

JAK SE BRÁNIT, KDYŽ ZAÚTOČÍ CHŘIPKA

V ČESKU UŽ HYGIENICI VYHLAŠUJÍ ZAČÁTEK EPIDEMIE STRANY 4 a 9



metro



Úterý, 6. února 2018

Č. 26, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Vanda

Největší deník v ČR

Ceny bytů letí vzhůru, hypotéky jen pro elitu

Olomouc. Za rok tam cena středně velkého bytu stoupla nejvíce, o 700 tisíc korun. **Pražáci.** Průměrný nový byt je vyjde na šest milionů. **Za město.** Lidé si pořizují levnější byty v dojezdové vzdálenosti STRANA 2



Jilemnický Pán hor je letos bez fajfky, z mokrého sněhu udělat nešla

Na hlavním náměstí v Jilemnicích mají po roce znovu obří sněhovou sochu Krakonoše, vytvořil ji výtvarník Josef Dufek se dvěma pomocníky. Každý rok bývá sněhová socha trochu jiná. „Letos je pětimetrový Krakonoš bez fajfky, klobouk drží v pravé ruce,“ popsal Dufek. Ze sněhu, který měl při vytváření sochy k dispozici, nebylo možné fajfku udělat. „Musí se s ní počítat už od začátku. Letos to ale nešlo. Byl to takový mokrá firn, který moc nelepil,“ uvedl. Sochu vytvářel na konci minulého týdne, kdy moc sněhu nebylo. I proto je Pán hor menší než obvykle. V minulosti měl na výšku od šesti do osmi metrů, letos má hlavu v pěti metrech. Oblíbenou turistickou atrakcí staví Dufek na náměstí už od roku 1997.

ČTK



Hypotéky. Třicet tisíc měsíčně na nový byt jen pro vyvolené

Šanci ušetřit na nový byt nebo si vzít hypotéku má stále méně lidí.

Mladí manželé, bezdětní, za pronájem bytu 2+1 dají patnáct tisíc měsíčně. Jejich čistý příjem je padesát tisíc korun. Chtějí založit rodinu a hledají cestu k vlastnímu bydlení. To je situace bezdětných Čechů, a to i přes rychlý růst ekonomiky.

Ceny nových bytů za poslední rok totiž vzrostly v některých regionech o desítky procent. Největší jsou na tom ti, kteří se rozhodli investovat do bydlení v Olomouci. Tam za jediný rok, bez ohledu na stáří nemovitosti, stoupla průměrná cena středního bytu o závratných 700 tisíc korun. Nejvíce ale zaplatí Pražáci. Pokud se chce začína-

jící rodina přestěhovat do vlastního, potřebuje na průměrný nový byt v hlavním městě asi šest milionů korun. „Musí mít minimálně 1,2 milionu korun z vlastní kapsy, banky dnes půjčí maximálně na 80 procent nemovitosti. Jestliže se klient s námi dohodne, musí při třicetileté hypotéce splácet měsíčně přes 21 tisíc korun.“ říká mluvčí Moneta Money Bank Jakub Švestka.

U jiných hypotečních ústavů to je podobné. Při kratším splácení na 15 let se měsíční částka zvyšuje na více než 32 tisíc korun. Přitom na průměrnou českou mzdu 30 tisíc korun hrubého nedosáhnou dvě třetiny Čechů.

Důvodem rostoucích cen bytů je výrazné zpomalení výstavby. V hlavním městě je k máni přes 3600 nových bytů, před třemi lety jich bylo dvakrát tolik. V Praze nyní pořídíte metr čtvereční

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

v průměru za 85 tisíc korun. Problém nedostatku spočívá i v tom, že asi třetina prodaných bytů v Praze není určena k vlastnímu bydlení, ale dalšímu pronájmu.

Lidé, kteří chtějí opravdu bydlet, si proto půjčují hlavně na starší byty v blízkém dosahu hlavního města, kdy nemusejí mít tolik našetřeno. „Při splatnosti 23 let odejde zákazník měsíčně 8555 korun,“ říká mluvčí Moneta Money Bank Švestka. S pojistkou proti nesplácení se dostane na 9133 korun měsíčně. Což je ještě částka, kterou je rodina schopna dlouhodobě splácet. Po odečtení všech nákladů musí klientovi zůstat alespoň osm tisíc korun, jinak mu banka úvěr neposkytne. **PAVEL HRABICA**

Pražané si půjčují na bydlení téměř tři miliony korun



Hranice bohatství začíná pro Čechy od měsíčního platu 50 tisíc korun.

téměř 4,9 milionu korun, v Karlových Varech 2,2 milionu korun. Sedesátimetrový byt pořídíte už za 900 tisíc korun.

- Průměrná cena bytu s 60 metry čtverečními (bez ohledu na stáří) se v rámci České republiky výrazně liší. V Praze dosahuje podle RealityMix.cz

- Průměrná sazba hypoték na konci roku 2017 byla kolem 2,1 procenta. V roce 2012 to bylo až 3,67 procenta.

INZERCE

Evropská jazyková cena Label 2018

Dům zahraniční spolupráce ve spolupráci s Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy vyhláší další ročník Evropské jazykové ceny Label.

**PRIORITY
LETOŠNÍHO
ROČNÍKU:**

Rozvoj inkluze ve školách a podpora učitelů a vedoucích pracovníků škol s cílem zlepšit přístup k rozmanitosti

Jazyky v celoživotním vzdělávání

Odstranění jazykových bariér s cílem vytvořit dynamické příhraniční regiony

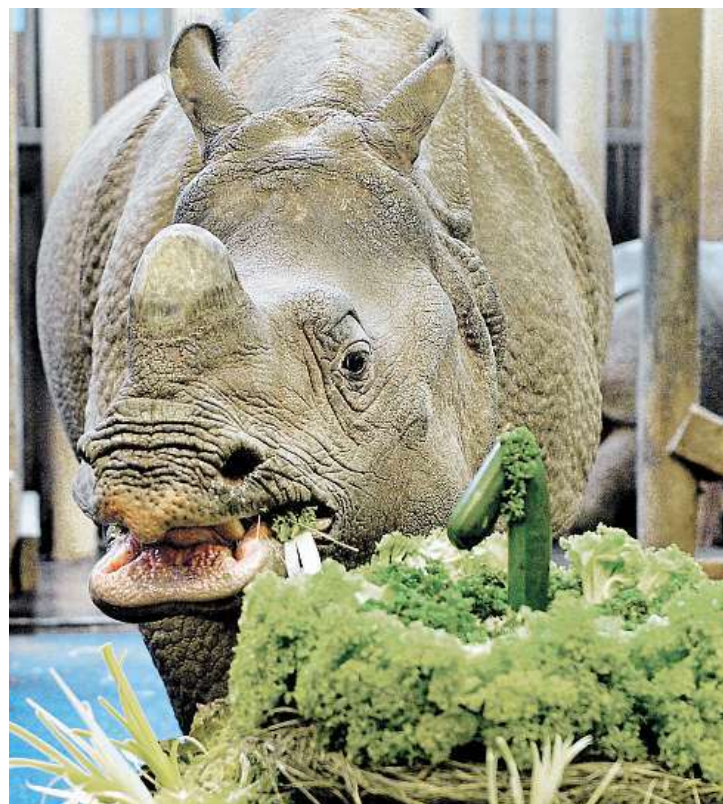
Termín přihlášek je **do 23. 3. 2018**

Dopad projektů zahraničních mobilit učitelů a žáků na rozvoj cizojazyčných kompetencí

VÍCE INFORMACÍ:

www.naerasmusplus.cz/cz/reformy-a-systemy-vzdelavani-label/

E-MAIL: label@dzs.cz, TEL.: 221 850 300



Růženka oslavila první narozeniny

V plzeňské zoo se včera slavilo. Svoje první narozeniny měla samička nosorožce indického Růženka. Jedná se o druhou samičku nosorožce odchovanou v Plzni. Dostala od ošetřovatelů dort seskládaný ze sena a denní krmené dávky. V Evropě dnes v 28 zoo žije přes sedm desítek zvířat, v domovině zbývá kolem 2500 jedinců. Plzeňská zoo je třetí v ČR, která rozmnožila nosorožce. Růženka přišla na svět s váhou 47 kilogramů, nyní váží 602 kilogramů. První odchovaná samice Maruška, které budou letos čtyři roky, žije v Zoo Touroparc ve Francii.

ČTK

Čechmánek. „Nešlo o podvod“

Začal soud s bývalým hokejovým brankářem Romanem Čechmánkem. Ten kvůli svému neúspěšnému podnikání nadělal milionové dluhy. Podle obžaloby si půjčoval peníze a objednával práce, i když věděl, že závazky nebude schopen splatit. Způsobená škoda přesahuje podle spisu 15 milionů korun, mezi poškozenými figurují desítky poškozených firem a lidí. Čechmánek jakýkoliv podvodný úmysl odmítl. Hrozí mu pět až deset let vězení. Podvodu se měl olympijský vítěz z Nagana dopustit mezi lety 2011 až 2014 ve Zlíně a Holešově. Čechmánek podle odhadů za pár let nadělal dluhů za zhruba sto milionů korun. „Nejsem právně a ekonomicky vzdělaný, jsem bývalý sportovec,“ uvedl u soudu.

Vymstilo se mu, že se před několika lety rozhodl investovat do více nákladných projektů najednou. Ve Zlíně postavil minipivovar s restaurací, opravoval bytový dům nebo koupil polovinu statku v Chorvatsku, který chtěl přestavět na penzion. Investované desítky milionů korun se ale Čechmánkovi nevracely, a tak neplatil za práci dodavatelům. „Všechny případy nebyly spáchány s úmyslem podvodu, nikdy jsem nejednal tak, abych někoho podve-

dl a způsobil mu škodu,“ uvedl Čechmánek. „Majetek byl mnohonásobně vyšší než moje pohledávky a dluhy vůči subjektům. Kdyby insolvence nebyla vyhlášena, tak

jsem byl schopen bez problémů splatit všechny dluhy, které jsem měl,“ tvrdil. Podle něj insolvenční správce rozprodává jeho majetek výrazně pod reálnou cenou. Drob-

nější věřitelé, kteří si stěžovali na přezíravé chování a nezáměrně dluhy řešit, později podali trestní oznámení a své pohledávky prodali za zlomek částky.

Hlavní líčení s brankářem, který působil ve Vsetíně, Philadelphii nebo Los Angeles a nyní trénuje hokejisty v Hodoníně, bude pokračovat ve čtvrtek. **IDNES.cz, ČTK**

INZERCE



Před jednáním soudu ČTK

Zprávy krátce

Mrzne

Celý týden bude chladný. Po dnešní noci, kdy teploty klesaly až k -13 stupňům, se denní teploty budou udržovat pod nulou. V noci bude až kolem -9 stupňů. Ke konci týdne začne na horách slabě sněžit. **IDNES.cz**

Pták roku 2018: sýček obecný

Ptákem roku 2018 se stal sýček obecný. Tato sova patří mezi velmi ohrožené druhy, v Česku jich žije asi 300 párů. Jeho dramatický úbytek přímo souvisí se změnou lidského přístupu ke krajině. Sýčka lze považovat za ukazatel zdravé zemědělské krajiny. **ČTK**

Linola Lotion

Když je vaše kůže suchá a svědí...

Hydratační krémy poskytují nepříjemně suché kůži často jen krátkodobou úlevu. Když je ochranná kožní bariéra poškozená, naše pokožka není schopna sama udržet vlhkost. Proto tělové mléko Linola Lotion obsahuje kyselinu linolovou, která zaceluje narušenou ochrannou bariéru pokožky. Výsledkem je vláčná pokožka, dokonale chráněná před ztrátou vlhkosti. Naše tělo není schopno kyselinu linolovou vytvářet samo, a proto je třeba ji dodávat zvenčí. Na tomto principu je založen úspěch všech přípravků Linola.

Linola Lotion s hodnotnou kyselinou linolovou.
Tělové mléko pro extrémně suchou a svědivou pokožku.

www.linola.cz
Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel 33532 Bielefeld, Německo
Výhradní zastoupení: MEDAC, spol. s r.o., Brno.

K dostání
v lékárnách.



Vědci se učí číst sníh. Kvůli lavinám

Vědci ze Správy Krkonošského národního parku (KRNAP) v Labském dole zkoumají vliv lavin a sněhu na přírodu. Labský důl je jedním z nejfrekventovanějších lavinových území v České republice. Pro toho, kdo umí sníh „číst“, je lavinový profil velkým zdrojem informací. Ze stěn sondy lze předpovědět nejen lavinové riziko, ale i třeba popsat dosavadní průběh zimy. Sníh vlivem teplot vzduchu, mechanického tlaku a dalších fyzikálních jevů prochází proměnou, což vede ke změně velikosti a struktury sněhových zrn a tím i k soudržnosti jednotlivých vrstev. Na snímku je botanik Správy KRNAP Vojtěch Zavadil, který včera prováděl v odlehlejší koutu Krkonoš v lokalitě Schustlerova zahrádka sněhový monitoring. ČTK

Zprávy krátce

Pašeráci cigaret. Měli speciálně upravené auto

Středočeští celníci odhalili při kontrole na dálnici D1 na Benešovsku dodávku, která převážela nezdaněné cigarety. Dva cizinci pašovali ve dvojité stěně dodávky 8300 krabiček s ukrajinskou tabákovou nálepkou. Únik na spotřební dani byl předběžně vyčíslen na téměř půl milionu korun. Celníky na

kontraband navedly netypické rozměry zavazadlového prostoru dodávky VW Transporter. Zadrženým mužům hrozí až tři roky vězení.

Kličkoval po D1. Byl namol

Bezmála tři promile alkoholu naměřili policisté v krvi profesionálního řidiče nákladního automobilu, který v sobotu odpoledne kličkoval na dálnici D1 ve směru z Ostravy na Olo-

mouc. Policisté vozidlo zastavili a devětačtyřicetiletého cizince, který seděl za volantem, převezli na protialkoholní záchytnou stanici. U soudu mu za ohrožení pod vlivem návykové látky hrozí až roční vězení. Řidiči na místě policisté zjisti 2,39 promile. Muž ale namítl, že zvýšené hodnoty způsobily léky, které užil, protože je diabetik. Cizinec proto žádal odběr krve. Tam mu naměřili přesné hodnoty – 2,81 promile. ČTK

Chřipka už útočí

Za poslední dva týdny stoupl počet nemocných téměř o polovinu.

Chřipka začíná řádit v Česku. Například hygienická stanice hlavního města Prahy na svém webu uvedla, že počet nemocných chřipkou v metropoli stoupl za poslední dva týdny skoro o polovinu. V pátek hygienici oznámili začátek celoplošné chřipkové epidemie. S akutní infekcí dýchacích cest do pátku minulého týdne vyhledalo lékaře asi 1770 lidí na 100 tisíc obyvatel. „Nemocnost stoupla ve všech věkových kategoriích, nejvyšší byla ve věkové skupině nad 60 let, kde se projevil předchozí vzestup nemocnosti u dětí, které jsou nejčastějším zdrojem infekce v rodině,“ uvedli hygienici. Od začátku chřipkové sezony hygienici zaznamenali v Praze 12 případů závažného průběhu chřipky, kdy pacient skončil

v nemocnici na jednotce intenzivní péče. Minulý týden bylo evidováno také první úmrtí. „Lze předpokládat, že počet nemocných se ještě minimálně tři až čtyři týdny bude nadále zvyšovat,“ uvádí dále hygienici.

O epidemii se hovoří, když se počet pacientů pohybuje mezi 1600 až 1800 nemocnými na 100 tisíc lidí. Těto hranice dosáhla minulý pátek už většina krajů. Nemocných ale může být ještě víc, do statistik se dostanou jen případy, kdy lidé dorazí k lékaři a ten podává pravidelná hlášení hygienikům.

Hygienici doporučují lidem, aby se vyhýbali místům s větším množstvím lidí a dodržovali základní pravidla, jako je kýchání do kapsníku nebo mytí rukou po jízdě hromadnou dopravou. Chřipka se od běžné virózy liší rychlým nástupem, bolestí kloubů a tělesnou teplotou nad 38 stupňů Celsia. Některé nemocnice v souvislosti s chřipkovou epidemií omezily návštěvy. ČTK

Nemocnice v Česku zakázaly vstup

Kvůli začínající epidemii budou ode dneška platit přísná pravidla.

- „Nejnovější údaje zpracované Státním zdravotním ústavem potvrzují, že je plošná chřipková epidemie na celém území ČR. Cirkulují oba typy virů s vyšším podílem chřipky typu B,“ uvedla hlavní hygienička Eva Gottvaldová. Nejvyšší podíl nemocných má Liberecký, Jihočeský, Jihomoravský, Středočeský a Ústecký kraj. V letošní chřipkové sezoně zemřelo zatím deset lidí. Celkem 57 pacientů skončilo s vážnými příznaky v nemocnicích. Jaká je situace ve srovnání s minulými lety, bude podle hlavní hygieničky jasné až po skončení epidemie. Obvykle trvá kolem šesti týdnů. O případném omezení či zákazu návštěv rozhodují jednotlivé nemocnice.

- Sever Moravy:** až do odvolání jsou pro návštěvy uzavřené nemocnice v Ostravě a Novém Jičíně. Už o víkendu začal platit plošný zákaz návštěv nemocnice v Podlesí v Trinci. V Moravskoslezském kraji nastala chřipková epidemie v minulém týdnu. Výrazně nemocných přibývalo hlavně mezi lidmi nad 60 let. Nejvyšší nemocnost však nadále přetrvává u dětí předškolního věku a u dětí od šesti do čtrnácti let. Nejvyšší nemocnost je na

Opravsku, Ostravsku a také Frýdecko-Místecku.

- Východ Čech:** ode dneška platí zákaz návštěv ve všech pěti nemocnicích Pardubického kraje. Zákaz bude v platnosti až do odvolání, uvedl mluvčí společnosti Nemocnice Pardubického kraje Dušan Korel. „Zákaz návštěv u hospitalizovaných pacientů je jedním z preventivních opatření proti šíření chřipky v prostředí nemocnic,“ uvedl generální ředitel společnosti Tomáš Gottvald. Přítomnost otce u porodu je možná, nesmí však být infekční. Výskyt akutních respiračních chorob včetně chřipky dosáhl v Pardubickém kraji minulý týden hranice epidemie. Hygienici v regionu evidovali 1593 nemocných na 100 tisíc obyvatel, nemocnost oproti předchozímu týdnu vzrostla téměř o třetinu. Některá zdravotnická zařízení v Pardubickém kraji omezila návštěvy již dříve, například Vysokomýtská nemocnice. Od soboty je uzavřena léčebna dlouhodobě nemocných Aeskulap v Červené Vodě na Orlickoústecku.

- Západ Čech:** uzavřené jsou nemocnice v Karlových Varech a Chebu. Akutních respiračních chorob v Karlovarském kraji minulý týden přibývalo téměř o čtvrtinu. Zákaz návštěv v obou nemocnicích platí do odvolání.

INZERCE

DANĚ 2018

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT



- ▶ novinky pro daňové přiznání
- ▶ návody krok za krokem, jak vyplnit formulář
- ▶ rady, na co si dát pozor a jak ušetřit

Předplatné za 300 Kč

4x speciál Daně v magazínu AUTO
20x noviny
20x časopis

Více informací a objednávky na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/dane. Nabídka platí do 8. 2. 2018.

+ BONUS
vydání MF DNES 27. 3.
se speciálem
Daně na poslední chvíli

DNES

Soudí atentátníka z Paříže

V Bruselu začal proces s islamistou Salahem Abdeslamem.

Za přísných bezpečnostních opatření začal v Bruselu proces s Salahem Abdeslamem, jediným přeživším podezřelým z teroristických úto-

ků z listopadu 2015 v Paříži. V belgické metropoli ale čelí jen obžalobě ze střelby na bruselské policisty při zatýkání v březnu 2016. Hrozí mu až 40 let vězení.

Na počátku dal obžalovaný prostřednictvím svého advokáta najevo, že si nepřeje, aby fotoreportéři pořizovali jeho snímky, a pak odmítl odpovídat na otázky. „Jste Salah Abdeslam, narozený v Bruse-

lu 15. září 1989?“ dotázala se soudkyně Marie-France Keutgenová. „Nechci odpovídat na otázky,“ odvětil obžalovaný, který odmítl povstat s tím, že se cítí unaven. „Obvinili mě, a tak tu jsem a zachovávám mlčení, což je mé právo. Mé mlčení ze mne nedělá ani zločince, ani viníka. Bráním se mlčky, protože bych chtěl, abychom se spolehnali na vědecké a hmatatelné dů-

kazy, a ne na zdání či na to, co si myslí veřejné mínění,“ prohlásil Abdeslam v odpovědi na naléhání soudkyně. Zdůraznil, že s muslimy se zachází nejhůře a jsou souzeni nejhörším způsobem, bez presumpce nevinny, avšak nebojí se, protože věří v Alláha a k tomu už nemá co dalšího dodat.

Abdeslama nad ránem převzela elitní jednotka z vězení

Fleury-Mérogis v pařížské oblasti do justičního paláce v Bruselu, kam dorazil o čtyři hodiny později.

Bruselský soud je považován jen za předeheru soudního procesu, který obžalovaného čeká ve Francii za pařížské atentáty. Proces, který má trvat do pátku s výjimkou volné středy, provázejí výjimečná bezpečnostní opatření. **ČTK, MET**

Z Moskvy vyváželi sníh

Po víkendové extrémní vlně muselo být z Moskvy vyvezeno rekordních 1,2 milionu kubických metrů sněhu. Město nicméně pod čtyřicetimetrou pokrývkou sněhu žije ve zpomaleném tempu a tamní letiště zrušila asi stovku letů. Do likvidace následků vánice se zapojila také asi stovka ženistů s několika kusy speciální techniky.

AP



Zprávy krátce

Doporučuje legalizaci marihuany

Odborářský předák německých kriminalistů André Schulz vyzval k úplné dekriminalizaci užívání konopí. Zákaz marihuany není moudrý ani účelný a pomáhá nastartovat kariéry kriminálních, řekl Schulz mimo jiné v rozhovoru s deníkem Bild. **ČTK**

Kohl. Posílal peníze pro nacistické zločince

Někdejší německý kancléř Helmut Kohl přispíval po druhé světové válce organizaci, která podporovala nacistické zločince. S odvoláním na nově objevené materiály o tom informoval magazín Spiegel. Kohl, který stál v čele vlády Spolkové republiky v letech 1982 až 1998, zemřel loni v létě ve věku 87 let.

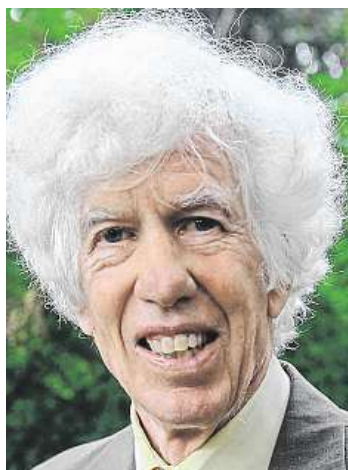
V podkladech, jejichž původ Spiegel nepřibližuje, Kohl vypráví o tom, že dával asi 200 marek ročně organizaci Hilfswerk Hauser, která vybírala peníze pro uvězněné nacistické zločince a jejich rodiny. Hausera, po

němž se organizace od roku 1962 jmenovala, považoval za slušného chlapa. Hauser byl přítom za války vysoce postaveným členem elitních jednotek Waffen-SS, které se podílely na válečných zločinech.

Pro organizaci Waffen-SS ukázal dlouholetý předseda křesťanských demokratů Kohl zvláštní porozumění i v čele německé vlády, když v roce 1985 spolu s tehdejším americkým prezidentem Ronaldem Reaganem navštívil vojenský hřbitov v Bitburgu na západě Německa, kde jsou pohřbeni i příslušníci Waffen-SS. **ČTK**

Bojoval proti překupníkům

V Keni byl zavražděn jeden z nejproslulejších bojovníků proti černému obchodu se slonovinou a nosorožčími rohy Esmond Bradley Martin, který byl jmenován zvláštním zmocněncem OSN pro záchranu nosorožců. Policie předpokládá, že Martin, který má americké občanství, se stal obětí lupičů. Jeho tělo s bodným zraněním na krku objevila v jeho domě na předměstí Nairobi manželka. Martin odhalil řadu případů nelegálního obchodování se slonovinou a nosorožčími rohy nejen v Keni, ale také v Číně, Vietnamu či Laosu. **AP**



INZERCE

SENIORSKÝ POBYT S 15% SLEVOU

Dopřejte si lázeňský pobyt v krásném prostředí města Poděbrady

POBYT PRO SENIORY

Ubytování: 6 dní/5 nocí

Stravování: polopenze

Program: lékařská konzultace, 4x uhlíčitá koupel, klasická částečná masáž, solná jeskyně a poukázka do kavárny

Platnost akce:

14. - 28. 2. 2018

Slevový kód: senior15

Cena od
4.836 Kč
(5.690 Kč)

LÁZNE PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



Tel.: 326 530 500
www.lazne-podebrady.cz/seniorsky-pobyt

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -4 Max. 0	Min. -1 Max. 3	Min. -1 Max. 3	Min. -1 Max. 3

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekordy: -20 °C/14,5 °C

Roky výskytu: 1895/2004

Kvíz

- Sofie je hlavní město Bulharska blízko srbských hranic, které leží na úpatí pohoří:
a) Vitoša
b) Pirin
c) Rodopy
- Je to 35 let, kdy zemřel francouzský herec a slavný „četník“ Louis de Funes. Narodil se roku:
a) 1914
b) 1924
c) 1934
- Americký inženýr George Washington Goethals, narozený roku 1858, byl stavitel průplavu:
a) Panamského
b) Severodvinského
c) Suezského
- Nejnámější román spisovatelky Jane Austenové z anglického venkova se jmenuje:
a) Červený a černý
b) Pýcha a předsudek
c) Jana Eyrová
- Americká zpěvačka éry hippies Janis Joplin zemřela na předávkování ve věku:
a) 27 let
b) 37 let
c) 47 let

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Prání
- 14:15 Trumfy
Miroslava Donutila
- 15:05 Doktor Martin
- 15:55 To je vražda, napsala VIII
- 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 Vyprávěj
Seriál (ČR, 2009-2013). Nastal čas bilancování. Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další. Režie B. Arichtev

- 20:55 Stůj, nebo se netrefím
Komedie (ČR, 1998)
- 22:24 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
- 22:25 Ve jménu vlasti VI
- 23:15 Taggart
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:50 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Na stopě
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Kočka není pes
- 05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 13:05 Stopy, fakta, tajemství
- 13:35 Kanárské ostrovy bez kanárů?
- 14:00 Zelený ostrov
- 14:30 S kuchařem kolem světa
- 15:25 Štětcem a mačetou
- 16:25 Můj otec generál
- 17:20 Dobrodružství archeologie
- 18:15 Na vlastní nohy (1/8)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Krásy evropského pobřeží
- 19:00 Uchem jehly
- 19:30 Zeměpis světa: Austrálie
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Válečné projekty třetí říše II
Hitler nechal postavit Bismarck a Tirpitz, tím ovšem jeho touha po nepotopitelných monstrech nekonzultoval

- 20:50 Svět podle termitů
- 21:50 Dům z karet IV (3/13)
- 22:45 Letecké katastrofy: Zdášení v San Francisku
- 23:30 2019: Cíl Měsíc
- 00:20 V pasti (7/10)
- 01:10 V pasti (8/10)
- 02:05 Sinusoida
- 02:35 Čaj pro třetího
- 03:05 Co jsme my, budete i vy!
- 03:30 Keramika plná muziky
- 03:55 Na moll
- 04:35 Čas výročí a bilancování
- 04:55 Křesťanský magazín
- 05:25 Babylon

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem IV (13)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (138)
- 14:05 Mentalista V (16)
- 15:00 Mentalista V (17)
- 15:55 Kriminálka Miami X (12)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3397)
- 19:25 Seriál (ČR, 2018)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (789)
Seriál (ČR, 2018). Těhotná Alena zůstává sama, Čestmír jí nechce zpátky. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Badinková, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský a další. Režie M. Kleis

- 21:40 Víkend
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III (7)
- 23:35 Beze stopy (2)
- 00:30 Mentalista V (16)
- 01:25 Mentalista V (17)
- 02:05 Kriminálka Miami X (11)
- 02:45 Střepiny
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (137)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch IV (5)
- 13:30 Doktor z hor:
Nové příběhy IV (11)
- 14:30 Návrat
komisaře Rexe XIV (11)
- 15:35 Návrat
komisaře Rexe XIV (12)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Oheň (75)
Seriál (ČR, 2017). Karolína se vzbudí nahá. Vedle ní leží Luky – taky nahý. Karolína si toho moc nepamatuje, ale je jasné, že tohle je průšvih. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, L. Polišenská, N. Lichý, M. Suchánek, L. Rybová, R. Genzer a další. Režie V. Moravec

- 21:35 Mordparta II (3)
Krimiseriál (ČR, 2017)
- 22:55 TOP STAR magazín
- 23:50 Policie v akci
- 00:45 Návrat
komisaře Rexe XIV (11)
- 01:50 Návrat
komisaře Rexe XIV (12)
- 02:50 Rosamunda Pilcher:
Nebezpečný příboj

PRIMA COOL

- 12:10 Futurama (4)
- 12:40 Simpsonovi IV (23)
- 13:10 Simpsonovi V (1)
- 13:30 COOLfeed
- 13:40 Simpsonovi V (2)
- 14:10 Simpsonovi V (3)
- 14:40 Teorie
velkého třesku VII (18, 19)
- 15:40 Futurama (5)
- 16:00 Americký chopper IV (2)
- 17:00 Top Gear 2008
- 18:15 Simpsonovi V (4)
- 18:45 Simpsonovi V (5)
- 19:15 Simpsonovi V (6)
- 19:45 Simpsonovi V (7)



20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (2)

- 21:20 Teorie
velkého třesku VII (20)
Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Teorie
velkého třesku VII (21)
Sitcom (USA, 2014)
- 22:15 Partička
- 23:10 Americký chopper IV (2)
Seriál (USA, 2006)
- 00:05 Partička
- 00:50 Killjoys:
Vesmírní lovci III (7)
Sci-fi seriál (Kan., 2017)
- 01:50 Alias IV (21)
Seriál (USA, 2003)
- 02:45 Killjoys:
Vesmírní lovci III (7)
Sci-fi seriál (Kan., 2017)
- 03:40 Alias IV (21)
Seriál (USA, 2003)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Ukaž profil
Svět sociálních sítí
- 07:05 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
Aktuální klipy



15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče

- 15:05 Mixxxer Show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 17:05 Óčko trendy
Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
Klipy nonstop
CZ & SK
- 21:00 Česká a slovenské klipy
Óčko flirt
- 22:00 Proud klipů se vzácky diváků Óčka

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



UVIDÍME

Když se věci vyvinou jinak, než jsem čekal, obvykle jsem zleha otráven nebo podléhám skepsi. Na druhé straně, když se něco povede podle mých přání, mám tendenci být optimistický a plný elánu. I když se občas ukáže, že mě chtění zavedlo někam, kde jsem opravdu nechtěl být. Děje se vám to taky? Je o tom dokonce pohádka. Kdysi dávno měl jeden starý muž koně a ten jednoho dne utekl z pastvy. „To je neštěstí!“ nařikal jeho soused, když se to dozvěděl. „Jak budeš orat bez svého jediného koně?“ Starý muž však jen pokrčil rameny: „Vždyť uvidíme.“ A opravdu to nebylo tak horké – za týden se

Citát

Věci, které se nám dějí, jsou velice často mimo naši kontrolu.

kůň vrátil a dovedl s sebou kobylu. „Ty máš štěstí,“ radoval se soused, „teď máš dva koně.“ Starý muž pokýval hlavou: „No, uvidíme.“ Po čase se kobyle narodilo hříbě, vyrostlo v bujného hřebce, a když ho syn starého muže krotil, spadnul z něj a zlomil si nohu. „Ach, to je smůla, je diný syn se ti zmrzačil, kdo ti pomůže se statkem?“ sežkoval soused a starým muž odvětil: „Uvidíme.“ A pak přišli do vsi vojáci a brali mladé kluky na vojnu, jen syna se zlomenou nohou nechali doma... „Ty jsi šťastný muž!“ těšil se soused. Avšak starý muž věděl, že není všech dnů konec, a tak se zase usmál: „Uvidíme.“ A příběh pokračoval dál... Tak to jde po celou historii. Věci, které se dějí, jsou často mimo naši kontrolu a jediné, co si můžeme vybrat, je, jestli se na ně budeme dívat s lehkým optimismem, nebo skepticky. Pokud si vybereme pohodu a džez, zůstáváme v proudu života. Pesimismus a stížnosti nás naopak od proudu života oddělují. Historie však také ukazuje, že život vždy plyne dál a věci se stále zlepšují. Dokážeme tomu důvěřovat? www.martinsvihla.cz

Dopisy a vzkazy

Jako na F1!

Tímto chci moc poděkovat dvěma podporučkám Pohotovostní motorizované jednotky – 4. oddělení, panu ppor. Tomáši Rubkovi 327611 a ppor. Lukáši Kabátníkovi 328250. Zachovali se tak, jak hlásá policejní slogan Pomáhat a chránit. Přijeli k nehodě ve výjezdu z Lochkovského tunelu, kde do mě narazilo auto a zničilo mi zadní pneumatiku. Tito dva policisté mi po všech formalitách nabídli, že mi vymění zničenou pneumatiku za rezervu. Byla jsem tak šťastná, nevěděla jsem, co si počít, měla jsem před sebou dlouhou cestu na Vysočinu. Hoši se do toho pustili a byli jak na F1. Ráda bych, aby čtenáři deníku Metro věděli, že policejní motto platí.

LADISLAVA HOLEČKOVÁ

A čundráci nesmrdí?

Nelíbí, se mi, když se problém páchnoucí nádražní haly spojuje jen s bezdomovectvím. Copak třeba čundráci, kteří vylezou z vlaku, voní? Je vždy špatně, když se něco paušalizuje.

JANA NOVÁ, KOLÍN

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

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

Výrok dne



„Ano, budu kandidovat.“

MAREK HILŠER, LÉKAŘ A VYSOKOŠKOLSKÝ PEDAGOG

Marek Hilšer, největší překvapení letošní volby prezidenta, už má představu o své politické budoucnosti. Počítá s tím, že bude na podzim kandidovat v Praze do Senátu. Zatím neřekl, ve kterém ze čtyř obvodů to bude.

Slovo dne

PAUŠALIZOVAT

(Z dopisu čtenářky na této straně)

Soudit všeobecně bez ohledu na znaky výlučnosti

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 6. 2.

Mapa vaší **BUDOUCNOSTI** i **MINULOSTI!**

Spolehněte se na svou orientaci v karmických otázkách a zjistěte vše!
95% ÚSPĚŠNOST

Volejte na 906 70 30 35 nebo mi pošlete SMS ve tvaru 1SRPG a svoji otázku na číslo 904 30 55

Kartář a jasnovidec Oliver

Beran 21/3–20/4 Pokud se chcete seznámit, nemusíte hledat lásku daleko. Jiskra totiž může už dnes přeskóčit mezi vámi a někým, koho znáte.	Váhy 23/9–23/10 V úterý můžete všem ukázat svůj sex appeal. Rozhodně se to nemine účinkem. Musíte však přesně vědět, čeho tím chcete dosáhnout.
Býk 21/4–21/5 Vy, kteří žijete v manželském nebo dlouhodobém partnerském svazku, dnes můžete pocítit napětí. Zkuste proto více vážit slova.	Štír 24/10–22/11 Podle planet byste měli zamířit na místa, kde to tzv. žije. Můžete se tam totiž seznámit s někým milým, kdo vás okouzlí.
Bliženci 22/5–21/6 U zadaných je dnes velká šance na to, že znovu naplní okouzlení svého partnera. Nezanedání pak mohou potkat vhodný protějšek.	Střelec 23/11–21/12 Dnes vám může dát někdo celkem jednoznačně najevo, že se mu líbíte. Záleží na vás, jak se s tím vypořádáte a zda to přijmete.
Rak 22/6–22/7 Můžete prožít neobyčejné setkání, které ve vás zanechá hluboký dojem. Pokračování už a šíří optimismus. To je pro vás ideální partner nejen pro tyto dny.	Kozoroh 22/12–20/1 Poohlédněte se po někom, kdo má stále dobrou náladu a šíří optimismus. To je pro vás ideální partner nejen pro tyto dny.
Lev 23/7–22/8 V tomto období se můžete velmi snadno zamilovat. Budete to cítit i v úterý. Nejednejte ale zbytečně zbrkle, ať nejste zklamaní.	Vodnář 21/1–20/2 Váš půvab je něco, čemu se těžko odolává. A propůjčte vám nesmírnou přitažlivost. Dnes si to opět potvrdíte a potěší vás to.
Panna 23/8–22/9 Je třeba, abyste si s partnerem promluvili, jak váš vztah bude. Řekněte mu dnes i o svých obavách. Je to pro vás důležité.	Ryby 21/2–20/3 Nemáte dnes asi náladu na partnera ani na nikoho nového. Možná si dnes řeknete, že by vám bylo nejlépe samotným. To je omyl!

Řešení sudoku

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

Anketa Jak léčíte začínající rýmu a kašel?



Jakub Mikunda
Ležím, skuhrám a přítelkyně mě lituje.



Jan Tesař
Vizovické kapky. Nejlepší lék.



Michaela Peliková
Česnek. Stejně jednou nahradí antibiotika.

Komiks



MILUJE VÁS?
Zjistěte to **OKAMŽITĚ!**

Posílejte SMS ve tvaru 13FPD a vaši otázku na číslo 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna. 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

MYTHS AND LEGENDS

Activity 1

Before you read, complete the sentences with words from the box.

- a. diamond
- b. skilled
- c. tongue
- d. treasure
- e. united
- f. wise

- 1. A is a language or style of speaking.
- 2. When two or more things are joined together in one group, they are

- 3. Someone who has experience and knowledge, and makes good decisions is
- 4. A is a very expensive, clear stone, often used on wedding rings.
- 5. Someone who is at something is very good at doing it.
- 6. is a collection of valuable things, often made of metals like gold or silver.



HANNAH EATON/BRITISH COUNCIL

In this series you will learn about myths and legends from various parts of the world.

Southwest Asia (Ancient Mesopotamia)

Enki and the confusion of tongues

A When the world was new, all the people of the world spoke one tongue. There was no hunger and people were never sick. The heat of the day brought no insects and no wild dogs came in the dark night. All the people had bread and fish to eat.

B In the land of the two great rivers there were many gods but Enki was among the greatest. It was Enki who had

brought water to the land. He was wise and powerful, and a builder of things.

C The king of the city of Uruk was building a great temple to Enki, higher and more beautiful than any temple ever built. Skilled workers from across the land had been working for many years but it was still not complete. The king came to see the building and he wasn't satisfied. 'This temple must be the most beautiful in the world,' he cried. 'I must have more gold and diamonds.'

D The land of Aratta had mountains full of gold and diamonds, so the king of Uruk sent a message to demand they be sent to him. The king of Aratta refused angrily, saying, 'You will never have the treasure of my people. You must send your armies and we will make war.'

E Enki saw that thousands of people would die so he

spoke his nam-shub – words of magic in the original language of the world – and the minds of people became confused. One language became many languages. The kings of Aratta and Uruk, the soldiers and all the people found that they could not understand each other so they travelled across the world to build new cities for themselves. At the end of time, Enki will speak a new nam-shub and the tongues of the world will be united again. **IAN BETTERIDGE**

Activity 2

Match descriptions 1–5 with paragraphs A–E in the story.

- 1. Two powerful men disagree
- 2. A perfect place
- 3. An amazing building for a god
- 4. The magic of Enki
- 5. About a god

Activity 3

Put these events from the story in the right order.

- 1. Enki uses his nam-shub to unite the tongues.
- 2. The king of Uruk wants more treasure.
- 3. Enki uses his nam-shub to confuse the tongues.
- 4. Enki brings water to the land.
- 5. The king of Aratta refuses the king of Uruk.

Activity 4

In the story, we read that 'Skilled workers from across the land had been working for many years ...'.

- This is the past perfect continuous tense. We use it to talk about something that started before and then continued up to the events in our story. It often describes the reason for something.
- Example: The builders were tired because they had been working for a long time.

- Match the sentence beginnings (1–5) with the endings (a–e).
- 1. When the world was new, the people were happy because
- 2. The king of Aratta got angry with the king of Uruk because
- 3. Enki used his nam-shub to confuse the languages because
- 4. The king of Uruk wasn't satisfied with the temple because
- 5. Before Enki used his nam-shub people understood each other because
- a. the workers had not been using enough gold and diamonds.
- b. they had all been speaking the same language.
- c. they had been getting enough to eat.
- d. he had been asking for too much.
- e. the kings had been getting ready for war.

Activity 5

- This story about one world language being divided into many is told in similar ways in many cultures.
- Can you think of any other stories that are shared like this?

Lesson No. 22



Answers

- Activity 1
1. c; 2. e; 3. f; 4. a; 5. b; 6. d
- Activity 2
1. D; 2. A; 3. C; 4. E; 5. B
- Activity 3
4, 2, 5, 3, 1
- Activity 4
1. c; 2. d; 3. e; 4. a; 5. b

Antibiotika na viry neplatí

Pokud vás zdolá chřipka, nesnažte se nemoc přechodit.

Typickým příznakem chřipky je její rychlý nástup. Ráno vám ještě nic není, ale navečer se zhroutíte s horečkou, která může atakovat 40 stupňů Celsia.

Koho by to nevyděsilo, především pokud postiženým je dítě. Spousta rodičů malého pacienta naloží a jedou na pohotovost s tím, že přece musí dostat antibiotika, když má tak vysoké horečky. Ale to je omyl. Chřipka je virového původu a na ni antibiotika nezabírají. Ty likvidují pouze infekce, za nimiž stojí bakterie – typickým příkladem je angína nebo záněty močových cest.

Takže nejen že antibiotika nepomohou, ale ještě se jejich nadužíváním může vypěstovat takzvaná rezistence. To znamená, že až je budete opravdu potřebovat, nezaberou. Pokud se totiž antibiotika užívají často, přestávají účinkovat na danou skupinu bakterií, protože si vytvořila odolnost. Pak se může stát, že antibiotika přestávají fungovat úplně.

Pokud tedy máte chřipku či jiné onemocnění především dýchacích cest, antibiotika vám nepomohou. Někdy se ale stane, že i chřipka se zkomplikuje. Přidá se například zápal plic nebo zánět vedlejších nosních dutin. Pak už je předepsání antibiotik na místě. K tomu, zda antibioti-

ka nasadit, pomáhá lékařům rychlé vyšetření měření hladiny bílkoviny označované jako CRP. Z kapky krve, která se odebírá z prstu, dokáže lékař přímo v ordinaci během pár minut zjistit, zda se jedná spíše o virovou, či bakteriální infekci. Pokud je hladina nízká – 6 až 40 mg/l, jde o viry. Je-li hodnota vyšší než 40 mg/l, pak jde pravděpodobně o bakterii – a pak má nasazení antibiotik význam. U nízkého CRP nikoli. Nemoc se velmi dobře přenáší dvěma způsoby: vdechnutím



S chřipkou do postele PROFIMEDIA.CZ

infikovaných kapek při kýchní či smrkání nemocného člověka, a to při mluvení, kašlání či líbání. Druhý způsob je přes dotyk infikovaného místa, jako je použité nádobí, hračky, PC klávesnice, kliky u dveří či nákupní košíky.

Chřipku nepodceňujte a vyležte ji aspoň sedm dní. Pokud tak neučiníte, vystavujete se riziku komplikací. Mezi nejčastější patří zápal plic a záněty vedlejších nosních dutin, ale objevují se i závažnější, jako je zánět srdečního svalu či ledvin nebo zánět mozkových blan. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Jak vyzrát na chřipkové onemocnění

Základem úspěchu je prevence.

- Očkování vydrží až 12 měsíců.

- Výživa, otužování, pohyb, dostatek spánku, psychická pohoda.

- Dodržování hygienických zásad v čele se zásadou čistých rukou.

- Vyhybat se místům, kde se kumulují lidé: obchody, úřady, sportoviště, hromadná doprava.

Nachlazení? Kašel? Bolest v krku?

Potřebujete dvě věci:

ulevit od příznaků

být rychleji znovu v akci

Kaloba
First choice. Fast recovery.



Nově jako sirup pro děti od 1 roku

Kaloba 20 mg/7,5 ml sirup je lék k vnitřnímu užití. Užívá se ke zmírnění příznaků **při onemocnění dýchacích cest** – akutní bronchitidě nevyžadující antibiotickou léčbu. Účinná látka: Pelargonii sidoidis extractum.

K dostání též jako **tablety** nebo **kapky**. Žádejte ve své lékárně. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

www.kaloba.cz

INZERCE

RIVIERIN
– nejúčinnější vláknina pro navození pocitu sytosti a snížení hmotnosti

doplňek stravy

- účinná látka **glukomannan**
- v trávicím ústrojí **zvětší svůj objem až 50x**
- **spolehlivě snižuje pocit hladu**
- **navozuje stav sytosti**
- **reguluje žlučové štávy**
- **omezuje vstřebávání tuků**
- **a cukrů z nestrávené potravy**

v kombinaci s nízkenergetickou stravou.

Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3g glukomannanu denně ve 3 dávkách po 1g zapitých 1 - 2 sklenicemi vody, před jídlem a v rámci nízkenergetické diety.

Žádejte ve své lékárně, prodejné VitaCentrum Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1, na www.bwy.cz, nebo na bezplatné lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc. s.r.o., Washingtonova 25, Praha 1

150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

Immun44®



Doplňek stravy

Doplňky stravy, které mají s posílením imunity pomoci, se zpravidla snaží o **vyvážený mix těch správných živin**. Preparát **Immun44®** byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému a proto slibuje **okamžitý efekt**, má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** (biologicky aktivní vitamíny) z přírodních zdrojů, které jsou mnohem vhodnější než syntetické vitamíny s kratší životností. **Immun44®** obsahuje také **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.



Pro celou rodinu!

www.immun44.cz

ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE KLÍČ KE ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování našeho organismu, už nikdo nepochybuje. Není ovšem kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.

„S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle nám ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypoovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech,“ říká Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz. Rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

„KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát živého kolagenu nové generace vyrobený speciální technologií Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy

a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc., kterému hydrát živého přírodního kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci pojivové tkáně. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouho-

době oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů k znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

Hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. Nejvyšší kvalitu dokládají 3 mezinárodní certifikáty kvality ISO (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality. Udělení všech certifikátů ISO obhajuje výrobce každé 3 roky.



NEZESTARNI.CZ

E-SHOP SE SLEVOU 10%
WWW.KOLAGEN.NEZESTARNI.CZ
775 373 379



MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá

Exkluzivní, Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty.



V LYOFILIZOVANÉ PODOBĚ TVOŘÍ ŽIVÝ KOLAGEN MIMOŘÁDNĚ ÚČINNOU LÁTKU DOPLŇKŮ STRAVY – KOLAGENOVÝCH KAPSLÍ ŘADY INVITA

- INVITA SKIN BEAUTY pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin.
- INVITA ACTIVE je aktivní podporou pro klouby, vazy a šlachy k udržení kondice. Zvýšený podíl lyofilizovaného hydrátu kolagenu typu II je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Biologicky aktivní látky v Invitě Active jsou přítomné v kloubních chrupavkách a jsou i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplněk stravy

Objevte i vy účinky živého kolagenu a vyzkoušejte si ho na vlastní kůži

Nakupte se slevou 10% na www.kolagen.nezestarni.cz – 775 373 379 – e-shop – maloobchod – velkoobchod

Konec nadějí. Očištění Rusové nesmí do Koreje

Třináct Rusů, minulý týden osvobozených arbitráží, nebude startovat v Pchjongčchangu.

Mezinárodní olympijský výbor (MOV) neumožní třinácti ruským sportovcům a dvěma trenérům, kterým arbitráž kvůli nedostatku důkazů zrušila doživotní tresty za doping, účast na hrách v Pchjongčchangu. Arbitrážní soud pro sport (CAS) ve čtvrtek anuloval doživotní zákaz startu na olympijských hrách celkem 39 Rusům, kteří byli původně potrestáni za dopingové podvody v Soči a přišli o dosažené výsledky z domácích her.

Patnáct z nich včetně běžce na lyžích Alexandra Legkova, skeletonisty Alexandra Tretjakova nebo rychlobruslařky Olgy Fatkulinové pak požádalo o dodatečnou nominaci. Komise pod vedením bývalé francouzské ministryně sportu Valérie Fourneyronové jejich pří-



Ruský běžkař Alexandr Legkov

ČTK

pady každý zvlášť posoudila a vyslovila se jednomyslně proti jejich pozvání do Pchjongčchangu. MOV včera ke svému rozhodnutí uvedl, že arbitrážní soud dosud nepředložil plné odůvodnění svého verdiktu o zrušení trestů a také že existují další důkazy o sportovcích, které neměla k dispozici Oswaldova komise, jež vedla vyšetřování ruského dopingu. „Tyto důkazy vyvolávají pochybnosti o čistotě těchto sportovců,“ uvedl MOV. „Tako-

vé rozhodnutí MOV se dalo bohužel očekávat. Ale jak už jsem řekla, válka teprve začíná a my využijeme všechny možné prostředky, abychom bránili čest našich sportovců,“ uvedla předsedkyně ruského lyžařského svazu a bývalá vynikající běžkyně na lyžích Jelena Vjalbeová.

„Dopadlo to, jak říkali. Začalujeme je a u soudu se uvidí. S rukama v klíně sedět nebudeme,“ řekl skeletonista Tretjakov, kterému rozhodnutí ar-

bitráže vrátilo olympijské zlato ze Soči. Předseda MOV Thomas Bach v neděli prohlásil, že je zklamán verdiktem arbitrážního soudu a Mezinárodní olympijský výbor uvažuje o tom, že se proti němu odvolá. Rovněž uvedl, že CAS potřebuje reformu, aby jeho rozsudky byly kvalitnější a měly kontinuitu.

Předseda CAS John Coates včera reagoval prohlášením, že vzal Bachova slova na vědomí a jeho instituce se jimi bude zabývat. „Sportovci mají právo na důvěryhodné soudní procesy na všech úrovních, zvlášť u CAS,“ uvedl Coates. „Odůvodněné rozhodnutí v zásadních případech je mimořádně důležité. Komise na případech 39 ruských sportovců pracuje. Těšíme se, že je co nejdříve zveřejníme. CAS bude dále pracovat na tom, aby zajistil konzistenci a kvalitu soudního rozhodování,“ dodal Coates.

Na pozvání komise MOV bude v Pchjongčchangu 168 ruských sportovců, kteří budou startovat pod oficiálním označením „olympijský sportovec z Ruska“. ČTK

Super Bowl. Získala ho Philadelphia

Hráči Philadelphia Eagles porvře vyhráli Super Bowl.

Ve finále zámořské ligy amerického fotbalu NFL porazili 41:33 obhájce trofeje New England Patriots, kteří usilovali o šestý titul. Zasloužil se o to zejména quarterback Nick Foles, který se třemi hrozenými touchdowny vyrovnal hvězdě soupeře Tomu Bradymu a získal ocenění pro nejužitečnějšího hráče.

„Nemám slov. O takovém momentu jsem snil jako dítě. Celá naše parta skvělých chlapů o tom vždy snila. Šli jsme si za tím sebevědomě a hráli svou hru,“ prohlásil Foles, který za zápas naházal 373 yardů, zkompletoval 28 ze 43 přihrávek a jen jednou míč ztratil. Do sezony přitom šel jako náhradní rozehrávač, než se v prosinci zranila týmová jednička Carson Wentz.

Philadelphia se dostala do finále potřetí, v letech 1981 a 2005 pokaždé prohrála. Naposledy to bylo právě s Patriots, tentokrát se však Orlům podvedla odplata. ČTK



Setkání hvězd z Nagana po dvaceti letech

Členové zlatého týmu hokejistů z olympijských her 1998 v Naganu si při slavnostním setkání v Síní slávy českého hokeje v Galerii Harfa v Praze připomněli dvacáté výročí historického triumfu. Mezi sedmnáctkou tehdejších reprezentantů nechyběl ani jediný dosud aktivní hráč Jaromír Jágr nebo Dominik Hašek (na fotce vpravo s Martinem Ručinským). Hrdinové z Nagana včera také položili květiny u hrobu hlavního trenéra úspěšného mužstva Ivana Hlinky na Olšanských hřbitovech. ČTK

Zprávy krátce

Kulatý Plekanec

Kanadské derby mezi Ottawou a Montrealem znamenalo významnou českou stopu. Tomáš Plekanec v něm získal svůj 600. a 601. bod v kariéře v NHL.

Předčasný konec

Měl nakročeno do národního týmu, s Plzní slavil mistrovské tituly, ale pak přišlo zranění kolena, kvůli němuž musí fotbalista Jan Baránek ve 24 letech ukončit kariéru. Nechtěl riskovat, že by musel dostat umělé kloub.

Pomoc od juniorů

Italskou fotbalovou reprezentaci povede od března trenér národního týmu do 21 let Luigi Di Biagio. ČTK

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

Vzdělávání - nabídka

• **DOUČOVÁNÍ** matematiky na CD nosičích pro celou ČR nabízí nejlevnější Matematika JH. Více na: www.matematika-jh.estranky.cz

Finance - nabídka

• **Oddlužíme nemovitost!** Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod.! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

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, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platnoblizem.cz



• **Movitá a stále udržovaná** paninka Karla 59. Splň mé nevsední přáníčko chlápčného sexičku a já se ti štědře odměním. Piš mi SMS ve tvaru 43ADE a text na 909 15 50

• **Prsatá Růžena 53.** Jsem vdova a toužím po mazlení! A ty? Volej 909 90 99 25 nebo mi pošli SMSku na 909 15 40 s kódem 87XKM a tvůj text!

DIAGNÓZA: NYMFOMANKA!
Alice 28. Volej na 909 801 801 kód DEA16

BOŽSKÁ nahá těla!
Chceš pár foteček?
NAPIŠ SI O NĚ SMS VE TVARU 28PLT A TEXT NA 909 15 45

Češi do toho! Fanděte s novou TV!

NEJŠIRŠÍ
VÝBĚR
TELEVIZÍ *

-46 %



PHILIPS

Ať už náš tým čeká vítězství nebo ne, zápasy byste měli sledovat na adekvátní obrazovce. Tahle SMART televize vám proto nabízí rozlišení 4K UHD, podporu HDR+ i stylové dvoustranné podsvícení Ambilight. Takže šály a vlaječky do pohotovostní polohy!

55" Philips 55PUS6262

139cm obrazovka se 4K UHD rozlišením
Inteligentní stmívání Micro Dimming
Podpora HDR Plus, smart funkce
Stylové dvoustranné podsvícení Ambilight

~~25 999,-~~

13 990,-

obj. kód: WC389o5



Když televize, tak

 **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 06. 02. 2018 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.
* Porovnáno s ostatními e-shopy v ČR k 9. 1. 2018.