Projekt podpořili



NADACE ČEZ



MEDIA CHANNEL
space for ideas



PRAHA 1



LUXOR
KNIHKUPECTVÍ



BAGETERIE BOULEVARD



CONSEQ
JIZ OD 1994



EGMONT Publishing



EURO KOBERGE



201: Plzeň
Evropské hlavní město kultury



FLEERA



kudyznudy.cz



PiGy

Savčenková je vinna, řekl soud

Ukrajinská pilotka se dnes dozví výši svého trestu.

Soud v Doněcku včera uznal ukrajinskou vojenskou pilotku Nadiju Savčenkovou vinnou z nezákonného překročení ruských hranic a z vraždy dvou ruských novinářů. Ti byli zabiti v létě 2014 při ostřelování na východě Ukrajiny. Obžaloba žádá pro čtyřiatřicetiletou Ukrajinu 23 let vězení. Výši trestu však soudce ohlásí zřejmě dnes, kdy má soudce dokončit čtení verdiktu.

Pilotka trvá na své nevině. Zůstala při vynášení rozsudku sedět na lavici obžalovaných, ačkoli by podle pravidel měla stát. Později se procházela v kleci, v níž bývají v Rusku drženi obžalovaní. Ve svém závěrečném vystou-

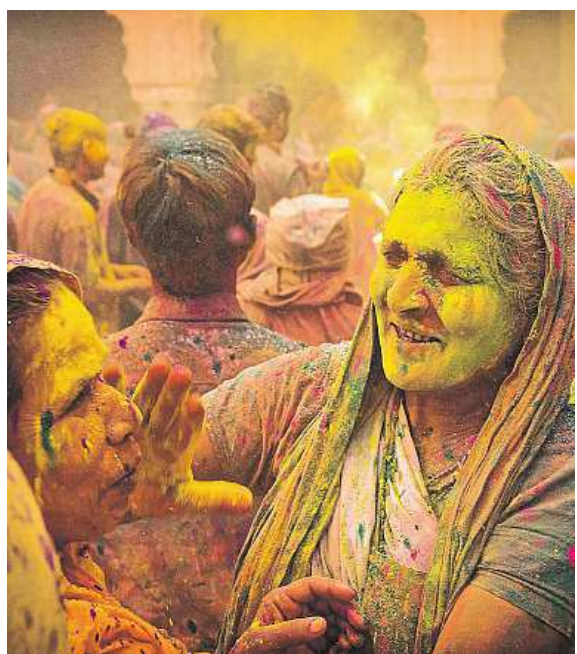


Nadija Savčenková za prosklenou stěnou u soudu

AP

pení před soudem předem oznámila, že se proti verdiktu neodvolá. To by podle jejího obhájce mohlo urychlit případnou výměnu za Rusy vězněné na Ukrajině, avšak znemožní to napadnout ruský proces a rozsudek u Evropského soudu pro lidská práva ve Štrasburku. Diplomáté ze třinácti zemí nebyli do soud-

ni síně vpuštěni. Savčenková podle obžaloby v červnu 2014 na východě Ukrajiny úmyslně navedla palbu na ruské novináře, z nichž dva zahynuli. Podle obhajoby byla v té době v zajetí proruských separatistů, kteří ji předali Rusům. Na Ukrajině byla mezitím zvolena poslankyní parlamentu. **ČTK, IDNES.cz**



Svátek lásky k bohu a jara

Hinduistické vdovy se navzájem barví práškovými barvami během oslav svátku Hólí v chrámu Gopinath 180 kilometrů severovýchodně od Nového Dillí. Není to úplně obvyklé, protože se očekává, že ženy, jejichž muž zemřel, budou žít v poklidu v ústraní, oblečeny jen v bílé. Při Hólí hinduisté oslavují bhakti (lásku k bohu), jaro a barvy. Lidé po sobě vrhají barevné prášky a cákají po sobě zbarvenou vodou, to vše za zpěvu a tance.

AP

Ulice Havany. Jen cizinci a policisté

Americký prezident Barack Obama se včera sešel s kubánským prezidentem Raúlem Castrem. Jeho návštěvu v Havaně doprovázejí přísná bezpečnostní opatření. Řada ulic i velkých veřejných budov byla zcela uzavřena, střechy v centru obsadili bezpečnostní agenti. Policisté hlídající v ulicích jsou sice v civilu, není jim ovšem možné přehlednout. Takřka všichni lidé, kteří se pohybovali v části staré

Havany, kam Obama zamířil, byli policisté či cizinci.

V Castrově vládním sídle ho uvítala americká hymna a přehlídka elitní vojenské jednotky. Americký prezident prohlásil, že Kubu čeká změna a Raúl Castro to chápe. Obama také položil věnec u památníku hrdiny kubánského boje za osvobození Josého Martího. Rovněž se zúčastnil podnikatelských fór a den zakončil státní večeří. **IDNES.cz**

Číslo dne

2

Rekordní dva miliony cizinců přišli loni do Německa. Žadatelů o azyl bylo 1,1 milionu. Další téměř 900 tisíc cizinců do země přivedla práce, studium nebo třeba svatba. Vyplývá to ze statistik, které včera zveřejnily spolkové úřady. Přestože se 860 tisíc cizinců zase odstěhovalo, míra přistěhovalectví byla nejvyšší v německé historii. Spolkový registr cizinců na konci roku evidoval 9,11 milionu cizích státních příslušníků.

Zprávy krátce

Záchrana jemenských Židů

Přežít ve válkou zmítaném Jemenu je čím dál těžší i pro zmenšující se židovskou komunitu. V noci na včerejšek proto devatenáct jejích členů Židovská agentura pro Izrael během tajné operace odvezla do Šváté země. „Ve skupině z Rajdy byl i rabín, který s sebou přivezl svitek tóry starý pět set až šest let let,“ uvedla agentura ve svém prohlášení. Podle odhadů z roku

2010 žilo v Jemenu už jen asi 150 Židů. **IDNES.cz**

Komplic teroristy byl odhalen

Výšetřovatelé identifikovali dalšího spolupachatele Francouze Salaha Abdelslama. Ten je považován za jednoho z hlavních podezřelých z listopadových útoků v Paříži. Nově hledaným je 24letý Najim Laachraoui. Jeho stopy DNA se našly na místech, kde teroristé útoky připravovali. **ČTK**

INZERCE

Svoboda, jak jste si ji představovali.

Pokaždé, když si chcete poslechnout svou oblíbenou písničku, několik minut rozmotáváte kabely? Co kdyby stačilo jen nasadit si sluchátka, zmáčknout jediné tlačítko a do uší by vám proudil zvuk. Tak čistý a jasný, jako byste právě byli uprostřed koncertního sálu. Nenechte se svazovat...

Model bezdrátových sluchátek Panasonic RP-BTD5E-K posluchači dopřeje víc než jen perfektní zvuk. Ten by totiž měl být samozřejmostí. Dají mu mnohem víc – skutečnou svobodu. Svobodu, kterou si uživatel může vychutnávat na každém kroku. Díky vestavěné baterii s ohromnou kapacitou vydrží sluchátka hrát nepřetržitě celých 40 hodin. To bohatě vystačí na víkend na horách nebo jeden pracovní týden v kanceláři bez neustálých obav, že přehrávání skončí uprostřed písničky.

Model je vybaven technologií Bluetooth pro plynulý přenos a křišťálově čistý zvuk bez šumu a ruchů. Uzavřená akustika poskytuje kvalitní zvukovou izolaci, která nejen odstíní okolní hluk, ale nepropustí ani žád-

ný ven. Pak už stačí jen schovat zařízení do kapsy a vychutnat si hudební nirvánu. Na cestách, doma v obýváku nebo za pracovním stolem.

Ovládání hlasitosti je stejně jednoduché jako párování. Na straně náušniku jsou šikovná tlačítka. Umožňují i přecházení mezi skladbami nebo přijímání hovorů. Nechybí totiž ani integrovaný mikrofon. Sluší se zmínit i zvukovou výbavu – i když zárukou perfektního zvuku je sama značka Panasonic. Kvalitní poslech je dílem reproduktorů s neodymovým magnetem.

Bezdrátová sluchátka Panasonic RP-BTD5E-K s moderním a svěžím designem lze zakoupit v prodejnách DATART nebo na www.datart.cz.



Nakupujte online na www.DATART.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 4 Max. 8	Min. 4 Max. 8	Min. 4 Max. 8	Min. 6 Max. 10

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž: Umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 21,2 °C

Rok výskytu: 2014

Kvíz

- Vesmírná stanice MIR skončila provoz roku 2001 po 15 letech, vystřídalo se zde lidí:
 - 44
 - 74
 - 104
- V bondovkách Dech života a Povolení zabít hrál agenta 007 herec, který slaví 70 let:
 - Roger Moore
 - Sean Connery
 - Timothy Dalton
- Oznámení objevu bacilu tuberkulózy Robertem Kochem se odehrálo v roce:
 - 1862
 - 1882
 - 1902
- Od vzniku roku 1934 až do roku 1985 mluvil Clarence Nash animovanou postavíčkou:
 - Mickey Mouse
 - kačera Donald
 - Calimera
- Vacheron Constantin je švýcarský výrobce luxusních hodinek, které dělá od roku:
 - 1755
 - 1805
 - 1855

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Soudkyňe Amy VI
14:40 Kytice
Povídka z cyklu Bakaláři
15:00 Koják II
15:50 Hubert a Staller IV
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 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky Synček, Jako kočka a pes a Sám doma IV spojuje tema Stáří

- 21:15 Hercule Poirot
Krimidrama (VB, 2000)
22:59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
23:00 Kriminálka Paříž
Krimiseriál (Fr., 2006)
23:50 Rozsudek II
00:20 AZ-kvíz
00:45 Kalendárium
01:00 Hobby naší doby
01:25 Banánové rybičky
01:55 Žijete jenom 2x
02:20 Sváteční slovo jezuity Petra Vacíka
02:25 Dobré ráno
05:00 Malá farma
05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 13:15 Tajemství 2. světové války
14:10 Život se sopkami (7/7)
14:55 Nukleární dynamit
15:45 Vesmír
16:30 Kouzla přírody monzunnových oblastí (2/5)
17:25 Dunaj - evropská Amazonka (2/2)
18:15 Trabantem jižní Ameriky (10/12)
18:45 Večerníček
18:55 Skrytý potenciál
19:25 Zatopené osudy: Lipno
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Dlouhý, široký a Krátkozraký
Záznam divadelního představení (ČR, 2006). Jedno z nejoblíbenějších představení Divadla Járy Cimrmana. Hrají: Z. Svěrák, P. Brukner, M. Čepelka, J. Hraběta, J. Kašpar, V. Kotek

- 21:30 Dům z karet (11/13)
22:25 Zoufalci
Komedie (ČR, 2009)
00:10 Californication VII (12)
00:40 Válka o písek
01:35 Křesťanský magazín
02:00 Náš venkov: Nemocnice na kolečkách
02:25 Případ pro ombudsmana
02:45 Folklorika
03:10 Růža a Karel
03:35 Kláštery Transylvánie
04:05 Bohové a proroci

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:30 Tescoma s chutí
12:40 Můj přítel Monk VIII (4)
13:40 Tělo jako důkaz II (4)
14:35 Dr. House (17)
15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (485)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
Co na to Češi
17:35 Ulice (2997)
18:25 Seriál (ČR, 2016)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (641)
Krimiseriál (USA, 2016). Švarc se bojí vězení, zachránit ho má elitní právníčka. Tomáš bojuje s Renem o vedení nemocnice. Hrají: Z. Adamovská, J. Kanyza, V. Závřel, M. Stránský, P. Rychlý, R. Fiala, K. Cibulková a další

- 21:30 Víkend
22:40 Kriminálka Miami X (8)
23:25 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIII (9)
Krimiseriál (USA, 2011)
00:20 Dr. House (17)
Seriál (USA, 2004)
01:15 Tělo jako důkaz II (4)
Krimiseriál (USA, 2012)
02:00 Atentát (18)
Krimiseriál (ČR, 2015)
03:15 Co na to Češi

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg V (7)
Krimiseriál (N, 2010)
13:25 Komisař Rex VII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2002)
14:35 Castle na zabiti V (13)
Krimiseriál (USA, 2012)
15:35 Loď snů (12)
Tahiti. Romantický seriál (N, 2006-2012)
17:30 Odpolední zprávy
17:50 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 Vraždy podle Agathy (4)
Krimiseriál (VB, 2014-2016). Agatha se opět ujímá role detektiva, aby prošetřila smrt muže, který je nalezen u léčivého pramene, jehož voda se má začít prodávat. Na jeho těle se najde chlup z perské kočky. Hrají: A. Jensenová, J. Glover, L. Liemannová a další

- 21:30 Očima Josefa Klimy
22:15 Jste to, co jíte
23:20 Prostřeno!
00:20 Místo činu: Hannover (8)
Krimiseriál (N, 2005)
02:05 Policie Hamburg V (7)
Krimiseriál (N, 2010)
02:50 Komisař Rex VII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2002)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl III (15)
Earle, neumírej 2/2.
Komed. seriál (USA, 2008)
13:25 Simpsonovi V (4-7)
15:25 Teorie velkého třesku VI (18)
Implementace smluvního závazku. Sitcom (USA, 2012)
15:55 Futurama X (2)
Opičí úlet. Anim. seriál (USA, 2013)
16:25 Hvězdná brána II (13)
17:20 Bylo nebylo III (16)
18:20 Simpsonovi V (8-11)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (4)

- 21:25 Teorie velkého třesku VI (19)
Sitcom (USA, 2012)
21:55 Partička
22:45 Bazilíšek: Král hadů
Horor (USA, 2006)
00:40 Partička
01:25 American Horror Story (8)
Horor. seriál (USA, 2011)
02:15 American Horror Story: Asylum (13)
Horor. seriál (USA, 2012)
03:00 American Horror Story (8)
Horor. seriál (USA, 2011)
03:45 American Horror Story: Asylum (13)
Horor. seriál (USA, 2012)
04:30 Ztraceni III (2)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
07:00 Dotykáč
07:05 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
10:00 Očko hity
12:00 Očko news
12:05 Očko hity
13:30 Dotykáč
13:35 Očko hity
14:00 Očko news
14:05 Očko hity
15:00 Dotykáč
15:05 Očko hity
15:30 Očko news
15:35 Mixxxer show



- 17:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 17:05 Očko hity
Klipy nonstop
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
21:00 Zpátečka
Nejhit a pořady na Očku před x lety
21:45 Filmshot
Svět filmu
22:00 Artur
Soutěž krátkých studentských filmů
22:05 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK
JEDEN Z VLÁDCŮ



VLÁDCI PRAHY!

To zas byl zápas jak brus! Nedělní bitva na letenském stadionu přinesla vše, co k pravému derby patří. Hecujícího domácího kapitána Lafatu, skvěle centrujícího Marečka, nahoru-dolu jezdcího Frýdka, bojujícího Zahustela a další letenské hrdiny, kteří se nezalekli rychlého soupeřova vedení a poctivým a soustředěným výkonem nakonec urvali pro náš spartánský tábor výhru nejcennější – výhru s názvem Vládci Prahy! Ano, ten, kdo zvítězí v tomto odvěkém boji dvou největších rivalů, si až do dalšího zápasu může říkat Vládce. Jiné, například hmotné (mohl by každý spartan dostat šišku salámu například) výhody to nemá, ale i tak je to příjemné. Předposlední utkání proti Slavii jsem strávil v našem kotli, kde jsem byl poprvé a kde jsem se celý zápas nezastavil. Stále je co dělat – povzbuzuje se, skáče, tančí, zpívá... Domů jsem šel unavený tak, jako bych složil vagon uhlí. Odtud zřejmě vzešel název „kotel“. Poslední zápas jsem byl coby komentátor ve studiu a společně s Horstem Sieglem jsme hodnotili hru, přičemž vedle ve studiu seděli slávisti a dělali to samé. Divák si následně mohl doma přepínat zvuk a poslouchat toho, kdo je mu milý. Takže buď nezaujatý profikomentář, nebo sešíváné bláboly, anebo skvělé, fundované spartánské postřehy. No, a včera se to opakovalo, jen s tím rozdílem, že dali slávistu a spartana k sobě. Takže jsme se ocitli s Ringo Čechem proti sobě, pozdravili se a už to jelo. Koupil jsem mu kung-pao, ale odmítl a místo toho dštil na náš tým síru a mour a čmoud. Já naopak chválil pěkné akce obou týmů (Slavia žádnou neměla, takže jsem chválil jen nás), a třebaže se vše neodvíjelo ideálně, tak nádherně zvládnutá druhá půle jasně ukázala, kdo je tady páнем. A vládcem!!!

Citát

Nedělní bitva na letenském stadionu přinesla vše, co k pravému derby patří.

bych složil vagon uhlí. Odtud zřejmě vzešel název „kotel“. Poslední zápas jsem byl coby komentátor ve studiu a společně s Horstem Sieglem jsme hodnotili hru, přičemž vedle ve studiu seděli slávisti a dělali to samé. Divák si následně mohl doma přepínat zvuk a poslouchat toho, kdo je mu milý. Takže buď nezaujatý profikomentář, nebo sešíváné bláboly, anebo skvělé, fundované spartánské postřehy. No, a včera se to opakovalo, jen s tím rozdílem, že dali slávistu a spartana k sobě. Takže jsme se ocitli s Ringo Čechem proti sobě, pozdravili se a už to jelo. Koupil jsem mu kung-pao, ale odmítl a místo toho dštil na náš tým síru a mour a čmoud. Já naopak chválil pěkné akce obou týmů (Slavia žádnou neměla, takže jsem chválil jen nás), a třebaže se vše neodvíjelo ideálně, tak nádherně zvládnutá druhá půle jasně ukázala, kdo je tady páнем. A vládcem!!!

Dopisy a vzkazy

Řidiči si jezdí po svém

Když mladý řidič autobusu č. 180 musí nutně vést soukromý telefonní hovor, takže mu podvědomí neumožní celou cestu od Slánské až po Vozovnu Střešovice překročit navzdory zcela prázdným nedělním silnicím rychlost třicet kilometrů za hodinu, takže nejen mně kvůli deseti minutám zpoždění ujede před nosem životně důležitý spoj, jde o náhodné a ojedinělé selhání. Systémovým selháním je ale nekoncepčnost, kterou pravidelně zažívám na zastávce I. P. Pavlova: zatímco jedni řidiči tramvají vždycky popojedou na začátek zastávky a ještě jednou otevřou dveře, druzí na nás menšího vzrůstu (či jinak handicapovaně), kteří prostě přes věčné davy ani nevidíme, zda na nedosažitelném druhém konci zastávky stojí kýžená tramvaj, evidentně kašlou. Já prostě nedokážu nijak zjistit, že absence tramvaje v přední části zastávky znamená „pospěš dozadu, tam už dávno čeká a chystá se odjet“.

PAVEL JETUŠEK, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Jste nyní nejdůležitější vyslanci USA ve světě.“

BARACK OBAMA

AMERICKÝ PREZIDENT

Toto řekl zaměstnancům ambasády, kterou Spojené státy na Kubě znovu otevřely po více než půlstoletí loni v létě.

Slovo dne

DERBY

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Velké dostihy tříletých koní na vzdálenost 2400 metrů, utkání tradičních soupeřů (hlavně místních a zejména ve fotbale)

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 22. 3.

DRAHÁ POLOVIČKA
Kde ji najdete? Zeptejte se naší kartárky!
Píšte SMS ve tvaru 53BVV a svoje datum narození na číslo 904 30 55

- Beran** 21/3–20/4
S milými přezdívkami to dnes nepíhánějte, nebo se hnedle dočkáte jedné velmi nemilé a namísto lásky přijde jenom hádka.
- Váhy** 23/9–23/10
Po boku svého protějška zapomenete na to, co vám dělá jindy rápsky na čele, a dovedete načerpat novou energii jako stromy.
- Býk** 21/4–21/5
Milostné trable vám nedají spát a vy budete koumat, jak všechno správně udělat, abyste byli šťastní a nešlápli vedle.
- Štír** 24/10–22/11
Láska bude tím, co vám bude dávat pocit jara i přes běžné pracovní potíže nebo domácí bitky, kterých je u vás stále dosti.
- Bliženci** 22/5–21/6
Nebojte se dát najevo svoje city. Uvidíte, jak budete hned mnohem spokojenější, ať už to dopadne jakkoliv. Upřímnost se cení.
- Střelec** 23/11–21/12
Potěší vás, když vás bude váš protějšek svádět jako dříve bez ohledu na to, zda jste spolu již pěknou řádku let. Budeje.
- Rak** 22/6–22/7
Přitulit se ke své drahé polovičce bude přesně to, co vás zahřeje spolehlivěji než všechna březnová kamna dohromady.
- Kozoroh** 22/12–20/1
Milostné škládlení vás přesvědčí o tom, že smích a vášně spolu velmi dobře kamarádí, a jak se říká, kamarád také rád.
- Lev** 23/7–22/8
Nebojte se sednout si na to, co vám dělá těžkou hlavu, a ještě jednou si o všem společně pohovořit. A dejte si něco dobrého.
- Vodňář** 21/1–20/2
Budete odvážní a uděláte své drahé polovičce takové milostné překvapení, že na něj hnedka nezapomenete. Zabudujete plně.
- Panna** 23/8–22/9
Konečně si najdete na svůj protějšek alespoň tolik času, aby si byl jistý, že je ve vašem životě stále velmi důležitý.
- Ryby** 21/2–20/3
S láskou dnes budete vzpomínat na některé společné dovolené a plánovat, kde strávíte tu letošní, aby byla opravdu top.

Řešení sudoku

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

Anketa Víte o novém předpisu o kruhových objezdech?



Honza Tokar
Vím. Jsem zvědav, za jak dlouho se tím budou řídit.



Zdeněk Karásek
Ano, vím. Jako řidič autobusu chodím na školení každý rok.



Štěpán Wenke
Dokud se nezačne jezdit vlevo, tak je to v pohodě.

Komiks



KARTÁŘKA
ve vašem mobilu!
Zná odpovědi na vaše dotazy!
Zavolej mi na 906 701 701 nebo pošlejte SMS ve tvaru 56DTN a svou otázku na číslo 904 30 46
tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technický zajišťuje Materna, TSM5/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

CANOE / KAYAK

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series and learn about different Olympic and Paralympic sports.

Questions and answers

What do you know about canoeing and kayaking?

Not much, though I remember reading a poem about a Native American called Hiawatha who was very good at using a kayak. You mean a canoe.

Do I? But canoes and kayaks are the same, aren't they?

No, canoes are usually open at the top but kayaks are closed. Also, the paddle of a canoe has one blade, whereas a kayaker's paddle has two. Also, in canoeing you kneel on one knee but in kayaking you sit.

So have you read that poem?

Yes, and Hiawatha definitely used a canoe. Besides, kayaks were first made and used by Inuit hunters in sub-Arctic regions.

And what about canoes?

Hard to say. They were used all over the world, on every continent. And the oldest canoe was found in the Netherlands and was built around 8000 BC.

That's a long time ago. When did it become an Olympic sport?

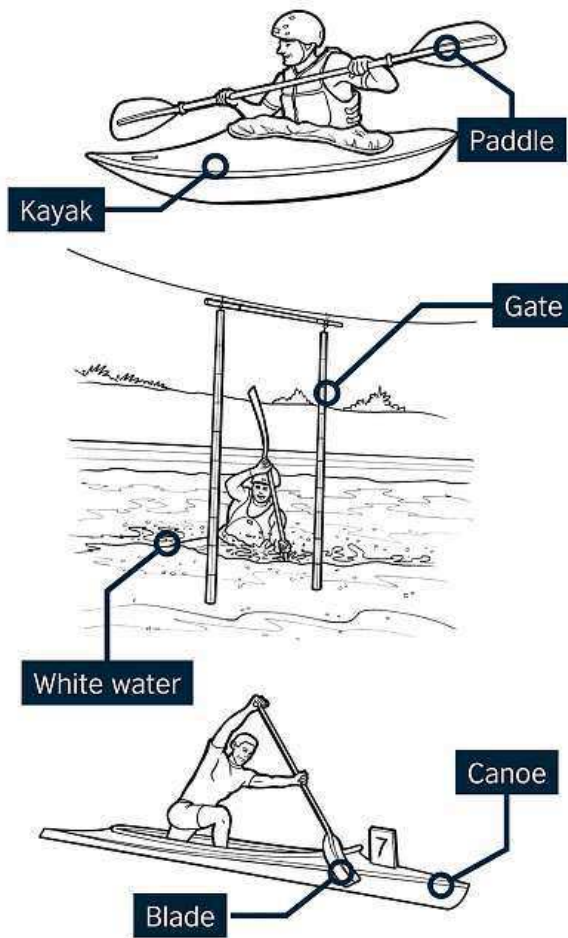
In Berlin in 1936.

Really? Why do they sometimes race on calm water? Aren't they excited?

No, no. „Calm water“ means the water isn't moving – like a lake. That's where they hold the sprint events.

And the events where they have to go through the gates?

You mean the slalom events. They are held on moving water called white water.



Kayaking and canoeing, two different sport. BRITISH COUNCIL

Activity

Choose the correct answer to each of the following questions and statements.

- 1. What type of boat did Hiawatha use?
 - A. Canoe
 - B. Kayak
- 2. Where did canoes originate from?
 - A. North America
 - B. Europe
 - C. Don't know
- 3. How many differences between canoeing and kayaking are mentioned in the text?
 - A. One
- 4. Which two of the following are true?
 - A. Slalom events take place on calm water.
 - B. Both sprint and slalom events take place in white water.
 - C. Sprint events take place on calm water.
 - D. Slalom events take place in white water.
- 5. According to the poem, Hiawatha did not need paddles to guide his canoe.
 - A. True
 - B. False

Hmm ... I don't suppose they have canoe races without paddles, do they?

No, of course not. What a funny question! Yes, it's just

that I think Hiawatha would have been very good at that type of race.

Why?

Rules for canoeing and kayaking

- Two types of boats are used in this sport: canoes and kayaks.
- Canoes are usually open at the top but kayaks are closed. The paddle of a canoe has one blade; a kayaker's paddle has two.
- In canoeing you kneel on one knee, but in kayaking you sit.
- The names of the different events depend on the number of canoeists or kayakers. So 'C-2' means a race with two athletes in each canoe and 'K-1' is a kayak race with one athlete in each kayak.
- Sprint events take place on a straight course which is divided into lanes, on calm water.
- There are nine lanes and any boat leaving its lane is disqualified.
- Slalom events take place on a course of between 20 and 25 gates, which are suspended above the water.
- Athletes must go through different gates depending if they are going downstream, or upstream.
- If a boat touches a gate it is penalised five seconds, and if it misses a gate it is penalised ten seconds.
- The fastest time, after adding on penalties, is the winner.

Wordsearch

P	S	E	O	N	K	G	U	S	K
Z	A	P	B	O	O	A	P	C	Y
Q	V	D	R	L	C	T	S	A	S
G	Y	K	D	I	A	E	T	N	L
I	K	A	R	L	N	D	R	O	A
L	N	Y	B	W	E	T	E	E	L
O	E	A	W	A	V	W	A	A	O
R	E	K	J	L	J	A	M	Z	M
M	L	H	Z	J	A	S	D	J	R
A	Y	W	S	D	V	A	G	B	U

Find these words in the grid: canoe, kayak, paddle, gate, blade, slalom, sprint, kneel, upstream

Lesson No. 4



paddles in the future. Good luck with that.

Answers

Activity
1. A; 2. C; 3. C; 4. C, D; 5. A

INZERCE



Špatná obuv může vaše nohy nehezky zdeformovat

Nohy se s věkem opotřebávají. Spousta potíží je zaviněna nošením špatné obuvi. Pak se tvoří patní ostruhy či ploché nohy.

Větší či menší problémy s nohama má až osmdesát procent dospělé populace. „Jedním z nejbolestivějších postižení je patní ostruha, což není klasická deformita, ale kostní výrůstek na spodní ploše patní kosti. Zánětlivé podráždění způsobuje tah svalů, které se na výrůstek upínají, a nevhodná obuv bez měkké vložky v oblasti paty,“ prozrazuje lékař Richard Branal z Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Patní ostruhy není lehké se zbavit. Zpravidla se zkouší ul-

trazvk, laser nebo RTG ozáření, případně protizánětlivé injekce. Mezi další rozšířené neduhy patří plochá noha, jež souvisí se svalovou slabostí či ochablostí vazů. Podporuje ji i obezita a nošení nevhodné obuvi.

Ploché nohy trápí velmi často děti. „Vznik plochých nohou, tedy snížení, případně vymizení podélné klenby nožní, může být například následkem dlouhodobého nošení příliš tvrdé obuvi. Pokud totiž dítě nemůže dostatečně odvalovat při chůzi, svaly rychle zleniví a mají větší sklon k plochonoží,“ upozorňuje Eva Žáková, odbornice na zdravé obouvání dětí z portálu www.bota-bota.cz.

„Jestliže noha nedrží v obuvi správný tvar, dochází k vpáčení kotníků a celkové deformaci svalové hmoty. Malá bota zase vede k nedokrvení cév v prstech a deformace se projevují nejen v nohou, ale



Myslete při koupi bot na své nohy.

PROFIMEDIA.CZ

i v celkovém držení těla a páteře,“ doplňuje Žáková.

Pohybovat se v botách, které jsou těžké a nepoddajné, je únavné pro dospělé, natož pro děti. Proto je vhodné obuv před koupí potěžkat a důkladně promáčkat. „Kvalitní bota se dá doslova ždímat a přitom stále drží tvar.

Důležitý je však pevný opatek, který zaručí, že se botka po týdnu nošení nerozšmájdá,“ připomíná Žáková. Rozšířenou vadou u dospělých je též vbočený palec objevující se více u žen nebo ztuhlý palec typický spíše pro muže.

Léčba může být konzervativní, tedy pomocí ortopedic-

Ozařování patní ostruhy

Ozařováním se léčí některé choroby pohybového aparátu. Nejčastěji se používá právě k léčbě patní ostruhy. Zabírá až u tří čtvrtin pacientů.

- Ozařování probíhá 2 až 3krát týdně po dobu 2 až 3 týdnů. Úleva nemusí nastat hned.
- Pokud ke zlepšení nedojde, je možné léčbu s určitým časovým odstupem zopakovat.
- Léčba ozařováním však neřeší prvotní příčinu.

kých vložek či individuální obuvi, což ale v řadě případů nestačí. Pak je nutná operace. Operační škála je rozsáhlá: od ambulantičních výkonů drobného charakteru, kdy je pacient schopen zlepšené chůze již po 14 dnech, až po výkony v celkové narkóze s korekcemi kostí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Zubní plak. Podcenit ho se nemusí vyplatit



Chytrá houba napadá nežádoucí vlákna.

ARCHIV

Péče o dutinu ústní patří mezi základní hygienické úkony. Bez vlastního zubního kartáčku nedáme ani ránu. Je naším věrným pomocníkem v boji za krásný úsměv a svěží dech, na pomoc přibíráme i antibakteriální ústní vody, dentální nitě či škrabky na jazyk. Přesto trpí velká řada lidí zdravotními problémy s dásněmi doprovázenými nečistým dechem a dalšími obtížemi.

Zdánlivě neškodný biofilm je tvořen zbytky potravy, ve kterých se usazují kolonie bakterií. Pokud zubní plak včas a správně neodstraníme, hrozí riziko vzniku zubního kazu, případně zánětu dásní. Potíže s dásněmi se objevují u řady lidí ve věku nad 25 let, nejčastějšími projevy jsou

citlivé, zanícené dásně. Dalšími příznaky jsou zápach z úst, nepříjemná pachuť, případně uvolňující se zuby. Navíc se mohou bakterie dostat do těla a způsobovat závažné infekce, které v extrémních případech mohou vést až k srdečnímu infarktu.

Možností, jak pomoci nastolit rovnováhu v ústní mikroflóře, je přípravek Pythie Bio Plus, který obsahuje mikroorganismus *Pythium oligandrum*, takzvanou chytrou houbu. Jde o výplachovou ústní vodu obsahující unikátní složení mikroflóry. Ta příznivě působí v ústní dutině při sklonu k zánětům dásní. Je vhodným doplňkem při péči o chrup a dásně. Přípravek se dodává v šumivých tabletách a rozmíchává se s pitnou vodou. **MET**

INZERCE

Zdarma nový časopis každé úterý v MF DNES

AUTO DNES

- Auto, moto, kola
- High-tech
- Mobilní technologie
- Finanční rádce
- Exkluzivní informace

DNES

~~RAKOVINA~~ PRSU

PROTONOVÁ LÉČBA



MYSLÍME NA VAŠE SRDCE I O VELIKONOCÍCH

Protonová léčba zasáhne cíleně pouze nádor
a tím chrání srdce, plíce, míchu i druhý prs.
Významně tak snižuje riziko vzniku sekundárních nádorů.

**POKUD MÁ BÝT SOUČÁSTÍ LÉČBY
OZAŘOVÁNÍ, PTEJTE SE NA PROTONY.
KONZULTACE ZDARMA**

VOLEJTE: 222 999 000

PIŠTE: pacient@ptc.cz

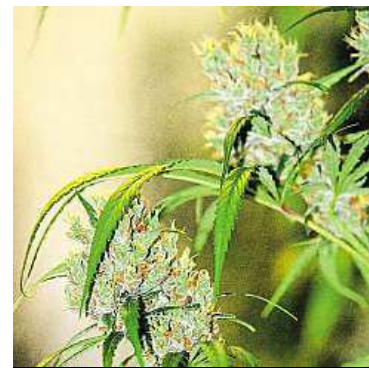
Tráva. Pomůže vám legálně a bez receptu

S konceptem přírodních, legálních a vysoce účinných produktů s obsahem cannabidiolu (CBD) pod značkou CBDex přichází jako první v Česku společnost Cannabis Pharma.

V rostlině konopí je přítomno více než 80 známých kanabinoidů, nicméně prvenství si z hlediska veřejného povědomí stále udržuje psychoaktivní látka THC. Po ní je druhým nejznámějším kanabinoidem látka cannabidiol neboli CBD, která není psychoaktivní, ovšem z medicínského hlediska má pro člověka větší přínos než zmiňované THC. Cannabidiol nabízí široké a hlavně legální využití v oblasti medicíny, kosmetického či potravinářského průmyslu.

„Produkty CBDex jsou vysoce účinné jak pro zklidnění, tak při celé řadě zdravotních obtíží, mezi které patří například hypertenze, epilepsie, úzkostné stavy nebo roztroušená skleróza. Cannabidiol není omamný, nemá žádné vedlejší účinky, není možné se jím předávkovat a je vhodný pro všechny věkové kategorie,“ říká Jan Janovský, jednatel společnosti Cannabis Pharma.

Produktová řada výrobků CBDex je k dispozici ve čtyřech variantách. Ať už jde o tobolky s konopným extrak-



V konopí je účinná látka CBD. MAFRA

tem získávaným z květů konopí, náplň do inhalačních přístrojů, tak i jako kapky tinktury podávané přímo do úst či přírodní e-liquidy, které se aplikují do elektronické cigarety nebo do vhodného vaporizačního přístroje. Při užívání nevznikají žádné škodlivé látky, což potvrzuje i nedávna oficiální studie z pražské VŠCHT.

„Náš koncept konopí bez receptu je unikátní ve světovém měřítku. Věříme, že si veřejnost začne konopí spojovat s CBD, a cannabidiol tak konečně vystoupí ze stínu kontroverzního THC,“ dodává Janovský. **ME**

INZERCE

RAKOVINA PRSU - PROTONY léčí bez kompromisů

Karcinom prsu je nejčastějším zhoubným onemocněním u žen a druhou nejčastější příčinou úmrtí na onkologické onemocnění. Jen v České republice v roce 2012 onemocnělo rakovinou prsu nově 6852 žen, z nichž přibližně 10% bylo ve věku pod 45 let a 20% ve věku pod 50 let. Zhruba 75% žen má v době diagnózy onemocnění I nebo II stadia, tedy onemocnění, kde se předpokládá po léčbě dlouhá doba dožití.

I když rakovina prsu je samozřejmě onemocnění, které může mít fatální důsledky, díky včasné diagnostice a novým technologiím stoupá šance na úspěšnou léčbu. Teď tyto šance zvyšuje i protonová léčba.

V léčbě rakoviny prsu se dnes často kombinuje více způsobů léčby jako chirurgie, hormonální léčba, chemoterapie, biologická léčba a radioterapie, tedy ozařování.

Ozařování je doporučováno v případech, kdy je odstraněna pouze část prsu, nebo u pokročilého nálezu nebo rakoviny prsu, která se rozšířila do lymfatických uzlin, a to i po mastektomii. Často se tedy ozařování musí provádět tak, že se ozáří i hrudní stěna a mízní uzliny umístěné v podpaží a podél klíční kosti a vnitřní mléčné žlázy podél hrudní kosti. U rakoviny, která se vyvíjí v levém prsu, je tato jinak účinná metoda problematická, protože sebou nese vysoké riziko ozařování srdce, v důsledku jeho anatomické blízkosti u prsní tkáně. Podobně to platí pro část plic v případech, kdy je třeba ozařovat i část hrudní stěny. Pokud je indikováno ozařování lymfatických uzlin, pak běžné ozařování zasáhne zbytečně i srdce a plíce. V těchto případech mluvíme o kardiotoxicitě nebo pneumotoxicitě onkologické léčby, tedy o vedlejších nežádoucích účincích na kardiiovaskulární nebo dýchací systém. Kardiotoxicita se tak může po ukonče-

né, a z hlediska léčby nádoru úspěšně léčbě, projevit v horizontu několika let jako srdeční selhání, arytmie, hypertenze, srdeční infarkt apod.

Právě z důvodu, že včasná léčba je vysoce účinná a dává šanci na dlouhé dožití, je klíčovým faktorem při volbě léčebné metody právě její toxicita neboli škodlivost.

Protonové centrum v Praze zahájilo program léčby karcinomu prsu. **Ze všech možných přístupů totiž právě protonová terapie splňuje požadavek na redukcii dávek na oba kritické orgány (srdce a plíce) zároveň, snižuje riziko vzniku sekundárních nádorů z ozařování díky snížení celkové dávky na organismus.**

Protonová terapie využívá fyzikální vlastnosti protonového svazku, jehož předností je přesné zacílení a uvolnění dávky energie přímo v nádoru s minimálním zasažením okolních tkání. Pokud by snížení rizik měla dosáhnout fotonová radioterapie, musela by se snížit dávka záření, což by vedlo k nedostatečnému ozařování a neúplné léčbě.

Výhody protonové terapie zdůrazňuje i primář PTC MUDr. Jiří Kubeš: „Běžné ozařování fotony již narazilo na svůj fyzikální limit a nedá se předpokládat, že další technologický vývoj zásadně pomůže v dalším snižování dávek na rizikové orgány, ale díky PROTONOVÉ TERAPII je možné srdce i plíce uchránit“.

Protonová terapie dává i šanci v případě druhého ozařování. Pokud se totiž nádor vrátil po běžné radioterapii, možnost léčby je omezena a druhé kolo radiace často nebývá možné vzhledem k vysokému nebezpečí poškození životně důležitých orgánů a tkání. Protonovou terapii však lze použít i v tomto případě nezbytného opakovaného ozařování.

Protonové centrum v Praze je nejmodernější pracoviště svého druhu v Evropě a jeho lékaři využívají protonovou terapii s modulovanou intenzitou (IMPT). Tato technologie jim umožňuje více selektivně umístit vysokou dávku záření do nádoru a zároveň snížit dávku na okolní důležité orgány a tím snižují rizika vedlejších účinků konvenční radioterapie.

VÝHODY PROTONOVÉ TERAPIE:

- Přesné zacílení protonového paprsku
- Vynikající pokrytí cílového objemu
- Chrání srdce, plíce, míchu a druhý prs
- Snižuje riziko vzniku sekundárních nádorů
- Proton lze použít při opakovaném záření

VÝHODY PROTONOVÉ TERAPIE

u levého prsu oproti běžné radioterapii:

- Dávka na srdce nižší o **99%**
- Dávka na plíce nižší o **81%**
- Dávka na druhý prs nižší o **96%**

**Protonová terapie je léčba bez kompromisů
- léčí a myslí na vaši budoucnost.**

Šest milionů pro Gábinu

Nejbohatší z českých zimních sportovců je po sezoně biatlonistka Gabriela Soukalová.

Řady úspěchů na lyžích či bruslích generují také velké peníze na odměnách. Svě o tom ví po právě skončené sezoně vítězka Světového poháru v biatlonu Soukalová. Šestadvacetiletá závodnice si přišla v přepočtu zhruba na 6,3 milionu korun hrubého.

Slalomářka Šárka Strachová je s 2,4 milionu v pomyslné finanční tabulce druhá. Nad milion se ještě dostali biatlonistka Veronika Vítková (1,8), skokan na lyžích Roman Koudelka, který vydělal 1,6 milionu, a rychlobruslařská královna Martina Sáblíková. Ta si přišla na 1,5 milionu korun.

Nejvíce vydělali stejně jako loni sjezdaři. Rakušan Marcel Hirscher získal v přepočtu 14,5 milionu korun a Ameri-

Nejbohatší sportovci

Král letošní zimy je z pohledu peněz sjezdař Marcel Hirscher.

- Ve Světovém poháru si rakouský lyžař vydělal v přepočtu 14,5 milionu korun.
- Mezi ženami je na prvním místě Američanka Lindsey Vonnová, která si přišla před zdaněním na 10,7 milionu korun. Jen o 32 tisíc korun méně vydělala norská běžkyň na lyžích Therese Johaugová.
- Z českých sportovců je na tom nejlépe biatlonistka Gabriela Soukalová s 6,3 milionu korun.

čanka Lindsey Vonnová přes deset milionů. Nejlepší biatlonista sezony Martin Fourcade z Francie vydělal přibližně 7,7 milionu.

Zatímco sjezdaři dostávají od mezinárodní federace FIS odměny ve švýcarských francích, biatlonisté jsou vypláceni v eurech a třeba Sáblíková v dolarech.



Gabriela Soukalová kromě glóbu získala i hodně peněz. AP

Všichni naši sportovci musejí většinou částky zdanit v zemi, kde se závody jedou, další odvody je čekají v Česku a určitý díl odvádějí podle smlouvy svému sportovnímu svazu. V biatlonu dostává odměny ve SP v každém závodě pouze elitní desítka, ale u sjezdařů a skokanů na lyžích vždy třicítka budoucích.

Další příjmy sportovcům plynou také z bonusů ve smlouvách od výrobců vybavení a dalších sponzorů. Plat berou biatlonisté, Strachová či Sáblíková jako zaměstnanci Centra sportu ministerstva vnitra a třeba Koudelka nebo snowboardistka a lyžařka Ester Ledecká od Armádního centra Dukla. **PUR a ČTK**

Vrba. Hlásili se i tři spartané

Na včerejší sraz české fotbalové reprezentace před přípravnými zápasy se Skotskem a ve Švédsku dorazili také tři dodatečně nominovaní hráči Sparty Martin Frýdek, Lukáš Mareček a Jakub Brabec. Drobné zdravotní problémy má po vítězném derby se Slavií (3:1) jejich spoluhráč Ladislav Krejčí, nemělo by ale jít o nic vážného. Národní tým včera poprvé trénoval na Strahově, první duel proti Skotsku čeká svěřence trenéra Pavla Vrby ve čtvrtek od 20.45 hodin na Letné. Duel ve Švédsku je pak na programu o pět dní později. Na setkání s hráči už se těšil i samotný Vrba. „Teď toho bude víc, poletí to hodně rychle. Za chvíli soustředění v Rakousku, pak Euro. Těším se,“ řekl Vrba. **ČTK**

Číslo dne

6

Basketbalista Fenerbahce Jan Veselý si zranil achilovku a bude šest týdnů mimo hru.

Slavia. Majitelé klubu koupí i stadion v Edenu

Fotbalová Slavia už brzy bude hrát na svém. Největší stadion v Česku změní majitele. Čínská společnost CEFC, majoritní vlastník pražského klubu, zároveň koupí i arénu v pražských Vrsovicích. Oznámil to zástupce majitele Jaroslav Tvrdík.

„Snad fanouškům zlepším náladu. CEFC se stane sedmdesátiprocentním akcionářem Eden Areny, Sparta a Plzeň mají náskok, ale všechno chce čas. Příští rok...“ napsal Tvrdík na svém twitterovém účtu v narážce, že Slavia po několika slabých letech figuruje blízko pohárových příček, ale po titulu ještě nesáhá. Tvrdík tuto zprávu napsal jen pár hodin poté, co Slavia podlehla v derby Spartě 1:3.

Dlouhá léta kolem stadionu v Edenu panují nepřehledné vlastnické struktury a není jasné, komu patří.



Stadion Slavie v Edenu

MAFRA

Stadion vlastnila společnost E Side Property, kterou koupil kladenský advokát Václav Slaviček. Ten před třemi lety oznámil, že po dohodě s hlavními věřiteli převedl stadion pod akciovou společnost Vinet. Změny pokračovaly a v současnosti stadion provozuje společnost Eden Arena. **IDNES.cz**

Zprávy krátce

Salák na MS nepojede

Brankář Alexander Salák z Novosibirsku se po skončení klubové sezony v Kontinentální hokejové lize nezapojí do přípravy české reprezentace. Účastník posledních tří světových šampionátů i olympijských her v Soči se omluvil z rodinných důvodů a na květnovém mistrovství světa v Rusku se nepředstaví.

Liberec je v semifinále

Prvním semifinalistou play-off hokejové extraligy je Liberec. Ten ve čtvrtém čtvrtfinále zvítězil na ledě Chomutova 7:2 a celou sérii vyhráli Bílí Tygři jasně 4:0 na zápasy. Blízko postupu je i Sparta, která včera vyhrála ve Zlíně 4:1 a zvýšila vedení na 3:1 na utkání. Pražané mohou dovršit postup zítra na domácím ledě. **ČTK**



Fotbalistou roku je suverénně Čech

Brankář Petr Čech byl po roční přestávce zvolen českým Fotbalistou roku. Gólman Arsenalu a rekordman ankety FAČR celkově triumfoval po osmé v kariéře. Na druhém místě za rok 2015 skončil loňský vítěz spartan David Lafata, třetí byl Vladimír Darida z Herthy Berlín. Mezi trenéry po šesté za sebou vyhrál reprezentační kouč Pavel Vrba. Ocenění Talent roku získal Václav Černý z Ajaxu Amsterdam. Čech zvítězil suverénně: získal 649 bodů, o 283 bodů víc než druhý Lafata. **MAFRA**

kup na **alza.cz** a získej

alza premium
ZDARMA
NA 2 MĚSÍČE



Luxus za super cenu

HUAWEI P8 lite

Smartphone s tělem tenkým jen 7,7 mm, luxusním zpracováním a nadupanou hardwarovou výbavou. A navíc za cenu, která vás ohromí.

Vysoký výkon díky osmijádrovému procesoru
5" HD displej (1 280 × 720), RAM 2 GB, paměť 16 GB
Podpora nejrychlejšího mobilního internetu 4G/LTE
13Mpx zadní fotoaparát + přední 5Mpx
Google Android 5.0 Lollipop



~~6 990,-~~

5 490,-

HU2885a1 ● HU2885a1a ○ HU2885a1b ●

Dostupný smartphone se 4G/LTE



HUAWEI Y5

4,5" displej (854 × 480)
Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
Paměť 8 GB + microSD až 32 GB
Fotoaparát 5 Mpx + 2Mpx webkamera
Google Android 5.1 Lollipop



ZDARMA
Paměťová
karta 16 GB

~~2 990,-~~
2 790,-

objednací kódy:

HU1502c2d ● HU1502c2e ○

Perfektní po všech stránkách



HUAWEI P8

Nadupaný Dual SIM smartphone s LTE
5,2" AMOLED Full HD displej (1 920 × 1 080)
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Paměť 16 GB + microSD slot
Google Android 5.0 Lollipop



ZDARMA
Bluetooth speaker
v hodnotě
690,-

~~15 999,-~~
12 990,-

objednací kód:

HU2880a3f ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 14. 3. 2016 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.

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

