

metro®

ÚTERÝ 3. BŘEZNA 2020 Č. 44 • WWW.METRO.CZ

Tisíce produktů ihned k odběru



Na všech 38
pobočkách



 **alza.cz**

Více informací na alza.cz/den-s-alzou

9 771211 781002 20044

Portmonka

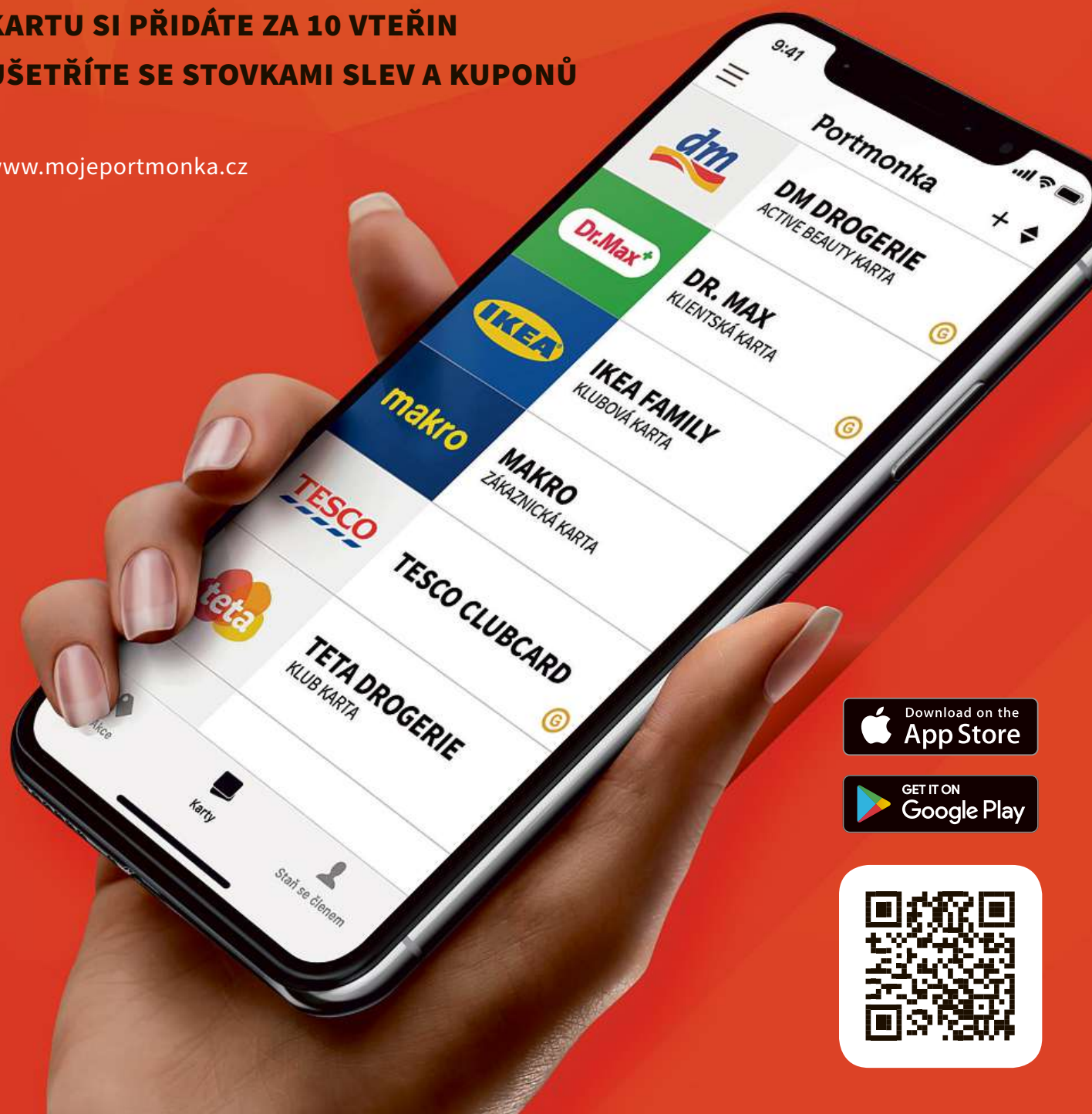
Věrnostní karty a kupóny v mobilu

DEJTE PLASTU SBOHEM

KARTU SI PŘIDÁTE ZA 10 VTEŘIN

UŠETŘÍTE SE STOVKAMI SLEV A KUPONŮ

www.mojeportmonka.cz



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



FOTBALISTÉ VYHLÍŽEJÍ, KOHO JIM PŘIHRÁJE LOS

TÝM KOUČE ŠILHAVÉHO POZNÁ TŘI SOUPEŘE PRO LIGU NÁRODŮ STRANA 9

metro



Úterý, 3. března 2020

Č. 44, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Kamil

[mojemetro](#) [denikmetro](#)



Biatlon bez fanoušků. Univerzity ruší výuku

Koronavirus v Česku. Bezpečnostní rada státu rozhodla – biatlonové závody Světového poháru v Novém Městě se pojedou bez diváků. **Itálie.** O víkendu v ní bylo téměř 24 tisíc Čechů, dostali SMS s pokyny STRANA 2

Nový klavír vyšel na 4,6 milionu

Do ostravské Janáčkovy filharmonie včera dorazil nový klavír. Nástroj značky Steinway posluchači poprvé uslyší 30. března, kdy na něj zahraje britský pianista Paul Lewis. Filharmonie klavír koupila v Německu. Řediteli orchestru Janu Žemlovi jej pomáhali vybrat dva světoví klavíristé Lukáš Vondráček a Ivo Kahánek. „K výběru jsem přizval klavíristy, kteří mají k Ostravě vztah, znají prostředí a zároveň já znám je a vážím si jejich uměleckých názorů a hodnot,“ vysvětlil Žemla. Na snímku je Jan Drnek (vlevo), majitel firmy Drnek Piana, který včera nástroj připravil ke hře. MAFRA



INZERCE



ELISABETH MOSS

NEVIDITELNÝ

V KINECH OD 5. BŘEZNA



Přes 25 tisíc Čechů bylo či je v zemích nákazy

Češi dostali speciální SMS.

V zemích se zvýšeným výskytem nového koronaviru se o víkend zdržovalo zhruba 25 400 Čechů, v drtivě většině v Itálii. Všichni dostali prostřednictvím mobilních operátorů informační SMS o nebezpečí nákazy a odkaz na webové stránky ministerstva zdravotnictví. Vyplývá to z in-

formací Asociace provozovatelů mobilních sítí. Téměř 24 tisíc jich podle informací mobilních operátorů pobývalo nebo pobývá v Itálii, další stovky Čechů v Číně, Jižní Koreji, Singapuru a v Japonsku. Asi šest desítek Čechů se pohybovalo v Íránu.

V textu zpráv, které O2, Vodafone a T-Mobile rozesílají, informuje ministerstvo zdravotnictví daného člověka o tom, že se nachází v zemi se zvýšeným výskytem korona-

viru. Radí řídit se pokyny daného státu a českého ministerstva zdravotnictví.

V Česku se o víkend vyskytly první tři případy lidí nakažených novým typem koronaviru. Všichni nakažení nedávno navštívili Itálii.

Kvůli koronaviru se v Česku chystá mnoho opatření (viz box). Bude omezen také Světový pohár v biatlonu, závody budou zcela bez diváků. Běžně má tento sportovní svátek denní návštěvnost až 30 ti-

síc diváků. Rozhodla o tom Bezpečnostní rada státu. Starosta Nového Města na Moravě Michal Šmarda krok vlády uvítal, nicméně dodal, že to zřejmě způsobí zmatky. Mnoho lidí podle něj pravděpodobně stejně přijede. Někteří místní hoteliéři předpokládají, že část hostů, kteří už složili zálohy a podle smluvních podmínek nemohou pobyt stornovat, přijede stejně a na Novoměstsku si udělá aspoň dovolenou. **ČTK a iDNES.cz**

Nejedlý. Přijel z Číny, pak prý šel v klidu ven

Server Aktuálně.cz zjistil, že prezidentův poradce Martin Nejedlý po návratu z Číny, kde je epicentrum koronaviru, nerespektuje karanténu doporučenou odborníky. Dle svědků, s nimiž Aktuálně.cz mluvil, v neděli navštívil pražskou restauraci. Server Aktuálně.cz oslovil Nejedlého, aby vysvětlil, proč nedodrží karanténu. „Nevím, nepamatuji se na to, že bych v takovém podniku byl,“ řekl po chvíli zapírání. Hygienici přitom zdůrazňují, že Nejedlého sice nemůže ke karanténě nikdo nutit, ale měl alespoň 14 dnů zůstat doma. **MET**

Koronavirus: Česko má opatření, a pokud se situace zhorší, chystá další

Česko zastaví kvůli šíření nového typu koronaviru lety z Jižní Koreje a plánuje omezení letů z Milána, Benátek, Boloni a Bergama.

- Bezpečnostní rada státu doporučila omezení návštěv léčeben dlouhodobě nemocných a dalších ústavů. Omezení

zavádějí některé školy – výuku zrušily pražské ČZU, ČVUT a brněnská Mendelova univerzita. Přidávají se také dopravci. Například RegioJet nebude vypravovat autobusové spoje do Říma a do Milána. Nepojedou až do odvolání.

- V Česku jsou zatím tři potvrze-

né případy nákazy koronavirem. Další testy odborníci udělají do konce týdne. Ukázalo se také, že nakažená Američanka cestovala z Brna do Prahy. Dva lidé jsou kvůli tomu na jižní Moravě v karanténě, stejně tak jako dvě její kamarádky na Bulovce. V izolaci jsou další lidé v různých částech země.

Infolinka

155

Záchraná služba upozornuje, aby lidé nevolali na linku 155. V souvislosti s koronavirem jsou připraveny infolinky Státního zdravotního ústavu – k dispozici nonstop: 724 810 106 a 725 191 367.

Panika a šílenství

44

Koronavirus v Česku, stejně jako v jiných státech Evropy, vyvolal paniku a nákupní šílenství. Velký zájem je o roušky, respirátory a dezinfekční prostředky. Během pár dní se prodalo 44 tisíc respirátorů.

INZERCE

AUTOCENTRUM HAKR

- NOSIČE KOL • NOSIČE LYŽÍ
- STŘEŠNÍ NOSIČE • BOXY
- SNĚHOVÉ ŘETĚZY



HAKR
car accessories

Atera
TRÄGERSYSTEME

Hapro
Expanding life

THULE
accessories

AUTOCENTRUM HAKR

Koliště 59, 602 00 Brno, tel.: +420 545 242 446
mobil: +420 777 800 304, e-mail: hakrbrno@hakrbrno.cz

www.hakrbrno.cz

Vyslanec dobré vůle. Je jím český jazzman Rudy Linka



Jazzman svou prací šíří dobré jméno České republiky.

MAFRA

Čechoameričan, jazzový kytarista, šéf velkého putovního hudebního festivalu Rudy Linka je novým českým vyslancem dobré vůle. Včera mu tento titul udělil v Čermínském paláci v Praze ministr zahraničí Tomáš Petříček. Linka je tak ve společnosti dalších zajímavých Čechů – osobností, kteří bez nároku šíří dobré jméno Česka ve světě. V září se jimi stali Lucie Mádlová, zakladatelka Asociace společenské odpovědnosti a jedna ze sta nejvlivnějších žen v Česku, sedminásobná mistryně světa v bojových sportech Martina Ptáčková, která je známa i skrze svou charitativní činnost, a choreograf česko-nigerijského původu Yemi A. D., jenž pracoval pro amerického rapera Kanye Westa.

„Hudba je věc, která spojuje více než cokoli jiného a nepotřebuje žádné vysvětlování. Funkce velvyslance dobré vůle si hodně vážím,“ řekl ČTK včera Linka.

Devětapadesátiletý jazzman v 19 letech odešel z tehdejšího Československa a přes Švédsko doputoval do Ameriky. Prestižní časopis Down Beat Magazine ho zařadil mezi deset nejlepších jazzových kytaristů světa. Vystudoval prestižní Berklee College v Bostonu, stal se žákem legendárního kytaristy Johna Scofielda. Po revoluci žije i v Česku a začal také pořádat velký festival Bohemia Jazz Fest, který v létě po českých městech lidem představuje nejlepší jazzmany na světě. **MAP**

★ KAŽDÉ  ÚTERÝ ★

12 KOUSKŮ
KUŘETE **159** Kč

6 x STRIPS • 4 x HOT WINGS • 2 x PORCE KUŘETE



Akce platí každé úterý na restauracích KFC
v ČR od 3. 3. 2020 do vyprodání zásob.

Čaputová má pro Matoviče úkol

Lídr OLaNO už začal jednat s možnými koaličními partnery.

Slovenská prezidentka Zuzana Čaputová sestavením nové vlády po sobotních parlamentních volbách pověřila šéfa vítězného hnutí Obyčejní lidé a nezávislé osobnosti (OLaNO) Igora Matoviče, pokud vznikající koalice bude mít potřebnou většinu ve sněmovně. Vyplývá to z jejího vyjádření po včerejší schůzce s ním. „Pokud bude deklarována společná vůle sestavit

vládu a vytvořit koalici, znamená to, že takové seskupení politických stran bude mít dostatečnou podporu v parlamentu. Pokud se potvrdí, že do vlády se hlásí tři nebo čtyři politické subjekty, následně pověřím Igora Matoviče sestavením vlády Slovenské republiky,“ řekla Čaputová.

Matovič zahájil rozhovory s potenciálními partnery v nové vládě. Včera řekl, že s kolegy probíral hlavně budoucí směřování země. Zopakoval, že jeho zájmem je vytvoření koalice složené ze čtyř stran, která by měla až ústavní většinu.

„Chceme Slovensko změnit ve vícero věcech. Chceme

přinést reformy k lepšímu. Věřím, že nepřevládnu vzájemné animozity nad zájmem Slovenska. Slovensko chce od nás dohodu,“ řekl Matovič, který byl na Slovensku dříve známý rovněž svými svéráznými akcemi proti politice dosavadní nejsilnější vládní strany Směr-sociální demokracie expremiéra Roberta Fica.

Vítěz voleb se včera setkal s šéfem protisystémového hnutí Jsme rodina Borisem Kollárem. Již v neděli jednal s Richardem Sulíkem, předsedou strany Svoboda a solidarita, na jejíž kandidátní listině se v roce 2010 dostal do vysoké politiky. **ČTK a MET**

Teplá zima. Proto není ledové víno

Němečtí vinaři nebudou mít poprvé v letošním roce ve své nabídce ledové víno – drahý nápoj vyráběný z hroznů, které se nechají na vinici zmraznout. Německý institut pro víno oznámil, že v žádném z 13 vinařských regionů v zemi letos neklesla teplota na potřebných minus sedm stupňů Celsia.

Institut nevěděl, jak daleko jeho záznamy o produkci tohoto vína sahají. Loňský rok však byl podle amerického Národního úřadu pro oceány a ovzduší globálně druhým nejteplejším.

„Pokud teplé zimy v nadcházejících letech budou častější, ledové víno z německých regionů se brzy stane dokonce ještě dražší raritou, než již je,“ uvedl mluvčí vi-

nařského institutu Ernst Büsscher.

Hrozny se zpracovávají zmrzlé a vylisovaný mošt je díky tomu koncentrovaný, hustý a sladký. Toto víno se často podává k dezertům. Je to ale stále jen okrajový výrobek a na celkové produkci vína v Německu se podílí 0,1 procenta. Kvůli složitě a náročným technologiím a nižšímu objemu produkce je toto víno drahé. Mezi hlavní trhy pro německé ledové víno patří Japonsko a Čína, vyváží se také do Skandinávie a USA.

Dalším místem, kde se ledové víno díky chladné zimě produkuje, je kanadský Niagarský poloostrov. Ve Spojených státech se toto víno vyrábí v severním Michiganu a Ohiu. **ČTK**



Kdo sestaví vládu?

Izraelský prezident Reuven Rivlin včera řekl, že považuje za ostudné, že Izraelci musí k volbám již potřetí za méně než rok. V zemi se včera konaly parlamentní volby, jejichž favority jsou pravice a strana Likud premiéra Benjaminu Netanjahu (s manželkou vlevo) a centristická Modrá a bílá někdejšího náčelníka generálního štábu izraelské armády Bennyho Gance (s manželkou vpravo). Očekává se však, že i tentokrát bude výsledek těsný a sestavování vládní koalice obtížné. Po minulých volbách se koalici nepodařilo sestavit Netanjahuovi ani Gancovi. **2x AP**

Létající slunečník. Na pláži za něj může hrozit pokuta

Návštěvníci pláží ve státě New Jersey na východním pobřeží USA si v budoucnu možná budou muset zajistit slunečník, aby ho nemohl odnést vítr, jinak budou potrestáni pokutou. Předpokládá to návrh zákona v tamním zákonodárném sboru. Smyslem návrhu je předejít zraněním, která poletující slunečník může způsobit.

„Chodím na pláž pravidelně a zajištění slunečníku v písku má na starosti moje žena,“ uvedl demokratický zákonodárce Eric Houghta-

ling, který návrh zákona předložil. „Je to jednoduchá věc, ale mnoho lidí se tím neobtěžuje. Počasí na pláži je nepočitatelné, vítr může začít fučet kdykoli, hned tak bude nad jedním místem ve vzduchu dvacet poletujících slunečníků,“ dodal.

Houghtaling v návrhu zákona požaduje, aby každý slunečník byl při rychlosti větru nad čtyřicet kilometrů v hodině zajištěn k zemi pytlkem písku nebo upínacím zařízením. Takovéto doplňující vybavení stojí asi 15 dolarů (350 ko-

run). Zákonodárce chce ještě návrh upravit tak, aby připoutání slunečníku bylo vyžadováno za každých okolností, tedy i v bezvětří. Ty, které pravidlo respektovat nebudou, chce zákonodárce trestat pokutou 25 dolarů (580 korun). Opakovaně přistizženým hříšníkům bude hrozit desetinasobek. Opatření pamatuje i na obchody, které budou smět prodávat slunečníky jen s varováním před nebezpečím, jež představují. Varovné značky mají být také u vstupu na pláži. **ČTK**

Krátce

Policie omezila kontroly řidičů

Polští policisté museli výrazně omezit kontroly střízlivosti řidičů z obavy, aby dechové zkoušky nepřispěly k ohrožení novým typem koronaviru. Problém paradoxně tkví v tom, že hličky používají moderní beznáustkový přístroj pro měření alkoholu v dechu. Díky rychlejším a v provozu lacinějším přístrojům počty zkontrolovaných řidičů během pěti let vzrostly z 1,6 milionu na sedm milionů.

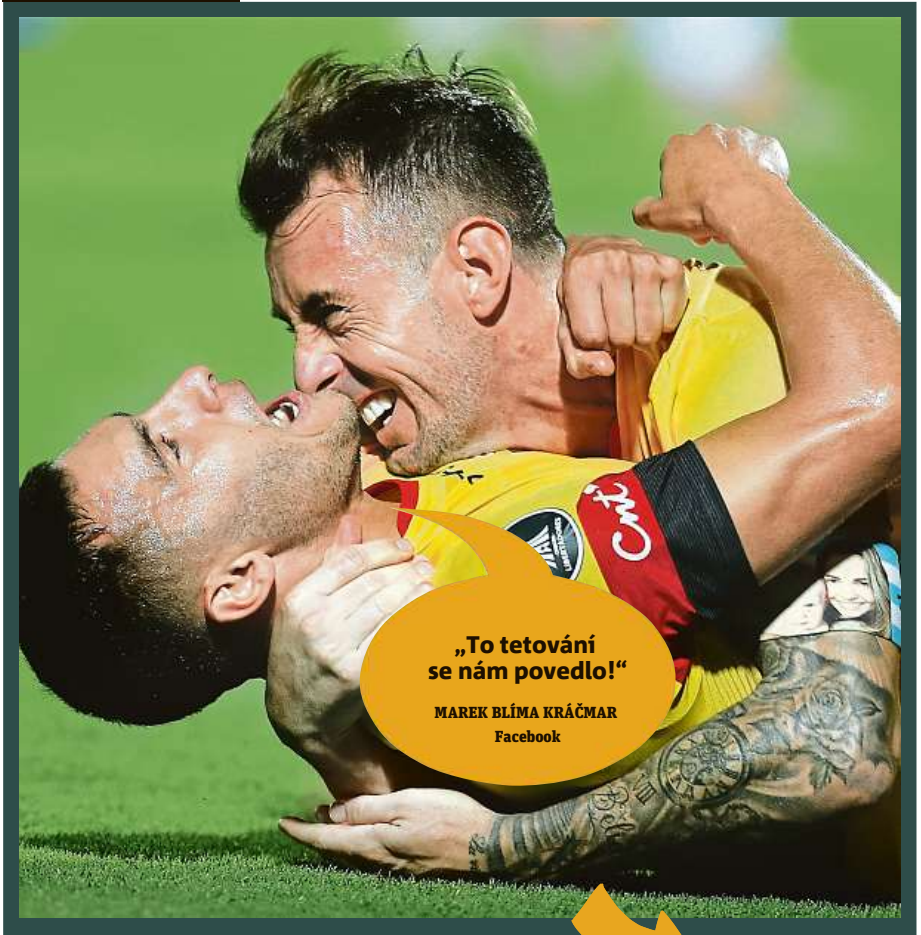
První nakažený už i v Berlíně

V Německu se novým typem koronaviru zatím nakažilo 150 lidí. Prvního infikovaného hlásí Berlín. Celkem je zasaženo deset ze 16 německých spolkových zemí, uvedl ředitel Institutu Roberta Kocha Lothar Wieler. Riziko pro veřejnost považuje za mírné. Se zavíráním hranic nebo omezením cestování zatím spolková republika nepočítá. Nejpozdější spolkovou zemí je stále nejlidnatější Severní Porýní-Vestfálsko. **ČTK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„To tetování se nám povedlo!“
 MAREK BLÍMA KRÁČMAR
 Facebook

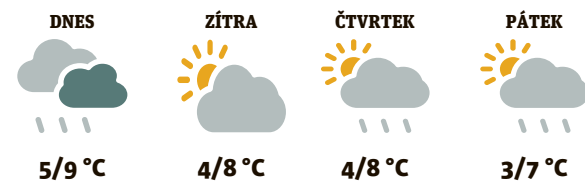
Luštěnka

V	A	O	L	I		
	1					
S	T	Ý	M	K	O	
				2		
T	Á	Ř	I	N	O	
		3				
R	A	K	Y	T	A	
4						
T	A	D	L	O	L	E
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -21,2 °C (1929) ↑ 15,1 °C (1999)



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
 Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro.

FOTO: 2x AP

TV tipy

<p>ČT1</p> <p>15.55 To je vražda, napsala II 16.45 Cestománie 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.57 Branky, body, vteřiny 20.10 Vyprávěj 21.00 Ach, ty vraždy! 22.40 Columbo 00.10 Kabineta dr. Honzáka 00.55 AZ-kvíz 01.20 Zajímavosti z regionů 01.45 Pod pokličkou 02.10 Dobré ráno 04.40 Kočka není pes 05.15 Černé ovce 05.30 Události v regionech</p>	<p>ČT2</p> <p>16.35 Svět v ptačí perspektivě: Nový Zéland 17.30 Putování s párou (2/10) 18.00 Fotbal: Los Ligy národů UEFA 18.45 Večerníček 18.55 Příběhy z jižních moří 19.15 Cesty víry 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Velká vlastenecká válka 20.55 České tajemno 21.40 Světové války (2/6) 22.30 Dítě – kriminální reportážka II (9/10) 23.15 Čističi 00.40 Hassel (8/10) 01.25 Náš venkov</p>	<p>Nova</p> <p>15.55 Dr. House III (4) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.25 Co na to Češi 18.25 Ulice (3842) Seriál (ČR, 2020) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (957) Seriál (ČR, 2020) 21.30 Víkend 22.25 Smrtonosná zbraň (3) 23.25 Mentalista V (4, 5) 01.05 Dr. House III (4) 01.45 Specialisté (58) 02.45 Ordinance v růžové zahradě 2 (649, 650) 04.45 Novashopping</p>	<p>Prima</p> <p>16.30 Odpolední zprávy 16.45 Policie v akci 17.40 Prostřeno! 18.55 Velké zprávy 19.40 Divošky 19.55 TOP STAR 20.15 Slunečná (16) Místní hrdina. Seriál (ČR, 2020) 21.45 Na Pavláška 22.40 Poklad z půdy 23.55 Policie v akci 00.55 Walker, Texas Ranger IV (25) Akční seriál (USA, 1995) 01.55 Námořní vyšetřovací služba IV (8) 02.55 Jake a Tlusňoch III (25) 03.55 Prostřeno! 05.30 Nad hladinou</p>	<p>Óčko</p> <p>13.00 Óčko news 13.05 Óčko hity 14.00 Óčko news 14.05 Óčko trendy 14.30 Vohákní se jako booh 14.35 Óčko trendy 15.00 Top 3 YouTube Chart 15.10 Óčko trendy 15.30 Óčko news 15.35 Mixxxer Show 17.30 Smartmania 17.45 Óčko hity 18.00 Vohákní se jako booh 18.05 Óčko hity 19.00 Óčko news 19.05 Moje desítka 20.00 Óčko hity 21.00 CZ & SK 22.00 Óčko flirt</p>
--	---	---	--	---



Přestože chřipka ustupuje, stále se můžete nakazit

Výskyt chřipky zpravidla trvá až do dubna. Jak se chránit proti infekcím, jako je běžná chřipka nebo obávaný koronavirus?



Kapesník PROFIMEDIA.CZ

„Nejnovější údaje potvrzují, že chřipková epidemie v ČR ustupuje a má již jen regionální charakter. Nadále cirkuluje převážně virus chřipky typu A,“ uvedla hlavní hygienička ČR Eva Gottvaldová.

Pokles nemocnosti je evidován ve všech věkových skupinách. Nejvyšší nemocnost je hlášena z krajů Jihomoravského, Libereckého, Zlínského a z Vysočiny.

„Doporučujeme občanům pokud možno vyhýbat se vět-

ším uskupením lidí, a zejména ve zvýšené míře dodržovat základní hygienická pravidla jako kýchat do kapesníku a po cestě hromadnou dopravou si vždy umýt ruce. Pro posílení imunity je vhodné konzumovat dostatečné množství ovoce a zeleniny jako přírodních zdrojů vitamínů. Pokud již nemocní jste, chovejte se zodpovědně, infekci nepodeceňujte a nešířte dál – je mnohem lepší chřipku vy-

ležet než nákazu dále šířit,“ upozorňuje hygienička Gottvaldová.

Bránou ke vstupu infekce do organismu je výstelka nosohltanu a výjimečně i oční spojivky. Právě proto je potřeba si pravidelně mýt ruce, a to zejména před jídlem, nemnout si oči a obličej, kašlat a kýchat do kapesníku a použité kapesníky likvidovat. „Nejrizikovější je samozřejmě úzký kontakt s kašlajícím nemocným, ale nakazit se lze i podáním ruky či dotekem kontaminovaných předmětů, například madla v MHD, hraček či použitých kapesníků. Při onemocnění je nezbytné zůstat izolován doma a nešířit tak nemoc dále. Důležité je rádné větrání a úklid místnosti na vlhko,“ doporučuje celostní lékař Bohumil Ždichynec.

Infekce jsou nejrizikovější pro děti a osoby starší 60 let. Prevencí je správná živo-

tospráva, dostatek spánku a vyhýbání se stresu. Obrannou schopnost organismu podpoří konzumace potravin, jako jsou čerstvé citrusy, kysané zelí, salát, špenát, brokolice nebo česnek. V posílení imunity pomohou i preparáty na její podporu.

Stejná pravidla jako pro ochranu proti chřipce platí i v případě obávaného koronaviru z Číny.

„Koronavirus není v českém prostředí neznámý. Zpráva Státního zdravotního ústavu o loňské chřipkové sezoně uvádí, že z oblasti nechřipkových respiračních virů tvořil koronavirus šesti-procentní podíl. Závažná je však právě jeho aktuální mutace COVID-19, proti níž nejsou dosud vyvinuty vakcíny. Z toho důvodu je nutné se chovat zodpovědně a dodržovat základní pravidla hygieny,“ doporučuje Bohumil Ždichynec. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Dejte šanci imunitě

Pacienti se často mylně domnívají, že antibiotika působí i na virové infekce, jako je nachlazení či chřipka.

• Jestliže lidé odcházejí od lékaře bez krabičky antibiotik, mají pocit, že jejich potíží nebyla věnována náležitá péče.

• „Pokud se onemocnění nejeví od počátku jako závažné, je vhodné s podáním antibiotik počkat. První dny po propuknutí infekce jsou nejdůležitější pro rozvoj přirozených imunitních protireakčních reakcí. Je-li antibiotikum nasazeno příliš brzy, tlumí se obranné mechanismy, které by často byly schopny infekci zvládnout samy,“ vysvětluje RNDr. Dana Hanuláková z laboratoře Synlab.

INZERCE

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků

být rychleji znovu v akci

Kaloba®

při onemocnění dýchacích cest – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu

pro dospělé, dospívající a děti od 1 roku



Kaloba perorální kapky, Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup a Kaloba 20 mg tablety jsou léky k vnitřnímu užití. Účinná látka: Pelargonii sidoicis extractum. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták. Žádejte ve své lékárně.

Krátce

Den sluchu

Věděli jste, že problémy se sluchem má každý 20. člověk? Na světě je 360 milionů lidí, kteří

mají ztrátu sluchu. V Česku máme asi 8–10 tisíc neslyšících, kteří komunikují znakovým jazykem. Půl milionu lidí je nedoslýchavých. **črk**

Pro život v pohodě nejužívanější L-TRYPTOFAN od roku 1998



doplněk stravy

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

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ, na www.bwy.cz nebo na zákaznické lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

Koronavirus? Co nejvíce pomáhá naší imunitě

Imunita je schopnost organismu bránit se antigenům a nežádoucím vlivům pocházejícím jak z vnějšího, tak vnitřního prostředí. Antigeny jsou zejména buňky patogenních organismů, viry, paraziti nebo nádorové buňky. Imunita spouští imunitní odpověď našeho organismu vůči těmto nežádoucím uskupením. Jak kvalitní imunitu máme, záleží z velké části na každém z nás. Jak jste na tom vy?

Jak silnou máme imunitu?

Přirozená imunita je první linií obrany vůči infekci a neustále hlídá každodenní napadání těla patogeny. Funguje jako antivirový program ve vašem PC, který má uložené vzorce chování škodlivých programů, a jakmile se něco objeví, antivir vetřelce zničí. Naše imunita funguje stejně. Buňky fagocyty stále hlídají, a pokud rozpoznají nebez-

pečí, antigen zlikvidují. V pozdější fázi nemoci, kdy přítomnost antigenu během tří až sedmi dní probudí celý náš imunitní systém, dochází k plné odpovědi organismu. Tuto reakci si navíc tělo umí zapamatovat a aktualizovat fagocyty, které příště nákazu poznají rychleji. Každopádně než se tak stane a nákaza se projeví, můžeme nakazit celé své okolí. Více na Antiparazitikum.cz



Jak si můžeme pomoci?

Kromě dostatečného příjmu vitaminů a minerálních látek můžeme pro imunitní systém udělat mnohem víc. Otuzování, sauna, sport, doplnění zásadních živin, které imunitu prokazatelně zvyšují. Například selen, kterého nemá česká populace dostatek, což dlouhodobě dokazují různé výzkumy. Selen je součástí celé řady enzymů a výrazně ovlivňuje imunitní systém. Nebo extrakt z ořešáku, který se aktuálně jeví jako nejdokonalejší prostředek k očistě střevního traktu od usídlených parazitů a jejich vývojových stadií. Kurkumin má zase výrazné antioxidační účinky a bojuje proti volným radikálům v těle. Dokáže zneškodnit některé bakteriální i virové patogeny.

Imunita z lékárny?

Selen, kurkumin nebo extrakt z ořešáku si můžeme vyluhovat z dostupného ovoce a zeleniny. Naše babičky si imunitu zvyšovaly nejen půstem, ale dělaly i různé odvary a tinktury. My už si naštěstí můžeme zajít do lékárny a žádat adekvátní kombinaci. Aktuálně můžeme žádat účinnou komplex-

ní směs extraktů Wurm-Ex. Obsahuje nejen všechny zmíněné účinné látky, ale také jod a piperin, který znásobuje účinky kurkuminu. Působí v celém těle a širokospektrálně. Navíc jodu podle výzkumů přijímá průměrný Evropan dlouhodobě 2x méně, než by měl, což imunitu velmi oslabuje. Více na Wurm-ex.cz

Nepropásněte omezenou akci a maximalizujte imunitu!

Snížená imunita stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, postupnou nadváhou, za bolestmi a alergiemi. Tělo je náchylné k jakékoli nákaze. Wurm-Ex imunitu maximalizuje a kromě možného nežádoucího úbytku tělesné hmotnosti nemá nežádoucí účinky. Při zadání slova AKCE do formuláře na stránkách výrobce lze do vyprodání přípravek získat o 100 Kč levněji. „Wurm-Ex se užívá pouze deset dnů, avšak způsobuje nekontrolovatelný úbytek váhy. V žádném případě nepřekračujte doporučené dávkování, nejedná se o přípravek na hubnutí,“ varuje Antiparazitikum.cz.

Wurm-Ex®
by clineX



DEMODEX
HELICOBACTER

MAXI-
MALIZUJTE
IMUNITU
PŘEDEM

- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Piperin
- ✓ Selen
- ✓ Jód

VÝHODNÉ
BALENÍ

2x Wurm-Ex Plasma
+ 2 dvojbalení Wurm-Ex



Doplněk stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolka večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolky

Wurm-ex Plasma pro děti 5 ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování.

Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně nebo získajte slevu při zadání slevového kódu **AKCE** na www.wurm-ex.cz

Meteorology

By Ian Betteridge



Activity 1

You are going to read about the weather and the people who study it. What kinds of weather happen a lot in your country? How many different words to talk about them are there in your language?

Meteorology

What is it?

When people study the weather, it is called meteorology, and the people who do this are called meteorologists.

Why is it important?

If you can say what the weather will be like then you can plan a party in your garden on a day when there isn't any rain!

Three famous meteorologists

Aristotle wrote a book about meteorology more than 2,350 years ago. Most people say he was the first meteorologist. His book was about the way water goes from the sea into the air, becomes rain and then rivers, and then goes to the sea again. This is called the 'water cycle'.

Gabriel Fahrenheit made something that can show how hot or cold the weather is. This is called a 'thermometer'.

Francis Beaufort made a way to describe different kinds of wind and how fast it is moving. He called it the 'Beaufort scale'. The Beaufort scale is from 0 to 12. So if there is no wind it is 0, a light wind is 2 and a very, very strong wind is 10 or more. This was very important for people on boats. Two hundred years after, people still use it.

How English people talk about rain

There is a lot of rain in Britain, and so British people use a lot of different words to talk about rain.

Drizzle is when rain is light and doesn't make you very wet.

A shower is when it's raining for a short time.

A downpour is when rain is very heavy and so you get wet very quickly.

Sometimes, British people say, 'It's raining cats and dogs.' Don't worry – animals are not really falling. This just means that the rain is heavy.

Activity 2.1

Read 1–5 and choose which famous meteorologist, a–c.

a. Aristotle b. Beaufort c. Fahrenheit

1. He made something that is important for people who work on boats.
2. He wrote a book about how water moves.
3. Something he made can tell you how hot the weather is.
4. He lived more than two thousand years ago.
5. He was interested in the wind.

Activity 2.3

Read 1–5 below. Look at the word that is in **bold**. Is it the right word to use? Choose a or b.

a. correct
b. not correct

1. It's a **small** wind, only a 2 on the Beaufort scale.
2. The rain is **strong** today.
3. It's snowing **heavily** outside.
4. Today the wind is very **big**.
5. The rain is **light**. It's only drizzle.

Activity 2.2

Read 1–3 below and choose the best word, a–c.

a. downpour
b. drizzle
c. shower

1. When the rain starts and stops again quickly.
2. When rain is not very heavy.
3. When there is a lot of rain falling very quickly.

READ MORE

If you want to know what the weather will be like in the UK, you can visit: <http://www.metoffice.gov.uk/public/weather/forecast>. How many different words to describe rain can you find there?

If you want to practise your listening skills for finding out what the weather will be like, visit: <http://learnenglishteens.britishcouncil.org/skills/listening-skills-practice/weather-forecast>.

Answers
Activity 2.1
1. b, 2. a, 3. c, 4. a, 5. b
Activity 2.2
1. c, 2. b, 3. a
Activity 3
1. b, 2. a



LeBron zničil New Orleans

Basketbalisté Los Angeles Lakers se oklepali z porážky s Memphisem a vyhráli v New Orleansu 122:114. Hlavní zásluhu na tom měl LeBron James (na snímku), který zaznamenal triple double za 34 bodů, 13 asistencí a 12 doskoků. Přestřelka v duelu Los Angeles Clippers s Philadelphii 76ers skončila výhrou domácích v poměru 136:130. AP

Koronavirus. Někde se akce ruší, jinde čekají

Kvůli možnému rozšíření nákazy koronavirem zrušili pořadatelé Velkou cenu Thajská silničních motocyklů plánovanou na 22. března. Jezdci MotoGP nepojedou ani tuto neděli v Kataru.

Nákaza koronavirem podle fotbalové unie UEFA zatím

mistrovství Evropy, kam se kvalifikovala i česká reprezentace, neohrožuje. Podle plánu by se v březnu měla odehrát i baráž o zbývající volná místa na šampionát.

Ruské moderní gymnastky kvůli obavám nedorazí na víkendové Grand Prix Brno. **ČTK**

Poznají soupeře pro Ligu národů

Dnešní los určí, s kým se čeští fotbalisté letos na podzim střetnou.

Druhý ročník Ligy národů, která nahrazuje přípravné zápasy a reprezentacím dává dodatečnou šanci zabojevat o účast na závěrečných turnajích, pozná složení skupin. Ve hře letos budou dvě místa v play-off o MS 2022 v Kataru.

Český celek stejně jako v premiérovém ročníku soutěže bude hrát v jedné ze čtyř skupin Ligy B, která je druhou ze čtyř úrovní Ligy národů. UEFA rozšířila skupiny Ligy A až C na čtyřčlenné a svěřence trenéra Jaroslava Šilhavého tak čeká s třemi soupeři systémem doma a venku šest utkání.

Reprezentanti jsou v žebříčku Ligy národů na 20. místě a jako poslední se vešli mezi čtyři nejlépe postavené celky v Lize B, které budou v prvním losovacím koši. Tým se tak vyhne Rusku, Rakousku a Walesu. „Jsem rád, že jsme v takové společnosti, že se vyhneme těmto silným soupeřům,“ uvedl Šilhavý.



Citát

Jsem rád, že jsme v nejlépe postaveném koši, ale je to jen papírové postavení. Také ostatní týmy jsou neméně silné.

JAROSLAV ŠILHAVÝ, TRENÉR ČESKA

Z druhého koše může jeho celek dostat jednoho z možných soupeřů na mistrovství Evropy. V osudí budou Skotsko, Norsko a Srbsko, které se na jaře s Izraelem v play-off utkají o to, kdo si zahraje v „české“ skupině na Euru. Druhý koš doplní Finové.

Zatímco premiérový ročník Ligy národů nabídl čtyři místa na letním evropském šampionátu, letos povede na vrcholný turnaj, mistrovství světa 2022, složitější cesta. Do play-off se dostanou z Ligy

Rozdělení košů pro los

Češi budou hrát Ligu B.

• **Koš 1:** Rusko, Rakousko, Wales, **Česko**

• **Koš 2:** Skotsko, Norsko, Srbsko, Finsko

• **Koš 3:** Slovensko, Turecko, Irsko, Severní Irsko

• **Koš 4:** Bulharsko, Izrael, Maďarsko, Rumunsko

• Losuje se dnes od 18 hodin v Amsterdamu. Stejně jako Ligy A, C a D.

národů jen dvě země, které v baráži o šampionát doplní deset celků z druhých míst ve skupinách z klasické kvalifikace. Dvoukolová vyřazovací fáze baráže pak z 12 týmů určí zbylé tři evropské účastníky MS. Přímou z kvalifikace projdou do Kataru jen vítězové všech deseti skupin. Liga národů se stejně jako předlovní bude hrát na podzim, tentokrát od 3. září do 17. listopadu. Vítězové skupin postoupí o úroveň výš, poslední týmy naopak sestoupí. **ČTK**

Krátce

Bronz softbalistů

Čeští softbalisté na světovém šampionátu juniorů na Novém Zélandu získali bronzové medaile. V zápase o třetí místo porazili Argentinu 2:0. Čeští softbalisté dosud na mistrovství světa nikdy medaili nezískali. Do nejlepší sestavy MS se dostali nadhazovač Jakub Osička a první metar Adam Bucher. **MET**

White bez Tokia

Americký snowboardista Shaun White se nepředstaví fanouškům na letošních olympijských hrách v Tokiu, kde by mohl své umění prokázat i na skateboardu. Tuto disciplínu ovládá trojnásobný olympijský vítěz z ledové Ú-rampy stejně bravurně, ale nechce opustit trénink na sněhu.

Plíšková dál třetí

Karolína Plíšková zůstala ve světovém tenisovém žebříčku třetí, Petra Kvitová klesla na dvanáctou pozici, přestože hrála finále turnaje v Dauhá. Barbora Strýcová se po zisku deblového titulu na stejné akci vrátila v pořadí čtyřhry na druhé místo za tchajwanskou spoluhráčku Šie Šu-wej. **ČTK**

Číslo dne

23

Ruská krasobruslařka Adelina Sotnikovová, olympijská vítězka ze Soči 2014, ukončila ve 23 letech kariéru. Kvůli zdravotním problémům už čtyři roky nezávodila. Sotnikovová se v 16 letech stala vicemistryní Evropy, o rok později stříbro obhájila. Přesto byl její triumf na ZOH v Soči velkým překvapením.

Box. Fury i Joshua mají letní výzvy

Zápas mezi britským boxerským světovým šampionem těžké váhy organizací WBA, WBO a IBF Anthonyem Joshuou a Kubratem Pulevem z Bulharska se uskuteční 20. června v Londýně na fotbalovém stadionu Tottenhamu.

Na 18. července se plánuje třetí zápas mezi dalšími elitní-

mi světovými boxery těžké váhy Britek Tysonem Furym a Deontayem Wilderem z USA. Duel by se měl konat v Las Vegas. Americkému webu televize ESPN to řekl promotér Bob Arum, který zastupuje Furyho. Wilder a Fury se utkali 22. února, kdy se v vítězství radoval Brit. **ČTK**



Korejec zazářil na Floridě

Při padesátém startu na PGA Tour se jednadvacetiletý korejský golfista Im Song-č dočkal premiérového titulu. V Palm Beach Gardens na Floridě vyhrál turnaj The Honda Classic o jednu ránu před Kanadanem Mackenzie Hughesem. Vítězný Im Song-č předvedl na Floridě skóre -6 a s první trofejí získal i prémii 1,26 milionu dolarů. **AP**

Tisíce produktů ihned k odběru



Na všech 38
pobočkách



Mějte
velký přehled

ALIGATOR®



Aligator S6000 Duo

6" IPS displej s rozlišením 960 × 480
4jádrový procesor MediaTek MT6580
Zadní fotoaparát 13 Mpx
Interní paměť 16 GB, micro USB

~~1 790,-~~
1 690,-

obj. kód: AL3018a1b4

Kdo vás od něj
odtrhne?

SAMSUNG



-20 %

24" Samsung S24R350

24" LCD monitor s Full HD rozlišením
Vstup HDMI 2.0 a VGA
Barevná hloubka 8 bit, obnovovací frekvence 75 Hz
Hodnota jasu 250 cd/m2, filtr modrého světla

~~3 490,-~~
2 790,-

obj. kód: WH603r3b

Ovládejte svoji
domácnost

Google



-10 %

Google Home Mini

Hlasový Google Assistant pro Android a iOS
Slouží k ovládání chytré domácnosti
Podpora Spotify, micro USB výstup
Individuální rozpoznávání hlasu

~~999,-~~
899,-

obj. kód: GOOGH21

Berte si párty
s sebou

JBL
by HARMAN



-18 %

JBL Partybox 300

Přenosný Bluetooth reproduktor
Špičkový zvukový výkon 240 W, světelné efekty
Baterie vydrží až 18 hodin, Bluetooth
Vstup pro připojení mikrofonu a kytary

~~10 990,-~~
8 990,-

obj. kód: JJ090g8s

Pro dobrý
výhled

BLIZ
PROTECTIVE SPORTS GEAR



-55 %

Bliz Carver Smallface

Pánské lyžařské brýle velikosti S
Dvojitý zorník, úprava proti zamlžení
Poskytují 100% ochranu před UVA a UVB zářením
Splňují normy CE Directive a European Standard

~~2 199,-~~
999,-

obj. kód: SPTbo136

Potěšte
mazlíčky

whiskas



-17 %

Whiskas granule s tuňákem 14 kg

Granule pro kočky všech plemen
Příchuť tuňáka, napomáhají čištění zubů
Omega 6 mastné kyseliny a zinek pro zdravou kůži
Vitamin A pro dobrý zrak vaší kočky

~~649,-~~
539,-

obj. kód: KRMrk1830

Více informací na alza.cz/den-s-alzou

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 3. 3. 2020 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.