

Martin P.: „Všechno, co jde, Reším přes internet.“

„Nemám čas na čekání ve frontách, používám on-line aplikace.“

STRANA 1

Češi si zvykají spravovat své účty on-line

Lidé už nechodí tak často na kamenné pobočky a daleko radši řeší své záležitosti přes internet. A to nejen s bankou, ale také třeba s dodavatelem energií. Zjistili, že je mnohem pohodlnější vyřídit vše za pár minut z domova.

Jsou firmy, které už delší dobu nabízí možnost řešit prakticky všechny potřeby zákazníků elektronicky. Například u ČEZ využívá internetovou a mobilní aplikaci ČEZ ON-LINE už každý pátý zákazník. „Počet našich zákazníků, kteří preferují možnost obsluhovat svůj účet přes internet, každým rokem roste. Zákazníci mají kdekoli a kdykoli přehled o odběru elektřiny nebo plynu, mají přístup k informacím o svých fakturách a přes aplikaci si mohou sjednat také řadu našich doplňkových služeb, například pojištění,“ uvedl ředitel divize obchod ČEZ Pavel Cyraní.

POJIŠTĚNÍ

Hod'te starosti za hlavu

Stovky lidí loni opět doma potřebovali drahou pomoc při vyplavení pračkou nebo problémech s elektroinstalací. Pojištění proti takové události přitom může stát jen 10 korun měsíčně. ČEZ svým zákazníkům nabízí pojištění ČEZ ASISTENT PLUS, které kryje náklady spojené s odstraněním havárií včetně opravy spotřebičů do výše 10 000 korun za pojistnou událost!



HODINOVÝ MANŽEL

Jak sehnat narychlo řemeslníka?

Porucha domácího spotřebiče, zabouchnuté dveře nebo havárie vody dokáže pořádně znepríjemnit den. Tím spíš, když nevíte, kam zavolat. Náprava je dnes snazší, než kdykoli dříve, pokud odebíráte plyn nebo elektřinu od ČEZ, jenž má k dispozici síť ověřených řemeslníků a techniků. Zákazník platí jen za realizovanou práci a použitý materiál či náhradní díly.

Nestíháte splácet Vaše závazky a banka Vám nepůjčí?

Zkonsolidujte si vše do jednoho úvěru
a snižte si měsíční splátku na minimum. _____

- ✓ rychlé schválení
- ✓ žádné poplatky předem
- ✓ bez nahlížení do registrů
- ✓ 90% schválených žádostí
- ✓ půjčka až 3.000.000 Kč
- ✓ se zástavou nemovitosti
- ✓ možno použít k vyplacení exekuce

Akce!

úrok od **10,96%** p.a.

Modelový příklad

Výše úvěru: 300.000 Kč
Měsíční splátka: 3.312 Kč
Doba splácení: 240 měsíců
Úroková sazba: 10,96% p.a.
RPSN: 12,73%

Volejte zdarma!

800 888 781

www.rychly-uver.cz

VELKÝ PÁTEK, VELKÁ VÝHRA?

V EUROJACKPOTU HRAJEME O

2,085 MILIARDY

EURO
JACKPOT

LÍSTEK KE SVOBODĚ

metro

Největší deník v ČR

Čtvrtek, 24. března 2016

Č. 59, www.metro.cz

Svátek slaví: Gabriel

Min. 6°
Max. 10°



Pieta. Lidé včera v Bruselu zapalovali svíčky za oběti úterních útoků.

AP - VALENTIN BIANCHI

Zavřené letišťe a razie

Brusel po teroru. Střeží ho policie a armáda. **Útočníci.** Jeden uniká STRANY 3 a 4

Na řidiče si posvítí policie

České silnice o Velikonočních pohlidají tři tisícovky policistů. Zaměří se na alkohol a rychlou jízdu. Svátky jsou rizikové, provoz zahusťtí i sváteční řidiči. STRANA 2

Přejeme vám hezké svátky

Vážení čtenáři, užijte si Velikonoce právě tak, jak je vám to blízké. Mimo pondělí je poprvé svátek a volno i zítra, deník Metro se tak vrátí opět v úterý. REDAKCE

POSLEDNÍ
ŠANCE VYUŽÍT SLEVY
a hrát o 280 cen!

České Budějovice, Husova tř. 116/97
Písek, třída Národní svobody 22
Tel.: 0605 805 020

do 31. 3.

25
ROKŮV
1990-2015

okna a dveře

Slovaktual®

A leading brand of AFG

www.slovaktual.cz





Čapí hnízdo

Andrej Babiš včera ve Sněmovně vysvětloval, jak je to s 50milionovou dotací, kterou měla získat Farma Čapí hnízdo. Podle spekulací se jednalo o dotační podvod. Babiš prozradil, že v době, kdy se dotace čerpaly z evropských peněz, majitelem byla jeho rodina – přítelkyně Monika, jeho nezletilá děti a švagr. Proti Babišovi se včera v Praze konala protestní akce. ČTK

Velikonoce jsou zrádné. Vyrážejí sváteční řidiči

Silnice pohlídají tři tisíce policistů.

Zaměří se hlavně na alkohol.

Už ode dneška budou české silnice plné policistů. Opět budou kontrolovat, zda řidiči nejsou až příliš veselí. Tedy pod vlivem alkoholu a drog. Důvodem zvýšených kontrol jsou právě Velikonoce. Loni během nich mohl alkohol za každou desátou nehodu.

Policii bude zajímat také rychlost. „Dnes začínají ve školách prázdniny, a tak je už od včera zvýšená hustota dopravy. Navíc letos je poprvé Velký pátek státním svátkem, a proto lze očekávat ještě významnější nárůst počtu aut na silnicích,“ varuje řidiče Martin Farář z Besipu. „Na Velikonoce vyjíždějí i takzvaní sváteční řidiči,“ dodá-

Nehody

V období od Zeleného čtvrtka do Velikonočního pondělí došlo loni k 1076 dopravním nehodám.

- Oproti roku 2014 byl loňský rok během Velikonoc co do počtu nehod příznivější. Častěji však na českých silnicích v tomto období lidé umírali.
- V letech 2013 a 2014 nedošlo na Velikonoční pondělí k usmrcení žádné osoby.

vá. „To nejsou jen senioři, ale i ti, kteří mají přes zimu auto v garáži a o Velikonočních poprvé v roce vyrážejí na silnici. Takoví řidiči jsou nejistí a zároveň nebezpeční,“ řekla Ivana Ježková, mluvčí královéhradecké policie.

Na konci března se často k první vyjízdce osmělují i motorkáři. Právě ti by si

Motorkáři

Loni při dopravních nehodách zemřelo devadesát jezdců v jedné stopě.

- O rok dříve přišlo na silnicích o život 89 motorkářů. V roce 2013 zemřelo 66 jezdců na motorce.
- Nepřiměřená rychlost jízdy loni zabila 36 motorkářů. Další nejčastější příčinou tragických nehod motorkářů je neovládnutí řízení stroje.

Tragické Velikonoce

14

Tolik lidí na českých silnicích v roce 2015 zemřelo v období od Zeleného čtvrtka až do Velikonočního pondělí. O rok dříve si nehody během těchto svátků vyžádaly pět životů. Stejný počet mrtvých byl loni jen za Boží hod velikonoční. V roce 2015 během Velikonoc zůstalo po nehodách také 33 těžce zraněných a 248 jich bylo zraněno lehce.

49 let. Z náctiletých loni na motorce zahynul pouze jeden motorkář. Nejčastější příčinou fatálních nehod zavinených jezdci v jedné stopě loni byla nepřiměřená rychlost jízdy.



MAREK HYR

marek.hyr@metro.cz

INZERCE

POJĎTE SI S NÁMI ZABĚHAT

VE 2. ZÁVODU SERIÁLU CRAFT RUNGO BĚHŮ 2016

IRUNGO.cz **BĚLSKÝ LES**
9. 4. 2016

CRAFT B BRAUN GARMIN MATTONI EPP



Studenti postavili svou formuli

Rollout, tak se jmenuje nová formule, kterou postavili studenti Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava. Včera ji představili veřejnosti. Jejich stroj bude letos závodit na klání studentských formulí v Itálii a v Maďarsku. Formula Student je soutěž, ve které studenti (budoucí inženýři) technických vysokých škol po celém světě porovnávají síly při vývoji, konstrukci a následných soutěžích závodních vozů formulového typu. Jedná se o prestižní soutěž, která začínala v roce 1981 pod názvem Formula SAE v USA, od roku 1998 existuje její evropská verze. ČTK

Zprávy krátce

Sedm let ve vězení za podvody s dotacemi

Bývalý ředitel úřadu Regionálního operačního programu Severozápad Petr Kušnierz má strávit sedm let ve vězení za ovlivňování výběru projektů dotovaných evropskými penězi. Soud potrestal podmínkami i ústecké úředníky. Kušnierz s nimi zmanipuloval ve prospěch vybraných firm projektů za miliardu korun.

Guru Jára tvrdí, že se akcí účastnili i soudci

Jaroslav Dobeš alias „guru Jára“, který je stíhaný jako uprchlý za znásilnění několika dívek na seminářích esoterické školy, tvrdí, že se akcí účastnili i soudci zlínského soudu, a to zřejmě nejen jako posluchači. Právě zlínský soud Dobešovu kauzu řeší. Ti to popírají. Dobeš na Filipínách žádal o náboženský azyl. ČTK

Útočníci. Policie oba bratry znala



Útočníci Khalid (vlevo) a Brahim El Bakraoui PROFIMEDIA

Na bruselském letišti se v úterý odpálil Brahim (zvaný též Ibrahim) El Bakraoui. Jeho mladší bratr Khalid útočil v metru. Vyšetřovatelé při razích v odpadcích počítač s Brahimovou poslední vůlí. V ní uvádí, že se již necítí v bezpečí a že nemá důvod dál žít. Také napsal, že ví, že ho hledají policisté a nechce skončit ve vězeňské cele. Oba bratři byli policií známi kvůli předchozím kriminálním činům. Tricetiletého Brahima Bakraouiho policie zná nejméně od roku 2010, kdy s dalším mužem přepadl burzovního makléře. V témže

roce byl odsouzen k devíti letům vězení. Od té doby byl na útěku.

Další dva muže, které na letišti zachytila bezpečnostní kamera, policie zatím s jistotou neidentifikovala. Jeden z nich přitom z letiště utekl ještě před útokem a policisté po něm pátrají.

Prokuratura včera odpoledne vyvrátila informaci, která se objevila ráno téhož dne, že policie dopadla Najima Lachraouiho, hledaného teroristu, který má být jedním z útočníků. Jeho DNA se našla na náložích použitých při útocích v Paříži. **ČTK, IDNES.cz**

Bezpečnost, razie a zavřené letiště

Razie pokračují, lidé se bojí dalších teroristických útoků.



Razie na bruselském předměstí Anderlecht AP

Zajištění bezpečnosti v Bruselu a celé zemi plně zaměstnává vládu i policejní složky. Letiště Zaventem bylo i včera pravděpodobně nejstřeženějším místem v Belgii. Modré pásky obepínaly všechny vjezdy, policisté hlídkovali po skupinách, občas přejela kolona s modrými majáky. Mělo by zůstat zavřené i dnes. Také se dnes mimořádně sejdou ministři zemí Evropské unie zodpovědní za spravedlnost a bezpečnost. Projednají bližší spolupráci evropských zemí v boji proti terorismu. V Belgii byl vyhlášen třídní státní smutek. Bezpečnostní jednotky zahájily sérii operací. Letiště Toulouse-Blagnac na jihu Francie

bylo včera evakuováno. Důvodem byl nalezený podezřelý balíček. Když se hrozba nepotvrdila, bylo znovu otevřeno.

Na bruselském letišti byli v době útoků i čeští občané. Před tragédií přistála z Česka dvě letadla. Jak uvedl pětačtyřicetiletý Jan z Prahy, Češi se při evakuaci ze zasažené budovy snažili držet pohromadě.

Diplomaté je s pomocí seznamu pasažérů postupně dokázali vyhledat, nabídnout jim pomoc a zajistit cestu z letiště. Nejsou informace o tom, že by byli nějakí čeští občané zraněni. Kvůli úterním útokům bylo také přeloženo i přípravné utkání Belgie a Portugalska plánované na 29. března. **ČTK**

INZERCE

KDE JINÍ NEMAJÍ SIGNÁL, JÁ JSEM V PŮLCE HOVORU

T-Mobile mi jako první v ČR umožňuje na místech bez mobilního signálu volat přes Wi-Fi. Přehled podporovaných telefonů a vše o této nové vychytávce najdete na t-mobile.cz/vowifi.



PRO SPOLEČNÉ ZÁŽITKY



Platí pro tarifní zákazníky T-Mobile.



Brusel se zahalil do smutku. Lidé truchlí

Matka se svými malými dětmi truchlí pro oběti úterních teroristických útoků na Place de la Bourse v Bruselu. Včera také začal třídní státní smutek. Život ve městě se jen tak nevrátí do běžných kolejí.

AP

Tisk. Podcenili hrozbu?

Teror v Bruselu, Belgie truchlí a sčítá mrtvé. Útok na celou Evropskou unii – podobné titulky se po úterních atentátech na bruselském letišti a v metru objevily na prvních stránkách valné většiny světových periodik.

Společně s líčením pumových útoků se třemi desítkami mrtvých zaznívají otázky, zda Belgie nepodcenila hrozbu po dopadení Salaha

Abdeslama, který je podezřelý z účasti na listopadových teroristických útocích v Paříži.

„Úterní útoky v Bruselu vvolaly zatím nejvážnější otázky, jak byla země připravená na podobnou hrozbu,“ napsal list The New York Times. Vypočítává přitom opatření, která Belgie přijala, aby se vypořádala se silící radikalizací a seznamu lidí pode-

zřelých z terorismu, který zahrnuje osoby, jež odešly bojovat do Sýrie, Iráku či Libye. Bezpečnostní systém v Belgii hodnotí i The Boston Herald.

„Tento systém je nadále ve výstavbě a v Molenbeeku, převážně muslimské bruselské čtvrti, není dostatek policistů,“ uvádí list. Napsal také, že Belgie není sama, kdo by potřeboval zlepšit bezpečnost. **ČTK**

Muž přežil tři útoky

Mladý misionář zažil tři útoky teroristů a přežil.



Mason Wells

TWITTER

Mason Wells může mluvit o velkém štěstí. Devatenáctiletý mormonský misionář z amerického Utahu podle deníku Independent při úterních útocích v Bruselu byl jen několik metrů od výbuchu jedné z náloží. Explóze mu přetrhla Achillovu šlahu, utřil tržné rány a další menší zranění.

Tento útok ale nebyl první v jeho životě. Jeho matka se v roce 2013 účastnila bostonského maratonu a Wells byl jako fanoušek mezi diváky. Když byla v cílové rovince, vybuchly dvě nálože nastrožené čečenskými bratry Carnajevovými v odpadkových koších. Mladý Američan byl ale i 13. listopadu

v Paříži, když tam došlo k teroristickému běsnění, které si vyžádalo 130 lidských životů. „Je neuvěřitelné, že byl všem těm útokům tak blízko,“ popsal mladíkův výjimečný osud biskup Scott Bond. **COB**

INZERCE

ASKO
NÁBYTEK

Velikonoční nabídka

1399,-

Kuchyňská sada
32 dílů, obsahuje sadu hrnců a kuchyňských pomůcek

1399,-

Proutěný košík
běžový, 25 x 25 x 22 cm

129,-
29 x 29 x 25 cm - 249,-
33 x 33 x 28 cm - 369,-

Zapékací mísa
různé druhy, porcelán

69,-

cena za kus **29,-**

*Cenová nabídka platí do 31. 3. 2016 nebo do vyprodání zásob ve všech prodejnách ASKO Nábytek v ČR.

MAESTRI ITALIANI

SERGIO FERRARINI
ITALSKÁ KLASIKA
V PIZZA COLOSEUM

PIZZA **coliseum**
GRILL PASTA PIZZA

Zveme Vás na mistrovské čtyřchodové menu s výběrem italských vín.
Využijte jedinečné příležitosti. Vychutnejte si nejvyšší kvalitu za normální cenu.
Seznamte se osobně s opravdovým mistrem a ptejte se, jak na to.

Úterý
5
duben
COLOSEUM CHODOV
(Praha 4, Hráského 25)

Středa
6
duben
COLOSEUM OSTRAVA
(Forum Nová Karolina)

Čtvrtek
7
duben
COLOSEUM KORUNA
(Václavské náměstí 1)

949 Kč
S BAKARTOU
NEBO
1299 Kč

Váš stůl si objednejte u Kláry E. klara.simicova@bakare.cz | T: 608 215 454 | více na www.coliseum.cz

PENNY
MARKET

**Nakupujte
hezky česky**

MÁME TO NEJLEPŠÍ Z ČESKA.

**TO JE
FAKT!**

Výrobky, které Češi milují
za **SUPER CENY.**

PLATNOST NABÍDKY OD ČTVRTKA 24. 3. DO STŘEDY 30. 3. 2016

DVD ZDARMA!

**NAKUPE OD 24. DO 28. 3.
NAD 800 Kč A ZÍSKEJTE
DVD SPONGEBOB!**



do vydání zásob

www.penny-spongebob.cz

© 2016 PARAMOUNT PICTURES AND VIACOM INTERNATIONAL
INC. ALL RIGHTS RESERVED. SPONGEBOB SQUAREPANTS IS THE
TRADEMARK OF VIACOM INTERNATIONAL INC.

PLATÍ 24. a 25. 3.

PILSNER URQUELL
ležák světlý, sklo
0,5 l
11 29,80 Kč
záloha na lahev 3,- Kč



MAX. 20 ks NA OSOBU
A DEN

-37%

14.90
běžně 23.90



BANÁNY
1 kg



-19%

26.50
běžně 32.80

KUŘE + 4 STEHNA*
cena za 1 kg



49.90

**Velikonoční nadílku
najdete ve speciálním
katalogu**



**Velikonoční
otevřací doba**

Čtvrtek	24. 3.	7 ⁰⁰ -21 ⁰⁰
Pátek	25. 3.	7 ⁰⁰ -21 ⁰⁰
Sobota	26. 3.	7 ⁰⁰ -21 ⁰⁰
Neděle	27. 3.	8 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
Pondělí	28. 3.	8 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
Úterý	29. 3.	Běžná otevřací doba



Otevírací doba nepatří pro prodejny: Praha – ulice Revoluční, Praha – Holešovičká tržnice, Ústí nad Labem – ulice Revoluční.

ČERSTVÁ VEJCE
velikost: L
6 ks v balení
1 ks 2,65 Kč



15.90
běžně 17.90

SÝR CAMEBERT BONI
90 g | 100 g 15,44 Kč



13.90
běžně 15.90

FIDORKA
různé druhy | 30 g
100 g 19,67 Kč

MAX. 30 ks NA OSOBU
A DEN



-45%

5.90
běžně 10.90

PEPSI*
2,5 l | 117,96 Kč

2,51



BONUS
při koupi 2 ks
1x známka
ZDARMA

19.90

JÄGERMEISTER
35 % alk.
0,7 l
11 378,57 Kč



-30%

265.-
běžně 379.-

FERNET STOCK
Original 38 % alk.
0,5 l
11 199,80 Kč



-33%

99.90
běžně 149.90

MAX. 6 ks NA OSOBU
A DEN

VODKA BOŽKOV
37,5 % alk.
0,5 l
11 179,80 Kč



-35%

89.90
běžně 139.-



BOŽKOV TRADIČNÍ*
35 % alk.
0,5 l
11 169,80 Kč



-44%

84.90
běžně 154.-

BUDWEISER BUDVAR
B: Original,
světlý ležák
0,5 l | 11 25,80 Kč
záloha na lahev 3,- Kč



-40%

12.90
běžně 21.50



MAX. 20 ks NA OSOBU
A DEN

Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhraujeme si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekaně vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 5 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 12 ks na osobu a den, lahve pivo max. 20 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Takto označené produkty nenáleží do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu zvláštní nabídka AKCE na toto zboží platí pouze první den uvedené období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani výzvrou k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, sledává občanské sdružení Zdravá potravina, z.s. tyto produkty jako nezávadné. Přijímáme:

ALAN, 64 LET : „Objem mé prostaty se tak zmenšil, že jsem zrušil svůj termín operace“



Alan prohlašuje: **Prostabium** zachránilo naše manželství.

Alan se uvolil, že nám bude vyprávět, jak díky zcela nové kapsli s 5 výtažky vzácných rostlin mohl zachránit své manželství a znovu objevit radost ze života, když už se operace prostaty zdála nevyhnutelná.

Alanův otevřený dopis všem, kteří trpí:

„Víte, ty potíže s prostatou nepřišly ze dne na den. Začalo to, když mi bylo asi 55 let. Začal jsem se stále častěji budít v noci. Abych ten problém vyřešil, začal jsem jako hlupák pít stále méně. Až do dne, kdy se u mne asi v 60

letech objevily ledvinové kameny. Můj lékař mi vysvětlil, že jsem málo pil a že pokud nebudu pít více, tento problém

1,5 až 2 litry vody denně, ale ne bez následků. Znovu jsem začal chodit na toaletu 3 až 4krát za noc,



Proveďte si tento test, než bude pozdě :

	ANO	NE
Vstáváte několikrát za noc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Váš proud moči není dostatečný?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Máte problémy zastavit vytékání vaší moči?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítíte, že váš močový měchýř není prázdný?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chodíte v průběhu dne často na toaletu, aniž byste to skutečně potřebovali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Máte kvůli těmto obtížím sníženou chuť na sex?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítíte bolesti v podbřišku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pocítujete pálení při močení?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pokud odpovíte ano na jednu jedinou z těchto otázek, je zde **Prostabium**, aby vám pomohlo skoncovat s uvedenými problémy, za které velmi často může vaše prostata.

se vrátí. Znáte bolesti způsobené ledvinovými kameny. Nenechal jsem se tedy prosit a pil jsem svých

ale bylo to pro mě lepší, než aby se vrátily ledvinové kameny.

Vstával bych 20krát

A poté se to zhoršilo: vstával jsem skoro každou hodinu. Měl jsem dojem, že nikdy nevyprázdním svůj močový měchýř. Kdyby vedle mě nebyla má žena, věřím, že bych vstával 20krát za noc. Noční můra! Ale vraťme se k mé ženě Kláře. Kvůli mým vycházkám na toaletu už skoro nespala. Došlo to až tak daleko, že jsme se rozhodli místnost rozdělit. Až tak to nevadilo, protože s těmito problémy s prostatou jsem zjistil, že chuť na sex mě vlastně opustila. Opravdu jsem cítil, že naše manželství už není takové, jaké bývalo. Myslím si, že Klára by mě bývala opustila. Když říkám „bývala byla“,

znamená to, že se mezitím něco stalo. Rozhodl jsem se zajít k lékaři. Když při celkové prohlídce zjistil, že má prostata se zvětšila o 60 gramů, doporučil mi operaci. Chtěl jsem to konečně rozlousknout, a tak jsme domluvili termín operace za necelé 3 měsíce.

Nepopiratelné klinické výsledky

Když jsem se vrátil domů, oznámil jsem tu dobrou zprávu své ženě a udivilo mě, když mi podala krabičku s kapslemi nazvanou **Prostabium**. Řekla mi, že hledala na internetu a že objevila tuto zcela novou metodu, která měla obdivuhodné výsledky. Mluvila o ní s jednou svou přítelkyní, která pracuje jako výzkumnice, a ona jí potvrdila, že 5 aktivních látek tohoto přípravku bylo klinicky testováno s nepopiratelnými výsledky. A tak má manželka tento přípravek objednala. Byl jsem poněkud skeptický, protože jsem již vyzkoušel dýňová semínka, a i když se dostavily malé výsledky, ve skutečnosti se nezměnilo nic. Takže jsem svou kúru začal bez velkých nadějí a říkal jsem si, že v každém případě mám za 3 měsíce ten slavný termín operace.

Zde vidíte 5 rostlin, které vás zbaví problémů s prostatou

Prostabium je dostupné za těchto výhodných podmínek pouze prostřednictvím této nabídky.



Saw Palmetto: četl jsem, že američtí Indiáni jej používají již po staletí, aby uvolnili močové cesty a léčili problémy s genitáliemi. Více než dvacet let studií porovnávaných s placebem prokázalo ohromující účinnost výtažku z této palmy pro úlevu od problémů se zvětšenou prostatou.



Vrbovka: po přečtení bestselleru rakouské botaničky Marii Treben jsem se rozhodl zahrnout vrbovku do své receptury. Používají ji kmeny v Jižní Americe a vědecké studie prokázaly její roli v inhibici prostaglandinu a tedy její účinné působení na prostatu.



Pygeum: již po velmi dlouhou dobu používají Afričané kúru africké švestky pro ošetřování potíží s močovým měchýřem. Dnes je tato kúra oceňována pro úlevu osobám trpícím problémy s prostatou. Uvolňuje prostatu, což snižuje puzení na močení a snižuje zbytkový objem moči.



Urtica dioica: kořen kopřivy dvoudomé oplývá velkým počtem základních aktivních látek (minerály, vitamíny, acetylcholin, histamin...), ale vypadá to, že obsahuje steroly a zejména beta sitosterol, který zlepšuje symptomy problémů s prostatou.



Kurkuma: čínská a indická tradiční medicína objevila terapeutické účinky kurkuminu již před tisíciroky let. Je proslulá zejména svým silným protizánětlivým působením. Opakovaně záněty jsou totiž důležitým faktorem mnoha chronických nemocí a především těch spojených s prostatou.

Operaci jsme zrušili

Bral jsem tedy pravidelně ráno a večer své kapsle. Po 15 dnech jsem opravdu cítil zlepšení (budil jsem se pouze 2krát za noc). Ovšem po 2 měsících jsem se již nebudil vůbec a měl jsem ten neuvěřitelný pocit zcela vyprázdněného močového měchýře. Chtěl jsem mít čisté svědomí a šel jsem ke svému lékaři na další prohlídku (od operace nás dělily 3 týdny). K velkému překvapení mého lékaře se má prostata téměř vrátila k normální velikosti a rozhodli jsme se operaci zrušit. Ujistil mě, že tato zcela nová pilulka otřásla vším, co jsme si mysleli, že o prostatě víme, a že on sám ji odnedávna svým pacientům doporučuje. Samozřejmě je dokonalým potěšením prospat celé noci a hlavně znovu vytvořit společný pokoj. Nakonec musím říct, že se mi vrátila chuť na sex, jako když jsem byl v nejlepší formě, a za to všechno vděčím své ženě!

Alan

GARANCE

Je samozřejmě, že máte k dispozici 6 měsíců pro posouzení výsledků. Pokud kdykoliv v průběhu této lhůty nebudete se svou kúrou spokojeni (znovu získaný proud moči, prospané celé noci, větší chuť na sex), postačí vám odeslat své načaté nebo dokonce již prázdné krabičky zpět. A ihned po jejich odbřzení vám poštovní poukázku na vaše jméno vrátíme částku za vaši kúru.

Když jsem svým kolegům vysvětlil, že jsem o svou prostatu pečoval pomocí směsi 5 přírodních aktivních látek, propukli v smích.

Ale zhruba před více než rokem se mě začali jeden po druhém vyptávat, jak tuto slavnou směs získat

Před tím, než vám sdělím, z čeho se tato obdivuhodná směs skládá, mi dovoluete říci, že jsem se začal zabývat problémy s prostatou ve chvíli, kdy jsem je také začal pociťovat. Bylo to před 5 lety, kdy mi bylo jen 52 let. Jakožto biolog specializovaný v přírodních aktivních látkách jsem si řekl, že musí přece existovat přírodní prostředky pro boj proti těmto problémům s prostatou.

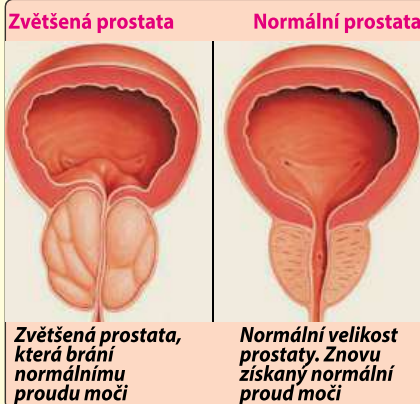
Klidný, ale znepokojený

Začal jsem proto studovat podklady a byl jsem klidný i znepokojený zároveň. **Klidný:** protože jsem nebyl sám; víte, že 50 % mužů nad 50 let a 75 % mužů ve věku 60 až 70 let trpí zvětšenou prostatou a obtížemi, které s sebou přináší: potíže s močením, noční probouzení a tak dále. **Znepokojený:** protože nesmíme zanedbávat riziko rakoviny spojené s prostatou. Ve skutečnosti může zvětšení prostaty, této žlázy, která obklopuje močovou trubici na výstupu z močového měchýře a jejíž velikost může po období adolescence narůst, vyústit v daleko větší fyziologické obtíže. A to i navzdory faktu, že se jedná o přirozený fyzický problém.

Diety a velmi časté sportování nebylo nic pro mě

Takže jsem vše přečetl. Doporučují se velice omezující diety nebo velmi časté sportování a vlastně proč ne obojí. Já osobně, i když trochu sportuji, jsem nebyl schopen dodržovat všechna tato doporučení,

kteřá by mi zničila život. V této chvíli jsem si uložil úkol zjistit, zda existuje řešení v přírodních medicínách zemi celého světa, od Číny přes Evropu až po Afriku. Samozřejmě jsem slyšel o dýňových semínkách, ale já jsem hledal daleko efektivnější a hlavně definitivní řešení. Velmi rychle (to je normální, měl jsem motivaci, abych to rychle dokončil) jsem izoloval 5 přírodních aktivních látek



nejúčinnějších na problémy s prostatou.

Ve svých výzkumech jsem upřednostnil přírodní, tradiční a vědecky doloženou stránku těchto vzácných aktivních látek. Vybral jsem těchto 5 aktivních látek a ještě jsem nevěděl, že jsem vyrobil nejúčinnější zbraň na tyto problémy s prostatou, jakou si umíme představit.

Jakmile jsem svou recepturu vyrobil, nemohl jsem se dočkat, až ji na sobě vyzkouším. Toto jsem udělat po 15 dnech (když jsem se svými kolegy

z laboratoře vyrobil několik kúr).

Má žena to může dosvědčit

Výsledky nepotřebují komentář. Účinky jsem cítil hned po prvním týdnu a na konci prvního měsíce léčby byl proud mé moči zase normální. Již jsem nepotřeboval v noci vstávat a nemusel jsem přerušovat svou práci, protože bych potřeboval jít na toaletu. Cítím se v nejlepší formě a moje žena to může dosvědčit. Po 3 měsících jsem ukončil léčbu, a abych vám řekl pravdu, mám dojem, že ji již nepotřebuji. Nicméně jsem loni jednu kúru v délce 3 měsíců čistě preventivně podstoupil. Celá tato událost se stala před více než 4 lety. Na začátku se mi kolegové, kterým jsem o tom vyprávěl, vysmívali. Ale to bylo na začátku. Od té doby mě přišli požádat o kúry pro takzvané jejich přátele, jen proto, aby viděli (díky ženě jednoho z nich vím, že to bylo pro něj). Zkrátka se mnoho lidí o tomto přípravku doslechlo a já byl doslova zahlcen požadavky. Recepturu jsem tak svěřil laboratoři, ve které pracuji, aby se postarala o výrobu kapslí s mými 5 základními aktivními látkami. Díky nim jsou tyto kapsle již několik měsíců k dispozici v České republice za cenu dostupnou každému. Pokud tedy také trpíte problémy s močením a nocemi bez opravdového odpočinku, neztrácejte ani minutu a vyzkoušejte **Prostabium**. Zaručuji vám výsledek.

Jan Dutor

Kupon pro skoncování s mými problémy s prostatou díky Prostabium

Odeslat na - Dream Body, s.r.o. P.O. Box 76, 766 01 Valašské Klobouky

- Ano**, chci vyzkoušet **Prostabium**, aniž bych riskoval jedinou korunu, pro skoncování s problémy s prostatou.
 Je samozřejmě, že pokud nebudu se svou kúrou spokojený, mám k dispozici 3 měsíce po jejím dokončení, abych vám odeslal své načaté nebo dokonce již prázdné krabičky zpět. A ihned po jejich obdržení mi poštovní poukázku na mé jméno vrátíte částku za mou kúru.

Za těchto podmínek vás žádám o zaslání:

- 1 Kúry na zkoušku Prostabium v délce 1 měsíce**, za zaváděcí cenu **790 Kč**, místo 1390 Kč, *ušetřím 600 Kč.*
 1 Útoční kúry Prostabium v délce 2 měsíců, za zaváděcí cenu **1280 Kč**, místo 2780 Kč, *ušetřím 1500 Kč.*
 1 Radikální kúry Prostabium v délce 3 měsíců za zaváděcí cenu **1790 Kč**, místo 4170 Kč, *ušetřím 2400 Kč.*
+ jedna kúra v délce 1 měsíce zdarma

Částku za svou objednávku uhradím přímo na poště nebo poštovnímu doručovateli při převzetí balíčku (plus poštovné a balné v hodnotě 149 Kč)
 Zde uvádím:

Jméno: Příjmení:
 Adresa:
 PSC: Město:
 Datum narození: Podpis:

E-mail: Telefon:
*Nepovinné
 Podpisem této objednávky prohlašuji, že vyslovuji souhlas se zpracováním mých osobních údajů firmou Dream Body s.r.o. P.O. Box 76, 766 01 Valašské Klobouky, a k jejich zprístupnění třetímu subjektu v dalším obchodním styku s mojí osobou. Dream Body s.r.o. se zavazuje s osobními údaji nakládat v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb.



FINANČNÍ PORADNA

Znamená období Velikonoc pro Vás vyšší výdaje a tak uvažujete o krátkodobé půjčce, je to rozumné?

Pokud potřebujete mít peníze rychle k dispozici, můžete využít služeb nebankovních společností, které krátkodobé půjčky nabízejí. Doporučuji najít si na webových stránkách kalkulačku, kde si můžete nastavit výši požadované půjčky a dobu splácení a ihned zde vidíte přesný rozpis týdenních splátek. O krátkodobou půjčku si jednoduše zažádáte tak, že vyplníte online žádost na webových stránkách společnosti, nebo zavoláte na bezplatnou linku. Dále Vás bude kontaktovat obchodní zástupce společnosti, který si s Vámi domluví schůzku a vyplní s Vámi žádost o půjčku.

Uvažujete-li o krátkodobé půjčce, pečlivě zvažte, u jaké společnosti si ji vezmete. Kromě výše úroku a RPSN si také zjistěte, zda společnost nevyžaduje ručení majetkem, co se stane, když nebudete schopni zaplatit splátku, aj.

www.faircredit.cz

Měla jsem ženské obavy, říká hostitelka

Na Velikonoce do Prahy míří tisíce turistů. Ti budou bydlet nejen v hotelích. Řada z nich přespí za peníze třeba i u někoho doma. Hostitelství teď jede. Svůj byteček nabízí turistům z celého světa i Vladimíra Koncarová.

Proč pronajímáte svůj byt?

Ráda poznávám lidi jiných národností, kultur a mentalit. Krom toho je hostitelství zajímavý zdroj příjmu.

Zvete lidi do svého obydli, nebo máte byt vyčleněn pouze a jen pro hostitelství?

Do svého obydli lidi nezvu. Je to určitě jedna z možností hostitelství. K hostitelství využívám byt, který jsem pořídila v době, kdy jsem žila v zahraničí. Byvalo to moje zájem, když jsem přijela do Čech za rodiči. Když jsem se po patnácti letech vrátila zpět a koupila s rodinou dům na kraji Prahy, tak jsem byt začala pronajímat.

Jaké to bylo poprvé nabídnout svůj byt?

Před příjezdem prvních hostů z Polska jsem měla přirozeně velké ženské obavy. Jestli se hostům bude můj byt líbit, je-li pro ně vše dokonale připravené, zda jsem na něco nezapomněla a tak podobně. Obavy byly ale zbytečné. Hosté byli spokojeni.

Který host vám nejvíc utkvěl v paměti?

Andrea ze San Franciska přijela do rodné Prahy po šedesáti letech. Z Čech odešla s rodiči jako malá holka za dramatických okolností v roce 1948. Její rodiče dávno



Vladimíra nabízí k pronájmu byt na Starém Městě.

Hosté

205

Tolikrát už Vladimíra Koncarová u sebe někoho pohostila. Její byt stojí na noc 2059 korun. Záloha je pak 2786 korun.

zemřeli, ale ona si z dětství pamatovala, jak o Praze hezky mluvili, a tak se rozhodla v pokročilém věku do Prahy přijet a najít místa, na která rodiče vzpomínali. Její příběh mě tak dojal, že jsem zor-

ganizovala nahlédnutí do dokumentů a fotografií její rodiny v archivu. Andrea tam našla spoustu odpovědí na otázky o svém dětství.

Kdo jsou lidé, kteří využijí hostitelství?

Jsou to lidé, kteří nechtějí být součástí hotelového běžícího pásu, touží po více autentickém zážitku. Při ubytování v soukromí je větší prostor pro splynutí s životem obyvatel a absorbování místní atmosféry. Lidé, kteří ho využívají, jsou cestovatelé, kteří se nechtějí cítit jako turisté.

Hostitelství jede

V Česku je hned několik služeb, díky kterým mohou turisté sehnat přespání.

- Například služba AirBnB má jen v Praze přes sedm tisíc nabídek k ubytování. Což je o 82 procent více než loni.
- Díky této službě mohou lidé nabízet volné pokoje nebo i celé byty a domy k pronájmu turistům.
- Název služby je zkratkou Air bed and breakfast (nafukovací postel a snídaně).
- Společnost AirBnB ale není na našem trhu jediná. Podobné přespávání u „neprofesionálních“ hostitelů nabízí například i projekt Couch-Surfing. Díky němu turisté mohou přespát dokonce zdarma.
- Asociace hotelů a restaurací odhaduje, že až čtvrtina návštěvníků Česka přespává v soukromých bytech či domech.

Nebyly s pronajímáním nějaké těžkosti?

Nikdy jsem nemusela řešit žádné složité situace. Pokud by ale k nějaké došlo, mohla bych chování hosta zveřejnit v jeho hodnocení, takže by ztratil důvěru.

Jak je to vlastně s daněmi?

K hostitelství je třeba mít živnostenský list na ubytovací služby. Daně platím v rámci OSVČ.



MAREK HYR

marek.hyr@metro.cz



Začněte s námi! Hledáme posily do našeho obchodního týmu

Nabízíme

- Podporu nové silné české společnosti
- Pravidelnou týdenní výplatu provizí
- Podíl na zisku 20%
- Možnost dalšího, pasivního zisku
- Bezplatné profesionální zaškolení
- Otevřenost a férovost

800 888 120 bezplatná linka



www.faircredit.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
Min. 6 Max. 10	Min. 7 Max. 11	Min. 8 Max. 12	Min. 12 Max. 16

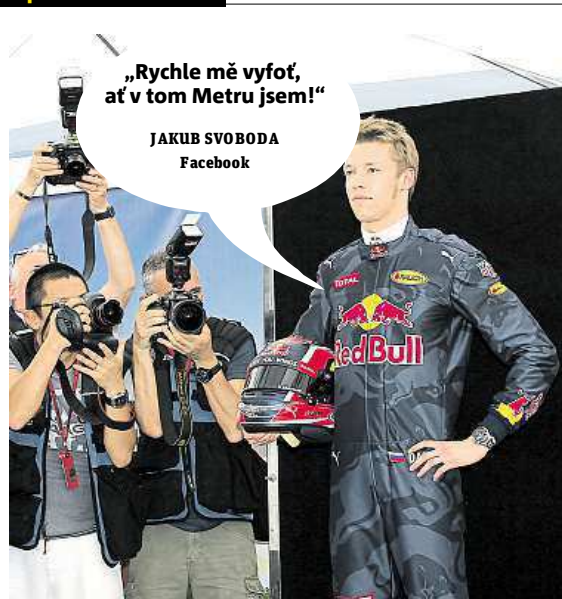
Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

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

Teplotní rekord: 20,9 °C

Rok výskytu: 1836

Napište svou bublinu



JAKUB SVOBODA
Facebook

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



Kvíz

- Půst je v křesťanství období příprav na Velikonoce, od Popeleční střídy trvá:
 - 20 dní
 - 30 dní
 - 40 dní
- Jedním ze symbolů Ježíše Krista, obětovaného za spásu světa, je velikonoční:
 - zajíček
 - kuřátko
 - beránek
- Pravidla pro určení data Velikonoc určil První nikajský koncil, stalo se to roku:
 - 325
 - 825
 - 1325
- Velikonoční vysoká svíce, která symbolizuje vzkříšeného Krista, se nazývá:
 - krucifér
 - paškál
 - graduále
- V křesťanském kalendáři je připomínkou smrti Ježíše Krista na kříži Velký:
 - pondělek
 - čtvrtek
 - pátek

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

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Tři muži a nemluvně
- 14:10 Šance
- 15:15 O Tereze a paní Madam
- 16:05 Brnění a rolničky
- 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 Hajzík, Výlet a Reparáť spojuje téma Škola

- 21:20 Máte slovo s M. Jilkovou
- 22:19 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:20 Gejzr
- 22:50 Taggart
Kriminální cyklus (VB, 1986)
- 23:45 Motív
Krimisériál (Kan., 2013)
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:55 Objektiv
- 01:25 Toulavá kamera
- 01:55 Černé ovce
- 02:10 Dobré ráno
- 04:40 13. komnata B. Hybnera
- 05:10 Kde bydlely princezny
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:50 Dunaj - evropská Amazonka (2/2)
- 13:45 Nukleární dynamit
- 14:35 Stroje - to je moje!
- 14:45 Věda na vlastní kůži
- 15:40 Runway 06-24
- 16:40 Germáni (1/4)
- 17:35 City Folk 2015: Lublaň
- 18:00 S gurmánem na cestách
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Ochránce (11)
- 19:25 Francie s ozvěnou domova
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Jeruzalém, město vášní a naděje
Putování bohatou historií i pestrou současností

- 20:55 Cestománie
- 21:25 Věčná Slavia
- 22:25 Zapomenuté světlo
Drama (ČR, 1996)
- 00:10 Californication VII (12)
- 00:40 Folklorika
- 01:05 Babylon
- 01:35 Chcete mě?
- 02:00 Stroje - to je moje!
- 02:10 Dýka a kříž Petra Ministra
- 02:35 Bohové a proroci
- 03:00 Trofeo Niké Moravia
2007 Zlinským krajem
- 03:20 Sedlácká metoda
- 03:45 Folklorika
- 04:15 Na moll
- 04:50 Vancouver - ostrov a město

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk VIII (6)
- 13:40 Tělo jako důkaz II (6)
- 14:35 Dr. House (19)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (487)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
Co na to Češi
- 17:35 Ulice (2999)
- 18:25 Seriál (ČR, 2016)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (642)
Seriál (ČR, 2016). Andrea pátrá ve Zdeňkově minulosti. Chce ho usvědčit z napadení. Hrají: Z. Adamovská, J. Kanyza, V. Závřel, M. Stránský, P. Rychlý, R. Fiala, K. Cibulková

- 21:30 Prásk!
- 22:10 Níco - víc než zákon
Akční film (USA/HG, 1988)
- 00:05 Dr. House (19)
Seriál (USA, 2004)
- 01:00 Tělo jako důkaz II (6)
Krimisériál (USA, 2012)
- 01:45 Kolotoč
- 02:25 DO-RE-MI
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (487)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg V (9)
Krimisériál (N, 2010)
- 13:25 Komisař Rex VII (5)
Krimisériál (N/Rak., 2002)
- 14:35 Castle na zabiti V (15)
Krimisériál (USA, 2012)
- 15:35 Loď snů (14)
Samo. 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 Nemocnice Motol
Ordinace bez růžových brýlí! Syrová realita FN Motol! Skuteční pacienti, opravdoví lékaři, odhalení i těch nejtěžších diagnóz, včetně unikátních záběrů z operačních sálů. Obrovské nasazení zdravotníků, nemocných i jejich blízkých, jejichž osudy jsou vzájemně navzájem spojeny

- 21:30 Vylomeniny
- 22:05 Ano, šéfe!
Prostřeno!
- 00:20 Místo činu: Hannover (10)
Krimisériál (N, 2007)
- 02:05 Policie Hamburg V (9)
Krimisériál (N, 2010)
- 02:50 Komisař Rex VII (5)
Krimisériál (N/Rak., 2002)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl III (17)
Zkažená dovolená.
Komed. seriál (USA, 2008)
- 13:25 Simpsonovi V (12-15)
- 15:25 Teorie velkého třesku VI (20)
Rozezpě o definitivu.
Sitcom (USA, 2012)
- 15:55 Futurama X (4)
Anim. seriál (USA, 2013)
- 16:25 Hvězdná brána II (15)
Pátá rasa. Seriál (USA, 1998)
- 17:20 Bylo nebylo III (18)
- 18:20 Simpsonovi V (16-19)



- 20:15 Autosalon
Světové novinky, nejlépeší testy, koncepty budoucnosti v tradičním motoristickém magazínu

- 21:25 Teorie velkého třesku VI (21)
Sitcom (USA, 2012)
- 22:00 Rambo: Do pekla a zpět
Akční film (USA/N, 2008)
- 23:50 Nejsem do tebe blázen (10)
- 00:20 Vegas (9)
- 01:10 American Horror Story (10)
- 01:55 Vegas (9)
- 02:45 American Horror Story: Coven (2)
- 03:25 American Horror Story (10)
- 04:10 American Horror Story: Coven (2)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Get out!
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Get out!
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Get out!
- 15:05 Očko hity
- 16:00 Očko news
- 16:05 Očko chart



- 18:00 Digital Love
Dance, house music, clubbing a DJs

- 18:30 Očko hity
- Klipy nonstop
- Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
- CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
Nej hity a pořady na Očku před x lety
- 21:45 Limuzína
Talk show s M. Hejdu, host: M. Taclík
- 22:00 Očko flirt
Proud klipů se vzkazy diváků Očka

Sloupek

IVA
MÁLKOVÁ

ZAKLADATELKA KURZŮ HUBNUTÍ STOB

VELIKONOČNÍ
HODY

Čekají vás krásné dny volna. Můžete si je pohodově užít jak ve vztahu k jídlu, tak k pohybu. Na to, abyste přibrali kilo tuku, byste museli spořádat potraviny a pokrmy v hodnotě přibližně 30 000 kJ. To představuje například 1 kg husy (15 000 kJ), 15 knedlíků (4000 kJ), 400 g zelí (1000 kJ), tři piva (2500 kJ), 1/4 kg mazance (3500 kJ) a 1/4 kg beránka (4000 kJ). To se vám asi zkonzumovat najednou nepovede, nicméně pokud budete hodovat celé svátky, tak možná ano...

Cítát

Zkuste si užít Velikonoce odlehčeně a budete se cítit dobře na těle i na duši.

půl. Iluze plného talíře bude dokonala a bohatě se vejde do 2000 kJ. Místo kalorického chlebičku s vlašským salátem a uherákem si můžete v obdobně energetické hodnotě dopřát desítky jednohubek, kdy na kolečko okurky, mrkve, ředkvičky či kedlubny dáte ochucený tvaroh s paprikou, česnekem nebo křenem. Rozpůlená vajíčka natvrdo můžete naplnit dle tvořivosti směsí, která bude obsahovat nakrájenou zeleninu, tvaroh, jogurt, sýr či rybí pomazánku. Do sladkostí přidejte nějakou bílkovinu, třeba do beránka tvaroh. A pohyb? Zkuste vyzkoušet jeden druh pohybové aktivity, kterou jste dříve milovali a už jste ji mnoho let nerealizovali. Zajděte si někde na cvičení. Nikdy není pozdě začít nebo se vrátit k tomu, co vás dříve bavilo. Pohyb není ztracený čas, naopak vám život prodlouží.

Dopisy a vzkazy

Jen tak dál

Ráda čtu deník Metro, a to nejen z důvodu krácení času cestováním mezi Dejvicou a Chodovem, ale hlavně pro zajímavé a rychlé informace. Jsem vděčná, že vím, co se aktuálně děje v Praze, i další věci, třeba varování, na co si mám dát pozor. Kloboúk dolů také před tím, že chválíte lidi, co něco dokázali, viz rubrika Metro Frajer, je to milé osvěžení od neustálé české negativy a kritiky. Rádi máme i English Page, tedy hlavně můj manžel, který učí angličtinu a používá to při výuce. Ve sloupku si zase ráda přečtu názory Čechů dlouhodobě žijících v Česku. Prostě chválím celou vaši redakci i další spolupracovníky, kteří se podílejí na tvorbě a vydávání Metra. Je vidět, že obzvláště v Praze mají váš deník moc rádi. Před sedmou hodinou ranní ještě není, a když jdu kolem deváté, tak už na Dejvické není. Jen se po něm zapráší. Prostě dobrá práce a jen tak dál!

VERONIKA ANZELON

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

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

Výrok dne



„Je těžké chránit lidi před někým, kdo jde na smrt.“

**DIDIER REYNDERS, BELGICKÝ
MINISTR ZAHRANIČÍ**

V krátkém rozhovoru pro iDNES.cz uvedl, že belgická vláda s možností útoků sice počítala, ale zabránit jim není snadné. Po fanaticích je podle něj třeba pátrat po celé Belgii.

Slovo dne

ILUZE

(Ze sloupku Ivy Málkové na této straně)

Nesprávná, falešná představa, zkreslený vjem neodpovídající skutečnosti

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na čtvrtek 24. 3.

Kdy vás potká velká láska?! 

Ve vašem horoskopu leží odpověď!

Pište SMS ve tvaru 57KTK a svoje jméno a znamení na číslo 904 30 55

Beran 21/3–20/4

Bavit vás bude zkoušet stále nové věci pro zamilované. Zvláště pak v erotice. Dnes přijdete na něco obzvláště žhnoucího.

Váhy 23/9–23/10

Neumíte sklápnout podpatky a v nejllepším přestat, zvláště pokud víte, že máte pravdu. Navíc hádky berete jako rozčivku.

Býk 21/4–21/5

Budete mít dlouhodobé plány a nebudete chtít slyšet žádné výmluvy, proč by to nešlo. Chcete vás oba dva více rozmazlovat.

Štír 24/10–22/11

Podají se vám dosáhnout změny v milostném životě, jak jste si přáli. Konečně jste spokojeni a netrápíte se hloupostmi.

Bliženci 22/5–21/6

Zamilované pohledy a něžné doteky budou to, co vás bude hrát v pomalu se oteplicím počasí a umožní vám cítit se skvěle.

Střelec 23/11–21/12

Krok za krokem se budete s novým objevem sblížovat a vaši blízcí se budou divit, že jste mohli být někdy jeden bez druhého.

Rak 22/6–22/7

Zaujme vás někdo ve vašem blízkém okolí, koho jste si doposud všiml jenom jako kamaráda. A nyní ho přeskatulkujete.

Kozoroh 22/12–20/1

Svůj protějšek nepředěláte, i když byste jinak věděli přesně, v čem byste změnu chtěli. Ale on má také svoje výhrady vůči vám.

Lev 23/7–22/8

S dobrým jídlem uvidíte lépe i partnerskou roztržku, která krátkodobě zakali jindy docela poklidné soužití. Tak k plotně!

Vodňář 21/1–20/2

Neřešte dnes žádná zásadní témata a dopřejte vašim myšlenkám oddech. I společný oddechový večer umí divy. Uvidíte sami.

Panna 23/8–22/9

Nenechte si svázat ruce obavy, a pokud o něco stojíte, jděte si přímo zatím. Hvězdy budou stát při vás a láska ukáže cestu.

Ryby 21/2–20/3

Zkuste dnes hodit za hlavu všechny trable a jenom tak si užívat blízkost jeden druhého. Vyplatí se vám to několikanásobně.

Řešení sudoku

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

Anketa Jsou opatření v Česku po útocích dostatečná?



Jakub Zeman
Až bude každá osoba v metru vcházet přes rám, tak ano.



Václav Hoš
Nikdy nebudou. Bdělost po útoku je na nic, oni nespěchají.



Michal Staněk
V Bruselu byl výjimečný stav tři měsíce a nepomohl.

Komiks



Jasnovidná Eleanor

Věštění bez pomocných prostředků!
Odpoví na vše!

Volejte na **906 701 701** nebo se ptejte prostřednictvím SMS ve tvaru **39UPT** a svůj dotaz na **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

DÁME VÁM SMĚR



**Vysoká škola
logistiky**
o.p.s.

www.vslg.cz

UČÍME ŘÍDIT SVĚT

Dakarská neděle.
V Sosnové budou
létat kamiony!



Posádka liazky mladého jezdce Martina Macíka

KM RACING

Chcete na vlastní oči vidět hrdiny letošního i minulých Dakarů? Přijďte na Velikonoční neděli 27. března na autodrom do Sosnové u České Lípy, kde se závodníci a jejich technika představí na druhém ročníku akce Mogul Dakar setkání.

Ve velké sestavě nebude chybět roudnický Tatra Buggyra Racing team, který přiveze kompletní dakarskou výbavu v podobě Tatry Buggyra FatBoy, s níž Martin Kolomý vyhrál jednu z etap Dakaru 2016. Novou Tatru Buggyra Phoenix předvede divákům okruhový šampion David Vršecký, který současně na klikaté trati se šesti skoky provětrá i více než tisíc koní okruhového speciálu Buggyra BigBoy.

Velký doprovodný tým a dva závodní kamiony LIAZ do Sosnové přiveze sedláčanský KM Racing v čele s pilotem kamionu Martinem Macíkem. V zázemí týmu se ukáže i motocyklová dakarská naděje Lukáš Kvapil.

Oproti minulému roku stavu kamionáků rozšíří Robert Randýsek s vozem MAN 4x4. Oko diváka jistě potěší renovované závodní kamiony LIAZ Jiřího Moskala, a pokud vše dobře dopadne, tak i Tatra 815 Karla Lopraise, která se právě vrací z afrického Senegalu, kam se vypravila v rámci projektu Sen o Dakaru.

Mezi motokáři se ukáže i nejrychlejší dakarský jezdec Ondřej Klymčiv, který se zotavuje po pádu. **HOP**

Malý měšťák s ďáblíkem

Nejprodávanější model od Peugeotu. Vyzkoušeli jsme nejsilnější nafták.

Tři roky po uvedení na trh se model 208, zatím poslední nástupce populárního Peugeotu 205, dočkal nového vzhledu. Malé autíčko hodící se spíše do města dřív vyhovovalo hlavně ženám, dnes má výraznější a sportovnější design a začínají po něm pokukovat i chlapi. Stále bojuje proti levnější fabii (základ 1.0 MPI/44 kW je za 240 tisíc), která nabízí větší kufr, ale milovníci francouzského designu nebo ti, kteří prostě rádi peugeoty, musí novou 208 se základní cenou 259 tisíc korun za čtyřdveřovou verzi brát v úvahu. U nejsilnější testované verze s naftovým čtyřválcem 1.6 BlueHDi (slabší motory z nabídky výbavou Allure (cena 423 700 Kč) už je srovnání s konkurencí těžší. Tohle auto má ale ďáblíka v těle a 120koňový motor se pro jeho 1,2 tuny hodí. Není to sice 200koňová 208 GTI, ale má odpích, sedí v zatáčkách a s lehkou nohou se dostanete na pětilitrovou spotřebu. **PETR HOLEČEK**



Přední světla mají LED a dodávají se bez příplatku.



I zadní světla jsou povedená: evokují lví drápy.

2x METRO

INZERCE



TÝDENÍK **TÉMA**

MIMOŘÁDNĚ UŽ
DNES

(NE)ZDRAVÉ VITAMINY

- Miliardový kšeft se zbytečnými pilulkami
- Co ukázaly testy umělých vitaminů a dalších doplňků stravy?
- Které pomáhají a které naopak škodí?

Komplikace před Riem?

Oštěpařka Barbora Špotáková si na soustředění zlomila zánártní kost.



Barbora Špotáková MAFRA

Zpestření přípravy formou tenisu při tréninkovém kempu na Kanárských ostrovech Špotákové moc nevyšlo. Při smeči si totiž poranila pravou nohu, konkrétně má zlomenou zánártní kost na malíku.

Dvojnásobná olympijská vítězka se rozhodla po poradě s doktorem místo operace pro konzervativní léčbu, takže má nohu zafixovanou v ortéze. „Zlomenina pravého nártu na konci března je jistě komplikace, ale není to s ohledem na přípravu na olympiádu v Riu tragédie. Může se stát, že odložíme začátek sezony, ale věřím, že na olympiádu budu připravena kvalitně,“ řekla Špotáková pro Český atletický svaz.

Čtyřiatřicetiletá oštěpařka na Kanárských ostrovech zůstává a s trenérem Rudolfem Černým a celou skupinou se bude připravovat i nadále, ač v omezené formě.

„Není to moje první zlomenina. I trenér věří v normální vstup do sezony. Hlavně z toho důvodu, že mě zná, a taky jsme spolu již dvě zlomeniny v předchozích letech zažili,“ vzpomíná Špotáková.

A tak už ví, jak se v takovém případě dá trénink upravit. „Dá se házet pouze ze stoje či ze sedu, kondici udržovat jinými prostředky. Každopádně nic nevzdáváme a sen o úspěchu na olympiádě se nijak nezměnil,“ doplňuje. Závod oštěpařek v Riu je na programu 18. srpna. **DNES.cz**

Eden. Má mít vyšší kapacitu

Fotbalový stadion v Edenu, jehož majoritním vlastníkem se brzy stane čínská společnost CEFC, by mohl mít vyšší kapacitu, a stát se tak národním stadionem. Šéf Fotbalové asociace Miroslav Pelta naznačil, že kapacita arény by měla být přes 30 tisíc diváků. Jedním z jeho cílů do budoucna je dostat do Prahy finále Evropské ligy. **ČTK**

INZERCE

Lamacentrum Hády

pořádá

HÁDECKÉ OVČÍ VLNOBRANÍ

v neděli 27. 3. od 16 hodin

Přijďte s námi oslavit svátky jara netradičně!

Mistr stříhač vás provede samotným procesem střížby, ukáže všechny potřebné nástroje, představí druhy vlny z různých plemen ovcí.

Dozvíte se:
Kolik váží stříhací stroj? Kolik času trvá stříhání jedné ovce? Jak chytit ovci aby neutekla? A spoustu dalších zajímavostí!

Vstupné: 40,- Kč dospělí, 20,- Kč děti, do 3 let zdarma
Více informací:
www.lamacentrum.cz, www.facebook.com/Lamacentrum
Provozní doba Lamacentra: duben - říjen: sobota, neděle 10 - 18 hodin

Zprávy krátce

F1 přijde o Monzu

Z kalendáře mistrovství světa formule 1 asi zmizí jedna z tradičních tratí Monza. Vedení tamního autodromu se neshodlo na podmínkách dalšího pořádání Velké ceny s promotérem MS Berniem Ecclestonem a je pravděpodobné, že letošní závod 4. září bude poslední.

Start dostihové sezony se odkládá

Dostihový sport má po dopingové kauze vítěze Velké pardubické další problém, když odkládá start sezony. Důvodem jsou dohady o výši poplatků za přihlášky a startovné, kvůli kterým nemá většina závodníků podepsanou smlouvu s Jockey Clubem. **ČTK**

ZNOVU O RŮSTU VLASŮ

Před nedávnem jsem si přečetl článek, který se zabýval problémem vypadávání vlasů. Byly zde otištěny názory odborníků, kteří velmi zajímavě rozebírali příčiny padání vlasů i možnosti řešení, jak se této nepříjemnosti zbavit. Chtěl bych reagovat na tento článek a připojit svou zkušenost. Někdy v létě minulého roku jsem si na doporučení objednal účinnou vlasovou kosmetiku THERMAL. Tato kúra působila na mou osobu velmi příznivě. Před tím, než jsem ji začal používat, mi strašně padaly vlasy a začaly se mi tvořit čelní kouty. Teď nejen že mi přestaly padat, ale mám pocit, že mi vlasy i zhoustly. Přimlouval bych se, aby jste otiskli článek speciálně o preparátech THERMAL. Já jsem kompletní kúru THERMAL (2x TH krém a 1x TH šampón) pořídil asi za 990,- Kč. U firmy **SENS - 697 01 Kyjov, Komenského 606. tel.: 518 615 091**
www.thermal-sens.cz

INZERCE

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

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 DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.hz, www.platmobilem.cz
- SEX PRO STARŠÍ PÁNY! Zn: sexy 30tka! Tel.: 844 844 034, 5Kč/min.
 - Kontakty na vdané ženy, které chtějí milence! Napiš hned SMS ve tvaru 91KHR a text na 909 15 50
 - Drsná Lidka 50. Mám to ráda NATVRDO! A co ty? **Rozdáme si to?** Vytoč 909 80 50 40 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 66UHD a tvůj text!
 - Bábinka Zdena 65. Jsem sice stará, ale v sexu trumfnu kdejakou mladou třicetku! Nevěříš? Přesvědč se! Ozvi se na 909 90 99 25 kód KPU13



• Krásná, mladoučká a podmanivá dračice Leona (22)! Může být TVÁ! Jsi nadřzený, vytrvalý a chceš si krásně užívat? To čekám na toho správného :-)! Cinkni mi 909 801 801 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 30FBA a tvůj text!

Oznámení

- Přednáška: Nejnovější a nejvýznamnější biblické archeologické nálezy 4.4.2016 v 18.00, salonek hotelu Slavia, Solniční 15, Brno. Vstup zdarma, po přednášce debata, drobné občerstvení zajištěno. Pořádá: kristovacirkev.sweb.cz

Práce - nabídka

- Brněnská firma přijme servisního pracovníka pro úklid, práce interiéru a exteriéru budov, pružná prac. doba, RP sk. B. Mzda cca 20000 Kč. T: 604785750

Starožitnosti

- Koupím starý nábytek z ohýbaných chrom. trubek také dřevěných, dýhovaných, dále obrazy, hodiny, šavle, lustry, hračky, porcelán, housle atd. i celé pozůstalosti. Slušné jednání, vlastní odvoz. Tel. 777886860, mail: nabytek.kuri@seznam.cz

Finance - nabídka

- Bezkonkurenční půjčky pro OSVČ, zaměstnance, MD, důchodce, bez poplatků, na cokoli. 773498990, snadno, rychle, půjčíte skoro všem.

- Nebankovní půjčky od 30.000 Kč, hypotéky. Exekuce a registry neřešíme. Rychlé vyřízení. Volejte tel. 737132874.

Služby - nabídka

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

MOBIL.CZ

INTERNET ZDARMA

www.mobil.cz

Cestování - nabídka

Hotel Radějov – Lučina 400 – Radějov u Strážnice – okres Hodonín – Jižní Morava

NABÍDKA SENIOŘI 50+

Hotel Radějov

po byt pro stále aktivní na Jižní Moravě

TÝDENNÍ POBYT S POLOPENZÍ

sedmá noc ZDARMA, polopenze ZDARMA, odpolední káva ZDARMA

doproděj jarních termínů:
10. 4. – 17. 4., 24. 4. – 1. 5., 6. 5. – 13. 5.
28. 5. – 4. 6. vyprodané

~~4 620,-~~ **po slevě 3 300 Kč**
pokoj kategorie standard***

~~5 320,-~~ **po slevě 3 900 Kč**
pokoj kategorie superior***

Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení + WC. Bezbariérový přístup
Snídaně – švédské stoly, tříchodové večere – výběr ze čtyř jídel

rezervace: 602 582 462 www.hotel-radejov.cz
recepce: 518 337 533
info@hotel-radejov.cz

www.leto.cz
ZA SLUNCEM K MOŘI

TURECKO - Side	RECKO - ostrov Rhodos
24.5. – 31.5. 9 190,- 8 dní, letecky, hotel***, polopenze,	1.6. – 8.6. 9 390,- 8 dní, letecky, hotel***, all inclusive
RECKO - ostrov Kos	RECKO - ostrov Kréta
26.5. – 2.6. 9 980,- 8 dní, letecky, hotel****, all inclusive	3.6. – 10.6. 8 990,- 8 dní, letecky, hotel***, polopenze
RECKO - ostrov Korfu	BULHARSKO Slunečné pobřeží
29.5. – 4.6. 9 955,- 7 dní, letecky, hotel***, all inclusive	5.6. – 12.6. 9 490,- 8 dní, letecky, hotel****, polopenze

let@letto.cz tel.: 222 310 000



Tak rychlé a vstřícné jednání bych uvítal všude

**Ať už potřebujete poradit s naší nabídkou, vyřešit
váš požadavek nebo pomoci s úsporou energií,
navštivte naše Zákaznické centrum.**

Všichni naši zaměstnanci dělají maximum, abyste
se vy už nemuseli o nic starat.

Vaše spokojenost je pro nás na prvním místě.



www.cez.cz | Zákaznická linka 371 100 100

JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ