

ČESKÉ HRAČKY LETÍ. IGRÁČEK MÍŘÍ DO USA

NEJVĚŠÍ ZAHRANIČNÍ POPTÁVKA JE ZATÍM PO DĚTSKÉM PUZZLE STRANA 4



metro

Úterý, 16. února 2016

Č. 32, www.metro.cz
Svátek slavi: Ljuba

Min. 2°
Max. 6°

Největší deník v ČR

Zfetovaní věří, že jsou lepší řidiči. Ale nejsou

Drogy za volantem. Počet „sjetých“ řidičů, kteří způsobí dopravní nehodu, je rok od roku vyšší. **Evropské prvenství.** Češi nejvíc ze všech jezdí pod vlivem pervitinu. **Kontrola na silnici.** Pouze při podezření STRANA 2



Papež odsuzuje obchod s drogami a využívání mexických indiánů

Papež František během mše na chudém předměstí mexické metropole ostře odsoudil obchod s drogami. Při bohoslužbě pod širým nebem, které se zúčastnilo na 300 tisíc lidí, označil obchod s narkotiky za rakovinu rozežírající mexickou společnost a o drogových dealerech hovořil jako o obchodnících se smrtí. Mše v Ecatepeku byla co do počtu účastníků vrcholem papežovy pětidenní cesty po Mexiku, která začala v pátek. Hlava katolické církve včera také odsoudila využívání mexických indiánů a jejich společenské vyloučení v minulosti. Svět se prý má poučit z jejich kultury a úcty k matce přírodě. AP

Drogy za volantem u nás zabíjejí stále častěji

Zfetovaní lidé věří, že z nich droga udělá lepší řidiče. Ukázal to výzkum.

Každý rok v Česku roste počet uživatelů tvrdých drog. S touto statistikou jde ruku v ruce i rostoucí počet „sjetých“ řidičů. Rok od roku přibývá na tuzemských silničních smrtelných nehod, ve kterých hrály roli drogy, především pervitin.

Česko sice nepatří ke státům, kde je vysoký poměr těch, kteří řídí pod vlivem psychotropních látek, přesto mají tuzemští řidiči jeden primát. „Češi jednoznačně vedou, pokud se jedná o podíl jedinců s prokázanou přítomností amfetaminů v těle,“ upozorňuje Jindřich Frič z Centra dopravního výzku-

Kokain dodá kuráž, konopí zase uspí

Každý rok přibývá řidičů, kteří řídí pod vlivem drog.

- V roce 2011 řidiči pod vlivem drog způsobili v Česku 165 nehod. Rok nato zdrogovaní způsobili karambol ve 173 případech. Před třemi lety bouralo sjetých 244 řidičů, předloni pak 260 řidičů.
- Každá droga působí jinak.

Konopí lidem zhoršuje koordinaci pohybu a uspává je. **Amfetaminy, kokain a extáze** odbourávají zábrany. Řidiči pak za volantem častěji riskují a nebojí se šlápnout na plyn.

- V kokainovém opojení **usedají za volant výhradně muži**. Ženy nejčastěji řídí pod vlivem opiátů. Pod jejich vlivem bývají nejčastěji řidiči ve věku od 18 do 24 let.

mu. Drogy nejen že ovlivňují řídicí schopnosti (viz box), ale také dodávají lidem kuráž. „Řidiči pod vlivem omamných látek věří, že drogy z nich dělají lepší řidiče, po přistižení nepocítují stud, ten přichází zpětně až po případné léčbě závislosti,“ komentuje Roman Budský z Týmu silniční bezpečnosti aktuální čísla.

Kromě policejní statistiky na nebezpečné řidiče upozorňuje také celoevropský průzkum. Při něm byl alkohol či drogy v krvi testovány u padesáti tisíc řidičů. „Každý třináctý řidič představoval zvýšenou hrozbu pro bezpečnost silničního provozu,“ bilancuje Budský. Ačkoliv je přítomnost drog za volantem čím dál častější, řidiči jsou na ně

Droga zabíják

301

Při tolika dopravních nehodách v Česku sehrály loni svou roli návykové látky. Při těchto střetech zemřelo dvanáct lidí. Alkohol za volantem loni zabíjel v 62 případech. Celkem se loni odehrálo 4544 nehod, které byly zaviněné řidičem pod vlivem alkoholu.



První čáp

Ačkoli se čápi vrací až začátkem dubna, ten z Dubného na Českobudějovicku je zpět už nyní! Děni na střeše místního kostela můžete sledovat on-line. Stačí zadat na YouTube jako klíčové heslo „dubné čáp“. MAFRA

Omluvil se Zemanovi. Ale fašista podle něj je

Muž, který v únoru svolal demonstraci na podporu premiéra Bohuslava Sobotky, se omluvil za dřívější vulgární

vyjádření na adresu prezidenta Miloše Zemana. Tomáš Peszynski lituje, že na jeho adresu použil slova „zasr...“

a „hova...“. Neodvolal ale, že prezident je fašista. Aktivista v Praze svolal demonstraci na podporu premiéra, ve stejný

den v Praze proběhly demonstrace proti přílivu migrantů do Evropy. Vulgární slova napsal na Facebook jako reakci

na vystoupení prezidenta 17. listopadu na Albertově po boku šéfa Bloku proti islámu Martina Konvičky. IDNES.cz

INZERCE

Otevřete svým dětem dveře do světa

Studium na střední škole v zahraničí

Zveme Vás na informační setkání:

Krajská vědecká knihovna v Liberci Rumjancevova 1362/1, Liberec I dne 17.2.2016, 17-19h

AFS Mezikulturní programy o.p.s.
tel. 222 317 138
www.afs.cz

Zprávy krátce

Sklad toaletního papíru shořel

Oheň včera ráno zachvátil sklad toaletního papíru v Červené Řečici. Nikdo nebyl zraněn. Příčina se vyšetřuje. Škodu majitel vyčíslil na 35 milionů korun. Podle hasičů hořelo

větší množství toaletního papíru, na místě zasahovalo sedm sborů s pěti cisternami. ČTK

Jaro ještě není

Běžné začínají sněženky kvést na konci února. Letošní zima však patří

k těm výrazně mírnějším. Sněženky, symbol jara, už proto kvetou i ve vyšších nadmořských výškách. Podle předpovědi se však ještě zima vrátí, a to během první poloviny týdne. Na nějakou dobu se pak oteplí a následně opět ochladí. IDNES.cz

Začněte u nás

Hledáte větší byt?

reality IDNES.cz

Tady jsem doma.

www.reality.idnes.cz

Zprávy krátce

Hasiči tahali tank z bahna

V Moravskoslezském kraji loni přibylo požárů. Hasiči jich likvidovali přes 2200. V roce 2014 jich bylo o 142 méně. Oheň si ale vyžádal méně obětí. Loni při požárech zemřelo 13 lidí, o rok dříve jich bylo o osm více. Hasiči loni nehasili jenom požáry. Zachránili třeba v norách uvízlé jezevčíky, v Havířově vyprostili z bahna zapadlý tank.

Bohumín obnoví vlakové spojení

Bohumínem dnes postupně začínají jezdit dálkové noční vlaky mířící do Polska a z Polska. Regionální spoje se na bohumínské nádraží vrátí asi až zítra. Do té doby musejí cestující dál využívat náhradní autobusovou dopravu. Vlaky na Slovensko budou stále jezdit přes Havířov. Důvodem uzavření trasy byl požár z minulého týdne. **ČTK**

Sv. Patrik v Ostravě nebude

Na oblíbený festival nejsou peníze.

Největší tuzemská oslava svátku svatého Patrika, která se posledních jedenáct let konala v Ostravě, letos nebude. Závěrečný koncert Irského kulturního festivalu pořadatelé zrušili kvůli nedostatku peněz. Akci přitom v posledních letech vzrostla návštěvnost, průměrně se jí účastnilo na šest tisíc lidí.

„Důvodem zrušení koncertu je nenaplnění rozpočtu. Přestože byla finanční podpora partnerů festivalu nemalá, nebyl jsem schopný naplnit potřebný rozpočet pro pořádání koncertu,“ řekl včera pořadatel akce Jason Fitzgerald,

Ir, který dlouhodobě žije a podniká v Ostravě. Věří, že za rok bude situace lepší a další ročník festivalu se uskuteční. „I nadále chci, aby tato akce byla pro účastníky zdarma,“ doplnil. **ČTK**

Ir chtěl zahnat smutek

Irský kulturní festival pořádal Fitzgerald od roku 2005.

- Uspořádáním malého koncertu v jednom z klubů ve Stodolní ulici chtěl zahnat smutek po vlasti. Zájem lidí byl velký, akce se tak přesunula do sportovní haly nedaleko centra. Postupně se rozrostla na týdenní přehlídku irské kultury. Kromě koncertů nabízel gastronomie, divadlo, literaturu a tanec.



Ostrava má nové šimpanze

V Pavilonu evoluce ostravské zoologické zahrady se zabydlují tři nové šimpanzí samice, které zahrada získala z německé Zoo Lipsko. Už brzy by tam měli dorazit také dva samci. Chovatelé chtějí v budoucnu založit novou šimpanzí rodinu. Návštěvníci je mohou v pavilonu pozorovat, a to převážně dopoledne a po polední. Ve venkovní voliére je uvidí, až bude tepleji. **ČTK**

INZERCE

DUAL™

DUAL Action of Liraglutide and insulin degludec in type 2 diabetes

Chcete změnit budoucnost?

Máte-li diabetes 2. typu, můžete pomoci jiným lidem, kteří jsou na tom stejně.

Diabetes (cukrovka) patří k nejzávažnějším zdravotním problémům současnosti. Diabetici 2. typu často podstupují takovou antidiabetickou léčbu, která nezajišťuje trvalou regulaci glykémie a může s sebou nést neakceptovatelné riziko hypoglykemií a nárůstu hmotnosti^{2,3}.

K potvrzení účinnosti inzulínu degludec/liraglutide při regulaci glykémie u subjektů s diabetem 2. typu hledáme pacienty s diabetem 2. typu, kteří jsou ochotni se zapojit do nové klinické studie ohledně tohoto moderního léčiva.

CHCETE-LI SE STUDIE ZÚČASTNIT, MUSÍTE:

- **trpět diabetem 2. typu**
- **být starší 18 let**
- **užívat stabilní dávku inzulínu glargin**
- **užívat stabilní dávku metforminu**
- **být schopen za 32 týdnů účasti na studii absolvovat 11 klinických návštěv a 19 telefonních hovorů**

1. www.idf.org

2. Kahn et al (ADOPT). NEJM 2006;355:2427.

3. UKPDS 34. Lancet 1998;352:854-65.

Pravidelné kontroly zdravotního stavu a testy zajistí pacientům zařazeným do studie komplexní diabetickou péči a bude jim uhrazen stravený čas a výdaje na dopravu. V rámci studie obdrží účastník zdarma testovaný lék a prostředky k měření krevní glukózy.

Další informace Vám nezávazně sdělí výzkumný tým diabetické studie DUAL™ VII:

MUDr. RNDr. Tomáš Brychta, Ph.D.
Centrum pro léčbu diabetu a obezity,
Dlouhá 521/34, 779 00 Olomouc, Lazce
Tel: +420 585 242 636

a

MUDr. Anna Rancová
Interní a diabetologická ordinace
Krapkova 279/5, 779 00 Olomouc
Tel: +420 585 416 191

Tuto studii schválil:
Státní Úřad pro kontrolu léčiv
a Etická komise FN u sv. Anny v Brně



České hračky dobývají svět

Igráček a další klasické české hračky opět slaví úspěch.

Podle Spolku českých výrobců hraček zájem o české hračky roste. Tuzemští výrobci letoš očekávají rekordní export. Největší zahraniční poptávka je prozatím po dětském puzzle nebo jazykové mutaci Dino her. Připojit by se k nim měly retro výrobky, jako jsou plastové tatry, igračky nebo parní silniční válec.

Positivní reakce na české výrobky potvrdil také veletrh Spielwarenmesse v Norimberku, kde Češi představili nové produkty pro rok 2016. Jde



Mezi nejoblíbenější české hračky patří igraček.

MAFRA

o jednu z nejdůležitějších událostí v oboru, každoročně se jí účastní téměř tři tisíce firem ze 125 zemí světa.

V kurzu jsou stále klasické hračky – zejména magnetické tabulky a montážní stavebnice, které rozvíjejí poznáva-

cí a rozumové schopnosti. Čeští producenti hraček chtějí také více spolupracovat s některými asijskými zeměmi nebo rozšířit distribuci za oceán. Kromě Evropy chtějí vyvážet do Jižní Koreje nebo Venezuely. **IDNES.cz**

Zprávy krátce

Žádost o členství

Bosna a Hercegovina včera požádala o členství v EU. Eurokomisař pro rozšíření Johannes Hahn řekl, že její plné členství není otázkou příštích několik měsíců či let.

Identita útočníků

Většina ze 73 podezřelých, kteří jsou vyšetřováni kvůli silvestrovským útokům v Kolíně nad Rýnem, byli uprchlíci. Řekl to včera kolínský prokurátor Ulrich Bremer. **ČTK**

Útok. Nálety zničily dvě syrské nemocnice

Při útocích v syrských provinciích Aleppo a Idlib včera zahynulo nejméně 19 osob, desítky lidí byly zraněny. Byly zasaženy dvě nemocnice. Jedna z nich leží v Idlibu poblíž města Maara an-Numán. Jde o zaří-

zení podporované organizací Lékaři bez hranic. Podle zdrojů televize Al-Džazíra jsou za oběma útoky ruská letadla. Jeden ze svědků z Maara an-Numán řekl, že tamní klinika byla zcela zničena. **ČTK**

Spor. Ruské a ukrajinské kamiony stojí

Ukrajinská vláda včera rozhodla o pozastavení tranzitní dopravy ruských kamionů přes své území. Odůvodnila to obdobným opatřením ruské vlády, která v neděli zakázala přезд ukrajinských nákladních automobilů přes území Ruska. Na hraničních přechodech se hromadily stovky kamionů. Rusko v odůvodnění svého zákazu v neděli uvedlo, že je reakcí na blokování ruských kamionů na západě Ukrajiny. Podle ruských médií bránili přезд ruských vozidel ukrajínští aktivisté v deseti oblastech. „Tranzitní válka“ je projevem dlouhodobých sporů Ukrajiny a Ruska. **ČTK**



Hold veteránům a revoltě

Členové čestné stráže na slavnostní přehlídce v jordánském hlavním městě Ammánu vzdávají čest válečným veteránům a vysloužilcům během Dne veteránů. Přehlídka je součástí oslav 100. výročí „arabské revolty“.

AP

INZERCE

ROZHOVOR
s Kryštofem
Hádkem

VÍŘIVKA
jako umění

UŽ
ZÍTRA

KDE NAJDETE MAGAZÍN METRO?
NA WWW.METRO.CZ NAJDETE
DISTRIBUČNÍ SEZNAM.

MAGAZÍN

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO



Hledáte výpomoc v domácnosti?

POPTEJTE NÁS
ZDARMA

AAA POPTÁVKA.CZ

Jistota dobré nabídky

Jak to funguje?

1. Zadejte si zdarma poptávku na www.aaapoptavka.cz
2. My vaši poptávku zkontrolujeme a rozešleme prověřeným dodavatelům
3. Dodavatelé vám obratem pošlou nabídky, ze kterých si jednoduše vyberete





FOKUS[®]
OPTIK

na všechna
dioptrická skla
včetně
multifokálních

www.fokusoptik.cz

Slevy se nesčítají. Akce platí od 11. 1. 2016, výhradně při zhotovení kompletní brýlové zakázky (skla + obruba). Sleva neplatí v outletu FAOC Štěrboholy.

DOBŘE VIDĚT A BEZPEČNĚJI ŘÍDIT. UŽIJTE SI JÍZDU SE SPECIÁLNÍMI BRÝLOVÝMI SKLY

Začátek roku je vždy pevně spjat s nejrůznějšími předsevzetími. Někdo chce začít cvičit, někdo žít zdravěji a někdo třeba bezpečněji řídit. Pokud patříte mezi posledně zmíněné, určitě by vaší pozornosti neměla uniknout novinka od optické společnosti ZEISS – unikátní brýlová skla Drive Safe.

Bezpečněji a bez stresu

At' už je pro vás řízení vášní nebo nutností potřebnou pro výkon vašeho povolání, určitě chcete mít optimální podmínky a předcházet stresovým situacím. Řízení je však poměrně velkou zátěží pro vaše oči. „Důvodů je hned několik. Velmi záleží na okolních světelných podmínkách. Celá řada lidí trpí tzv. šeroslepostí, kvůli níž je pro ně jízda například za soumraku, v noci, v dešti nebo v míze opravdu problematická a není tedy divu, že se snaží řízení v těchto podmínkách vyhnout,“ popisuje Tereza Slavíková, ze společnosti FOKUS optik.

Při zhoršených světelných podmínkách řidiči hůře odhadují vzdálenost, což rozhodně snižuje jízdní komfort a násobí stres. Navíc je třeba mít na paměti, že při těchto podmínkách potřebují vidět i další účastníci silničního provozu, od řízení proto dále rozptylují odlesky pouličního osvětlení nebo oslnující reflektory protijedoucích vozidel. „Za šera či v noci máme zornice rozšířené, takže oslnění od protijedoucích aut je opravdu nepříjemné. Navíc se dnes v hojně míře používají xenonová nebo LED světla, která mají vysoký podíl modrého světla, na které lidské oko reaguje citlivěji,“ popisuje Tereza Slavíková.

Bez odlesků a zbytečné únavy

Vaše oči však při řízení nenamáhají jen nežádoucí odlesky a nutnost dobře vidět i ve ztížených podmínkách. Podle analýzy, kterou si společnost ZEISS nechala zpracovat, 97 % z celkové doby řízení zaostřujeme do dálky. Ve zbylém čase je však nutné rychle a přesně "přepínat" na pohled na palubní desku a do zpětného a bočních zrcátek: „Rychlé "přeostření" nebývá obvykle problém pro mladé řidiče, po 35. roce věku však klesá schopnost oka rychle se adaptovat na náhlé změny. Řešením jsou potom tzv. progresivní čočky, u nichž přitom právě při řízení musí být oblast na dálku a střední oblast zvláště velká,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Společnost ZEISS proto pracovala s velmi komplexními analýzami, na jejichž základě vyvinula jedinečné brýlové čočky DriveSafe, které jsou určeny k celodennímu nošení a samozřejmě se výborně hodí nejen do auta, ale nabízí výborný komfort pro všechny běžné činnosti – od práce po sledování televize.

Čočky DriveSafe se vyrábějí ve dvou designech – jeden pro progresivní a druhý pro jednoohniskové čočky. Specialitou je povrchová úprava DuraVision-Drive Safe, která skvěle odráží světlo nežádoucích vlnových délek mezi 400-450 nm. „Světlo těchto délek je součástí modrého světelného spektra a právě u LED a xenonových reflektorů způsobuje nepříjemné oslnění. Díky této speciální povrchové úpravě klesá míra oslnění až o 64 %, a to i oproti jiným špičkovým antireflexním úpravám,“ konstatuje Tereza Slavíková. Zkrátka rozhodně nepříjdu ani nositelé progresivních čoček – u těchto dioptrických skel společnost ZEISS optimalizovala jednotlivé oblasti vidění, a díky tomu jsou zredukovány horizontální pohyby hlavy. S novými skly si tak můžete užít jízdu opravdu naplno.



We make it visible.

Sudoku

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

Počasi

DNES Min. 2 Max. 6	ZÍTRA Min. 1 Max. 5	ČTVRTEK Min. 3 Max. 7	PÁTEK Min. 3 Max. 7
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž: Umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 15,2 °C
Rok výskytu: 1998

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- V kruhovém znaku německého výrobce automobilů BMW najdete dvě barvy. Bílou a:
 - červenou
 - modrou
 - zelenou
- Anglický romantický básník irského původu i úředník na Bermudách narozený roku 1779 byl:
 - F. Bacon
 - G. G. Byron
 - Thomas Moore
- Pražská konzervatoř byla založena jako první konzervatoř ve střední Evropě roku:
 - 1707
 - 1808
 - 1909
- Britská libra má zkratku GBP. Písmeno P v jejím anglickém názvu znamená:
 - peant
 - pond
 - pound
- Na výrobu nákladáků a kamionů se specializuje ruský výrobce Kamaz, vznikl roku:
 - 1948
 - 1959
 - 1969

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy V
- 14:45 Beruška
- Povídky z cyklu Bakaláři
- 15:00 Kojak
- 15:50 Hubert a Staller 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 Nejlepší trapasy
Úspěšný cyklus se vrací! Vyběrem nejdanejších diváckých příběhů provází Miroslav Táborský. Tentokrát na téma Smůla

- 21:20 Hercule Poirot
- Krimidrama (VB, 1994)
- 23:04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
- 23:05 Na stopě
- Kriminálka Paříž
- 23:30 Krimiseriál (Fr., 2013)
- 00:20 AZ-kvíz
- 00:45 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Žijíš jenom zx
- 02:20 Sváteční slovo kastelána a varhaníka Marka Buše
- 02:25 Dobré ráno
- 04:55 Malá farma
- 05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 12:20 Laurel a Hardy
- 12:40 Nabručení
- 13:10 Letecká esa
- 14:00 Život se sopkami (2/7)
- 14:50 Pozor, ponorky! (1/2)
- 15:45 Vesmír
- 16:30 Neviditelné světy
- 17:20 Modrá tajemství
- 18:15 Trabantem Jižní Amerikou (5/12)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Skrytý potenciál
- 19:25 Zatopené osudy: Šance a počasí
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Letecké katastrofy: Poslední povr
Na dohled od letiště ve Štrasburku narazil dne 20. ledna 1992 Airbus A320 do horského hřebtu. Kapitán chtěl přistát pomocí automatických navigačních systémů, ale nakonec byl přinucen fidit letoun ručně. Několik cestujících havárii přežilo, avšak byl silný mráz a nikdo ze záchranářů přesně nevěděl, kam letadlo dopadlo

- 20:50 Dům z karet (6/13)
- 21:45 Zámek v Čechách
- Drama (ČR, 1993)
- 23:20 Californication VII (7)
- 23:50 Křehká identita
- 01:00 Křesťanský magazín
- 01:30 Náš venkov: Pémcí

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk VI (11)
- 13:35 Odložené případy VII (14)
- 14:35 Lovci zločinců III (15)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (460)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista III (21)
- 18:25 Ulice (2972)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (631)
Seriál (ČR, 2016). Čestmír Mázl je v šoku, dozví se, že Jana spala s Jakubem. Heluš hrozí, že bude obviněna z únosu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, J. Kanyza, R. Fiala, M. Zounar

- 21:40 Víkend
- 22:50 Kriminálka Miami X (2)
- 23:35 Černá listina II (21)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:30 Lovci zločinců III (15)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 01:25 Mentalista III (21)
- Krimiseriál (USA, 2010)
- 02:10 Atentát (13)
- 03:15 Kolotoč
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (460)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg IV (7)
- 12:25 Komisař Rex V (8)
- Krimiseriál (N/Rak., 1999)
- 14:35 Castle na zabiti IV (11)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Když srdce pláče
- Romantický film (N/Rak., 2010)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Kulový blesk
Komedie (ČR, 1978). Největší akci v dějinách stěhování si vzal na starost rozený organizátor dr. Radosta. Dvanáct domácností si má v jednom dni vzájemně vyměnit své byty. Hrají: R. Hrušínský, J. Abrahám, D. Kolářová, Z. Svěrák

- 22:05 Očima Josefa Klímy
- 22:50 Prostřeno!
- 23:50 Místo činu: Mnichov (16)
- Krimiseriál (N, 2005-2013)
- 01:40 Policie Hamburg IV (7)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 02:25 Komisař Rex V (8)
- Krimiseriál (N/Rak., 1999)
- 03:15 Čas snů (2/2)
- Romantický film (N, 2001)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (17)
- Randyho seznam.
- Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi II (13-16)
- 15:25 Teorie velkého třesku V (22)
- Rozlučkové fiasko.
- Sitcom (USA, 2011)
- 15:55 Futurama VI (6)
- Milion a jedno chapadlo 2/4. Anim. seriál (USA, 2008)
- 16:25 Hvězdná brána (10)
- 17:20 Bylo nebylo II (13)
- 18:20 Simpsonovi II (17-20)



20:15 Top Gear speciál: To nejlepší z Británie (2)
Podívejte se na výběr toho nejlepšího z Británie. Richard Hammond se vrací k epizodám a reportážím, v nichž s kolegy prověřili britské vozy všeho druhu

- 21:25 Teorie velkého třesku V (23)
- Sitcom (USA, 2011)
- 21:55 Partička
- 22:50 Mláď v hajzlu
- Komedie (USA, 2009)
- 00:40 Partička
- 01:25 Spartakus: Válka ztracených (9)
- Seriál (USA, 2013)
- 02:30 Doteky osudu II (14)
- Seriál (USA, 2013)
- 03:10 Spartakus: Válka ztracených (9)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Mixxer show



17:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče

- 17:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 ČZ & SK
- České a slovenské klipy
- 21:00 Zpátečka
- Nej hity a pořady na Očku před x lety
- 21:45 Filmshot
- Svět filmu
- 22:00 Artur
- Soutěž krátkých studentských filmů
- 22:05 Očko flirt

Chraňte se před smogem, inverzí a mikročásticemi...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



Čističku vzduchu Ionic-CARE Triton X6 můžete zakoupit ve třech barevných provedeních.

cena 3.490 Kč/ks

cena 3.290 Kč/ks od 2 ks

Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom

 Již 7 let nejprodávanější čistička v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno*

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně a s nulovými náklady na výměnné filtry. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty jsou zachyceny na elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonnými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin

více na www.ionic-care.cz



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen občas jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Až 70 % Čechů dýchá škodlivý vzduch! Od roku 2006 zemřelo kvůli znečištěnému ovzduší bezmála 34 tisíc Čechů a další tisíce lidí se musely léčit v nemocnicích. Vysoké koncentrace polévatého prachu, chemikálií a jiných nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Hygienici v těchto dnech bijí na poplach a doporučují nevětrat. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, smog, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku (podzim, zima), kdy méně větráme, působí

» V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let «

Právě díky vysoké koncentraci prospektu škodlivé látky na náš organizmus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plicemi. Přes tenkou plicní sliznici totiž profiltrujeme neuvěřitelných 75.000 litrů vzduchu denně.

Nemocné domy: Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, běžící klimatizace, utěsněná okna, vaření na plyn, syntetické koberce, umělý nábytek, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

Ionizace vzduchu: Součástí tohoto jedovatého koktejlu chemikálií, statické elektřiny, ozónu, mikročástic

prachu apod., jsou i vzdušné ionty resp. iontová nerovnováha. Ovzduší, ve kterém pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese) dýcháme vzduch s koncentrací až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty obvykle blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospektu vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Dárek ZDARMA!

Ionic-CARE FF-210 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici udržuje potravinu déle čerstvě.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód
FL1



Jsmo držitelé zlatého certifikátu "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY"

* V červnu 2015 byla provedena anketa mezi uživateli Ionic-CARE Triton X6, které se zúčastnilo 857 respondentů. Tito uživatelé nejčastěji chválí viditelné snížení prašnosti, zmírnění alergických potíží s dýcháním a zlepšení spánku v důsledku ionizace. Dále jsou spokojeni s tichým chodem a snadnou údržbou.

Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 29.02.2016

800 112 111

www.ionic-care.cz

Objednávací linka zdarma

** Akce trvá do 29.02.2016 nebo do vyprodání zásob

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



VZKAZ PRO VŠECHNY

Jeden den to venku vypadá jako jaro – u nás v lese už kvetou podléšky, i když to zatím nejsou ty modré podléškové koberce, které vyhlásí jaro definitivně. Kvetou jen tu a tam na nejslunnějších místech – a druhý den je tak trochu zima. Nízké teploty ale nevydrží ani pár dní za sebou a my lidé, co máme rádi všechny čtyři roční doby, tedy i zimu, jak má být, marně vyhlížíme snůh. Venku je to jako na houpačce a jako na houpačce vyhlíží i naše psyché.

Cítát

Venku je to jako na houpačce a jako na houpačce vyhlíží i naše psyché.

A tak my, aktivní holky a kluci, kterým je většinou kolem sedesáti a víc, jezíme každou sobotu s šikovnou cestovkou, specializující se na jednodenní lyžařské zájezdy na české hory. Vybrat pro klienty hory, kde se ještě vyskytuje snůh, je pro ni vždycky adrenalin. Dokonce i v pátek se místo několikrát mění, ale v sobotu, v sobotu jsme na snůh vždycky dojeli! Je nádherna vidět kolem sebe místo šedi sněhovou peřinu. A ještě nádhernější je vydat se do stopy a myslet si, že běžíte. Že jste dobří skoro jako Gabriela Soukalová, která má letos zase skvělou sezonu! Moc se mi líbilo, jak teď mluvila před jedním ze závodů v zámoří, kde opět dokázala, že nejen forma, ale i psychika hraje ve sportu prim. Říkala, že je moc šťastná v osobním životě, ale taky je moc spokojená doma, v naší zemi. Stále víc si na svých cestách světem uvědomuje, jak dobře se nám tu žije. Krásná slova! Zvlášť teď, kdy se naši politici zase začínají hádat a otravují tu klima zbytečnou nenávistí.

Dopisy a vzkazy

Kdo si stěžuje?

V Hodkovičkách bydlím od svého narození, tedy více než 65 let. Proto musím reagovat na článek z Metra z minulého týdne, podle kterého si místní stěžují na zavedení linky 106. Dal jsem si práci a spočítal jsem podle jízdního řádu, že ve všední den od 5.33 do 0.15 hodin projede dohromady 202 vozů této linky. Ale každý, s kým jsem mluvil, tak si ji pochvaloval. Obzvláště ti starší kvitují novou zastávku v ulici Jitřní, dříve jsme museli chodit na autobus na stanici Psohlavců, která byla asi pět minut pěšky, a to po neudržovaném chodníku.

Nebo také chodili na autobus do stanice Na Lysicích, což trvalo čtyři minuty od stávající stanice Jitřní. Popřípadě ještě na tramvaj na zastávku Černý kůň či Nádraží Braník. To trvalo 15 minut! Bažantů a další zvířata nevyhnal hluk, ale už asi před deseti lety postavené sídliště, popřípadě také pejskaři, kteří své psy pouštějí volně po lese. Také si nelze stěžovat na narůstající počet aut v této tiché lokalitě, pokrok nelze zastavit.

FRANTIŠEK KOLÍN, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Ruská vojska jsou v Sýrii kvůli teroristům a nebudou tam navždy.“

DMITRIJ MEDVEDEV,
RUSKÝ PREMIÉR

Uvedl, že Rusko v Sýrii pouze plní konkrétní úkol k ochraně svých národních zájmů.

Slovo dne

PRIM

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Mít vedoucí místo, přednost, vynikat

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

ZIMNÍ PŘEDPOVĚD. Co vás ještě čeká během zimy?! Máte se i vy na co těšit? Zbavte se strachu z neznáma! Odhalíme, co vás čeká!

Volejte 906 701 701 nebo pište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 85CGS a svým datem narození!

astroložka Anžela



Beran 21/3–20/4

Zaměstnavatelé si na vás vymyslí o poznání více výkazů než dříve a vy budete muset protáhnout pracovní dobu, abyste je stihli.



Váhy 23/9–23/10

Pracovní morálka bude po obědě upadat, naštěstí se nebudete muset bát poklesu vaší klientské základny, protože upadá tajně.



Býk 21/4–21/5

Bavilo by vás pracovat pod širým nebem, jenom vás mrzí, že v tomhle počasí byste si to stejně nevychutnali. Chcete jaro.



Štír 24/10–22/11

Zaměstnavatel bude mít spoustu poměrně dobrých připomínek k vaší práci, takže přijmete jeho kritiku jako inspiraci, ne výtky.



Blíženci 22/5–21/6

Pokud se doslechnete zajímavý drb a budete váhat, zda ho kolegům říci, tak hlavně téma nenakousnete, to budou nedočkávi.



Střelec 23/11–21/12

Nejraději byste pracovali na chvíli vysadili, ale touha po dobrém finančním ohodnocení a nákupech vám to prostě nedovolí.



Rak 22/6–22/7

V práci vás dnes budou více zajímat osobní plány, které nebudete moci dostat úplně z hlavy. Ještě že kolegové mají pochopení.



Kozoroh 22/12–20/1

Zamrzí vás výtky kohosi blízkého, že žijete jenom svou prací. Přitom to částečně děláte i pro ně. A navíc, práce je lék.



Lev 23/7–22/8

Zauvažujete o tom, zda dnes nenahášíte výjimečně áčko a raději si nedopřát trochu oddechu. Rodina by to jednoznačně ocenila.



Vodňář 21/1–20/2

Naladění budete jako honící psi, kteří právě ucítili svou kořist. Než se za ni však vrhnete, raději si prověřte fakta.



Panna 23/8–22/9

Ve vaší práci se poslední dobou šíří jisté zvěsti, které sice nemají reálný základ, ale o to více mají vděčných posluchačů.



Ryby 21/2–20/3

V práci se dnes místo odměn budou rozdávat výpovědi a vy zažijete perné chvíle. Ale mělo by vše klapnout k vaší spokojenosti.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaké navrhujete tresty pro řidiče pod vlivem drog?

Michaela
Chá

Totéž co pro ty pod vlivem alkoholu. Nevím v tom rozdíl.

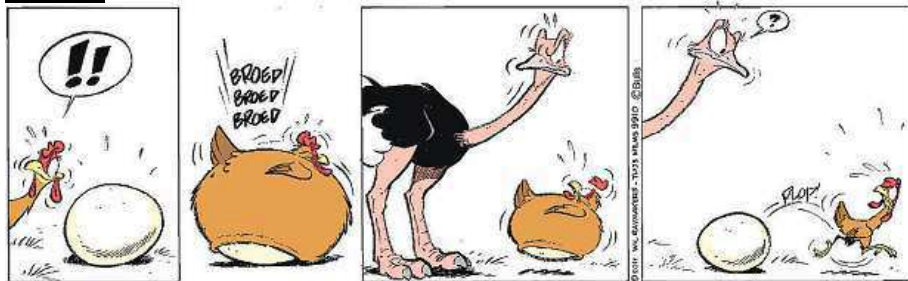
Tereza
Šnebergová

Rovnou do léčebny. Jiné tresty jsou zbytečné.

Martin
Melichar

Důležité je dostat je ze silnice a zbavit je závislosti.

Komiks

Co si o vás
MYSLÍ?

šef • kolega • partner...

Stačí poslat SMS ve tvaru 49PNX
a svoje datum narození na 904 30 55

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/55K6 vč. DPH, tmin/70K6 vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

EMBARRASSMENT

Activity 1

Match the words in the table to the definitions.

1. date
2. contemporary
3. scruffy
4. blurred
5. embarrassed
6. disaster
7. nightclub
8. fashionable

- a. a terrible event
- b. up-to-date; modern
- c. a romantic meeting
- d. a little bit ashamed
- e. old and used – usually for clothes
- f. unclear – something you see
- g. describes a person who wears new popular clothes
- h. a place where you can dance and buy drinks at night

BigCity Small World Series 2.

Meet the old friends as they are gathering around in Tony's café to share both good and bad news.

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/pLV8dt> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Fadi: So, I wonder how Carlos got on with his date.

Johnny: His date?

Fadi: Yeah ... come on. You remember – he went out with Sarah last night ...

Johnny: Oh yeah, sure – they went to a new art gallery, didn't they?

Fadi: Yeah – that's right ... he was really worried about it.

Johnny: I'm not surprised. Sarah likes all that strange contemporary art.

Lesson No. 11



Fadi: And here he is to tell us all about it!

Carlos: Hi guys!

Johnny: Hello there! So? How did it go?

Fadi: Come on! Your date with Sarah! How was it?

Carlos: Oh, er, well ... erm ...

Johnny: Oh no ...

Fadi: Was it a disaster?

Carlos: Oh, no ... erm, not a disaster ...

Johnny: Go on ... give us details ...

Carlos: Well, it was at this new art gallery ...

Fadi: Yeah?

Carlos: "Black Box" it was cal-

led ...

Johnny: Hmm ... sounds more like a nightclub.

Carlos: There were quite a lot of people there, and everyone was really fashionable ...

Carlos: Yeah ... everyone was wearing black! I felt really scruffy ...

Johnny: Scruffy?

Fadi: Yeah, scruffy – badly dressed ...

Johnny: So what was the art like?

Carlos: Art? I didn't think it was art ... there were some TVs showing some pictures of a man walking around an empty room ...

Fadi: Great ...

Carlos: Then there were some big photographs on the walls ...

Johnny: Ok – I like photography ...

Carlos: Yeah, me too – but there were all blurred, out of focus – you couldn't see what they were photographs of ... So, I was trying to be interested, you know, to impress Sarah really ...

Fadi: Of course ...

Johnny: What was Sarah doing?

Carlos: Well, Sarah was talking to another man, so I went up to them. Sarah introduces me, and then he says 'What do you think?' and I said, 'Well, I think the photographs are all out of focus' ...

Fadi: Fair enough ...

Carlos: But then the man, he gets really angry, and walks off ...

Johnny: Oh ...

Carlos: And Sarah looks really embarrassed ...

Fadi: Why?

Carlos: It turns out, well, this man, he was the artist ...

Fadi & Johnny: Oh no ...

Carlos: And they weren't even photographs ... they were paintings, supposed to look like photographs ... Sarah explained it all to me, but



Carlos is talking about his date.

PROFIMEDIA.CZ

Activity 2

Decide whether these statements are true or false.

1. Sarah likes contemporary art.
2. Carlos loved the exhibition.
3. Carlos felt intelligent at the art gallery.
4. Carlos never wants to go out with Sarah again.
5. Bindyu thinks Joe is a sweet child.
6. Olivia and Bindyu are friends now.

I didn't understand anything ... I felt so stupid ... and Sarah was so embarrassed ...

Fadi: Are you going to see her again?

Carlos: Well, I don't know ... I'd like to ... I hope so ...

Johnny: Ask her out again – but this time, take her somewhere you want to go ...

Fadi: Good idea ...

Carlos: Where?

Johnny: Take her to a football match – I've got tickets for this weekend. You can have them.

Carlos: But I don't like football.

Fadi: Go on! It's a great British experience ...

Johnny: Yeah ... look, I know Sarah – she'll love it!

Carlos: Er ... well, ok then ... I'll ask her ...

Fadi: Oh no ... look who it is!

Johnny: Hey Joe! Where's Olivia?

Activity 3

Choose the correct sentence a or b.

1. a I wonder how Carlos got away with his date.
b I wonder how Carlos got on with his date.
2. a They went to a new art gallery, didn't they?
b They went to a new art gallery, did they?
3. a It sounds like a nightclub.
b It sounds as a nightclub.
4. a I didn't thought it was art.
b I didn't think it was art.
5. a I didn't understand anything.
b I didn't understand nothing.
6. a Sarah was so embarrassing.
b Sarah was so embarrassing.
7. a Take her somewhere you want to go.
b Take her somewhere you want go.
8. a He's such a sweet little boy.
b He's such sweet a little boy.

Bindyu: Joe! He's so funny ... such a sweet little boy ...

Olivia: Joe! Stop that! Sorry everyone ...

Bindyu: Don't worry Olivia – I'll look after him. He's so much fun!

Johnny: Did Harry fix your website?

Olivia: He did ...

Harry: Of course I did! I'm an

Activity 4

Choose the correct preposition in each sentence.

1. I wonder how Carlos got **off / on** with his date.
2. He went **out / to** with Sarah last night.
3. Sarah was talking to another man, so I went **down / up** to them ...
4. Ask her **away / out** again!
5. Don't worry Olivia – I'll look **to / after** him.
6. They were supposed to look **like / as** photographs.
7. I'm just glad you've made **to / up** with Bindyu.
8. They get **in / on** together really well.

expert!

Olivia: Thanks Harry ... I owe you a coffee, at least ...

Harry: No problem – I'm just glad you've made up with Bindyu ...

Fadi: Oh yeah? So you're all friends now?

Harry: Oh yes.

Olivia: She came last night, and looked after my little nephew Joe. They get on together really well!

Johnny: Who'd have thought it?

Olivia: Not me, but there you go ...

Johnny: Harry – perhaps you and Bindyu should have children!

Harry: Erm, no, not yet, I don't think ...

Answers

Activity 1

1. c; 2. b; 3. e; 4. f; 5. d; 6. a; 7. h; 8. g

Activity 2

1. true; 2. false; 3. false; 4. false; 5. true; 6. true

Activity 3

1. b; 2. a; 3. a; 4. b; 5. a; 6. a; 7. a; 8. a

Activity 4

1. on; 2. out; 3. up; 4. out; 5. after; 6. like; 7. up; 8. on



Posilte svou imunitu, braňte se tak nepříjemným nemocem

Kašlající a smrkající lidé kolem vás nevěstí nic dobrého. Abyste útokům bacilů odolali, je potřeba mít silný imunitní systém.

Pestrá strava obsahuje všechny složky potřebné pro správnou funkci všech orgánů. Dále mezi vhodné způsoby posílení imunity patří přiměřený denní režim, ve kterém je dostatečně zastoupena regenerace po fyzické i psychické zátěži. Důležitý je i dostatečný spánek, pobyt na čerstvém vzduchu a harmonický život.

Vitaminy

Pro funkci imunity jsou potřebné a v rizikových obdobích o to více. Platí, že nejužitečnější jsou v přirozené po-

době v ovoci, zelenině, mase či mléčných výrobcích. Vitaminovými přípravky jen doháníme a nahrazujeme to, co nejsme schopni si zajistit přirozenou cestou, a měly by být jen dočasným řešením.

„Pro imunitní systém je stěžejní vitamin C, který je obsažen především v citrusových plodech. Dále jsou důležité vitaminy a stopovými prvky hořčík, zinek a vitaminy E a D, které najdeme v luštěninách a listové zelenině,“ radí Barbora Hirnerová, lékařka Centra preventivní péče a praktického lékařství Polikliniky Agel Praha.

Probiotika

Základem imunity je dobře fungující střevní mikroflóra. Probiotika mají důležitou úlohu v našem zažívacím traktu. Příznivě ovlivňují nejen trávení, ale také stimulují imunitní systém. Při správném množství a složení navozují



Posílit imunitu můžete třeba pomocí vitaminů. PROFIMEDIA.CZ

rovnováhu ve střevě a brání množení škodlivých bakterií. Probiotika obsahují zakyšané mléčné výrobky nebo se dají koupit v lékárně v podobě doplňků stravy.

Enzymy

Enzymy jsou důležitou součástí imunitního systému. Po-

kud je tělo oslabeno a nedokáže produkovat dostatek vlastních enzymů, je nutné mu je dodat zvenčí. Můžete je koupit v lékárnách například ve formě tablet. Nejen že aktivují imunitní systém, ale jsou účinné i při léčbě zánětů, které bývají často způsobené právě oslabenou imunitou.

Bylinky

Imunitu pomáhají posílit i léčivky. Například echinacea aktivuje produkci buněk, které jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď. A také rakytník, který má biostimulační účinky. Doporučuje se při rekonvalescenci, podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, stimuluje činnost jater a plic, reguluje krevní oběh. „Další méně známou bylinkou je benedikť lékařský, který podobně jako česnek a cibule působí proti virům, bakteriím i plísním,“ radí lékařka Hirnerová.

Pozor na cukr

Výřadte z jídelníčku rafinovaný cukr, který přispívá k přemnožení plísní a kvasinek ve střevě. Tělo ho ani nepotřebuje, stačí mu cukr přírodní, který dostane z běžné stravy. Pokud sladit musíte, volte raději med či třtinový cukr. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Podpořte imunitu proti chřipce a nachlazení

Lék Wobenzym®
posiluje oslabenou imunitu
snižuje nemocnost



Podpurná léčba při chřipce a angině

Wobenzym působí proti zánětům a podporuje oslabenou imunitu. Proto by ho měli lidé, které chřipka, angina nebo jiné záněty dýchacích cest ohrožují nejvíce, začít užívat už v období zvýšeného výskytu nemoci. Při onemocnění ho Wobenzym tím, že posiluje imunitu, pomáhá rychleji zvládnout, a zkracuje tak dobu léčby. Navíc pomáhá bránit opakování nemoci.

Pomáhá už 50 let

Letos je tomu přesně 50 let, kdy byl Wobenzym poprvé uveden na trh v tehdejší západní Německu, a 25 let u nás. Jen v ČR si lidé za rok koupí kolem 200.000 balení tohoto léku, mnozí z nich opakovaně. Také to potvrzuje, že pomáhá.

Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů pro vnitřní užití.

Pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

konzultace na tel.: 800 160 000, MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhríněveská 448, 252 43 Průhonice



Více na www.wobenzym.cz



Přecházíte chřipku? Zaděláváte si na potíže

O víkendu mě skoličila chřipka. Dva dny v posteli stačí a v pondělí do práce. Přece si nebudu brát neschopenku.

Přecházení nemoci není zrovna chytrá cesta a lékaři i hygienici před takovým chováním varují.

„Chřipka je vysoce nakažlivé a na rozdíl od běžného nachlazení i závažné infekční onemocnění. Šíří se kapénkovou infekcí. Z toho jasně plyne, že člověk, který chřipku přechází, ohrožuje nejenom sebe, ale i své okolí tím, že nemoc dál šíří. Nejedná se tedy o hrdinství, ale o bezohlednost,“ zdůrazňuje praktický lékař Michal Lazák a doplňuje: „Základním protiepidemickým opatřením je vždy

v první řadě izolace zdroje nákazy – tedy nechodit do kolektivu, necestovat hromadnou dopravou a podobně.“

K lékaři sice zamíří v případě chřipky či virózy asi třetina pracujících, ne všichni však nastoupí na neschopenku. Podle průzkumu agentury STEM/MARK jen 15 procent čerpá dočasnou pracovní neschopnost, stejná část pracuje z domova a každý třetí si bere dovolenou. Nejméně oslovených využívá takzvané sick days (placené dny v době nemoci).

Kdo nemoc přechází, může si zadělat na pěkné nepříjemnosti. S chřipkou si není radno zahrávat. „Pokud se chřipka neléčí, výrazně se zvyšuje riziko komplikací, jako jsou virové i bakteriální zápal plic, záněty srdcového svalu, mozkových blan, nosních dutin i plic,“ říká lékařka Barbora Hirnerová z Polikliniky Agel Praha. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



S chřipkou si není radno zahrávat.

PROFIMEDIA.CZ

O chřipce

Chřipkové viry se dělí do tří skupin (A, B, C), které se dále člení do několika kmenů.

- Kmeny se od sebe liší zejména vlastnostmi jednotlivých virů a jejich schopností vyvolat onemocnění.
- Nejčastějšími původci tradičních epidemií jsou viry ze sku-

piny A a B, viry skupiny C způsobují jen mírnější onemocnění a postihují pouze děti.

- V průběhu množení v napadených buňkách se antigeny virů mění a v důsledku těchto změn vznikají epidemie chřipky.
- Problémům v důsledku chřipky podlehne ročně až 1500 lidí.

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Stimulace kůže pomůže proti celulitidě.

Celulitida trápí spoustu žen. A netrápí pouze ty, které řeší nadváhu, ale i ženy, které jsou relativně štíhlé. Celulitida vzniká vlivem více faktorů, podkoží se trochu bortí, usazuje se v něm tělesná tekutina, jsou to takové mrtvé laguny v našem organismu. Zdravá výživa a pohyb pomáhají, stejně tak stimulace podkoží, různé masáže, i ty lymfatické. Stimulace je vlastně trénink kůže, aby byla neustále dobře prokvená a dobře vyživovaná. Usazená tekutina se lépe odvádí a kůže dostane zpět svou elasticitu a krásný vzhled.

Poslouchejte každou sobotu v 6.50 a 8.50, neděli v 7.40 a 9.40 na Rádiu Impuls.

INZERCE

DANĚ 2016

KROK ZA KROKEM

- INFORMACE
- NÁVODY
- RADY

KAŽDÉ ÚTERÝ
DO 1. BŘEZNA

www.mfdnes.cz/dane

DNES

preventivně
a od prvních příznaků

BOIRON
www.boiron.cz

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. K dostání v lékárnách.

Hokey. Znojmo posílí brankář Sparty Lukáš

Hokejisty Znojma posílí v mezinárodní lize EBEL Jan Lukáš. Dvaadvacetiletý gólman přichází k Orlům na hostování do konce sezony ze Sparty. „Je před námi klíčová část sezony a na ni potřebujeme být

připraveni po všech stránkách. Může přijít zranění, proto jsme se rozhodli posílit brankářský post. Je to kvalitní gólman a věříme, že týmu pomůže,“ uvedl sportovní manažer Rostislav Dočekal. **ČTK**

Číslo dne

1.

Karolína Plíšková se po vydařeném Fed Cupu v Rumunsku loučí s turnajem v Dubaji už v prvním kole. Prohrála s americkou tenistkou Coco Vandewegheovou 6:7 a 1:6.

Sáblíková statistiky nesleduje

Na mistrovství světa v Kolomně udělala další krok k tomu, aby se nesmazatelně zapsala do historie.

Rychlobruslařka Martina Sáblíková po triumfech na tratích 3000 a 5000 metrů má ve sbírce už dvanáct zlatých medailí v individuálních závodech. Tím se vyrovnala v čele historických tabulek neúspěšnější Anně Friesingerové z Německa. Osmadvacetiletá česká reprezentantka má navíc velkou šanci už příští rok se na prvním místě osamostatnit, od roku 2007 se totiž nikdy z vrcholné akce sezony bez zlata nevrátila.

„Abych se přiznala, tak já podobné statistiky moc nesleduju. I pro mě samotnou, když mi někdo řekne, že jsem někoho dostihla nebo



5 medailemi z Kolomny ČTK

předstihla, je to překvapující,“ uvedla Sáblíková na tiskové konferenci v Praze po návratu ze šampionátu.

„Pro mě je to až neuvěřitelné, že se něco takového povedlo. Když jsem začínala, tak Gunda Niemannová i Anni Friesingerová byly osobnosti, ke kterým jsem vzhlížela a vzhlížím dál. Co dokázaly, bylo super. Je bezvadné, že se mezi tyhle lidi mohu řadit,“ řekla trojnásobná olympijská vítězka. **ČTK**



Strachová dojela v Crans Montaně sedmá

Lyžařka Šárka Strachová skončila ve slalomu Světového poháru ve Švýcarsku na sedmém místě. Poprvé v sezoně a potřetí v kariéře bodovala Martina Dubovská, druhá Češka v závodě obsadila 26. místo. Vítězně se po zranění mezi branky vrátila suverénka disciplíny Mikaela Shiffrinová z USA. V pořadí slalomu SP zůstala Strachová třetí. **AP**

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 16let, 15ms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

• Do trojky hledáme chlapa!

Dvě sousedky! T: 775 784 900

• Kontakty na sexy ženské přímo z Tvého okresu! Blondýnka nebo brunetka? Napiš SMS ve tvaru 54ZHK a text na 909 15 50

• Exklusivní milenka Nataša (28)! Nonstop! Zavolej mi 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 29TRX a textem!

• Pěkná a zkušená babička Marie (59) Tě vysaje! NEVÁHEJ a zavolej! Kontakt: 909 90 99 25 kód HBC60

• Bohatá Alice, hledám výkonného milence! Ani na okamžik nezalutuješ! Chci tě! Cinkni mi 909 801 801 nebo písni SMS na 909 15 45 s kódem 63NDA a textem!

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, tibetské, indické, japonské starožitnosti z bronzu, stříbra, slonoviny, kamene, porcelánu ap. i obrazy koupí sběratel. T. 776358865

Práce - nabídka

• Nábory ostravy-Bрно/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 4 6 1 3 1 2 6 0 3, kancelar@police-ondra.cz

Finance - nabídka

• ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčky pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: 777 758 405 nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujcky.cz

Zprávy krátce

Čeká je Benfica

Juniorští fotbalisté Příbrami se v osmifinále Youth League utkají 24. února od 17.00 doma s Benfikou Lisabon. V případě postupu se český celek může těšit na čtvrtfinále na hřišti vítěze duelu Real Madrid - Manchester City.

Fotbalová korupce

Nizozemská fotbalová liga má první prokázaný případ korupce. Vyšetřování potvrdilo, že v sezóně 2009/2010 ovlivnila singapurská sázkařská mafie tři hráče Willemu Tilburg v zápase proti Utrechtu. **ČTK**

Mládež. Máme už dvě medaile

Česká výprava získala na zimních olympijských hrách mládeže v norském Lillehammeru první dvě medaile. Šestnáctiletí krasobruslaři Anna Dušková a Martin Bidař skončili v kategorii sportovních dvojic na druhém místě, lyžařka Klára Kašparová byla třetí ve skikrosu. **ČTK**



Basketbalové hvězdy si pořádně zastřílely

V utkání hvězd basketbalové NBA zvítězil tým Západu nad Východem 196:173, a střelci se tak postarali o nejočividnější představení v historii zámořských exhibic. Padlo 369 bodů a loňský rekord se navýšil o dalších 48 bodů. Nejužitečnějším hráčem zápasu se stal Russell Westbrook (na snímku), který za vítězného mužstva nastřílel 31 bodů. **AP**