

VALENTÝN. SEZNÁMENÍ DÍKY DENÍKU METRO

POŠLETE DÁL DNEŠNÍ VYDÁNÍ S VLASTNÍM VZKAZEM ČI OBRÁZKEM STRANA 6

metro

Největší deník v ČR

Středa, 14. února 2018

Č. 32, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Valentýn



Čechy trápí obezita. Každý pátý se nehýbe

Tloušťici. Ve světě jsme na špici. **Dávka pohybu.** Lékaři doporučují alespoň 26 minut denně sportu nebo výraznější fyzické námahy. **Kila navíc.** Od roku 1976 stoupl počet obézních Čechů čtrnáctinásobně STRANA 4



U-rampu ovládla mladičká Američanka. Za zlato děkovala hlavně tátovi

Olympijskou vítězkou v U-rampě se stala sedmnáctiletá americká snowboardistka Chloe Kimová. Čtyřnásobná šampionka zámořských X-Games je ve věku 17 let a 296 dnů nejmladší olympijskou vítězkou na sněhu. Překonala švýcarskou lyžařku Michelu Figiniovou, která v roce 1984 v Sarajevu vyhrála sjezd, když byla o 19 dní starší. Velký podíl na zlato Kimové má i její otec. Když totiž bylo jeho dceři sedm let, vzdal se Kim Čong-čín práce inženýra, aby mohl podporovat její začínající sportovní kariéru. „Vyhrála jsem pro celou rodinu,“ řekla mladá šampionka. Více z Pchjongčchangu na straně 2

AP





Sjezd a slalom nejlépe sedly Hirscherovi

První zlato ve sjezdovém lyžování v Pchjongčchangu získal v kombinaci rakouský favorit Marcel Hirscher. Šestinásobný vítěz Světového poháru a šestinásobný světový šampion je olympijským vítězem poprvé v kariéře. „Žádný strach, nejezu domů. Ale klidně bych mohl,“ žertoval Hirscher, jenž bude patřit k hlavním adeptům na vítězství také v obřím a speciálním slalomu. Český reprezentant Ondřej Berndt obsadil i se zlomeným palcem na ruce výborné 16. místo. Filip Forejtek a Jan Zabystřan nedokončili slalom. AP

„Nález mě šokoval“

První dopingový případ na zimních olympijských hrách má na svědomí Kei Saito.

Saito si nezavádil

Bronzový medailista z MS 2013 juniorů do olympijských soutěží v Koreji nezasaahl.

- Byl náhradníkem pro štafetu na 5000 metrů.

Japonský rychlobruslař na krátké dráze neprošel mimosoutěžní kontrolou na diuretikum acetazolamid. Arbitrážní soud pro sport (CAS) oznámil, že jedenadvacetiletému závodníkovi byla provizorně zastavena činnost a byl vyloučen z her. Saito uvedl, že ho dopingový nález šokoval, nikdy prý zakázanou látku nevezl.

„Kei Saito byl během mimosoutěžní kontroly pozitivně testován na acetazolamid, což je diuretikum, jež může maskovat užívání zakázaných prostředků,“ uvedl CAS. „Sportovec souhlasil se svou provizorní suspendací a odchodem z olympijské vesni-

ce,“ dodal arbitrážní soud. Konečný verdikt v případě padne až po hrách.

Saito, jehož starší sestra Hitomi je také v rychlobruslařském týmu na krátké dráze v Pchjongčchangu, se postaral o první japonský dopingový případ v historii ZOH. Pozitivně testován byl 4. února, několik hodin poté, co dorazil do olympijské vesnice.

„Jsem z toho v šoku, nikdy jsem neměl v úmyslu dopovat. Nikdy jsem nebral steroidy, takže jsem neměl co maskovat, a ani jsem nemusel díky tomuto léku hubnout,“ uvedl 55 kilogramů vážící Saito, který chce prokázat svou nevinu. **ČTK**

Krátce z Koreje

Češi zatím třináctí Nejvíc od Nagana

Medailový žebříček zemí po 26 ze 102 soutěží vede po včerejšku Německo, jehož reprezentanti získali dvě zlata, dvě stříbra a pět bronzů. Druhé je Nizozemsko s bilancí 4–4–2 a třetí Norsko (3–5–3). Česká výprava je zatím na 13. místě zásluhou biatlonistů – stříbrného Michala Krčmáře a bronzové Veroniky Vítkové.

Dnes začnou v Kangnunu boje o individuální krasobruslařské medaile. Čeští reprezentanti mají největší zastoupení od Nagana 1998. Jako první nastoupí sportovní dvojice Anna Dušková, Martin Bidař, třetí start na OH čeká Michala Březinu a v soutěži tanečních párů se představí Cortney Mansourová s Michalem Češkou. **ČTK**

Běhy. Nejmladší vítěz

Sprinty klasickou technikou na hrách v Pchjongčchangu vyhráli Stina Nilssonová ze Švédska a Johannes Hösflot Klaebo z Norska, který se tak v 21 letech stal nejmladším olympijským vítězem v historii běžeckého lyžování. Vyhrál po vypuštěném závěru o 1,3 sekundy před Italem Federikem Pellegrinem.

Kateřina Beroušková, která jako jediná z českých reprezentantů zvládla kvalifikaci,

vypadla ve čtvrtfinále a obsadila 26. místo. Už v kvalifikaci naopak skončily její kolegyně Karolína Grohová na 43. a Petra Hynčicová na 45. příčce. Neuspěli ani muži – nejlepší z českého tria Aleš Razým obsadil 44. příčku a na umístění v postupující třicetce ztratil tři vteřiny. Miroslav Ryppl s Michalem Novákem byli o dalších sedm sekund pomalejší a obsadili 59., respektive 61. příčku. **ČTK**



Johannes Hösflot Klaebo AP

Krčmář už má medaili

Biatlonista Michal Krčmář si včera pověsíl na krk olympijské stříbro z nedělního sprintu. Medaili bude střežit jako oko v hlavě. A když pak v Pchjongčchangu stoupala naše vlajka na stožár, hrdě myslel na to, že reprezentuje Česko a nyní by rád otevřel další olympijskou kapitolu. „Ta ze sprintu je hotová a můžu otevřít další olympijské, protože jich tady ještě zbývá dost,“ řekl Krčmář. Už zítra nastoupí do vytrvalostního závodu na 20 kilometrů. ČTK



Program. Začíná hokej

Dnes budou o rekordní zápis do olympijské historie usilovat německá biatlonistka Laura Dahlmeierová a americká slalomářka Mikaela Shiffrinová. Rozdělovat se bude celkem osm sad medailí, začne také hokejový turnaj.

Hned první den se na olympijském ledě představí největší favorit – tým pod hlavičkou olympioniků z Ruska se utká se Slovenskem. O dovršení zlatého olympijského hat-tricku sní hokejová Kanada, ale její tým asi nejvíc utrpěl tím, že se poprvé po 24 letech a pěti turnajích bude hrát bez hokejistů z NHL.

Na jiný zlatý hat-trick má zásluku německá biatlonistka Laura Dahlmeierová. Dvě vítězství už v Koreji na kontě má. Vyhrát sprint, stíhačku i vytrvalostní závod během jedné her však dosud dokázal jen Nor Ole Einar Björndalen v roce 2002 v Salt Lake City. Veronika Vítková určitě bude chtít navázat na bronz z úvodního sprintu.

Američanka Mikaela Shiffrinová je jednoznačnou favoritkou slalomu. Třikrát za sebou se stala mistryní světa a teď má šanci jako první v historii obhájit v této disciplíně olympijské zlato.

Rychlobruslařky čeká závod na jeden kilometr, v němž se poprvé v Koreji objeví Karolína Erbanová.

metroSPORT
Olympiáda 2018

Krasobruslařská část se po soutěži družstev rozjede naplno krátkým programem sportovních dvojic a opět se bude závodit v nezvyklém ranním čase. Divákům se představí i čeští juniorští mistři světa z roku 2016 Anna Dušková a Martin Bidař. **ČTK**

UŽIJ SI VÍCE ZÁBAVY
a sleduj MICKEY TĚ BAVÍ na **Disney CHANNEL**

© Disney

SBÍREJ V BILLE
SKLENÍČKY

SE SVÝMI VYBRANÝMI
OBLÍBENÝMI DISNEY HRDINY

BILLA

Nabídka platí od 14. 2. do 20. 2. 2018

Termín konání akce od 10. 1. do 27. 2. 2018

Platí do vyprodání zásob. Více informací na www.billa.cz.

Znáte z TV



-25%

Mandarinka
volná, 1 kg
Turecko
dříve 39,90

29⁹⁰

Znáte z TV



NOVÉ
V BILLE

-25%

Bilbo
Párečky pro děti
bez éček
vepřové, kuřecí
180 g, 2 druhy
dříve 39,90

29⁹⁰

100 g = 16,61 Kč

Znáte z TV



-40%

Kunín
Selský jogurt bílý
400 g
dříve 19,90

11⁹⁰

100 g = 2,98 Kč

V NABÍDCE TAKÉ
SPORTY CHLĚB 350 G



-42%

Rama Classic
500 g
dříve 46,90

26⁹⁰

100 g = 5,38 Kč



-43%

Calvo Tuňák
slunečnicový olej,
vlastní šťáva
3x 80/56 g, 2 druhy
dříve 114,90

64⁹⁰

100 g = 38,63 Kč



-25%

Večerní chlebič
250 g
dříve 39,90

29⁹⁰

100 g = 11,96 Kč



-26%

Maggi Amore Mio,
Dobrý hostinec
od 140 g, více druhů
dříve 37,90

27⁹⁰

100 g = od 18,24 Kč

Znáte z TV



-35%

Jihlavanka
Crema, Standard
instantní káva
od 180 g, 2 druhy
dříve 139,90

89⁹⁰

100 g = od 44,95 Kč



-42%

Jupí sirup
0,7 l, více druhů
dříve 37,90

21⁹⁰

1 l = 31,29 Kč

Obezita v Česku. Stoupla až čtrnáctkrát

Olympionici apelují na Čechy, aby se začali hýbat. Jsme totiž na špici největších světových tlustochů.

Stačí se ráno postavit před většinu základních škol v republice a pozorovat, kolik dětí do školy vozí rodiče autem. A to i v případě, že to mají jen pár stovek metrů.

Ceský životní styl vede k tomu, že nespoutají a nehýbou se nejen děti, ale každý pátý Čech obecně. Více než polovina z nás nedosáhne na lékařsky doporučenou týdenní dávku pohybu. Ta by měla být aspoň 26 minut denně. Buď sportování, nebo výraznější fyzická námaha. Nejde ale jen o samotné fyzické zdraví. „Obezita je závažným

společenským problémem,“ komentuje situaci naší populace David Marek, ekonom společnosti Deloitte, pohledem ekonomy. „Zatěžuje to výrazně naše zdravotnictví,“ tvrdí. Podle něj by jedním z řešení mohlo být zavedení daně na slazené nápoje, jako to udělali třeba ve Velké Británii nebo Irsku. „Negativní dopady alkoholu a tabáku už takovou daní řešíme,“ říká Marek – výnosy z cukrové daně by podle něho mohly jít jak do zdravotnictví, tak do sportu.

Podle Zuzany Lhotákové z SAS Institute představují významné nepřímé výdaje na obezitu třeba nižší odvody daní a nižší ekonomická aktivita obézních jedinců. „Další jsou například náklady na invalidní důchody těchto lidí,“ tvrdí Lhotáková. V přepočtu to je asi 700 tisíc korun na každého pracujícího Čecha.

V České republice se s kilo-

Čtyřicet procent Čechů utratilo za hubnutí přes tisícovku

Blahobyt nedoprovází jenom příjemné věci. Čím lépe se máme, tím jsme tlustší.

- Více než sto tisíc obézních lidí registrují lékaři v bohaté Praze a Středočeském kraji. Na třetí místě je v obezitě Jihomoravský kraj, který patří příjmově pod průměr.
- Nejvíce obézních dětí najdeme v Moravskoslezském kraji, Praze a středních Čechách.

Nejvyšší podíl obézních dětí na tisíc obyvatel má Jihočeský kraj.

- Kvůli obezitě se u nás léčí více než milion lidí.
- O redukci váhy usiluje asi 64 procent Čechů.
- Zhubnout se pokouší 75 procent žen a 52 procent mužů. Redukční dietu vyzkoušelo 37 procent žen a přes 20 procent mužů.

gramy navíc, nebo až s obezitou potýkají takřka tři čtvrtiny mužské části společnosti. Výrazně přibývá mužů, kteří se řadí do kategorie obézních. V případě obezity třetího stupně se jedná o čtrnáctinásobný nárůst od roku 1976! U žen si váhu navíc nese téměř šedesát procent. „Mapování životního stylu je

součástí anamnézy u každého pacienta,“ potvrzuje zlínský obezitolog Robin Urbánek. Také jemu rok co rok přibývá v ordinaci obézních klientů všech věkových kategorií.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Zprávy krátce

Návrh zmírnění protikuřáckého zákona

V restauracích, na sportovištích i v kulturních zařízeních by mohly opět vznikat oddělené prostory pro kouření. Počítá s tím návrh na zmírnění současné podoby takzvaného protikuřáckého zákona, který včera ve Sněmovně představil poslanec ODS Marek Benda. Pod návrh se podepsalo už 86 poslanců.

Nebezpečná látka unikla na dálnici

Dálnice D5 byla u Zdic na Berounsku obousměrně uzavřena kvůli nehodě nákladního automobilu, který převážel nebezpečnou chemickou látku na bázi polymeru. Auto narazilo ve směru na Plzeň do svodidel, při nehodě nebyl nikdo zraněn. Na místě museli zasahovat hasiči ve speciálních ochranných oblecích. **ČTK**

INZERCE

LIPOZOMÁLNÍ VITAMIN C UDRŽUJE IMUNITU V POKYTOVOSTI



Doplňek stravy s obsahem liposomálního vitamínu C, extraktem ze šípku a s bioflavonoidy z citrusových plodů

Jak v knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ konstatuje profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení správné imunity a zdraví jsou nutné vysoké dávky vitamínu C, jelikož stres, velké pracovní vypětí a také choroby jej ve vysoké míře spotřebovávají.

Je navíc prokázáno, že vstřebávání vitamínu C ze střeva do krve má hranice. Z 1000 mg běžného vitamínu C se až 80 % vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho využít. Několikanásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňuje moderní liposomální technologie, použitá u originálního přípravku Lipo-C-Askor, která udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro fungování imunitního, nervového a kardiovaskulárního systému, pro novotvorbu kolagenu ad.

HLADINU VITAMINU C V ORGANISMU LZE ORIENTAČNĚ ZMĚŘIT

Díky indikátorovým proužkům URO-C-KONTROL, které jsou součástí balení tekuté formy Lipo-C-Askor, je možné vitamin C změřit. Po namočení v čerstvé moči žlutá barva indikuje, že dávkování je správně nastaveno jak pro antioxidantní ochranu tkání, tak zejména pro imunitní, nervový a kardiovaskulární systém. Pokud je výsledkem zelená barva, pak je nutné dávky zvýšit, jelikož vitamin C je pro organismus zásadní látka, kterou si neumí sám vytvořit.



KDE SI MOHU LIPO-C-ASKOR KOUPIIT?

Obě formy Lipo-C-Askor je možné zakoupit v lékárně anebo objednat na těchto kontaktech: tel.: 241 432 133, 224 252 435, e-mail: objednavky@inpharm.cz. Přímo si lze Lipo-C-Askor zakoupit a vyzvednout i ve zdravotnickém zařízení INPHARM CLINIC v Jeseníci u Prahy, jež se zabývá také nitrožilní aplikací vitamínu C (recepce@inpharmclinic.cz, tel.: 241 416 990, 724 521 161).



Znovu pohřbili rytíře ze 14. století

Se vši úctou a za zvuku zvonů včera v Jilemnici na Semilsku znovu pohřbili ostatky tří pánů z Valdštejna, kteří byli ve 14. století vlastníky zdejšího panství. Archeologové objevili tři hroby loni při průzkumu zahradního domku v areálu zámku spolu s pozůstatky někdejšího kostela sv. Alžběty. Po dokončení antropologického průzkumu ostatků, jejich zdokumentování a odebrání vzorků pro genetické testy je znovu vrátili k odpočinku do země. „Byli to tři mužové, tři rytíři, kteří žili a zemřeli ve 14. století, a v této době nejen Jilemnici, ale i celé okolí vlastnili Valdštejnové,“ řekl archeolog Muzea Českého ráje Jan Prostředník. Pozůstatky patří podle něj urostlým svalnatým mužům. **ČTK**

Nakazil je. Přišel trest

Muž, který podle obžaloby v Liberci nakazil žloutenkou tři ženy při nechráněném sexu, půjde do vězení na šest let.

Trest mu včera o rok zvýšil odvolací Vrchní soud v Praze, jehož rozhodnutí je pravomocné. Muž tvrdí, že ne-

byl důkladně informován o rizicích své nemoci. Hrozil mu až dvanáctiletý trest. Muž své tehdejší partnerky nakazil žloutenkou typu B v letech 2012 až 2015. Podle obžaloby o své nemoci věděl od roku 2008, své partnerky na to neupozornil. **ČTK**

Babiš prohrál. Kvůli sporu o evidenci u StB se bude soudit dál. „Až do smrti,“ vzkázal

Bratislavský krajský soud v obnoveném líčení zamítl žalobu Andreje Babiše, že je neoprávněně evidován jako agent ve svazcích StB. Informoval o tom slovenský server Sme.sk. Babiš vědomou spoluprací s StB dlouhodobě popírá. „Pro nás i Ústav paměti národa to znamená, že kauza Babiš je definitivně uzavřena. V současnosti neexistuje žádné rozhodnutí soudu, které by tvrdilo, že je Andrej Babiš vedený jako agent StB neoprávněně,“ uvedli v reakci pro Sme.sk právníci Ústavu paměti národa. Babiš uvedl, že nyní zvažuje další kroky.

„Moji právníci se teď domluví, jestli budeme žalovat ministerstvo vnitra nebo Federální informační službu (předchůdce dnešní BIS, pozn. red.), nebo zda se obrátíme na Evropský soud pro lidská práva. Budeme žalovat až do smrti, protože jsme v právu,“ sdělil. Archivní dokumenty, kte-

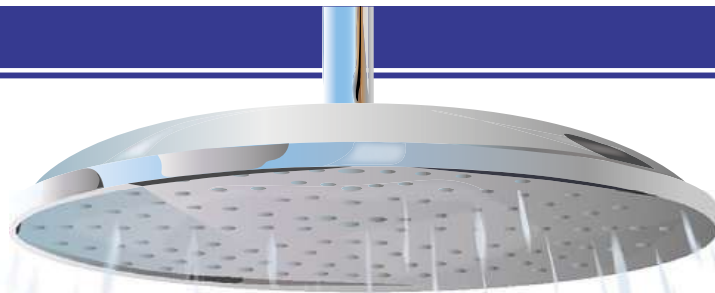
ré nyní spravuje Ústav paměti národa, uvádějí, že Babiš se v roce 1980 stal důvěrníkem StB a že o dva roky později ho

ke spolupráci s tajnou policií coby agenta s krycím jménem Bureš získal nadporučík StB Júlíus Šuman. Ten ale u soudu

dříve prohlásil, že tato informace není pravdivá a že Andrej Babiš k StB naverbován nebyl. Prezident Miloš Zeman

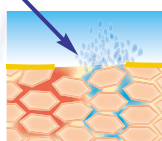
i přes rozhodnutí soudu jmenuje Babiše sestavením vlády, řekl to hradní mluvčí Jiří Ovčáček. **IDNES.cz**

INZERCE

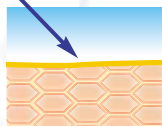


Suchá pokožka? Sprchujte se bez následků!

Ochranná kožní bariéra je důležitá: Poškozená kožní bariéra způsobená nedostatkem kyseliny linolové. Pokožka ztrácí vodu, je suchá a svědí.



Pomocí kyseliny linolové dochází k obnově ochranné kožní bariéry.



*Linola Shower and Wash –
sprchový gel pro suchou
a citlivou pokožku.
Žádejte v lékárně.*



Experti z výzkumných laboratoří značky Linola se zaměřili na vývoj receptury, která minimalizuje svědění a vysušování pokožky po sprchování. Nestačí totiž jen úprava pH, tak aby bylo šetrné k pokožce. Linola Shower and Wash nabízí úplně jiné řešení. Inovativní mikroemulzní systém dodává už během sprchování do pokožky olej, bohatý na kyselinu linolovou. Tím chrání a regeneruje přirozenou ochrannou kožní bariéru a zároveň zvyšuje obsah vody v pokožce o více než 20 %. Vyšší vlhkost se v kůži udrží ještě dalších 24 hodin po sprchování. K pokožce šetrné pH je v přípravku Linola Shower and Wash samozřejmostí.



Linola Shower and Wash

www.linola.cz

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



S hokejisty nerandila

Herečka Jitka Asterová prozradila, že až do svých 18 let závodně krasobruslila. Nejdřív ji nutili rodiče, pak ale prý ráda chodila bruslit sama. Hlavně kvůli hokejistům. „My jsme trénovali vždy ráno a po nás šli na led hokejisti a já byla úplně ve smrti, takže mě to vždy motivovalo,“ řekla pro **IDNES.cz**. Přesto všechno ale prozradila, že nikdy k randění s hokejistou nedošlo.

ARCHIV MAFRA

Seznamte se v ulicích svého města díky deníku Metro

Pošlete Metro dál, dnes ale jinak: třeba s originálním vzkazem, básničkou nebo obrázkem. Využijte dnešek k seznámení.

Věděli jste, že většinu žen osloví měsíčně maximálně jeden až dva muži? „A to ještě většinou jen proto, že se jim snaží něco prodat nebo vyžebrot.“ říká Mirka Papajiková ze zážitkové seznamky Titali, se kterou deník Metro připravil tuto stranu. Dnešní den svatého Valentýna mnoho lidí oslavuje jako svátek zamilovaných. Metro proto přichází s nabídkou možnosti, jak se dnes seznámit nebo jak oslovit někoho blízkého a udělat mu nebo jí radost. Jak mohou muži změnit nelichotivý trend neoslovování žen na ulici? „Zkuste dnes začínat oslovení větou: Dobrý den. V deníku Metro dnes psali, že jsou ženy velmi málo oslovovány, tak by mě zajímalo, jestli je to podle vás pravda. A odvážnější z vás k tomu ještě mohou doplnit: Já si totiž myslím, že tak krásnou ženu, jako jste vy, musí oslovovat spoustu mužů,“ navrhuje jednu z možností Mirka Papajiková, která se profesionálně věnuje oblasti seznamování a mezilidských vztahů.

A ženy? Však na něco přijďte. Na stránce máte prostor k vyjádření. Důležité je zároveň myslet na to, abyste nepřekračovali osobní hranice druhého. **JAN DAVID**



Oslovit ženu, to je základ. Co hned dneska?

PROFIMEDIA.CZ

Toto je vzkaz pro Tebe

Tady máte volný prostor, kam můžete vepsat svůj zamilovaný vzkaz, básničku nebo třeba nakreslit obráček, a předat s ním Metro dál. Ať už někomu, koho znáte a máte rádi, nebo náhodně někomu sympatickému na ulici.

Co říká žena a co muž

Co sdělují a co to znamená?

- **Žena** říká slovy to, co chce slyšet společnost. Pohybuje se více ve společenských mezích. **Tělem říká to, co chce skutečně sdělit.** Muž ale slyší hlavně slova. Z fyzické stránky vnímá převážně jen to, jestli je dotyčná hezká, nebo ne.
- **Muž** říká slovy to, co si myslí, a **tělem to, co chce jeho tělo a pudy.** Žena vnímá hlavně tělo a má pocit, že je na něm něco divného, pokud tělo a mysl chtějí různé věci.



Cítát

Pošlete Metro dál a můžete k obrázku napsat věnování nebo třeba i přidat kontakt na sebe.

MIRKA PAPAJKOVÁ, TITALI

3 tipy pro muže

Jak zaujmout ženu:

1. **Oslovit ji.** Připravte si první větu, pozdrav nebo otázku a vyrazte za ní. Nic dalšího neřešte, jen dýchejte a důvěřujte, že to dobře dopadne. Příjemný nenátlakový kontakt uvítá každá žena.
2. **Být přítomný.** Nevymýšlejte si složité scénáře a souvětí, které na ženu vysypete. První větou odpoví něco jiného, než jste čekali, a dostanete se tím zbytečně do úzkých. Buďte přítomní. Poslouchejte, co vám žena říká v tu chvíli, a pokud mlčí a vy nemáte co říct, tak se ptejte. Prostě buďte tam a zbytečně to nekomplikujte.
3. **Být pozorný.** Na ženy magicky působí pozornost – podržením dveří nebo pochválením účesu se stanete galantním gentlemanem.

3 tipy pro ženu

Jak zaujmout muže:

1. **Vypadat dobře.** Ať už to chceme slyšet/vidět, nebo ne. Je to tak. Muži dají na vzhled hodně. Rozhodně mnohem více než ženy. Nášť ale není nutné splňovat nějaká univerzální kritéria krásy. Muže nejvíce zaujme žena, která se má ráda a „umí své tělo nosit“.
2. **Usmívat se.** To, že je žena krásná, ještě nezaručuje, že bude hojně oslovovaná. Takové ženy často působí nedostupně a většina mužů se jich tak trochu bojí. Příjemný úsměv ale jakékoli obavy rychle rozpustí.
3. **Požádat o pomoc.** Muž si bude jako zachránce připadat skvěle, ať se jedná o sundání sušenek z nejvyššího regálu, nebo vysvětlení cesty na metro. Navíc je to příležitost pohlédit mužovo ego.

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Specialisté do výroby s ubytováním - nábor z celé ČR Výroba pružin a stabilizátorů v Prostějově s ubytováním. 110 Kč/h+příplatky+500 Kč BONUS za 180 hodin+2500 Kč příspěvek na cestovné nebo zajištěné ubytování. 12 h. směny. krátký/dlouhý týden. +420 737 016 025



PRAGMA
personální
agentura s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/UGZRG4

CNC s praxí - až 200 Kč/h. + ubytování+ příspěvky - z celé ČR Mzda dle praxe a šikovnosti 130-200 Kč/h. Příspěvek na ubytování 3.000 Kč. Možnost záloh. 12. hod směny. Požadujeme SŠ + zkušenosti s CNC + čist tech. dokumentaci. Práce v Brně. +420 737 016 025



PRAGMA
personální
agentura s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/X7BWZL

Svářeči a operátoři CO2 ve Slaném- ubytování+skvělé benefity Hledáme pracovníky do Slaného. Mzda dle šikovnosti 145-190 Kč/h. Možnost zajistit ubytování kousek od pracoviště. U svářeče je nutná EN 135. U operátora CO2 můžeme udělat certifikát. +420 737 016 025



PRAGMA
personální
agentura s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/CVKEZ5

Obchodní zástupce s přidělenými klienty - provize vyplácíme týdně! Náplň činnosti je zpracování žádostí o půjčku, výběry splátek a vyhledávání klientů. Činnost vykonáváte v místě bydliště. Sami si určujete pracovní dobu. Kontakt: 602 170 916.



Provident
Financial s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/IQANY0

Compliance officer (Praha) Chcete se podílet na tvorbě a zavádění programu Compliance a GDPR u nás? Jsme jedinou akreditovanou platební agenturou v ČR pro provádění opatření SZP EU. Hledáme Compliance officer. Více info na e-mailu kariera@szif.cz.



Státní
zemědělský
intervenční
fond

Více na www.jobdnes.cz/detail/815CWH

Odborný/á referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí ÚMČ Praha 18 vypisuje výběrové řízení na pozici referenta/ky sociálně-právní ochrany dětí. Veškeré informace najdete na www.letnany.cz - zaměstnání, popř. u personalistky; denisa.liptakova@letnany.cz.



Městská část
Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/ISNJO1

Slováci nechtějí pohádky v češtině

Televize na Slovensku musí pořady v češtině pro děti nadále dabovat.

Slovenský parlament odmítl návrh části opozičních a nezařazených poslanců, aby televizní stanice mohly vysílat české pohádky a další televizní pořady pro děti do 12 let v češtině. Předlohu novely zákona o státním jazyku při hlasování podpořilo jen devěta-

čtyřicet ze sto čtyřiceti přítomných poslanců.

„Rozumíme si (s Českem) kulturně i jazykově. Neměli bychom se (češtině) vyhýbat při uměleckých dílech. Naše děti ztrácejí kontakt s češtinou, přestávají ji vnímat jako příbuznou řeč,“ uvedla v rozpravě nezařazená poslankyně Viera Dubačová.

Poslankyně krajně pravicové strany Lidová strana Naše Slovensko Natália Grausová řekla, že navrhovatelé zmiňovaného zákona si patrně neovšimli, že Československo již

zaniklo. „Nebo je jejich snahou udržet tuto mrtvolu, tuto mumii, vyvolávat ze záhrobní ducha Československa a jeho čechoslovakistických snah o vytvoření jednotného národa a jednotného jazyka československého?“ položila si Natálie Grausová řečnickou otázku.

Pro původní českou tvorbu, která není určena dětem, platí na Slovensku podle zákona o státním jazyce výjimka. Takové pořady televize nemusí dabovat do slovenského jazyka. **ČTK, MET**



Pád z úplného vrcholu

Důvěrnice bývalé jihokorejské prezidentky byla včera odsouzena k 20 letům vězení za korupci. Čche Son-sil stojí v centru korupčního skandálu, který loni v březnu vedl až k sesazení prezidentky Pak Kun-hje. Soud důvěrnici vyměřil také pokutu 18 miliard wonů (v přepočtu skoro 342 milionů korun). Obhajoba se chce proti rozsudku odvolat. Prokuratura pro důvěrnici žádala trest 25 let. **AP**

Zprávy krátce

Už se opět létá

Letiště London City ve východní části britské metropole včera plně obnovilo provoz. Pyrotechnici již z nedalekého doku krále

Jiřího V. odvezli bombu z druhého světové války. Kvůli jejímu nálezů bylo letiště celé pondělí uzavřeno. Omezení se dotklo také leteckého spojení s českou metropolí.

Soud s teroristou

Ve Stockholmu včera začal soud s žadatelem o azyl z Uzbekistánu, který loni v dubnu vjel autem do davu lidí. **ČTK**

INZERCE

NEJOČEKÁVANĚJŠÍ SERIÁL VESNIČAN JAK JSEM POVĚSIL KRAVATU NA HŘEBÍK



PREMIÉRA 18. BŘEZNA 2018
NA PLAYTVAK.CZ



Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
Min. -1 Max. 3	Min. 0 Max. 2	Min. 2 Max. 6	Min. 2 Max. 6

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: -21,9 °C/17,2 °C

Roky výskytu: 1799/1958

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Zoolog a entomolog Cyril Purkyně mladší, který se narodil roku 1895, byl ředitelem zoo v:
 - Liberci
 - Jihlavě
 - Praze
- Flandry byly hrabstvím rozděleným mezi Francii, Belgie a Nizozemsko, s hlavním městem:
 - Bruggy
 - Lutych
 - Brabant
- Český fotbalový trenér Karel Brückner přezdívaný Klekí Petra pochází z Olomouce, kde se narodil 13. listopadu roku:
 - 1939
 - 1949
 - 1959
- Revizor je satirická komedie poukazující na tupost a křazenost úředníků, jejím autorem je:
 - Čechov
 - Gogol
 - Lermontov
- Americký zpěvák a kytarista Carl Wilson, který se narodil roku 1946, byl zakládající člen:
 - The Beach Boys
 - The Animals
 - Bee Gees

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Bláha a Vrchlická TV film (ČR, 1991)
- 15:00 Trumfý Miroslava Donutla
- 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
- 19:45 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Vzteklna (6/6) Krimiseriál (ČR, 2018). Smyčka kolem Machara se definitivně uzavřela. Historie konečně vydává své svědectví a odhaluje hrůznou skutečnost. Hrají: K. Hádek, J. Matoušková, L. Noha, J. Vlasák, I. Bareš a další. Režie T. Bařina

- 21:05 Cirkus Bukowsky (6/12)
- 21:59 Výsledky losování Slávných 10
- 22:00 Columbo
- 23:35 Kriminální listy III
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:00 Hobby naší doby
- 01:25 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:30 Dobré ráno
- 05:00 Kluci v akci
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:30 Počesku
- 12:40 Naš venkov
- 13:10 Putování za písničkou
- 13:35 Folklorika
- 14:05 Evropa dnes
- 14:30 Exil očima dětí
- 15:30 Klíč
- 15:55 Gruzie, země mezi Evropou a Asií
- 16:50 GEN – Galerie
- 17:05 Život je pes (2/6)
- 17:50 Postřehy odjinud
- 18:00 Basketbal: Česko–Německo



- 20:10 Kamera na cestě: Kjúšú, ostrov dávných tradic Bohatá historie a nádherné přírodní scenerie na jihužápadě Japonska

- 21:10 Na cestě po severní Patagonii
- 21:40 Na vlastní nohy (3/8)
- 22:05 Rozkoš Drama (ČR, 2013)
- 23:55 Sešťřka Jackie VII (7/12)
- 00:25 Fotbal: Liga mistrů UEFA
- 01:05 Kolyma na prodej
- 01:25 Proces H – den první
- 02:20 Osadné
- 03:20 Chcete je?
- 03:25 Zatopené osudy: Karolinka
- 03:40 Hranice bez hranic
- 04:10 Sběratel
- 04:25 Babylon

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem IV (19)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (144)
- 14:05 Mentalista VI (6)
- 15:00 Mentalista VI (7)
- 15:55 Kriminálka Miami X (18)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3403)
- 19:25 Seriál (ČR, 2018)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Výměna manželé IX Jak si pohodlná Lenka poradí v rodině se třemi dětmi a přísným tatínkem k tomu a dokáže se temperamentní Iwona přizpůsobit pomalému životnímu stylu brněnské rodiny?

- 21:40 Robinsonův ostrov II (4)
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:40 Beze stopy (6)
- 00:30 Mentalista VI (6)
- 01:25 Mentalista VI (7)
- 02:05 Kriminálka Miami X (18)
- 02:45 Krok za krokem IV (18)
- 03:20 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (144)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlustoch IV (11)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy V (2)
- 14:25 Komisař Rex na stopě (11)
- 15:30 Komisař Rex na stopě (12)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Modrý kód (74) Seriál (ČR, 2017). Jste na urgentním příjmu. Začíná boj o život. Mike s Davidem zachraňují zavaleného Kida a jeden z nich neřešíje Hrají: S. Laurinová, M. Němec, R. Zach, I. Chmela a další. Režie L. Kodad

- 21:35 Show Jana Krause
- 22:45 Polda III (2) Krimiseriál (ČR, 2018)
- 23:55 Policie v akci
- 00:50 Komisař Rex na stopě (11)
- 01:50 Komisař Rex na stopě (12)
- 02:55 Rosamunde Pilcherová: Zahradá rajských pokušení Romantický film (N, 2013)

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama (12)
- 12:50 Simpsonovi VI (10)
- 13:20 Simpsonovi VI (11)
- 13:45 COOLfeed
- 13:55 Simpsonovi VI (12)
- 14:25 Simpsonovi VI (13)
- 14:55 Teorie velkého třesku VIII (4, 5)
- 15:45 Futurama (13)
- 16:05 Americký chopper IV (8)
- 17:05 Top Gear 2008
- 18:15 Simpsonovi VI (14)
- 18:45 Simpsonovi VI (15)
- 19:15 Simpsonovi VI (16)
- 19:45 Simpsonovi VI (17)



- 20:15 Námořní vyšetřovací služba L. A. VIII (15) Krimiseriál (USA, 2016). Hrají: Ch. O'Donnell, LL Cool J, D. Ruahová a další

- 21:20 Teorie velkého třesku VIII (6) Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Teorie velkého třesku VIII (7) Sitcom (USA, 2014)
- 22:15 Partička
- 23:05 Americký chopper IV (8) Seriál (USA, 2006)
- 00:05 Partička
- 00:50 Helix (3)
- Sci-fi seriál (USA, 2014)
- 01:45 Alias V (5)
- Seriál (USA, 2005)
- 02:40 Helix (3)
- Sci-fi seriál (USA, 2014)
- 03:40 Alias V (5)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



- 15:05 Mixxxer Show Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 18:00 SMASH! Svět komiksů
- 18:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desátka Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK České a slovenské klipy, exkluzivní premiéry
- Óčko flirt
- 22:00 Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka



Královské řešení hemoroidů

Hemoroidy trápí lidstvo již po tisíciletí. Příčinou jejich vzniku je zejména nedostatek pohybu, sedavé zaměstnání, nadváha, těhotenství nebo stres. Postihují až tři ze čtyř lidí.

Nenechte se omezovat a vyzkoušejte nejprodávanější gel na hemoroidy v kategorii zdravotnických prostředků – **Hemostop® Gel Max z prémiové řady Da Vinci Academia**. Díky kombinaci dubové kůry, boswellie, Aloe vera a dalších devíti bylin působí Hemostop® již při prvních problémech spojených s hemoroidy (svrbění, štípání a pálení konečníku). Díky Aloe Vera má Hemostop® zklidňující účinek při podráždění a svědění v oblasti konečníku. Boswellie je využívána především pro své protizánětlivé účinky. Přípravek je k dostání v lékárně a je vhodný také pro těhotné a kojící ženy.

Dejte vale hemoroidům!

ŠKRÁBETE SE JAK O ŽIVOT? Řešte ekzém KONOPÍM

V zimním období dochází u řady atopiků ke zhoršení projevů ekzému. Pokožka pak více svědí, pálí a je výrazně začervenalá. Pokud je to také váš případ, vyřešte jej konopím!



Cannaderm Atopos je řada přírodních přípravků určených pro péči o pokožku s projevy atopie nebo lupénky.

Exema zklidňující krém díky sníženému pH rychle a účinně zklidňuje podráždění a začervenaní pokožky při akutních projevech ekzémů. Složení s konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou přináší podrážděné pokožce rychlou úlevu.



Atopos ošetřující krém je ideální pro pravidelnou péči o suchou a drsnou pokožku při atopickém ekzému nebo lupénce. Díky konopnému oleji, rašelině a panthenolu rychle a dlouhodobě zvláčňuje a zjemňuje pokožku. Krém se rychle vstřebává a nezanechává mastný film.

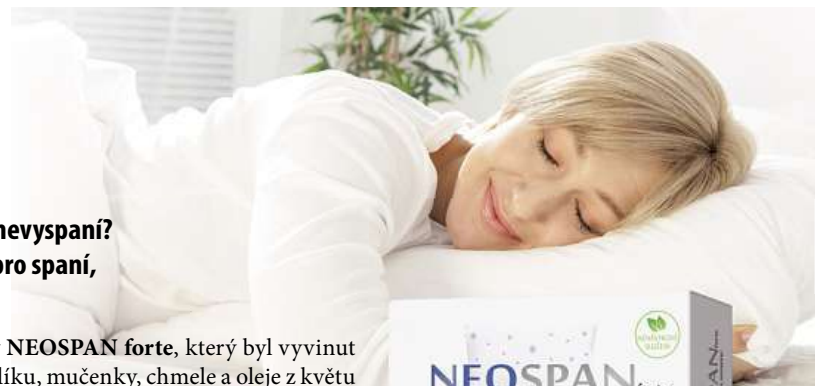
Pro komplexní péči o po pokožku vyzkoušejte také další produkty řady Atopos dostupné v lékárnách a zdravých výživách.

Konec bezesným nocím!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Pokud chcete poznat sílu zdravého spánku, vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte**, který byl vyvinut právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečné extrakty z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku, jež usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení. Aby únava rychleji odezněla, je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B, pro zklidnění od stresu a napětí.

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.



DIAMizin Gurmar **ZABIJÁK CUKRU!**



Jedním z největších strašáků dneška jsou potíže s nedostatkem inzulínu v těle, což obvykle bývá zapříčiněno obezitou, nezdravým životním stylem, nedostatkem pohybu a dědičností. Hledáte-li způsob, jak vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na účinný přípravek z lékárny.

Vyzkoušejte **DIAMizin Gurmar** – zabiják cukru¹, ověřený doplněk stravy, který stabilizuje a udržuje hladinu cukru v krvi a omezuje chuť na sladké. Přípravek obsahuje extrakt z rostliny *Gymnema Sylvestre*, jehož účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti, čímž napomáhají redukci nadváhy.

Sloupek

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



KNEDLÍCI

Prý se o nás říká, že jsme „národ knedlíků“! Jste pyšní, že jste „knedlíci“? A v Chorvatsku „paštikáři“? Zajímalo by mne, jak se cítí Francouzi, když jim ostatní národy nadávají, že jsou „žabožrouti“, nebo Italové, když jim někdo přezdívá „makaróni“. Asi na to moc hrdí také nejsou. No a Maďaři jsou zase „paprikaši“. Jenže ona ta nadávka je, podle mne, někdy i pochvalou typické gastronomické speciality. Když se třeba mluví o „makarónech“, většina z nás tuší, že jde o Italy, krále skvělých těstovin, které jsou mimochodem s radostí konzumovány na všech kontinentech naší planety.

Cítát

Je méně známé, že Mexičanům se v americké angličtině nadává „fazoláči“.

vše, co nám nabízí matka příroda.

A pojďme v těch příkladech ještě dále. „Jogurti“ se říkávalo obyvatelům bývalé Jugoslávie. Ale nevím proč. Vietnamcům se zase nepěkně nadává „rákosníci“. Nejspíš kvůli jejich chatřím a typickým kloboukům z rákosy, které používají zemědělci na polích. U nás je méně známé, že Mexičanům se především v americké angličtině nepěkně nadává „fazoláči“, protože tuhle vynikající surovinu najdete nejen v chilli con carne, ale skoro v každém mexickém jídle.

Myslím, že nám klidně mohou v zahraničí říkat „knedlíci“. Proč ne. Jenom mi vrtá hlavou, jestli to jsou houskové, bramborové, nebo kynuté? Já je mám tedy rád všechny! Každopádně se mi líbí, že přezdívky národů pocházejí z jídla, a ne z něčeho mnohem horšího!

Dopisy a vzkazy

Prskající muž

Vážená paní Červená, po přečtení dopisu pana Maška z 12. 2. 2018 se vás musím zastat. Vždycky se těším na váš další sloupek a prožívám tak znovu s vámi své zážitky s přibližně stejně starými dětmi pořádně zabrat. Vzpomínám na tu dobu dnes s úsměvem, ale s úctou ke každé mámě v podobném postavení. Za rok za dva si už budou děti trochu spolu hrát, to je velká úleva, ale vyskočí problém soutěže a žárlivosti, to jsem měla často dojem, že to je jakési třetí dítě, které řeším. Prosim pište dál, je to moc milé čtení, nenechte se dusit, péče o kojenca a batole je náročná, pokud je s kvalitou plnou lásky vykonávána. Zvláště se nenechte dusit muži, kteří se průhledně schovávají za prskající manželku. Oni totiž mají, a právem, ohromný komplex. S přáním pevného zdraví celé rodině

VALERIE BARTOŠOVÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Ať se dívky nezlobí, ale ženský hokej není pro mě.“

ILJA KOVALČUK, HOKEJISTA

Ruský kanonýr, účastník OH, navštívil zápas hokeje žen. Stalo se tak poprvé v jeho životě. Kovalčukovy dojmy? Ty byly mírně řečeno vlažné.

Slovo dne

CHILLI CON CARNE

(Ze sloupku Pavla Maurera na této straně)

Dušený kořeněný pikantní pokrm, hlavními přísadami jsou mleté maso a chilli papričky

ZDROJ: WIKIPEDIE



INZERCE

HOROSKOP na středu 14. 2.

VALENTÝN 14.2!
Odhal teď, co tě čeká!

Zavolej na 906 70 30 35 nebo pošli SMS ve tvaru 83BLZ a tvůj text na číslo 904 30 55



Beran 21/3–20/4

Vy, kteří pracujete ve vysokých a odpovědných pozicích, byste dnes mohli získat jistotu, že budete brzy stoupat ještě výše.



Váhy 23/9–23/10

Směle se pusťte do refinancování úvěru nebo podejte žádost o úvěr. Věci by měly mít hladký průběh a výsledek vás potěší.



Byk 21/4–21/5

Podnikatelé dnes zaznamenají problémy se svými obchodními partnery. Půjde nejspíš o nedodržování smluvních podmínek.



Štír 24/10–22/11

Vstřebáváte v těchto dnech nové poznatky jako houba. Podívejte se dnes na to, jaké se v okolí konají přednášky nebo kurzy.



Blíženci 22/5–21/6

Odpoledne budete muset důrazně upozornit kolegu, že svým nezodpovědným přístupem a malým zájmem kazí práci celého týmu.



Střelec 23/11–21/12

V chaosu, který poslední dny v práci vládne, jste tím, na koho se mohou nadřízení spolehnout. Dnes se vám dostane uznání.



Rak 22/6–22/7

Jste tak nabíjí energii, že vás jakékoliv zdržení a komplikace budou dnes dost rozcílovat. Nevyhnete se jim, s tím počítejte.



Kozoroh 22/12–20/1

Planety vás posouvají k vysněnému cíli. Využijte dnes jejich přízně k tomu, abyste o sobě dali vědět na správných místech.



Lev 23/7–22/8

Zjistíte, že máte na svém účtu méně peněz, než jste si mysleli. Budete proto dnes dost nervózní a začnete si hledat brigádu.



Vodňář 21/1–20/2

Můžete si dnes směle říct nadřízeným o změny ve vaší pracovní náplni nebo době. Vydjout vám vstříci, jste dobrým zaměstnancem.



Panna 23/8–22/9

Hlídejte si dnes peněženku a buďte také nanejvýš obezřetní při bankovních transakcích. Všechno si pečlivě zkontrolujte.



Ryby 21/2–20/3

Neschovávejte si dobré nápady v šuplíku nebo v počítači. Dnes o nich řekněte nadřízeným, přinese vám to zasloužené uznání.

Řešení sudoku

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

Anketa Myslíte, že se v Česku účinně bojuje s nadváhou?



Petr Kuryltso

Ať si každý žije, jak chce. Když se mu líbí být tlustý, proč ne?



Marek Blíma Kráčmar

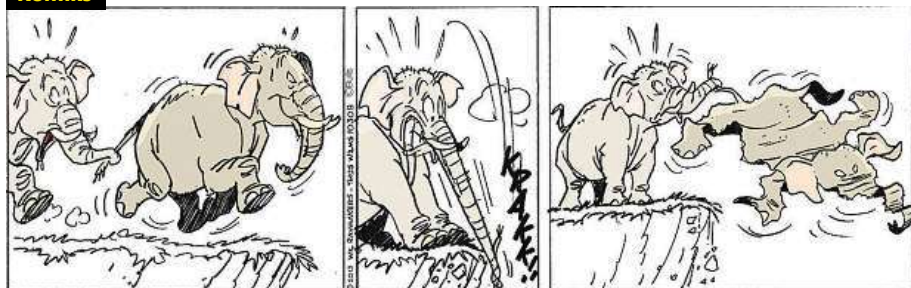
Třeba mně se baculky líbí. Já bych to neřešil.



Daniel Šebek

Každý by měl navštívit výživovou poradkyni.

Komiks



Kdy vás potká velká láska?!
Ve vašem horoskopu leží odpověď!
Píšte SMS ve tvaru 76HRK a vaše jméno a znamení 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

metroRÁDCE

K O M E R Č N Í P Ř Í L O H A D E N Í K U M E T R O

Pryč se zimou! Mráz a vítr páchají na pokožce a vlasech hodně škody. Čtěte, jak svůj vzhled správnou péčí ovlivnit. Ale krása není všechno, důležité je i zdraví. Znáte třeba hormonální jógu? Je to ve světě rozšířená technika pro podporu hormonální rovnováhy žen.

ZDRAVÍ
ŽENY

V ZIMĚ NOHY PROHŘEJTE

Řada lidí považuje pedikúru a péči o pokožku nohou za čistě letní záležitost. V době, kdy se schováváme v ponožkách a teplých botách, se pak pedikúra může zdát ztrátou času.

TEXT: ANNA BERKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ



V zimě bychom ale neměli na své nohy zapomínat. „Péče o pokožku nohou je v zimě stejně důležitá, ne-li důležitější než v létě. Nošení uzavřených bot, chlad a suchý vzduch mohou způsobit nepříjemné problémy, které mohou vyústit až v obtěžující kožní choroby,“ varuje kožní lékařka Martina Soukupová. Proto se vyplatí najít si i v zimě pár minut denně a věnovat svým nohám péči, kterou si zaslouží. Stačí se řídit následujícími pěti tipy.

1. NEŠETŘETE NA ZIMNÍ OBUVI
Kvalitní zimní boty jsou jistě investicí, která se vyplatí a na níž by se nemělo šetřit. Vyšší částka, kterou zaplatíte za pevné boty od renomovaného výrobce, se vám vrátí hned několikrát: vaše nohy vám poděkují za pohodlí, ušetříte čas i nervy nutné k reklamaci levných bot, které dlouho nevydrží,

a získáte obuv, jež bude sloužit několik sezon a nebude po první zimě na odpis. Zimní boty by měly být voděvzdorné, tuto vlastnost ještě po zakoupení podpořte ošetřením impregnačním sprejem. Při zkoušení myslete na to, že zimní boty je lepší volit o kousek větší, aby vás nezábly nohy. Volte boty s důkladným vnitřním vyteplením. Kupte nejlépe kvalitní kožené boty, které umožní nohám dýchat. Kožené boty jsou nejpoddajnější, prsty se vzájemně netlačí a nohy se v nich tolik nepotí.

2. VYBÍREJTE SPRÁVNÉ PONOŽKY
Ponožky v zimě příliš neukazujeme, tak se nabízí myšlenka, že by se na nich dalo ušetřit. Jenže levné ponožky z tržnice se prozradí už po pár vypráních dírami na špičkách či patách či uvolněnou gumičkou lemu. Kvalitní ponožky s vysokým obsahem bavlny chrání nohy před chladem, odřením a izolují je od bot. Na zimu vybírejte raději vyšší, které nohy ochrání před větrem.

3. DRŽTE NOHY V TEPLE
Studené nohy bývají problémem hlavně u dívek a žen. Předcházet jim lze například pravidelným pohybem, který prokrvení podporuje. „Pokud potřebujete nohy rychle zahřát, napusťte vanu či umyvadlo teplou vodou a nohy deset minut máčejte. Můžete dopouštět teplou vodu a k rychlejšímu prokrvení přidat na dno koupele skleněné kuličky a nohy o ně masírovat,“ radí lékařka. Pak nohy namažte krémem, oblékněte do teplých ponožek a nejlépe schovejte pod peřinu.

4. HYGIENA JE ZÁKLAD
Nohy bychom měli po celodenní námaze dát do pořádku. Každodenní mytí nohou je nezbytnou součástí hygieny, která pomáhá předcházet nepříjemným plísňovým onemocněním. Po omytí nohy osušte ručníkem a nezapomínejte ani na mezery mezi prsty.

5. PEČUJTE O POKOŽKU NOHOU
Hygienu nespočívá jen v pravidelném a pečlivém mytí nohou. Je nutné také odstranit zrohovatělou kůži chodidel a promazávat je zvláčňujícím balzámem. Plísňová onemocnění se snadněji uchytí na rozpraskané a zrohovatělé kůži, tedy na nohou, o které se nepečuje. Plíseň se pak projeví prasklinami mezi prsty, svěděním a bolestivostí, a pokud se neléčí, přechází i na nehty. „Tato vrstva odumřelé kůže už není hydratována podkožím, a je proto suchá a často praská, což způsobuje bolestivé záděry a pálení chodidel tím, jak se nečistotami a prasklinami porušuje už zdravá kůže chodidel nalézající se těsně pod odumřelou vrstvou,“ vysvětluje pedikérka Andrea Poláčková. Problému lze ale velmi snadno předejít pravidelným odstraňováním této kůže. Pokud nemáte čas ani náladu investovat každý měsíc do návštěvy pedikérního salonu, není nic jednoduššího než si tuto veskrze příjemnou proceduru dopřát doma. Pro domácí pedikúru vyzkoušejte prémiový skleněný pilník. Ten díky speciálnímu patentovanému povrchu odstraňuje přebytečnou pokožku jemně a šetrně a je vhodný pro každodenní použití. ■

ZIMNÍ KOUPEL

■ HEŘMÁNEK

Lázeň má hojivé účinky, je vhodná pro mastnou pleť a pokožku. Nohám dodá úlevu a zvláční chodidla.

■ KOPŘIVA

Má příznivý vliv na křečové žíly, zmírňuje revmatické bolesti. K jarní očistné kúře z kopřiv přidejte bez váhání i koupele.

■ LEVANDULE

Koupele jsou oblíbené nejen pro příjemnou vůni, bylina má příznivé účinky na psychiku, pomáhá proti depresím, bolestem hlavy a odstraňuje pocity vyčerpání dolních končetin.



**BIO
ENERGIE
na max**



**Kdo nechce být
macatý, musí zkusit
Matcha Tea**

**Objevte pozitivní
účinky BIO Matcha
Tea z Japonska
a restartujte svůj
metabolismus.**

**PRAVÝ
MATCHA TEA
z Japonska
žádejte v obchodech
se zdravou výživou
PO CELÉ ČR.**



matchatea.bio

Detox, hubnutí a zdraví mají v předjaří **zelenou**

Narovinu – Matcha Tea není obyčejný čaj z Japonska. Zapomeňte na nudné louhování, tento sytě zelený, jemně mletý prášek z dužiny nejmladších lístků čajovníku přímo volá: „Shake me, shake me, baby!“ Nejenže prokazuje svoji mnohostrannost v kuchyni, ale hlavně každým douškem zaplaví vaše tělo očistnou vlnou antioxidantů, kofeinem probudí zlenivělou mysl a vyladí náladu dosluníčkova.

Spalujte tuky až o 40 % rychleji

Matcha se dostal do hledáčku vědců, kteří odhalují jeho blahodárné účinky na lidské zdraví. V předjaří se vyplatí zařadit matcha do pitného režimu, myslíte-li to s řádným detoxem po zimě opravdu vážně. Přidejte pohyb a matcha vám pomůže nabudit tělo tak, že spálíte až o 40 % víc energie. Ukrojíte

prostě větší objem z nechtěných tukových polštářů.

Až 6 hodin svěží energie bez nežádoucích účinků

Stres patří k životu, je dobrý sluha, ale špatný pán. Matcha vás dokáže uvolnit, přitom zachová bdělost a tento efekt udržíte až 6 hodin. Je proto ideální parťák pro popíjení v práci, zvlášť po jídle, kdy přirozeně klesá

pozornost. Zkuste obvyklé kafe nahradit matcha, nebudete roztékání, krevní tlak zůstane stabilní a energie vydrží daleko déle. Navíc osvěžíte tělo dávkou antioxidantů, vitamínů, minerálů a vlákniny – jeden šálek matcha vydá za 10 šálků s obyčejným zeleným čajem.

Studený i teplý čaj matcha – vždy skvělý a rychle hotový

Zatímco dřív se matcha připravoval v rámci japonského čajového obřadu sleháním v misce, dnes existuje rychlá, moderní a praktická metoda, jak si matcha připravit kdekoli – stačí naporcovaný čajový prášek protřepat v teplé nebo studené vodě. K tomu poslouží šejkr nebo plastová lahev. Dochutíte pak polibostí citronem, medem nebo kvalitním sirupem.

Úplně nová dimenze vaření se objeví před každým, kdo přidá matcha prášek do těsta nebo krému.

Darujte Matcha Tea, darujete to nejcennější, zelené zdraví

Dnes je svátek zamilovaných. Milujte v první řadě své tělo. Dejte mu to nejlepší, pijte Matcha Tea pro zdraví těla a svěžest ducha.



**-15%
Slevový kupon
Zadejte kód „metro“
na eshopu matchatea.bio**

U ČTVRTINY NEPLODNÝCH ŽEN JE PŘÍČINOU ENDOMETRIÓZA

Endometriózou trpí zhruba 6–10 % žen v plodném věku, přičemž ročně je v Česku s tímto onemocněním hospitalizováno zhruba 1800 pacientek. O jaké onemocnění jde?

TEXT: PETRA ČERNÁ

Endometrióza je chronické onemocnění, jehož příčina dosud nebyla přesně zjištěna. Jejimi příznaky jsou bolest v podbřišku, bolest při pohlavním styku, poruchy menstruačního cyklu a také neplodnost. Díky asistované reprodukci ale ani ženy s vážnými formami endometriózy nemusí ztratit naději na založení rodiny.

ROZPÍNAVÁ DĚLOHA

„Zdravotní problémy při endometrióze způsobují ložiska děložní sliznice, která se začnou objevovat jinde než v děloze, nejčastěji na pobřišnici v oblasti pánve, na vaječnících či vejcovodech, ale mohou se vyskytnout v podstatě všude kromě sleziny a srdce,“ popisuje Štěpán Machač, vedoucí lékař



Štěpán Machač

IVF CLINIC OLOMOUČ

kliniky asistované reprodukce IVF Clinic Olomouc. Příčina onemocnění není zatím jasná, teorií je více. Nejčastěji to bývá odchod menstruační krve nejen klasicky pochvou, ale i zpětně vejcovody do dutiny břišní, kde se části děložní sliznice uchyť a vznikají tak ložiska endometriózy.

NEPLODNOST ZPŮSOBENÁ ENDOMETRIÓZOU

Podle umístění ložisek má endometrióza několik různých forem, přičemž plodnost ženy ovlivňuje na třech úrovních. První je hormonální, kdy se kvůli postižení vaječníků nedostatečně tvoří ženské hormony. Otěhotnění dále endometrióza brání i mechanicky. A do třetice působí nemoc lokálně. Nepohyblivé vejcovody nejsou schopné správně zachytit vajíčko uvolněné při ovulaci a jizvení vejcovodu může bránit transportu oplozeného vajíčka. U čtvrtiny neplodných žen je příčinou neplodnosti právě endome-



PROFIMEDIA.CZ

trióza. Včasné řešení problému a návštěva specializované kliniky zvyšují šance na otěhotnění. Úspěšnost asistované reprodukce je mnohem vyšší, pokud ji žena podstoupí do svých 35 let. Naději nemusí ale ztratit ani starší ženy. ■

Profesionální domácí
BĚLENÍ ZUBŮ
s produktem roku

White Pearl byl vyhodnocen jako produkt roku 2016 v sekci bělení zubů. Proč? Protože opravdu funguje! Princip aplikátorů přesně kopírujících zuby zajistí nerušené působení účinných látek a inovovaný gel se postará o ty nejlepší výsledky. Vyzkoušejte nejprodávanější bělení zubů v ČR. Více než 15 let na trhu, více než sto tisíc spokojených zákazníků, více stomatologického gelu za lepší cenu. Bílé zuby můžete mít i Vy.

749,- Kč za 130ml gelu. Zakoupíte v Rossmann, DM, Globusu, www.krasnyusmev.cz

Vaše NOVÁ zubní pasta. Balzám pro Vaše zuby a dásně.

Přírodní složení, vytvořeno přímo pro Vaše zuby

White Pearl Charcoal Gold používá pokročilou technologii nanočástic zlata a speciálního aktivního prášku z uhlíku, který zubní sklovinu dokonale vyčistí od skvrn na nežádoucího zabarvení způsobeného pitím kávy, čaje, vína, nebo třeba kouřením a konzumací jídel zabarvujících zuby.

- zvýšená bělicí funkce díky aktivnímu uhlíku
- obsahuje nanočástice 24 karátového zlata
- extrakt ze zeleného čaje chrání před kazy
- propolis pro baktericidní účinek
- mentolový extrakt pro svěží dech
- xylitol snižuje kazivost zubů
- udržuje ústní mikrofloru v rovnováze
- bez Parabenů, přírodní složení



Více informací s možností objednání online
na www.krasnyusmev.cz nebo v každé prodejně
DM drogerie a Globusu za cenu 249 Kč

PLÍSNĚ NAPADAJÍ KŮŽI, NEHTY I SLIZNICE

Viry a bakterie na nás „útočí“ ze všech stran. Ale rozhodně nejsou samy. Všudypřítomné jsou například i plísně, které nás umí také pěkně potrápit.

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Plišňová onemocnění způsobená houbami a kvasinkami jsou v populaci velice frekventovaná. „Nejčastěji k nám do ambulance přicházejí lidé s plísní na nehtech rukou a nohou – klinicky je nehtová ploténka lomivá, ztlustělá, zhrubělá, drolivá. Dále plíseň může postihnout pokožku na různých částech těla – rukách, na ploskách, bérkách, tříselech, vousech, na hlavě a trupu. Lokální nález je různorodý, většinou se projevuje červenou kůží s nánosem šupin. I další kožní onemocnění však mohou mít v některých lokalizacích podobný klinický obraz,“ říká kožní lékařka z Nemocnice Nový Jičín MUDr. Jana Chlebková. Pokud se u vás něco podobného objeví, ihned byste měli začít s léčbou. Infekce se totiž šíří, v mezprstích nohou může posloužit jako brána vstupu pro jiné mikroby, například streptokoky, které vyvolávají takzvanou růži. Vyléčit se dá plíseň roztoky či laky, které se natírají přímo na nehet. Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí



ALERGIE NA PLÍSNĚ

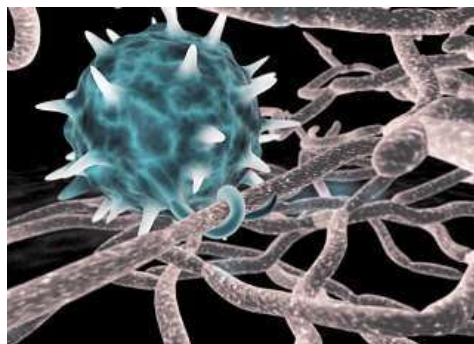
- Na podzim a v zimě se ve spoustě především starších domů a bytů objevuje plíseň na zdech.
- Plísně produkují významné množství spor, které představují silný alergen.
- Citlivým lidem může způsobovat reakce, jako je kašel, podráždění očí, sliznic a krku, bolesti hlavy, nevolnost nebo dlouhodobá únava, ale i ekzém.
- V některých případech může dokonce vyvolat astma. Postižený jedinec pak dostává astmatický záchvat kdykoliv, když vdechne nebezpečný spor plísně.

vláčna parazitujících hub. Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě polykáním tablet. Riziko, že se nákaza objeví opakovaně, je ale poměrně velké. Kvasinkové infekce však mohou napadat i sliznice, například dutiny ústní – takzvaný soor, na který trpí hlavně malé děti v kojeneckém věku. Ženy pak nejvíce trápí kvasinková infekce v oblasti genitálu – projevuje se tvarohovým výtokem, zarudnutím a svěděním. Zpravidla se objevují po narušení poševního prostředí například po bazénu, vířivce, sauně, stejně jako po pohlavním styku nebo při léčbě některými antibiotiky. Příčinou může být i nesprávná hygiena, a to především nadměrné mytí intimních partií a používání parfémovaných mýdel a vložek. Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výplachů. Čím dříve po propuknutí prvních příznaků ženy nasadí léčbu, tím dříve se nemoci zbaví a zabrání riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších zánětlivých komplikací. Většina žen reaguje na léčbu rychle a obtíže vymizí obvykle do několika dnů. Problémem je ale fakt, že samotné vyléčení mykózy nedokáže, podobně jako u plísní na pokožce, zabránit jejímu opakování. ■

PLÍSNĚ OSLABUJÍ IMUNITU

Plísně jsou mikroorganismy schopné kolonizovat skoro jakýkoliv povrch. Celkově se v prostředí vyskytuje přibližně 80 000 druhů plísní, ale s infekcemi lidí je dáváno do souvislosti necelých 200 druhů. Z nich je více než 20 druhů považováno za běžné lidské patogeny způsobující onemocnění.

Plísně jsou infekce a naše lehkovážnost, že nebolí, tak neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísním soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění. Plísně nekolonizují jenom mezprstí na nohách



nebo nehty. Můžeme je objevit i v tříselech, v podpaží, ve vlasové pokožce, ale i na ostatním povrchu pokožky a samozřejmě i v dutinách. Mezi plísněmi jsou také predátoři, kteří napadají lidské buňky, ale zároveň se pojídají navzájem. Jedna z nich se však vymyká. *Pythium oligandrum* je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je několik stovek. Ale *Pythium oligandrum* je chytrá houba a konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj, a není schopna napadat lidské, zvířecí nebo rostlinné buňky, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísně dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plísně odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“ Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (bércové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.

„*Pythium oligandrum* svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přenášejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a máme velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - BIO-DEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další. Pro dutinu ústní – CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek – FEEL FRESH. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky – BIOMYCOSIN.



Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.



HORMONÁLNÍ JÓGA VYROVNÁVÁ ROVNOVÁHU ŽEN

Hormonální jóga neboli hormonální jógová terapie pro ženy podle Dinah Rodriguez je ve světě velmi známá a rozšířená technika pro podporu hormonální rovnováhy žen. Cvičení je dynamičtější než většina jógových sestav, přitom nezapomíná na techniku dýchání.

TEXT: ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Sestava je kombinací různých jógových technik a je zaměřena na podporu tělesných žláz a jejich funkce. „Při cvičení se i správným dýcháním masírují žlázy s vnitřním vylučováním důležité pro ženskou hormonální rovnováhu, především vaječníky, hypofýza, štítná žláza a nadledvinky. Jejich funkce se dále v různých fázích cvičení podporuje i díky správným vizualizacím,“ vysvětluje lektorka ženské jógy Katarína Pluhajová. Cílem terapeutického cvičení je znovunastolení hormonální rovnováhy, harmonizace hormonálního systému a zvýšení úrovně estrogenu (estradiolu) v těle. Právě estrogen totiž stojí za většinou problémů a symptomů meno-



pauzy. „Zvýšení jeho úrovně tak působí rovněž jako prevence osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění. Důsledkem pravidelného cvičení je eliminace symptomů menopauzy,“ doplňuje gynekoložka Jana Marešová.

Pravidelné cvičení hormonální jógy dokáže pomoci i při menopauze. Ta představuje finální fázi ženského reprodukčního systému. Mnohem dříve, v důsledku poklesu hladiny hormonů, může být cyklus více či méně nepravidelný. Nedostatek estrogenu – hlavního ženského hormonu – s sebou přináší nepříjemné důsledky hlavně mezi 45. až 60. rokem života. V mnoha případech pak tyto důsledky představují i vážné zdravotní riziko, jakým jsou osteoporóza či ateroskleróza. „Doporučuji svým pacientkám jógu jako podpůrnou terapii i při neplodnosti. U žen starších 35 let klesá ovariální aktivita a hladiny dvou hlavních ženských hormonů – estrogenu a progesteronu. Cvičení postupně redukuje hormonální výkyvy,“ dodává Marešová. ■

KDE SI ZACVIČIT

■ Místa, kde si můžete hormonální ženskou jógu zacvičit, najdete na: <http://www.yogapoint.cz/vyhledavani-studii/>.

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 uhlčitá koupel, klasická částečná masáž,
solná jeskyně a poukázka do kavárny

Cena od
4.836 Kč
(5.690 Kč)

Platnost akce:
14. - 28. 2. 2018

Slevový kód: senior15



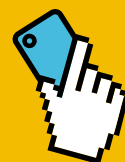
Tel.: 326 530 500
www.lazne-podebrady.cz/seniorsky-pobyt

VOLÁNÍ
od
1,90
Kč/min.*

ZA KAŽDÉ
DOBITÍ
MĚSÍC
INTERNETU
ZDARMA

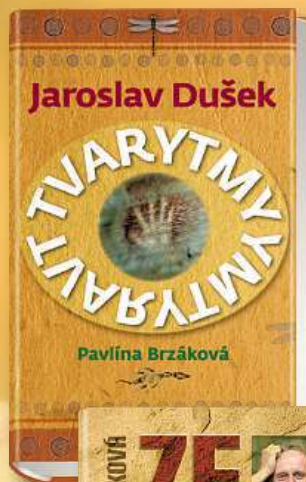
*S balíčkem Třícítka.
Předplacenou kartu zakoupíte
v trafikách nebo na internetu.

Více informací na www.mobil.cz



MOBIL
.CZ

ADHD & DUŠE(K) v nakladatelství Eminent



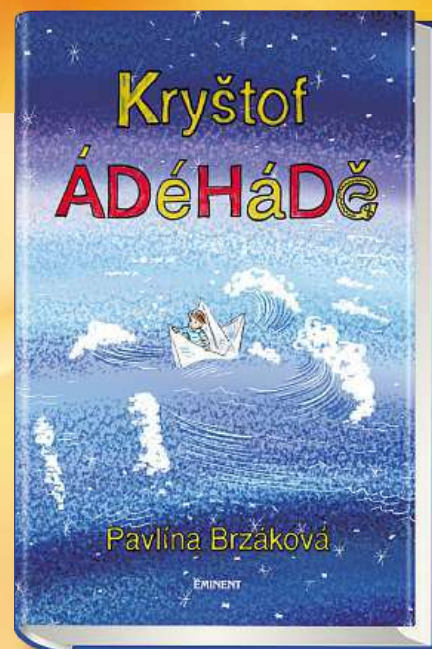
Pavlína Brzáková



Pavlína Brzáková Kryštof ÁDÉHÁDĚ

Pavlína Brzáková je autorkou knih věnovaných sibiřským národům, ale také máma dvou dětí, z nichž jedno se potýká s neurovývojovou poruchou pozornosti a hyperaktivitou. Příběh dítěte s vývojovou dysfázií a ADHD vypráví o hlubokém zoufalství, překonávání překážek, ale také o naději, která umírá jako poslední, a lásce, jež hory přenáší. Kniha působí léčivě na duši všech vyčerpaných rodičů hyperaktivních dětí a zároveň poskytuje inspiraci pro učitele i vychovatele, jak těmto dětem lépe rozumět a pomoci.

232 stran | 125x200 mm | 269 Kč



Pavlína Brzáková

Jaroslav Dušek | Pavlína Brzáková Ze mě | Tvarytmy

Kniha *Ze mě* je povídkám o narození, životě a smrti, protkaným přítomností, volnými asociacemi a rozmanitými setkáními se skutečností. Předznamenává druhou publikaci *Tvarytmy*, inspirovanou Duškovými dvěma pobyty ve tmě, v níž šéfredaktorce měsíčníku *Regenerace* popisuje, co se při nich dozvědělo o životě a vesmíru.

ZE MĚ: 240 stran | 125x200 mm | 249 Kč | TVARYTMY: 208 stran | 125x200 mm | 249 Kč

Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích Česka i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci **WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2**

Zlobivé, nebo s diagnózou ADHD?



Působivé vyprávění mámy dvou dětí, z nichž jedno se potýká s neurovývojovou poruchou pozornosti, s hyperaktivitou, známou pod zkratkou ADHD. To je námět knihy KRYŠTOF ÁDÉHÁDĚ z tvorby etnoložky Pavlíny Brzákové, kterou jen nenapsala, nýbrž doslova prožila.

Příběh *Kryštof ÁDÉHÁDĚ* působí jako hřejivá náplast na duši všech vyčerpaných rodičů hyperaktivních potomků a učitelům i vychovatelům poskytuje inspiraci, jak těmto dětem lépe porozumět a pomoci. Dlouholetá šéfredaktorka měsíčníku *Regenerace* Pavlína Brzáková (45) je autorka řady knih, poněkud věnovaných sibiřským kočovným národům, jejich mytologii a příběhům, které načerpala na svých četných cestách. Její nejnovější kniha snad ani nemůže být odlišnější...

Kniha překvapuje otevřeností a až surovou upřímností, s níž mluvíte o životě syna, nepochopení okolí, věcných problémech ve školce i škole. Neobáváte se, že ho poznají například jeho spolužáci či učitelé?

Od předlohy svého syna jsem se při psaní přirozeně odchýlila.

Výrazně mě ovlivnila komunikace s maminkami, jejichž děti mají ADHD. Vyhledala jsem je na sociálních sítích, psala jsem si s nimi a porovnávala zkušenosti. Občas něco vklouzlo i do knížky. To, co vnímáte jako „surovou upřímnost“, pravdivé je, protože je to prožitá, a to nejen mnou. Uhladila jsem některé realie, změnila jména, vypustila situace, které se příliš opakovaly. Podstatné však zůstalo...

Hyperaktivní děti dokážou ze svého okolí doslova vysát energii. Přišla jste na způsob, jak si ji zase dobít?

Nerada bych hyperaktivní děti strkala do jednoho pytle. Co dítě, to neopakovatelná individualita. A jako k neopakovatelnému človíčkovi bychom k němu měli přistupovat. Mnohokrát jsem se ocitla v situaci, kdy jsem všech-

no štěstí, radost i žal, vítězství i prohry prožívala už jen skrze syna a docela zapoměla na sebe. Musela jsem si připomínat, že tu jsem taky ještě já. Osobně si baterky dobíjím psaním knížek, při setkáních s přáteli a pobytu v přírodě, kdy nepřetržitě koukám do zeleně. Zjistila jsem, že si taky odpočinu při uklízení, což je pro mě velké překvapení.

Lidé, kteří s ADHD nemají zkušenosti, tyto děti často považují jen za nevychované či zlobivé. Jak se s negativními reakcemi a komentáři vyrovnávat?

Nejde bohužel jen o cizí lidi, s odmítáním se můžete setkat i mezi nejbližšími v rodině, často to bývají prarodiče. Na nepochopení můžete narazit dokonce i u odborníků či pedagogů, tedy těch, kteří by vám měli naopak poradit a pomoci. Snad nejhorší prožitkem je, že kvůli neznalosti ve vás okolí uvidí „špatnou mámu“ a otevřeně vám to sdělí. Můžete se tak snadno dostat i do stavu, že nemáte sílu žít. Programově jsem se proto přestala zajímat o to, proč věci nejdu, ale vždy chci slyšet, co lze udělat, aby věci šly. Dává mi to sílu. Se sy-

nem jsme prostě zavřeli uši před tím, v čem jsme špatní, nedobří, a začali jsme poslouchat, v čem jsme dobří, co nám jde a jak se chovat a trénovat, aby nám věci šly líp. Cítíte ten rozdíl? Rozdíl je v radosti! Přece v radosti se mnohem lépe pracuje, tvoří i žije.

Asi jako každý rodič s „ÁDÉHÁDĚtem“ jste o této diagnóze zjišťovala co nejvíc informací. Který zdroj se vám osvědčil?

Osobně mi to trvalo dlouho, ale nejvíc se mi vyplatilo důvěřovat vlastní intuici. Zkrátka jsem přestala spoléhat na to, že odborníci syna „správi“, jelikož vědí lépe, co dělat, jak ho vést, protože tomu přece jako specialisté rozumějí. Velmi mi pomohl psycholog Václav Merin, který mi řekl, že jako matka své dítě znám a mezi všemi nejvíc a vím o něm všechno. Jeho slova mi uvízla v hlavě a často se k nim vracím. Mimo chodem, napsal doslov do mé knihy *Kryštof ÁDÉHÁDĚ*.

Kryštof má v knize sestru Kateřinu, „normální“ zdravou holčičku. Cítí se sourozenci „ÁDÉHÁDĚ“ někdy odstrčení, přehlíženi?

Určitě, a právě na to bychom měli myslet. Nesmíme na ně zapomínat!

Ačkoli je knižní vyprávění o Kryštofovi uzavřené, skutečný život jede dál. Máte s „ÁDÉHÁDĚtem“ další plány?

Z vlastních zkušeností vím, že pro každou mámu i tátu *ÁDÉHÁDĚ* je moc důležité ujištění, že v tom nejsou sami, a hlavně že nejsou špatní rodiče, i když se tak občas cítí. Zvu je třeba na stránky www.ADHDKrystof.cz, kde bych chtěla s Kryštofem pokračovat a také se budu snažit nabízet potřebnou podporu nebo sdílení. Možná na něco podstatného společně přijdeme. Jsem otevřená všemu.

Kmotry vaší knihy se stali herečka Jana Bernášková, jejíž dcera patří také mezi „ÁDÉHÁDĚta“, a herec Jaroslav Dušek. Jak ten pasuje k tématu?

S Jaroslavem Duškem již pár let autorsky spolupracujeme, výsledkem jsou například knihy *Ze mě* a *Tvarytmy*. Nyní připravujeme další s pracovním názvem *První dotyk*, kde se věnuje právě tématu výchovy dětí. Pevně věřím, že Jaroslav Dušek i Jana Bernášková vyslali knihu *Kryštof ÁDÉHÁDĚ* na úspěšnou cestu ke čtenářům.

KATEŘINA KUČAŘOVÁ

mBank. Jakou půjčku vybrat při koupi auta

Potřebuju si koupit nové auto, ale musím si kvůli tomu nějaké peníze půjčit. Moc se v půjčkách nevyznám, která bude nejlepší? Díky, Tomáš

Ve vašem případě bude ideálním typem půjčky spotřebitelský úvěr. mPůjčka od mBank garantuje nejnižší nabídku, v porovnání s konkurencí totiž snižuje RPSN, tedy procentní sazbu nákladů, o další dvě procenta. Proto budete mít jistotu, že za nové auto nezaplatíte zbytečně víc peněz, než je nutné.

Martin Podolák, ředitel úvěrového portfolia mBank

Další slevy. Od čtvrtka ve Fashion Areně

Pouze od čtvrtka do neděle můžete ve Fashion Areně Prague Outlet nakoupit zboží prémiových značek za dechberoucí ceny. Ještě letošní zimní sezonu můžete prožít opravdu stylově. Ke standardně nabízeným outletovým cenám (o 30 až 70 procent nižším než ceny původní) jsou pro blížící se víkend poskytovány ještě dodatečné slevy. Novou velmi kvalitní výbavu na hory tak můžete pořídit nejen sobě, ale klidně celé rodině. Inspirujte se pestrou nabídkou značek jako je Alpine Pro, Columbia, Hannah, Helly Hansen, Kilpi, Nordblanc, O'Neill, Rossignol, Salomon, Wellensteyn a mnoho dalších. Připraveno je pro vás vybavení na sjezdové lyžování

i běžky, trendy oblečení na svah, horskou túru i na chvíle odpočinku. Vyberete i pro ty nejmenší, kteří se během zimních radovánek budou díky funkčním kouskům cítit jako v bavlnce.

Nejste úplně sportovní typ a tohle období je pro vás sezónou plesovou, tedy elegantně společenskou? I tak si vyberte – dobře padnoucí oblek, košili i společenské boty, které jsou základem úspěchu pro pány. Dámy mohou volit z široké škály outfitů počínaje malou večerní toaletou doplněnou střevíčky nejrůznějších tvarů i barev. Ve Fashion Areně Prague Outlet najdete pro „něj“ i pro „ní“ vše včetně kraťasů, motýlků či plesových psá-

níček. Upoutat vás v kategorii společenských outfitů může sortiment méně tradičních značek, jako je například JEREM, SARAR, Steilman, ale i nabídky v prodejních Armani Outlet, Blažek či Guess. V Klenotech Aurum či v Pandore pak můžete celý outfit skutečně „vyšperkovat“.

Netrápí vás jakýkoli nedostatek? To rozhodně nevádí. Možná jen potřebujete ulovit do svého šatníku něco nePOTŘEBNĚHO pouze pro radost a za zlomek původní ceny. Nečekejte a objevte ty nejlepší kousky z nabídky více než 200 prémiových značek. Po pečlivém prozkoumání sortimentu značek Barbour, Desigual, Gant, La Martina, Levi's, Lacoste, Karl

Lagerfeld, Odd Molly, Versace Jeans, ale třeba také Le Crouset či The Cosmetics Company Store si můžete odpočinout ve stylovém food courtu, v některé ze zdejších kaváren nebo vyzkoušet úplně nové hřiště s těmi nejmenšími.

Fashion Arena Prague Outlet má každý den otevřeno od 10 do 20 hodin. Je snadno dostupný autem (20 minut z centra Prahy) i městskou hromadnou dopravou (35 minut – metrem A na konečnou stanici Depo Hostivař a odtud autobusem Fashion Arena Prague Outlet nebo z náměstí Republiky či I. P. Pavlova shuttle busem). Autobusová doprava bude po celou dobu akce posílena.

iGET Security M2B: spolehlivý strážce majetku

Výrobci bezpečnostních řešení pro chytré domácnosti bojují proti čím dál vynalézavějším zlodějům. Víceúčelový zabezpečovací systém iGET Security M2B je ve své podstatě bezdrátový alarm vybavený pokročilými funkcemi a vhodný pro zabezpečení domova, fir-

my, chaty či garáže. Hlavním prvkem systému je centrální GSM jednotka, která slouží jako hlavní ovládací panel pro veškerá nastavení. Po vložení SIM karty a uložení vybraných telefonních čísel na ně jednotka v případě jakýchkoli nesrovnalostí rozešle SMS, případně

rovnou zavolá. Systém umožňuje nastavit rozdílný alarm pro různé místnosti i situace, jako je například požár nebo únik plynu.

Pro správné fungování systému jsou zapotřebí čidla. V balení, které koupíte například v internetovém obchodě Miro-

net za 2606 korun, najdete bezdrátové magnetické čidlo pro zajištění dveří či oken a jedno pohybové čidlo PIR pro kontrolu pohybu v místnosti. Další čidla je možné dokoupit – systém podporuje připojení až sedmi drátových a až 99 bezdrátových čidel

s dosahem až 80 metrů. V balení je i trojice dálkových ovladačů, takzvaných klíčenek, pro rychlou aktivaci a deaktivaci alarmu nebo vnitřní sirény s hlasitostí 110 dB. Komunikace mezi čidly a klíčenkami podléhá kódování, a je tak zabezpečena proti útokům.

EFEKTIVNÍ PŘÍPRAVA OD 12. 3.

PŘIJÍMAČKY

NA SŠ

PŘEDPLATNÉ
NA 4 TÝDNY JEN ZA

330 Kč

- ▶ komplexní příprava z českého jazyka a matematiky pro žáky 5., 7., a 9. tříd
- ▶ cvičení a testy
- ▶ chytáky z loňského roku

Objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/prijimacky. Nabídka platí do 8. 3. 2018.

DNES

Šampioni koučovali sami sebe

Basketbalisté Golden State rozstříleli v NBA soupeře i bez pokynů trenéra.

Obhájci titulu došli k hladké výhře nad Phoenixem 129:83 neobvyklou cestou. Uspěli bez trenéra Steva Kerra, který nechal hráče, aby se koučovali sami. „Můj hlas už hráče nudí, koneckonců nudí i mě samotného. Musel jsem zkusit ten tým nějak probudit,

minulý měsíc to moc nefungovalo,“ prohlásil Kerr, jehož svěřenci jsou přitom nejlepším mužstvem ligy.

Proto při oddechových časech zůstal za lavičkou, zatímco hlavní slovo před ní měli Stephen Curry, Draymond Green, Andre Iguodala a David West.

„Šlo jim to pěkně, dokázali poslouchat jeden druhého,“ prohlásil Kerr. Hráčům Phoenixu se to ale moc nelíbilo, v souvislosti s Kerrovým krokem hovořili o nedostatku respektu. **ČTK**

Satoranský se cítí dobře

Čech Tomáš Satoranský se po tvrdém pádu v duelu s Chicagem cítí dobře a nemá vážnější problémy. Faul soupeře považuje za bezohledný.

- Satoranský na základě pravidel NBA musel projít testy na otřes mozku, aby mohl nastoupit za Washington v dnešním duelu s New York Knicks.



Stephen Curry (s míčem) AP

Zprávy krátce

Kvitová jde dál

Tenistka Petra Kvitová zvládla po úspěšném víkendovém vystoupení ve Fed Cupu i úvod turnaje v Dauhá. Kvitová porazila v prvním kole Caglu Büyükakayovou z Turecka za necelou hodinu hladce 6:0, 6:3. Markéta Vondroušová na stejném turnaji přehrála Julii Putincevovou z Kazachstánu po setech 6:3, 6:1. Lucie Šafářová a Barbora Strýcová dohrály své zápasy až po uzávěře tohoto vydání.

Mason skončil

Záložník Ryan Mason rok po vážném zranění hlavy ukončil fotbalovou kariéru. Šestadvacetiletý hráč s jedním startem za anglickou reprezentaci naposled působil v druholigovém Hullu. **ČTK**

Šural. Chybět bude šest týdnů

Útočník Josef Šural by mohl až šest týdnů chybět fotbalistům Sparty. Nejlepší střelec pražského týmu si zlomil palec na noze během soustředění ve Španělsku. Šural nebude mít na noze sádku, protože zlomenina posledního článku na palci nelze zafixovat. **ČTK**

Zprávy krátce

Prohra v premiéře

Sedmnáctiletý Sebastian Korda, syn bývalé české tenisové jedničky Petra Kordy, svůj první zápas na okruhu ATP prohrál. Na turnaji v New Yorku podlehl krajanovi Francesi Tiafoemu 6:4, 4:6 a 2:6.

Dvacet kilo drog

Bývalá hvězda zámořské baseballové ligy MLB Esteban Loaiza byl zadržen kvůli podezření z obchodu s drogami. V jeho kalifornském domě našla policie 20 kilogramů bílého prášku, asi kokainu. **ČTK**

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

Starožitnosti

- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

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.platmobilem.cz



- **SEXNAMKA** plná fotokontaktů na nadřené ženské! Piš SMS ve tvaru 82JAP a text na 909 15 50

- **Podnikám**, na vážný vztah nemám čas, jestli ti stojím, můžu na to. Alice 53, Letná. T: 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 82HUL a tvůj text!

- **Dokážu tě udělat líp**, než mladé a nezkušené kuře! Anna 56. T: 909 801 801 kód FHX78



- **Roztoužená Mirka** 61. Zjistěná jsem, chybiš mi TY! Prozkoumej můj chundelatý šedý klín a zažij ďábelskou jízdu! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na 909 15 45 s kódem 71TMF a tvůj text!



Cestování - nabídka



S Němkami

České basketbalistky vyvzou dnes od 18.10 hodin v pražské hale na Královce tým Německa. Jde o další zápas kvalifikace na mistrovství Evropy. Češky se v případě výhry přiblíží postupu. Přímý přenos vysílá ČT2. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE
DVĚ VSTUPENKY NA VELETRH SALIMA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
Ve kterém pavilonu na brněnském výstavišti se uskuteční Festival chutí?
a) pavilon A b) pavilon V c) pavilon C

Instrukce k soutěži:
Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte VELETRH SALIMA. Pět soutěžících se správnou odpovědí vyhrává dvě vstupenky na veletrh Salima. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

1.-3. 3. 2018
FESTIVAL CHUŤÍ
VÝSTAVIŠTĚ BRNO

MINIPIVOVARY
VÍNO • POCHUTINY K PÍVU, VÍNO
SPECIALITY • PRODEJCI POTRAVIN
FARMÁRSKÉ TRHY

SOUBĚŽNĚ S VELETRHEM SALIMA

www.bvv.cz/festivalchuti

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Týden veletržních slev

globoTour

Přijďte si ve dnech **od 12.2. - 16.2. 2018** vybrat zájezd na naši pobočku s veletržní slevou až **30%**, při kávě a občerstvení.

Lazarská 13/8, Praha 2
Těšíme se na Vás.

Telefon zdarma
800 20 22 22
www.ckgloboTour.cz

FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ 30 % A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

POUZE PRO KLIENTY ČESKÝCH PARTNERSKÝCH POJIŠŤOVEN



14 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

BONUSOVÉ SLUŽBY NAVÍC!



nebo



nebo



NEOMEZENÝ VSTUP DO AQUAFORA
po dobu lázeňského pobytu¹⁾

VLAKEM I. TŘÍDOU
tam i zpět za 299 Kč²⁾

14x NÁPOJ
k obědu či k večeři³⁾

¹⁾ Aquaforum - největší a nejkrásnější akvapark českých lázní. ²⁾ Vlaková jízdenka je platná odkudkoliv z České republiky až do Františkových Lázní a je platná na jakýkoliv vlakový spoj Českých drah včetně Pendolina, na které je nutné si zakoupit místenku. Poukázku na přepravu je možné si objednat pouze u společnosti Lázně Františkovy Lázně a.s. v rámci pobytu Bonus, jízdenka vám bude zaslána po zaplacení zálohy (800 Kč). ³⁾ Vybírat si můžete z nealkoholických nápojů, vína či piva.

LÁZEŇSKÝ HOTEL	BĚŽNÁ CENA	CENA SE SLEVOU*	Nástupní termíny (vždy neděle)
2* lázeňský hotel Jesenius ** (pokoje s WC)	až 19 600 Kč	15 990 Kč	11.03. - 25.03.2018
2* lázeňské hotely s příslušenstvím Royal ***, Radbuza **, Jesenius **	až 25 060 Kč	17 490 Kč	18.03. - 01.04.2018
3* lázeňské hotely Dr. Adler ***, Metropol ***, Luisa ***	až 27 720 Kč	19 990 Kč	07.10. - 21.10.2018
lázeňský hotel Belvedere ***	až 31 640 Kč	22 490 Kč	21.10. - 04.11.2018
lázeňský hotel Pawlik **** - budova B	až 40 040 Kč	26 990 Kč	04.11. - 18.11.2018
lázeňský hotel Pawlik **** - budova A	až 40 740 Kč	30 490 Kč	18.11. - 02.12.2018
Doplatek za jednolůžkový pokoj na celý pobyt		2 800 Kč	

*Uvedená cena se vztahuje na osobu ve dvoulůžkovém pokoji bez rozdílu kategorie vyjma kategorií Superior a Apartmá, které je možné rezervovat za příplatek. V ceně je započítána sleva pro klienty partnerských zdravotních pojišťoven (VZP, OZP, ČPZP, ZPŠ, ZPMV, RBP, VOZP), při příjezdu na pobyt je potřeba předložit kartu zdravotní pojišťovny. Pobyt začíná v den příjezdu obědem a končí snídaní v den odjezdu. Lázeňský poplatek 15 Kč na osobu a den není zahrnut v ceně pobytu. Kapacita omezena, změny vyhrazeny.

Nástupní termíny platí pro všechny uvedené lázeňské hotely. Změna termínu na poptávku.

INFORMACE A REZERVACE

hotely: Pawlik, Luisa, Dr. Adler, Metropol, Jesenius, Radbuza

Tel.: 351 012 345

info@frantiskovylazne.cz

hotely: Belvedere, Royal

Tel.: 354 208 000

belvedere@frantiskovylazne.cz

Při rezervaci uveďte prosím kód: 215582

www.frantiskovylazne.cz

