

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 okruhem, 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.

FOKUS
OPTIK

1 + 1 ZDARMA

NA **BRÝLOVÁ SKLA**
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

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.

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 plnoletým vyskytujícími 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

ve 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 popis: „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 Neovlivní.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/50Kč 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 oprášit mé zkušenosti! Vdova Martina 58. Ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 11BGB a tvůj text!

Práce - nabídka

Hledáme nové kolegy pro atraktivní pozici v SECURITY v oblasti Hradec Králové a Pardubice – výborná dostupnost MHD

Nabízíme:

- Příjemné pracovní prostředí
- Motivující finanční ohodnocení
- Profesionální zaškolení
- Možnost kariérního růstu

- Zdravotní způsobilost
 - Čistý trestní rejstřík
 - Praxe v oboru – výhodou
- Nástup možný ihned!

- Typ smluvního vztahu: Pracovní smlouva/Dohoda o provedení práce

Lokalita:
Hradec Králové, Pardubice

Požadujeme:

- Zodpovědnost, samostatnost, spolehlivost
- Profesionální vystupování

František Kloud
Tel.: 601 318 904
E-mail: frantisek.kloud@abasco.cz


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
Web: www.vydejtesivic.cz

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



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.

V domově důchodců v Miltoonu v americkém státě Massachusetts se pletou svetry pro drůbež. Tamní obyvatelky se rozhodly pomoci slepicím a kohoutům vyrovnat se s letošní krutou zimou. Některé druhy na zimu shazují peří a obrůstají novým, což ale není případ ptáků dovážených z tropických oblastí. Na zimní podmínky na severu USA nejsou vybaveni.

„Ani v té nejbujnější fantazii jsem si nepředstavovala, že by někdo mohl vyrábět svetry pro slepice,“ říká šestasedmdesátiletá Barbara Widmayerová, která plete od svých patnácti let. „Na světě je teď tolik zmatku, práce na

tomhle mě ale uklidňuje,“ dodává. Jeden z jejich výrobků s radostí nosí kohout Prince Peep, který pochází z Malajsie.

Stejně staré Libby Kaplanové kohoutí svetry pomohly zbavit se strachu z ptáků. „Někdo 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,“ poznamenala.

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



Svátek se pojí s alkoholem

Ultraortodoxní židovský obyvatel Jeruzaléma ze čtvrti Mea Shearim skončil na zemi, protože se při svátku Purim 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 období dosavadní sedmapadesátiletý 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 týden požádat parlament o svolení, aby se mohlo konat nové referendum o nezávislosti Skotska. Plebiscit chtějí uspořádat na konci roku 2018. **ČTK**

Burton: Každé dítě má svou podivnost

Vizionářský režisér Tim Burton loni uvedl dobrodružný fantasy příběh Siroťáček slečny Peregrinové pro podivné 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 rozprávěl také režisér Tim Burton.

Objevily se názory, že film je postaven na stejném základě jako superhrdinský X-Men. Co na to říkáte?

Superhrdinové jako filmový žánr očividně prosperují, ale já jsem Slečnu Peregrinovou v tomto světle nikdy neviděl. Vždy jsem ji považoval za lidštější variantu superhrdinského filmu – jedná se v ní spíše o jakousi formu postižení než o zvláštní schopnosti. Každé z dětí má svou vlastní podivnost a to mě právě zajímalo. Nešlo jim o záchranu světa, ale o touhu ukázat, jaké vlastně jsou a co v sobě mají. Možná se díky tomu dostaly z nějaké šlamastyky nebo pomohly vyřešit problém. Jejich schopnosti mě zajímaly na daleko přízemnější a lidštější úrovni.

Můžete tedy hraničit mezi schopností a postižením?

Dá se to tak říct, je to opravdu jejich součástí. Jako když



V srpnu slaví Tim Burton 59. narozeniny.

PROFIMEDIA.CZ

dítě moc krká nebo prdí nebo třeba špatně chodí – jejich vlastnosti jsou jen o něco extrémnější.

Měl jste na začátku nějakou oblibenou podivnost? Něco, na co jste se těšili?

Na každé podivnosti něco bylo. Zajímavé ale je, že jsme nepoužívali speciální efekty v tradičním smyslu: zachráníme svět. Byly vytvořeny trochu více na tělo, a proto si myslím, že dodaly postavám pocit opravdovosti. Ať už své schopnosti používaly děti ve filmu pro dobrou, nebo pro špatnou věc, nebo prostě jen tak, bylo to na vsuktku základní lidské úrovni.

Jakým směrem se ubírají superhrdinské filmy?

Pro mě je to velmi zvláštní, protože když jsem natočil Batmana, byl to sice kasovní trhák, ale u kritiky se takové úspěchu rozhodně nedočkal. Je zvláštní, jak lidé i po takové době mluví o těch vtipných kostýmech a jiných věcech z filmu. Zajímavé je, že to nadšení neopadlo, dokonce neustále sílí, to mě fascinuje.

Dům pro podivné děti, který vidíme ve filmu, jste našel poblíž Antverp. Hledal jste místo dlouho?

V Anglii jsem točil filmy po mnoho let a za tu dobu jsem

viděl hodně různých domů po celé zemi. Rozhodli jsme se rozhodit síť i trochu dále. Na tomto domu se mi líbilo, že jsem z něj měl pocit klasického domu, žádného sanatoria nebo nemocnice. To pro mě bylo důležité a já jsem z něj ten pocit měl. Je to stejné, jako když potkáte herce, který vás na první pohled zaujme. Prodrál jsem se tehdy keři a uviděl dům, který vypadal přesně jako dům pro podivné děti. Nemuseli jsme ho stavět, už tam stál a byl takový, jaký jsme ho chtěli mít. Zvláště když pracujeme s dětmi, snažíme se minimalizovat zvláštní efekty nebo zelenou obrazovku, aby byly skutečně ve spojení s daným místem, aby to pro ně byl dům pro podivné děti. Myslím, že se nám podařilo najít dobré místo.

V příběhu se dětem stále opakuje jeden den v časové smyčce. Máte nějaký filmářský zážitek, který byl tak příjemný, že byste si ho rád několikrát takto za sebou zopakoval?

Každý den u filmu je jako časová smyčka – však víte. Ta časová smyčka je podivný koncept a nechtěl jsem se příliš zamotat do jeho technických aspektů. Když vyrůstáte v Burbanku nebo kdekoli jinde,

máte často pocit, že žijete v podivné bublině, v níž jako by se zastavil čas. Nepřišlo mi to vůbec zvláštní.

Přítahoval vás k tomuto projektu jeho přesah do fantasy světa?

On byl přímo součástí té knihy. Bylo tam mnoho podivných věcí. Vidím tam přesah do lidového příběhu, bajky, míchá se tam přítomnost, minulost a také podivnost. Mám rád tyto kontrasty, protože jsou neočekávané, netradiční. Byl jsem z nich nadšený.

Proč jste si vybral právě Evu Greenovou, aby ztvárnila slečnu Peregrinovou? Už podruhé hrála ve vašem snímku...

S Evou to vždy prostě cítím, měl jsem pocit, že bude pro roli nejlepší. Má v sobě tajemnost herečky starého Hollywoodu. Zároveň ji znám i neznám a to se mi na ní právě líbí. Připadá mi, že dnes už o sobě všichni vše vědí, a rád potkám člověka, se kterým si rozumím, ale zároveň je pro mě trochu tajemný. To mi na ní přišlo krásné. Má také skvělé nápady a navíc vypadá, že se každou chvíli může změnit v ptáka (směje se). A to je super! Mám ji rád a připadalo mi, že tahle role je psaná pro ni. **PETR HOLEČEK**

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES Min. 9 Max. 13	ZÍTRA Min. 10 Max. 14	ČTVRTEK Min. 10 Max. 14	PÁTEK 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 Heluša, 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. Džergel, 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 fušuju, 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 zmrzavujícími 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

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.



Kartářka Sabrina

NECHTE SI VYLOŽIT KARTY

Vaše blízká i vzdálená budoucnost je v nich napsaná. Ptejte 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!



Váhy 23/9–23/10

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



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!



Štír 24/10–22/11

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



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!



Střelec 23/11–21/12

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



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.



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.



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.



Vodňář 21/1–20/2

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



Panna 23/8–22/9

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



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?
Kartářka 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.'

Activity 2

Read the sentences (1–5) and decide who says them (a, b or c).

- 1. I have been Djing for a short time.
- 2. I work in a shop.
- 3. I get paid for Djing.

- 4. Djing is sometimes not very interesting.
- 5. I don't have time for romance.
- a. Boris
- b. Sapphire
- c. Mahmoud

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 přehlídíme. 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.

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 víc 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.

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.

NEZAPOMEŇTE VZÍT JARNÍ DETOXIKACI Z GRUNTU!



Žádejte ve Vaší lékárně
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 (čevy, 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 buňky¹⁻⁴.

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.

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

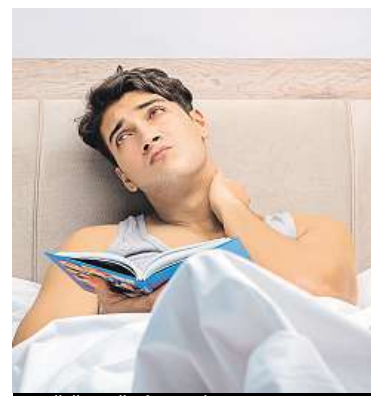
¹⁻⁴Literatura k dispozici ve společnosti Edukafarm



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 Lékařny 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

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.

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 Hůževka v čase 113:51. Vítkovice vyhrály ve třetím prodloužení v Českých Budějovicích 3:2.

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.

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 vykoupili kiosek 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 39 Kč	KYBLÍK HRANOLKŮ 45 Kč	SET TŘÍ OMÁČEK 20 Kč
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

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



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 nebo volejte 225 340 111

Uvedená ceny jsou v CZK s DPH. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.