

Zařad'te vyšší rychlost  
s UPC Internetem!



241 005 005



www.upc.cz

Internet  
až 400  
Mb/s

Wi-Fi  
modem  
v ceně

metro 

Největší deník v ČR

Úterý, 14. března 2017

Č. 52, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Růt/Matylida



upc

# Až do Hradce. Letos vyrostou nové dálnice

**16 nových kilometrů.** Páska se bude slavnostně stříhat na čtyřech místech. **Opravy.** Letos se silničáři pustí do 600 kilometrů dálnic a silnic první třídy. **Nejvýznamnější.** Rekonstrukce D1 mezi Brnem a Vyškovem STRANA 2



## „Harry není můj syn,“ potvrdil milenec princezny Diany James Hewitt

James Hewitt, bývalý hráč póla, v novém rozhovoru striktně odmítl, že by princ Harry mohl být jeho synem. Média o tom spekulují od devadesátých let i kvůli jejich podobnosti. Otcem mladšího z britských princů být ani nemůže. S Dianou se totiž poznali až v roce 1986, když byly Harrymu dva roky. Tomu je teď o třicet více a včera se setkal se školáky u Westminsterského opatství. Hewitt byl najat jako osobní jezdecký trenér pro malé prince. Podle něj bylo jejich seznámení úmyslné. Hewitt, jemuž za vyznění detailů milostného vztahu s Dianou za peníze přezdívali Krysa, v interview popsal, jak probíhalo rande s princeznou. „No, bylo to tak, že jsem třeba uvařil večeři a ona umyla nádobí. Prostě jsme měli jen večeři a relaxovali a smáli se,“ prohlásil. Poměr manželky prince Charlese s bývalým hráčem póla trval pět let, než ho odhalil bulvár.





## Papouščí zoologická je ještě barevnější

Do 20. dubna je v zoo v jihomoravských Bošovicích, kde žijí jen papoušci, k vidění výstava kraslic, velikonočních perníčků a pomlázek. Návštěvníci se mohou také těšit na 200 papoušků z celého světa. Velkou část tvoří jihoameričtí papoušci, ale najdete tu i druhy také z Austrálie a Afriky. A právě africké druhy papoušků odchovávají svá mláďata přes zimní období, proto se v těchto dnech zoo může pochlubit novými přírůsky. 3x MAFRA

### Zprávy krátce

## Bývalý tenista Šrejber musí platit

O vypořádání majetkových vztahů mezi bývalými manželi Šrejberovými rozhodl včera soud v Praze. Exmanželka bývalého tenisty, podnikatele a v 90. letech sponzora ODS Milana Šrejbera chtěla vypořádání za movité věci, ale také za jeho obchodní podíly v některých společnostech. Soud jí přičkl tři miliony korun. Mezi věcmi, o nichž soud rozhodoval, jsou třeba starožitné svícny, luxusní sedací souprava či lampy značky Versace. **IDNES.cz**

## Jožka slaví 75 let

Jeden z nejznámějších zpěváků lidových písní

Jožka Černý má dnes 75. narozeniny. Za týden v pondělí je oslaví na společném koncertu v pražské Lucerně s kamarádem, hudebníkem Karlem Vágnerem, jemuž bude 75 let 22. března. Jožka ještě plánuje vydat swingovou desku. **ČTK**



## Škoda. Má úspěch

Automobilka Škoda Auto hlásí nejúspěšnější únor v historii. Firma prodala v únoru 81 200 vozů, meziročně o 3,1 procenta více. Zaznamenala tak nejúspěšnější únor ve své historii, loni byl prodej o 2400 aut nižší. Ke zlepšení přispěl zájem o vozy Škoda ve střední a východní Evropě a také v In-

dii a Izraeli, prodej automobilce klesl na jejím největším trhu v Číně. Nejprodáváním modelem zůstává Octavia, v únoru jich bylo dodáno 28 600, ovšem prodej klesl. Nejvíce stoupá zájem o superby, další v žebříčku jsou fabie a rapidy. Hodně se čeká od modelu Kodiaq. **ČTK**

# Sezona uzavírek začíná. Otevřou se také nové dálnice

**Silničáři budou letos opravovat přes 600 kilometrů dálnic a silnic.**

Právě dnes startuje stavba úseku dálnice D3 mezi Ševětínem a Borkem. Zhruba desetikilometrový úsek je jedním z osmnácti staveb, které budou letos zahájeny a rozšíří českou dálniční síť. Konkrétně by mělo vzniknout zhruba 140 kilometrů dálnic. Řidiči se po nich projedou ale až za pár let.

Už letos si řidiči vyzkouší necelých 16 kilometrů nových dálnic. Pokud všechno půjde podle plánu, bude se letos páska slavnostně stříhat hned na čtyřech místech: na dálnici D11 u Hradce Králové, na D4 u Příbrami, na D3 u Veselí nad Lužnicí a také na obchvatu Českých Budějovic.

### Hotovo

## 2020

V tomto roce by měla být ukončena modernizace dálnice D1. Opravy 160 kilometrů nejstarší a nejvytíženější dálnice, která spojuje Prahu a Brno, začaly v roce 2013.

Jako první čeká slavnostní otevření nový úsek na D11. Pro řidiče by mohl být k dispozici už v srpnu.

Těžká technika však letos nebude jen budovat, ale i rekonstruovat. Omlazovací kúra čeká již tradičně hlavně D1. Letos přitom bude stavební sezona z pohledu řidičů horší než kdy dříve. „V roce 2015 jsme opravili 545 kilometrů silnic první třídy a dálnic. V roce 2016 to bylo 605 kilometrů a letos to bude více než 600 kilometrů,“ řekl ministr dopravy

Dan Ťok. Nejvýznamnějšími letošními opravami jsou rekonstrukce dálnice D1 mezi Brnem a Vyškovem a dálnice D2 mezi Brnem a Břeclaví. Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) také už dříve avizovalo omezení na dálnicích D5 a D8 v blízkosti Prahy. „Vozovky už jsou za životností, musíme je opravit,“ uvedl Jan Kroupa, generální ředitel ŘSD. Konkrétně by na D5 mělo jít až o pět kilometrů ve směru na Rozvadov plus křižovatku s Pražským okružím, na D8 potom o úsek od pátého kilometru až k Čakovcům. Rozsáhlé opravy čekají i silnice I. třídy. Například podkrušnohorskou silnici I/13, a to hned v několika úsecích od Karlových Varů až po Děčín. Ministerstvo dopravy uvedlo, že loni vynaložilo na projekty nových dopravních staveb rekordních 2,1 miliardy korun. Letos by toto číslo mělo ještě vzrůst. **MAREK HÝŘ**

### Cesta z Prahy do Brna po D1

**Pokud se dnes vydáte z Prahy do Brna, čeká vás několik dopravních omezení.**

- Pozor si dejte hlavně na dvou místech: mezi 112.7 a 119.7 kilometru a mezi 161.8 a 168.5 kilometru ve směru na Bohumín. Na silnici se pracuje a vozovka je zúžena pouze na dva jízdní pruhy.

- Od zítra navíc přibude další omezení. Doprava ve směru do Brna bude na 48. kilometru svedena do dvou provizorních jízdních pruhů. Omezení bude dlouhé přes 8 kilometrů a potrvá až do konce června.

- Stejně omezení a provoz svedený do dvou pruhů je ještě na dalších třech úsecích D1.

### Na kolony řidiče nově upozorní „plovoucí“ auta

**Kvůli uzavírkám silnic se loni často tvořily kolony. Ty pak byly často příčinou nehod.**

- Letos mají nově na kolony upozorňovat takzvané plovoucí vozy. Ty silničáři „okoukali“ v Německu či Rakousku.

- Nejproblémovějším místem jsou dojezdy do kolon. Ty nelze nijak označit, protože ko-

nec kolony se neustále mění. Plovoucí auta tak popojíždí před koncem kolony a upozorňují ostatní řidiče, kteří netuší, že budou muset ze 130 najednou zabrzdit na nulu. Jde o dodávky, trochu vyšší než osobní auta, které mají na střeše svítící tabule. Na nich se řidiči dozvědí informace o kolonách, třeba za jak dlouho k nim dojedou.

## Sluneční brýle: móda i spolehlivá ochrana na zimu i léto

Ať už si užíváte zimních radovánek, nebo plánujete jarní obměnu šatníku, rozhodně byste neměli zapomenout na sluneční brýle. Kromě spolehlivé ochrany zraku před slunečními paprsky jsou sluneční brýle svěbytným módním doplňkem a nedílnou součástí každého stylového outfitu.

### Módní trendy i kvalitní UV filtr

Oči máme jen jedny, a tak se rozhodně vyplatí věnovat jejich ochraně náležitou pozornost. Spolehlivý UV filtr je nutností nejen při ochraně proti letnímu či jarnímu slunci, nezbytností je i při zimních radovánkách. Silné UV záření totiž poškozují buňky na povrchu oční rohovky. A po několika hodinách bez slunečních brýlí s kvalitním UV filtrem se vám oči "odvděčí" řezavou, až bodavou bolestí, která je velmi intenzivní i víc než deset hodin. „Pokud by si člověk ani po této zkušenosti nedal říct, při dlouhodobém působení UV záření může hrozit i trvalé poškození zraku," varuje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik. Zbytečným komplikacím se proto dá snadno předejít, pokud si pořídíte brýle s kvalitním UV filtrem.

Rozhodně se vyplatí vypravit se k odborníkům. „V optikách máte jistotu, že vámi vybrané brýle budou mít opravdu účinnou ochranu. Specialisté vám navíc pomohou vybrat, jaký stupeň ochrany proti UV záření zvolit. Určitě bych nedoporučovala kupovat brýle za pár korun někde v tržnici nebo na čerpacích stanicích, u nás můžete zakoupit kvalitní sluneční brýle již za 499 korun a vaše oči budou adekvátně chráněny," popisuje Tereza Slavíková. V optikách vám navíc specialisté poradí i s nejnovějšími trendy – sluneční brýle jsou totiž důležitou součástí šatníku a není výjimkou, pokud jich člověk má hned několik a může vybírat podle outfitu a příležitosti.

### Čím extravagantnější, tím lepší

„Do českých optik v současné době již dorazily kolekce pro rok 2017. Letošní rok se nese ve znamení barevnosti a snahy o odlišnost. Designéři se zaměřili zejména na kombinaci barev obruby a také skel. Oblíbená jsou zrcadlová skla, která se nabízejí v celé řadě odstínů. Ačkoliv nestárnoucí klasikou zůstávají tzv. pilotky, v designu kolekcí pro letošní rok dominuje netradičnost – čím více extravagance, tím lépe. Výjimkou nejsou čtvercové očnénice nebo zajímavé tvary straníc brýlí a také různé zdobné prvky," popisuje Tereza Slavíková. Platí přitom, že styly se vracejí v určitých cyklech. „Letos se budou více nosit brýle typu Clubmaster, které odkazují na módu 50. let," potvrzuje Tereza Slavíková z FOKUS optik. O nejnovější módní trendy nepřijdou ani ti, kdo nosí dioptrické brýle: sluneční brýle mohou jednoduše kombinovat s kontaktními čočkami – ve FOKUS optik mohou například vyzkoušet nejnovější jednodenní čočky SWITCH Joy.

Ve FOKUS optik si tak vybere snad opravdu každý. Brýle světových značek, jako jsou Ray-Ban, Polaroid, Tommy Hilfiger, Carrera, Dior, Fendi, Max Mara a mnoho dalších, navíc nyní dostanete se skvělou předsezónní slevou 20 %.

Více zjistíte na [www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz).

**FOKUS**  
OPTIK

**1 + 1 ZDARMA**

NA **BRÝLOVÁ SKLA**  
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

Platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky (brýlová skla + brýlová obruba). Akce trvá od 13. 2. 2017 do odvolání. Zdarma je vždy dioptrické sklo v nižší nebo stejné hodnotě, jako dioptrické sklo zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražšího dioptrického skla nelze směnit za peníze ani další zboží. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Lze uplatnit poukázku z FOK 100, nebo 200 Kč, ostatní slevy se nesčítají. Platí na veškeré brýlové čočky vč. multifokálních.



# Firmy loví lidi přes „cool“ fotky

**Při nábore nových zaměstnanců se stále více využívají sociální sítě.**

Práce je dost, ale lidí ubývá. Firmy tak musí hledat stále další způsoby, jak oslovit případné nové pracovníky.

Novinkou je prezentace pracovních pozic přes Instagram, což je sociální síť, kde lidé sdílí své fotky. Svůj profil zde má například Škoda Auto. „Na Instagram vybíráme především obsah týkající se firemní kultury, akcí či zajímavých momentek z pracovního života zaměstnanců,“ říká Tomáš Kubík z tiskového oddělení Škodovky a dodává: „Hlavní roli zde sehrá-

vá fotografie. Je proto potřeba vybírat autentické a emocionální fotografie, které se budou fanouškům líbit.“

Na Instagramu je přes milion Čechů, neaktivnější je skupina 18 až 24 let. Právě na ně kampaně cílí. „Výhodou této sociální sítě je fakt, že ji zatím nevyužívá mnoho firem. Zaměstnavatelé, kteří na ní začnou aktivně komunikovat, tak mají poměrně dobrou šanci na oslovení potenciálních kandidátů z dané cílové skupiny,“ říká Ondřej Wysoglad, ředitel personální agentury Adecco ČR.

Mezi firmami se také momentálně hojně využívají takzvané náborové esemesky. Společnosti přes mobilního operátora oslovují potenciální zaměstnance. „Jako příklad mohu uvést společnost Pet Center, která v rámci své náborové kampaně do prodejny na Černém Mostě omezila cílovou skupinu lokalitou. SMS rozeslala plnoletou vyskytující se ve zmíněné lokalitě a jejím přílehlém okolí. Výsledkem bylo 90 uchazečů o práci,“ uvedla mluvčí O2 Lucie Pecháčková. Operátoři umějí zacílit SMS na jednotlivé

lokality, věk, pohlaví či podle zájmů oslovených lidí. O2 čerpá tyto údaje ze smluv klientů, kteří dali souhlas s využitím údajů pro marketingové účely. **MAREK HÝŘ**

## Instagram

**Jak se firmy prezentují:**

- Například mladoboleslavská Škoda Auto má na profilu fotku svém pracovníce a u ní je popisek: „Škodováci se představují: Dagmar Hamerská – Práce na dekoru není vůbec náročná fyzicky. Chce to hlavně pečlivost a přesnost.“ U fotky je i odkaz na firemní náborový web.

## Nečtu! Mažu

**Náborové esemesky jsou v Česku novinkou.**

- Problém těchto kampaní je v tom, že lidé často reklamní a náborové SMS ignorují. Čtenářka Alena Budějská nám do naší ankety na facebook.com/denikmetro napsala: „Nečtu, rovnou mažu.“ Podobně odpověděla většina respondentů.



## „Chci porazit Zemana“

Bývalý šéf kabinetu premiéra Jiřího Rusnoka Karel Štögl se zařadil do fronty zájemců o funkci prezidenta. Úmysl zúčastnit se voleb oznámil serveru Neovlivni.cz. „Chci porazit Miloše Zemana,“ řekl. Ačkoli se hodlá postavit Zemanovi, jeho politická kariéra byla doposud často spojena s lidmi, kteří měli k současnému prezidentovi blízko. Pracoval pro tehdejšího ministra obrany Jaroslava Tvrdíka, poté byl vojenským diplomatem OBSE ve Vídni. Když byl středočeským hejtmánem David Rath, Štögl působil i v regionální dotačním úřadu ve Středočeském kraji. **ARCHIV MAFRA**

INZERCE



## Rokybus

### skibusem na hory

> Praha Černý Most  
> Rokytnice n/J a zpět

- ceny jízdenky vč. jednodenního skipasu dospělí 750 Kč, děti do 6 let ZDARMA, děti od 6 do 13,99 let 500 Kč
- středa až neděle
- doprava přímo pod sjezdovku
- odjezd v 6:15 h / příjezd cca 18:00 h
- zastávka v Chlumecké ul.

Rezervace a podrobné info (včetně mimořádných linek) na webu nebo na telefonu...

Studenti jen 500 Kč

skiroky.cz

+420 733 733 053

| INZERCE |

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

## Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **Fotokontakty na nevěrné Pražandy!** Stačí poslat SMS ve tvaru 77LLN a text na 909 15 50  
• Eva 49. Víím, co se chlapům v sexu líbí! Předvedu ti to! Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 60TEU a tvůj text!

• Manažerka Kateřina 45. Chci SEX, ne jen pracovat! **Zažijme spolu uragán vášně!** Zavolej mi na 909 80 50 40 kód EKE82



• Dlouho jsem bez chlapa a sexu, ale určitě jsem nic nezapomněla. Pojdme oprášíť mé zkušenosti! Vdova Martina 58. Ozvi se mi na 909 90 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 11BGB a tvůj text!

## Práce - nabídka

 **FairCredit**

**PŘÍVÝDĚLEK S FAIR CREDITEM.**  
JÁCHYM, 22 LET,  
STUDENT VYSOKÉ ŠKOLY EKONOMICKÉ.  
V NÁS SI ZA MINULÝ ROK PŘILEPŠIL  
KAŽDÝ MĚSÍC  
o 7 100 Kč.

Bezplatná linka: **800 050 288**  
E-mail: [info@faircredit.cz](mailto:info@faircredit.cz)  
Web: [www.vydelejteisovic.cz](http://www.vydelejteisovic.cz)



## Hobby - poptávka

v Praze \*Brně \*Ostravě  
\* Olomouci \* Zlíně \*Plzni

Přijímáme výtvarná díla a starožitnosti

## DO AUKCE DUBEN 2017

Obrazy od autorů: Kaván, Kalvoda, Panuška, Ullman, Kuba, Uprka, Jambor, Blažiček, Slavíček, Macoun, Lada, Zrzavý, Číla, Procházka, Radimský, Lolek, Dvořák, Hudeček, Holub, Benka, Hála, Špála, Nejedlý, Frolka, Lhoták, Hlinomaz aj.

Šperky, mince, porcelán, staré sklo, perské koberce, betlémy aj.

Příjem předmětů, výkup hotově a bezplatné ocenění znalcem probíhá do 30. 3. 2017, 10 - 12 a 13 - 18 hod.

Aukční síň Galerie Národní 25 s. r. o.

▲ Národní 25, Praha 1  
▲ Smetanovo nám. 1, Ostrava  
▲ Trnitá 3, Brno

[www.galerie-narodni.cz](http://www.galerie-narodni.cz)

Znalec na tel.: 737 571 660



## Do trička! Bude až 18 stupňů

Počasí v tomto týdnu bude rozmanité. Čeká nás jak slunečno, tak i velká oblačnost s občasným deštěm. V polohách nad 800 metrů se může objevit i déšť se sněhem a sněžením. Teploty budou také rozkolísané. „V první polovině pracovního týdne budou denní teploty od 7 do 13 stupňů, ve druhé polovině od 10 do 14 stupňů,“ řekl Jaroslav Rosa z Českého hydrometeorologického ústavu s tím, že nejtepleji bude tento týden v pátek, kdy bychom mohli naměřit až 18 stupňů. Tento týden je také ten poslední z letošních jarních prázdnin. Mají ho děti z Brna, Znojma nebo Blanska. Lyže by si měly užít. Sníh by totiž měl i přes vyšší teploty, než je v březnu obvyklé, vydržet.

Lyžuje se především ve vyšších horách, a to v Krkonoších a Jizerkách. Nejvíce sněhu v Česku mají na Klínovci, kde leží až 110 centimetrů. Následuje Praděd, ten má 100 centimetrů, osmdesát číslo je v Peci pod Sněžkou nebo Černé hoře a také středočeském Monínci. **MAP a IDNES.cz**



# Ženy napletly svetry pro slepice

Lidé jim říkají, že by měly dělat něco pro lidi. Dámy se ale věnují ptákům.



Svetr dostal i kohout Prince Peep.

AP

V domově důchodců v Milto- nu v americkém státě Massa- chusetts se pletou svetry pro drůbež. Tamní obyvatelky se rozhodly pomoci slepicím a kohoutům vyrovnat se s le- tošni krutou zimou. Některé druhy na zimu shazují peří a obrůstají novým, což ale není případ ptáků dováže- ných z tropických oblastí. Na zimní podmínky na severu USA nejsou vybaveni.

„Ani v té nejbujnější fanta- zii jsem si nepředstavovala, že by někdo mohl vyrábět sve- try pro slepice,“ říká šestase- dmdesátiletá Barbara Wid- mayerová, která plete od svých patnácti let. „Na světě je teď tolik zmatku, práce na

tomhle mě ale uklidňuje,“ do- dává. Jeden z jejich výrobků s radostí nosí kohout Prince Peep, který pochází z Malaj- sie.

Stejně staré Libby Kaplanové kohoutí svetry pomohly zbavit se strachu z ptáků. „Ně- kdo říká, že jsou důležitější věci a že bychom měly dělat něco pro lidi, kteří to potřebu-

jí. Ale já si myslím, že zvířata je také třeba držet v teple, jsem ráda, že to děláme,“ po- znamenala.

Slepícím a kohoutům z ne- daleké farmy se podle všeho svetry zamlouvají. Od doby, co je do nich začali oblékat, jsou totiž vyšší výnosy vajec, uvedla mluvčí tohoto praco- viště Erica Maxová. **ČTK, MET**



## Svátek se pojí s alkoholem

Ultraortodoxní židovský obyvatel Jeruzaléma ze čtvrti Mea Shearim skončil na zemi, protože se při svátku Pu- rim opil. V tento den je možné vypít více, než je během roku obvyklé.

AP

### Zprávy krátce

#### Staronový prezident

Maďarským prezidentem byl včera podle očekávání zvolen na další pětileté ob- dobí dosavadní sedmapa- desátiletý šéf státu János Áder, kterého podpořili poslanci vládních stran. Vítězství se ale dočkal až ve druhém kole.

#### Nové referendum o nezávislosti

Skotská premiérka Nicola Sturgeonová chce příští tý- den požádat parlament o svolení, aby se mohlo konat nové referendum o nezávislosti Skotska. Ple- biscit chtějí uspořádat na konci roku 2018. **ČTK**

## Burton: Každé z dětí má svou podivnost

Vizionářský režisér Tim Burton loni uvedl dobrodružný fantasy příběh Si- rotčinec slečny Peregrinové pro po- divné děti. Šestnáctiletý Jake se v něm ocitne v tajném světě dětí. Film nyní vychází na DVD. Na něm můžete v rámci bonusů vidět i příběh vzniku filmu. O něm se rozhovídal také režisér Tim Burton.

**Objevily se názory, že film je po- staven na stejném základě jako superhrdinský X-Men. Co na to ří- káte?**

Superhrdinové jako filmový žánr očividně prosperují, ale já jsem Sleč- nu Peregrinovou v tomto světě ni- kdy neviděl. Vždy jsem ji považoval za lidštější variantu superhrdinské- ho filmu – jedná se v ní spíše o jakou- si formu postižení než o zvláštní schopnosti. Každé z dětí má svou vlastní podivnost a to mě právě zají- malo. Nešlo jim o záchranu světa, ale o touhu ukázat, jaké vlastně jsou a co v sobě mají. Možná se díky tomu do- staly z nějaké šlamastyky nebo po- mohly vyřešit problém. Jejich schop- nosti mě zajímaly na daleko přízem- nější a lidštější úrovni.

**Mažete tedy hranici mezi schop- ností a postižením?**

Dá se to tak říct, je to opravdu je- jich součástí. Jako když dítě moc krká nebo prdí nebo třeba špatně chodí – jejich vlastnosti jsou jen o něco extrémnější.



Tim Burton

PROFIMEDIA.CZ

**Měl jste na začátku nějakou oblí- benou podivnost? Něco, na co jste se těšil?**

Na každé podivnosti něco bylo. Za- jímavé ale je, že jsme nepoužívali spe- ciální efekty v tradičním smyslu: za- chráníme svět. Byly vytvořeny tro- chu více na tělo, a proto si myslím, že dodaly postavám pocit opravdovosti. Ať už své schopnosti používaly děti ve filmu pro dobro, nebo pro špat- nou věc, nebo prostě jen tak, bylo to na vskutku základní lidské úrovni.

**Jakým směrem se ubírají superhr- dinské filmy?**

Pro mě je to velmi zvláštní, proto- že když jsem natočil Batmana, byl to sice kasovní trháč, ale u kritiky se ta- kového úspěchu rozhodně nedočkal. Je zvláštní, jak lidé i po takové době mluví o těch vtipných kostýmech a ji- ných věcech z filmu. Zajímavé je, že to nadšení neopadlo, dokonce neustá- le sílí, to mě fascinuje. **PETR HOLEČEK**

INZERCE

**SANMINA**

**TECHNIK  
SERVISNÍHO  
STŘEDISKA**

- Nástup od **16.000 Kč**
- Po **třech** měsících + bonus až **2.000 Kč**
- Po **prvním** roce možnost navýšení až o **2.000 Kč**

- Práce na jednu směnu
- Flexibilní začátek pracovní doby

**CO BUDETE DĚLAT?**

- Demontovat, měnit vadný díl a následně montovat opravenou jednotku
- Diagnostikovat příčinu nefunkčnosti jednotek
- Nahrávat software, testovat a čistit opravené jednotky

SANMINA-SCI CZECH REPUBLIC s.r.o.  
Technologický park Brno - Královo Pole  
e-mail: karijera@sanmina.com  
http://sanmina.jobs.cz

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



„I zrající sýr je živá bytost a potřebuje drbání.“  
VOJTĚCH ČERVENKA  
Facebook

FOTO: 2x AP

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 9 Max. 13	Min. 10 Max. 14	Min. 10 Max. 14	Min. 14 Max. 18

**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 rekord:** -18,5/17,9 °C

**Rok výskytu:** 1785/1957

**Kvíz**

- Hlavní nádraží je stanice metra, která je pod největším pražským nádražím. Otevřena byla v roce:
  - 1964
  - 1974
  - 1984
- Parlamentní volby, v nichž jako první na světě mohly ženy volit i být voleny, byly ve:
  - Finsku
  - Francii
  - Belgii
- Romanovci byla panovnická dynastie vládoucí v Rusku, která vymřela po meči i přeslici v roce:
  - 1712
  - 1762
  - 1812
- Herec Viktor Preiss pochází z divadelnické rodiny. Svě dětství prožil v pražské čtvrti:
  - Vršovice
  - Karlín
  - Braník
- Anglický dělostřelecký důstojník a vynálezce Henry Shrapnel se narodil v roce:
  - 1631
  - 1731
  - 1831

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy IV
- 14:40 Krádež
- 14:55 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 15:50 Koják II
- 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 Dobrodružství kriminalistiky  
Krimiseriál (ČR, 1992). Případ politického skandálu s uvedením emise falešných bankovek na trh se odehrál v Portugalsku dvacátých let minulého století. Hrají: P. Kostka, G. Opočenský a další
- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot
- 23:14 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMillions
- 23:15 Motiv IV
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:30 13. komnata Arnošta Petráčka
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby

**ČT2**

- 13:10 Soukromé století
- 14:05 Veterány mezi ploty
- 14:20 Italský fašismus v barvě
- 15:10 Poslední tajemství třetí říše II: Sebevražedné mise
- 16:05 Heydrich – konečné řešení
- 16:30 Modrá krev: Colloredové zvířata v životě člověka
- 17:25 Na cestě po karibském pobřeží Mexika
- 18:15 Večerníček
- 18:45 Vinečko III (3/8)
- 18:55 Vesnicopis
- 19:20 Postřehy odjinud
- 19:40 Zprávy ve znakovém jazyce
- 19:50



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Válka na moři  
Baltské a Černé moře, Severní ledový a na konci války i Tichý oceán... Tam všude bojovali a umírali sovětsí námořníci
- 21:05 Druhý život Jitky K. Vlása (25)
- 22:00 Letecké katastrofy: Smrt prezidenta
- 23:50 Sestřička Jackie V (1/10)
- 00:15 Speed Sisters
- 01:35 České himálájské dobrodružství II: Osudová chyba
- 02:30 Babylon
- 02:55 Divočina bez hranic
- 03:20 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-czeskie
- 03:45 Sbohem, národe čtenářů!
- 04:10 Mrtvé studny

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa (7)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě (112)
- 14:05 Mentalista VII (12)
- 15:00 Mentalista VII (13)
- 15:55 Kriminálka Miami IV
- 17:00 Kořist. Seriál (USA, 2005)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3207)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (719)  
Seriál (ČR, 2017). Mázlovci mají starost o Emu, po vyhazovu ze školy bude pracovat jako hosteska. Romana vytrestá Boba a Heluši, nachystala jim zvláštní překvapení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, P. Štěpánek, M. Šoposká, A. Růžičková, J. Stryková, M. Stránský
- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka: Oddělení kybernetiky (13)
- 23:30 Vražedná čísla (8)
- 00:25 Mentalista VII (12)
- 01:15 Mentalista VII (13)
- 01:55 Dva a půl chlapa (7)
- 02:15 Robinsonův ostrov
- 03:20 Co na to Češi

**PRIMA**

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch III (6)
- 13:20 Komisař Rex VII (7)
- 14:20 Komisař Rex VII (8)
- Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 15:25 Policie Hamburg (12)
- Boje v podezření. Krimiseriál (N, 2007)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 V. I. P. vraždy (9)  
Detektivní seriál (ČR, 2016). Další případ detektivka Berana a spisovatelky Klaudie Wolfové odstartuje náleží těla finalistky soutěže Miss Veroniky Hejdukové, které vrah vyjmul vnitřní orgány. Hrají: S. Norisová, P. Dergel, M. Vladyka, M. Myšíčka, J. Sedláčková
- 21:35 TOP STAR magazín
- 22:35 Castle na zabítí III (23)  
Krimiseriál (USA, 2011)
- 23:25 Soudní síň
- 00:20 Rosamunde Pilcherová: Ve vině je láska  
Romance (N/Rak., 2011)
- 02:20 Komisař Rex VII (7)
- 03:20 Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 03:05 Komisař Rex VII (8)

**PRIMA COOL**

- 12:55 Simpsonovi XXVII (1-4)
- 14:55 Teorie velkého třesku II (10)
- Záhada s paní Vartabedianovou. Sitcom (USA, 2008)
- 15:20 Teorie velkého třesku II (11)
- Hypotéza dárkových předmětů do koupele. Sitcom (USA, 2008)
- 15:50 Futurama IV (12)
- 16:20 Hvězdná brána IV (10)
- 17:20 Kdo přežije: Filipíny (6)
- 18:15 Simpsonovi XXVII (5-8)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (4)
- 21:20 Teorie velkého třesku II (12)  
Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (13)  
Sitcom (USA, 2009)
- 22:20 davinci
- 23:15 Hannibal (11)  
Hororový seriál (USA, 2013)
- 00:15 Partička
- 01:05 Živí mrtví VI (11)  
Hororový seriál (USA, 2016)
- 02:05 Hannibal (11)  
Hororový seriál (USA, 2013)
- 02:55 Aplikace
- 03:20 Živí mrtví VI (11)
- 04:05 Aplikace

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh  
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka  
Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2011?
- 10:00 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



- 14:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 15:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 15:05 Mixxer show  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 Óčko hity  
CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt  
Proud klipů se vzklady diváků Óčka



## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

NEBÁJEČNÝ MUŽ BEZ KLIKÝ



## FILMAŘI

Na svých cestách po vlastech českých se nejčastěji pohybují pomocí vozu, ve kterém je samozřejmě rádio. A všiml jsem si, že čím dál častěji dávám přednost mluvenému slovu před muzikou. Dozvíím se tak mnoho zajímavého o nejrůznějších lidech, někdy si vychutnávám perličky z rozhlasového archivu a jindy zas napjatě poslouchám detektivní inscenaci – až se celý strachy třesu!

Před zhruba dvěma měsíci jsem opět přepínal a náhoda tomu chtěla, abych skočil přímo do začátku pořadu, kde byl hostem předseda klubu amatérských filmařů. A bylo to tak krásné, srdečné povídání, až jsem se při řízení usmíval a cesta mi náramně utíkala. Sám maličko do filmařiny fušuji, ale slyšet o filmařích, pro které je natáčení celoživotní koníček, kteří mu věnují veškerý volný čas a nemálo finančních prostředků – to byl úplný balzám pro uši i duši.

Pamatuji si z toho celého jen jedno jméno – pan Fořt, a tak jsem si ho vyhledal. Václav Fořt je člen klubu ČKK (Český klub kinoamatérů), autor mnoha filmů – např. Barborka píše z táboara, Frič byl pryč, Když na kole, tak z kopce a další, zvládá režii, kameru, střih, zvuk, produkci... Chovám k takovým lidem velké sympatie, respekt a obdiv. Ve svých filmech často coby dokumentaristé zachycují akce, o kterých nemáme ani potuchy, a při tom vlastně zaznamenávají, možná aniž by to tušili, pomíjivost života, okamžiky, co se již nebudou opakovat... Nečeká na ně Oscar, Český lev ani karlovarský Křišťálový glóbus (ostatně tato ocenění nezíská ani naprostá většina profesionálů), jejich snímky nebudou nikdy trhat rekordy v návštěvnosti a ani peníze do nich vložené se jim nikdy nevrátí...oni ale svou největší životní lásku – FILM – nikdy neopustí. V úctě Jakub Kohák

## Dopisy a vzkazy

## O lhohostejnosti

Zaznamenala jsem reportáž o týrané fence štěněte Amy, která byla odebrána majiteli s takovými zmrzavými zlomeninami, že není schopná se postavit na nohy. Bohužel v lidské společnosti existují individua, která kvůli své vlastní neschopnosti a zbabělosti týrají děti nebo zvířata. Spíše mě zarazí, že ostatní takzvaní „slušní“ spoluobčané se dokážou hrdě postavit před kameru a dosvědčit, že již delší dobu slyšají od sousedů nárek týraných dětí nebo zvířete. Přitom to nejsou oni, kdo proti tomu cokoliv podnikl. Pravděpodobně si nechtějí přidělovat starosti a nechce se jim hádit, co je nepálí. Moc takovým lidem přeji, aby v případě, kdy budou volat o pomoc, jejich soused nebyl jako oni a nepustil si raději nahlas rádio. Víme všichni, že případů týrání těch, kteří se nemohou bránit, v horším případě dětí nebo i němých tváří, stále přibývá. Svou lhohostejností jim vlastně pomáháme zůstat v anonymitě a podporujeme jejich zvrácené chování.

OLGA HÖFLEROVÁ, PRAHA 9

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

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

## Výrok dne



## „Forma šla od lednové Evropy nahoru.“

KAROLÍNA ERBANOVÁ  
ČESKÁ RYCHLOBRUSLAŘKA

Má za sebou třetí sezonu pod vedením nizozemských trenérů a je s ní spokojená. Od lednového mistrovství Evropy ve sprintu sbírala jeden úspěch za druhým.

## Slovo dne

## SYMPATIE

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Kladný, příznivý poměr; cit náklonnosti k někomu nebo něčemu; zalíbení; soucítění

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK  
CIZÍCH SLOV

## Citát

Chovám k takovým lidem velké sympatie, respekt a obdiv.

Pamatuji si z toho celého jen jedno jméno – pan Fořt, a tak jsem si ho vyhledal. Václav Fořt je člen klubu ČKK (Český klub kinoamatérů), autor mnoha filmů – např. Barborka píše z táboara, Frič byl pryč, Když na kole, tak z kopce a další, zvládá režii, kameru, střih, zvuk, produkci... Chovám k takovým lidem velké sympatie, respekt a obdiv. Ve svých filmech často coby dokumentaristé zachycují akce, o kterých nemáme ani potuchy, a při tom vlastně zaznamenávají, možná aniž by to tušili, pomíjivost života, okamžiky, co se již nebudou opakovat... Nečeká na ně Oscar, Český lev ani karlovarský Křišťálový glóbus (ostatně tato ocenění nezíská ani naprostá většina profesionálů), jejich snímky nebudou nikdy trhat rekordy v návštěvnosti a ani peníze do nich vložené se jim nikdy nevrátí...oni ale svou největší životní lásku – FILM – nikdy neopustí. V úctě Jakub Kohák

## Řešení sudoku

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

## Anketa Čtete reklamní SMS, nebo je rovnou mažete?



Pavel Vydra

Vždycky to dojde k tomu, že potřebuju nový telefon.



Anna Limonová

Chodí mi akorát na půjčky. Půjčovat si nehodlám, mažu.



Lucka Rodriguez

Mažu. Život je krátký a reklama zbytečná.

## Komiks



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 14. 3.



Kartárka Sabrina

## NECHTE SI VYLOŽIT KARTY

Vaše blízká i vzdálená budoucnost je v nich napsaná. Přejte se na cokoli!

Zavolejte mi na **906 70 30 35**  
nebo napište SMS na číslo **904 30 55**  
s kódem **21EXR** a svým dotazem!



Beran 21/3–20/4

Byli jste v poslední době s někým z rodinného kruhu ve sporu? Máte teď opravdu mimořádnou příležitost všechno napravit!



Býk 21/4–21/5

Vzpomenete si na jednoho, možná vzdáleného příbuzného. Cítí se velmi osaměle a váš zájem by mu pomohl. Neváhejte ani chvíli!



Blíženci 22/5–21/6

Určitě víte, že vaším živlem je vzduch. Vrací vám rovnováhu a jarní voňavý je báječný. Tak šup ven nebo alespoň otevřít okna!



Rak 22/6–22/7

Milujete domov a nejradiši byste byli doma pořád, často se vám nikam nechce. Dnes tomu tak ale není, vyjděte si třeba do kina.



Lev 23/7–22/8

Už jste začali s úpravou domácnosti? S vaším talentem byste se měli co nejdříve pustit do nakupování doplňků i zařízení.



Panna 23/8–22/9

Jste tak rozjetí, že i mezi blízkými musíte pořád vymýšlet nějaké pracovní aktivity? Trochu se krotíte, ať je nestrhnete.



Váhy 23/9–23/10

Nesnažte se svým blízkým vysvětlovat, jak jste co myslí, když jste se jich nějakým slovem dotknuli. Dnes si nerozumíte.



Štír 24/10–22/11

Máte opravdu velký smysl pro jemnou kreativitu. Vytvory, kterými dnes zvelebíte domov, nadchnou celou rodinu i návštěvy.



Střelec 23/11–21/12

Doma vás nejvíce baví vymýšlení vychytávek do rodinného provozu. Všechny svými neotřelými nápady opravdu mile překvapujete.



Kozoroh 22/12–20/1

Pokud máte děti, mohou být právě ony zdrojem nových konfliktů ve vaší rodině. Také na ně asi jde jaro a nechtějí se učit.



Vodňář 21/1–20/2

V domácnosti se nepouštěte do žádných velkých akcí. Pokud chcete přece jen přiložit ruku k dílu, tak vyvětrejte peřiny.



Ryby 21/2–20/3

Vaším emocím je dnes nejlépe v bezpečí rodinného kruhu, a tak se z něj moc nevzdalujete. Užijte si to svoje velké štěstí!

NEZÁVAZNÝ FLIRT  
NEBO  
**Osudová láska?**  
Kartárka odpoví!  
Píšte SMS ve tvaru **81BEX** a svoje datum narození 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, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

# WHAT'S YOUR HOBBY?

### Activity 1

Before you read, complete each sentence with one of these words.

- a. concentrate
  - b. nightclub
  - c. professional
  - d. skills
  - e. track
- 
1. One song or piece of music is called a .....
  2. A ..... is a place you can go at night to listen to loud

- music and dance.
3. If you ..... then you think very hard about something and not about other things.
  4. If you get paid money for something that other people do for fun, then you are a .....
  5. If you practise doing something a lot and are good at it then you have .....

**This series discusses** popular pastime activities.

### Lesson No. 7



**Djing**  
Dance music is popular all over the world. Everywhere, people enjoy going out with their friends and dancing to loud music. But what about the people who play the music – the DJs? We talked with three of them to understand why they do it.

**Boris**  
'I have been Djing for about five years,' says Boris, a 27-year-old DJ from south London. 'I love seeing people dancing to the music I play.'

During the week, Boris works in a shoe shop, but at the weekends he puts his laptop computer in his bag and goes to a nightclub to DJ. He eventually wants to be a professional DJ.

'I don't have time for a girlfriend,' Boris says, 'because I have to spend a lot of time downloading new tracks. After I finish downloading them, I have to practise mixing them together. I need to know which ones sound good together.'

**Beth**  
DJ Sapphire (real name Beth Warner) is a professional DJ. 'Djing is a good job,' she says, 'but I play in clubs nearly every day and it gets a little boring.'

I am happy that I don't have an office job, but I have to work very late at night and so I can't see my family very much. Sometimes I get home from the club at the same time my children go to school.'

**Mahmoud**  
'If you want to be a good DJ you have to concentrate,' says Mahmoud, aged 19. He only started Djing three months ago and he is still learning the skills.

'A good DJ needs to make sure that the music never stops so he has to play two tracks at the same time.'

Mahmoud doesn't play in any nightclubs. He DJs in his bedroom and sometimes at his friends' parties.

'I don't care about getting paid,' he says, 'I just love doing it.'

IAN BETTERIDGE

### Activity 3.1

Adverbs can be used to tell more about the verb in a sentence.

Read these sentences from the story and use them to help you choose which adverb (a–d) goes with each meaning (1–4).

- I **just** love doing it.
- He is **still** learning the skills.

- He **only** started Djing three months ago.
- He **eventually** wants to be a professional DJ.
- 1. The main verb is the only reason for something.
- 2. The main verb has started and is not finished.

- 3. The main verb will happen after a long time or after many other things happen.
- 4. The main verb is a short time away in the past or the future.
- a. eventually, b. just, c. only, d. still

### Activity 4

- Can you think of any other jobs that sound exciting but might be different for a professional? How do you think people feel about their hobbies when they have to do them every day as a job?

### Activity 3.2

Now use the adverbs (a–d) to fill the gaps (1–4).

- 'I have been Djing for about three years now, but I have (1) ..... been playing in clubs for six months, so I am (2) ..... very

excited about it. It's great fun – I (3) ..... really enjoy Djing. (4) ....., I want to be a famous DJ and work in nightclubs all over the world.'

### Answers

**Activity 1**  
1. e; 2. b; 3. a; 4. c; 5. d

**Activity 2**  
1. c; 2. a; 3. b; 4. b; 5. a

**Activity 3.1**  
1. b; 2. d; 3. a; 4. c

**Activity 3.2**  
1. c; 2. d; 3. b; 4. a





# PARAZITI

## Půst, Wurm-Ex, pravda, pověry?

Asi každý z nás se již setkal s pojmem odčervení a detoxikace člověka. Je pravda, že od 80. let se vyšetření na parazity u lidí běžně nedělá. Ať už je to nevolí institucí nákladná vyšetření proplácat či prohlášením, že toto se západní kultury netýká. Pravda je obvykle uprostřed a je na každém z nás, zda příznaky máme, nebo přehlízíme. V každém případě nám to ovlivní kvalitu a délku našeho života.

**ČR 2016: 4 tasemnice, 20 škrkavek, 100 lamblíí střevních, 700 škrkavek od pejska**

V ČR se diagnostikované případy vcelku sledují. Jde o vůli/nevůli lékařů o případech informovat. Jedná

se o diagnostikované případy, na které se většinou přijde vyšetřením některého z orgánů kvůli jiným problémům. Náhodně. Migrující larvy škrkavek provrtávají chodbičky skrz všechny orgány, které jim stojí v cestě. To se nemusí projevat žádnou pichlavou bolestí. Krátkodobým pobolíváním však ano. Pak existuje skupina parazitů, kterými trpí miliony lidí. *Helicobacter pylori*, zahnutý parazit s bičíky, je velmi rozšířený patogen. Neřešený způsobuje gastritidu. Máte těžké akné nebo odlupující se pleť? *Demodex* hledejte lupou, měří 0,2 milimetru a přenáší se například půjčením ručníku. Více na webu [wurm-ex.cz](http://wurm-ex.cz).

**Především únava a přechodné zhoršení všeho. To je ten pravý ukazatel**

S parazity je složité bojovat právě proto, že jsou to paraziti. Umí se schovávat, maskovat a vysávat svého hostitele. Stovky milionů let. Někteří umí ovlivňovat chování, nutí přijímat více potravy a kynout. Když prospívají, hostitel chradne. Bolesti, únava, zhoršení alergií, ekzémy, migrény, žádná nálada. Obvykle 2-3x ročně. Je s podivem, že pravidelné preventivní odčervení se do moderní doby dochovalo pouze u mazlíčků, koní a chovných zvířat. Přitom všichni jsme savci a paraziti jsou přenosní. Babičky dělaly různé tinktury či nakládané bylinky. My můžeme najít přírodní doplňky, které obsahují extrakty testované a užívané stovky let v lidových léčitelstvích po celém světě.

**Půst, detoxikace, očista, Wurm-Ex?**

Je pravda, že lidé vyhledávají vlastní očistu čím dál častěji a preventivně. Většinou dohromady se svými mazlíčky. Vitalita, nová energie, hravost

a lepší nálada je pak patrná i na nich. Pro lidi můžeme najít léky na předpis, koření a Wurm-Ex. Jedná se o volně prodejny doplňků stravy k sehnání v každé lékárně. Pracuje na bázi součinnosti léty prověřených přírodních extraktů. Kurkumin, juglans, piperin. Ve spojení se selenem a jódem podporuje imunitní odpověď organismu a celkovou obranyschopnost. Odčervení a očista těla měla vždy zásadní smysl. Můžeme zkusit i aktuální 40denní půst. Bez změny novou energii a vyšší imunitu však nečekejme. Více informací zjistíte na webu [wurm-ex.cz](http://wurm-ex.cz).

**Bez vyzkoušení změnu nečekejte**



Wurm-Ex doplněk stravy je testován a užíván v rámci podpory obranyschopnosti po celém světě. V ČR a SR je v lékárnách k dostání za 690Kč/26,80 eur. Na stránkách výrobce ho však lze do konce týdne sehnat o 100 korun výhodněji (při zadání slova AKCE). Užívá se pouze 10 dnů a kromě možného nekontrolovatelného úbytku váhy nemá nežádoucí účinky. Je pravda, že celková očista přináší novou energii, vitalitu a podstatně zvýšenou obranyschopnost. Přidejte se k našim sportovcům a neztraťte příležitost výborného načasování této zvýhodněné akce a očisty vlastního těla! Wurm-Ex dostanete v každé lékárně nebo na [www.wurm-ex.cz](http://www.wurm-ex.cz).

## NEZAPOMEŇTE VZÍT JARNÍ DETOXIKACI Z GRUNTU!



Žádejte ve Vaší lékárně  
[www.wurm-ex.cz](http://www.wurm-ex.cz)

Jediný volně prodejny a vysoce účinný doplněk stravy Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla před vnějšími vlivy, ke správné funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Wurm-Ex je vhodný pro všechny, kdo chtějí detoxikovat organismus, posílit obranyschopnost a vyzrát na jarní únavu. Jako vhodnou prevencí jej ocení také chovatelé domácích mazlíčků, chovných zvířat a cestovatelé.

- ✓ ořešák královský
- ✓ kurkumin
- ✓ piperin
- ✓ selen
- ✓ jód



## Zprávy krátce

## Potrénujte si paměť

Lidé si mohou tento týden na 141 místech v Česku vyzkoušet tréno-

vání paměti. Uskuteční se také série přednášek, které pořádá Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. **ČTK**

INZERCE

## UDRŽUJTE IMUNITU V POHOTOVOSTI

### Chraňte zdravé buňky proti oxidačnímu stresu!

Vitamin C je potřebný k antioxidační ochraně organismu proti oxidačnímu stresu, k zajištění fungování imunitního a nervového systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání, k tvorbě kolagenu, který je důležitý pro pevnost tkání (cévy, chrupavky, kosti, kůže, vlasy ad.). Studie ukázaly, že výskyt onemocnění je spojen se sníženou hladinou vitaminu C, jež se často nijak neprojevuje, avšak vede k rozvoji oxidačního stresu, jehož nežádoucí nadbytek poškozuje imunitní, nervové, jaterní, střevní a další buňky<sup>1-4</sup>.

## Co je to lipozomální vitamin C

Jak konstatuje ve své knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení antioxidační kapacity a správné imunity musí být optimální dávky vitaminu C vysoké, jelikož emocionální stres, velké pracovní vypětí a také choroby spotřebovávají ve vysoké míře vitamin C. Výzkumy ukazují, že vitamin C se omezeně vstřebává ze střeva do krve a při jednorázovém požití 1000 mg běžného vitaminu C se až 80 % tohoto množství vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho zužitkovat. Několiknásobně vyšší vstřebávání vitaminu C umožňují moderní lipozomální

technologie, použitá při výrobě originálního Lipo-C-Askor, v němž je vitamin C obalen vrstvou přírodních fosfolipidů. Oproti běžným perorálním formám s pozvolným uvolňováním lipozomální vitamin C udržuje v organismu vyšší hladinu vitaminu C pro antioxidační kapacitu, imunitní a nervový systém ad.

## Kdy a jak užívat?

Doporučená denní dávka je u dospělých 1 až 4 tobolky, u dětí starších 6 let 1 až 2 tobolky. Tobolky se doporučuje užívat ráno (1–2) a večer (1–2) a zapít dostatečným množstvím tekutiny.

K dostání v lékárnách a v internetové lékárně [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz).

Informační servis: inPHARM, tel.: 241 432 133  
Doplňek stravy notifikovaný v ČR

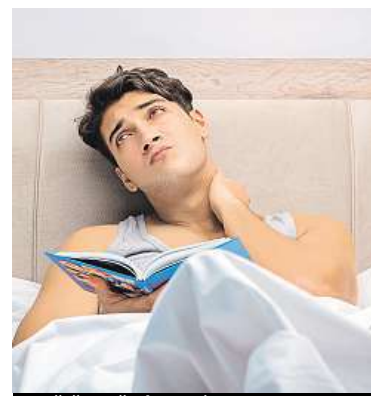
<sup>1-4</sup>Literatura k dispozici ve společnosti Edukafarm



**KLINICKY OVĚŘENÉ**  
Přípravek nové generace

# Nemůžete spát? Knihu z ložnice

Podle Světové zdravotnické organizace trpí poruchami spánku někdy během života asi 50 procent dospělých.



Nečtete před spaním. PROFIMEDIA.CZ

Potřeba spánku je u každého jiná. Za normální délku spánku se považuje šest až devět hodin denně. Závisí i na věku, potřeba, a tedy i délka spánku s věkem klesá. Je dobré se naučit dodržovat spánkovou hygienu. V čem spočívá? Do postele si jdete lehnout při pocitu únavy, při neúspěšném usnutí do třiceti minut vstaňte a jděte si číst nebo poslouchat hudbu. V posteli nečtete, nejzte, nepřemýšlejte o problémech a nesledujte televizi.

Další rady přidává Ivana Lánová, vedoucí lékárnice Benu Lékárny v Mladé Boleslavi: „Spěte v dobře vyvětrané a chladnější místnosti, ve tmě a tichu. Snažte se chodit spát každý den ve stejnou dobu a odstraňte z ložnice všechny rušící předměty a rostliny.“

Co dalšího byste neměli před spaním dělat? Především nepít alkohol, kávu, zelený čaj, kolové nápoje, nekouřit, nejíst těžká jídla a nevykonávat náročnou fyzickou aktivitu.

Pokud je třeba i přes dodržení uvedených zásad sáhnout po přípravku na spaní, měli bychom začít od přírodních, méně návykových čajů a přípravků obsahujících například meduňku, kozlík, mátu, chmel, třezalku, mučenku. Hormon melatonin přispívá ke zkrácení doby nutné pro

usnutí. Lze sáhnout i po homeopatických přípravcích.

Únava se často spojuje s přídatným jménem „jarní“. Mnohdy se opravdu projevuje v jarních měsících. Příčinou může být nedostatek slunečního svitu, nižší příjem vitaminů, respektive ovoce a zeleniny. I změna zimního času na letní, která nastane za necelé dva týdny, může být u citlivých jedinců příčinou nespavosti a následné únavy z nedostatku spánku. **MET**

## Čím můžete únavu překonat?

Snažit se více odpočívat, déle spát, zvýšit příjem vitaminů a minerálních látek, které přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání.

- Jsou to třeba kyselina listová, hořčík, kyselina pantothenová, niacin, riboflavin, kobalamin, pyridoxin, železo.

## Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění..

## Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

## Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleš. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci . To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínky není zcela uhybnulé, ale jen oslabené natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

**THERMAL**  
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá  
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)  
a šampónu THERMAL (330 Kč)  
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

**SENS, 697 01 Kyjov**  
**Komenského 606, Tel.: 518 615 091**



# Vysvobození až v půl třetí

**Týmy Storhamar a Sarpsborg odehrály v norské nejvyšší soutěži historicky nejdelší hokejový zápas.**

Nedělní páté čtvrtfinále play-off se hrálo od 18.00 a skončilo po 217 minutách a 14 vteřinách hry až v půl třetí v noci. Hrdinou a zároveň vysvoboditelem pro všechny zúčastněné se stal útočník Jokim Jensen. Dlouholetá opora Storhamaru vystřelila domácí výhru 2:1 a vedení v sérii 3:2.

Hráči nastoupili po základní hrací době ještě do osmi přidávaných dvacetiminutovek a nakonec posunuli rekord o více než 40 minut. V hledišti z původní návštěvy 5526 diváků vydrželo ovšem až do rozhodující trefy jen okolo tisícovky skalních fanoušků.

## Překonaný rekord

Dosud nejdelší soutěžní duel trval 176 minut a 30 vteřin. V březnu 1936 v semifinálové sérii play-off NHL vyhrál 1:0 Detroit v Montrealu.

- Maximem české extraligy je rozhodující pátá bitva předkola play-off. Před čtyřmi lety ji ukončil Petr Hůzveka v čase 113:51. Vítkovice vyhrály ve třetím prodloužení v Českých Budějovicích 3:2.

Některé z nich už postrádali jejich blízcí.

„Lidé nám hlásí, že pohřešují své milované. To vše se však děje kvůli utkání Storhamaru se Spartou, které trvá o něco déle než obvykle,“ uvedla s nadsázkou tamní policie na twitterovém účtu.

Zatímco domácí celek si na zahánění hladu objednal do kabiny pizzu a těstoviny, hosté podle médií zcela vykouplili kiosky v hledišti. **čtk**

## Zprávy krátce

### Konec s „léčbou“

Lékař Sergej Portugalov dostal od arbitrážního soudu CAS v Lausanne doživotní zákaz činnosti za podíl na dopingovém skandálu ruských atletů.

### Se třemi nováčky

Šestnáct hráčů včetně tří nováčků Patrika Bartoška, Libora Šuláka a Pavla Musila pozval kouč hokejové reprezentace Josef Jandač do přípravy před mistrovstvím světa.

### Už je po operaci

Potlučená atletka Denisa Rosolová má za sebou plánovanou operaci. Při ní jí lékaři vyčistili oblast kolem úponu Achillovy šlachy.

### Jen jedna sestra

Česká tenistka Karolína Plíšková postoupila na turnaji v Indian Wells přes Rumunku Beguovou do osmifinále. Její sestra Kristýna i Barbora Strýcová vypadly. **IDNES.cz**



### Sparta reaguje na krizi

Trenéři Tomáš Požár (vlevo) s Davidem Holoubkem končí u fotbalistů Sparty. Vedení je odvolalo poté, co letenský celek vypadl z Evropské ligy a v úvodních čtyřech jarních kolech dvakrát prohrál. Tým dočasně povedou asistenti Zdeněk Svoboda se Stanislavem Hejkalem. **MAFRA**

INZERCE



**KAŽDÉ ÚTERÝ**

**POUZE 139 Kč**

**ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE**  
6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE



**VYBERTE SI KE KYBLÍKU NAVÍC**

BEZEDNÝ NÁPOJ <b>39 Kč</b>	KYBLÍK HRANOLKŮ <b>45 Kč</b>	SET TŘÍ OMÁČEK <b>20 Kč</b>
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

NABÍDKA PLATÍ KAŽDÉ ÚTERÝ OD 28. 2. DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

## Máte vlhké zdi?

Pomůže vám **ATG**

- ✓ 25 letou zkušeností s vysoušením zdiva
- ✓ Suché zdivo jednou provždy!
- ✓ Pracujeme na celém území Čech
- ✓ Rychlé a operativní řešení!

Odlupuje se vám omítka?

Dochází ke vzniku plísní a hub?

Ničí vlhko vaše tapety?

Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?

Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?

Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?

ATG Czech Republic s.r.o. - IČ: 24808890  
162 00 Praha 6 - Střešovice - Na Orechovce 201/20

**Slevový kupón**

nyní krátkodobě  
akční ceny  
sleva až **20%**

800 556 556  
atg-sro.cz

**ATG** Vysoušení zdiva

# Získejte 500 Kč k nákupu notebooku

Nabídka platí od 6. 3. do 2. 4. 2017 pro prvních 1 800 ks zakoupených notebooků v ceně od 10 000 Kč vč. DPH.  
Více na [www.alza.cz/notebooky](http://www.alza.cz/notebooky)



PRÁVĚ  
TEĎ

## Dostupný a spolehlivý

Dárek  
k nákupu



Lenovo™

### ideapad 310

#### Lenovo IdeaPad 310-15ISK Silver

15,6" Full HD displej  
Procesor Intel® Core™ i3, RAM 4 GB  
Grafika NVIDIA GeForce 920MX 2GB  
HDD 1 TB, WiFi ac  
Windows 10 Home

12 999,-

obj. kód: NT356n8z2m7



#### Dárek k nákupu:

Zoner Photo Studio 18 PRO  
v hodnotě 1 399 Kč

Specialista na notebooky

 **alza.cz**

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volejte 225 340 111

Uvedená ceny jsou v CZK s DPH. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz).