

metro 

ÚTERÝ 21. ÚNORA 2017 Č. 37 • WWW.METRO.CZ

OBJEVTE, NA ČEM OPRAVDU ZÁLEŽÍ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



NOVÁ ŠKODA KODIAQ / VÍKEND ODLOŽENÝCH VÝLETŮ

Do práce, z práce – to je životní zkratka většiny z nás. Rozhodli jsme se to změnit a spolu se zrodem nového vozu ŠKODA KODIAQ, rodinného SUV ideálního pro cesty ven z města, jsme založili hnutí Víkend odložených výletů. Víkend, kdy by nikdo neměl zůstat doma. Připojte se a vezměte své blízké 25. a 26. února ven. Nezáleží přitom, kam vyrazíte, ale kolik společných zážitků si přivezete.

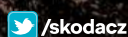
mujkodiaq.cz



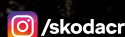
/skodacz



/skodacz



/skodacz



/skodacr

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozů
ŠKODA KODIAQ: 5,0-7,4 l/100 km, 131-173 g/km



9 771211 781002 17037



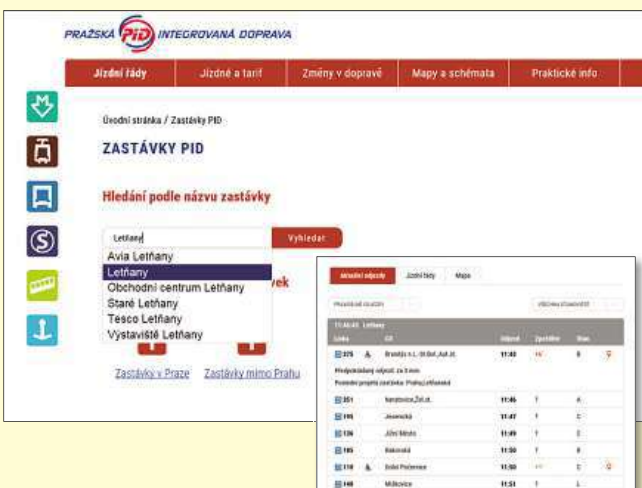
Pražská integrovaná doprava

aktuálně

21. února 2017



NOVÝ PORTÁL ZASTÁVEK NA WEBU PID



Koncem ledna 2017 proběhla aktualizace webových stránek Pražské integrované dopravy. Ta přináší jednak úpravy na základě pozorování a připomínek uživatelů, zahrnuje ale také nově vytvořený portál zastávek, který najdete v nabídce JÍZDNÍ ŘÁDY > ZASTÁVKY. Ten nahrazuje původní odjezdové tabule a vyhledávání jízdních řádů podle zastávek. Stačí zadat název zastávky, nebo vybrat ze seznamu, a na jednom místě nově najdete:

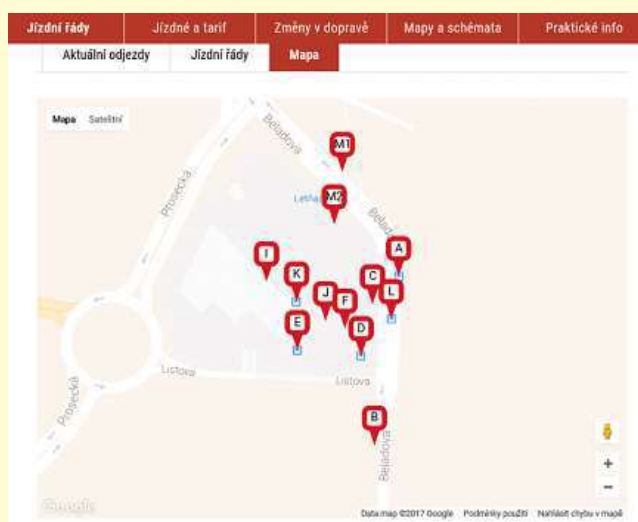
- Jízdní řády linek, které v zastávce zastavují.
- Aktuální odjezdy, u sledovaných spojů včetně informace o aktuálním zpoždění [*].
- Mapu s vyznačenými stanovišti („sloupky“).

[*] Do systému sledování vozidel bohužel prozatím není zapojen Dopravní podnik hl. m. Prahy, proto u spojů, které provozuje, jsou zatím informace omezené.

POLOHA SPOJE NA MAPĚ, ZPOŽDĚNÍ



Nově lze na webu zobrazit předpokládané odjezdy ze zastávky podle aktuálního zpoždění i poslední projetou zastávkou. Blikáním jsou rozlišeny spoje, které se již nacházejí v zastávce. Polohu vozidla je též možné si zobrazit na mapovém podkladu. V případě zrušení spoje například kvůli technické závadě nebo nehodě, se tato informace propisuje též na odjezdovou tabuli.



MAPA STANOVIŠŤ

Nově je též možné zobrazit si na mapovém podkladu pozice všech stanovišť (sloupků) dané zastávky, což pomůže v orientaci například na přestupech. Mapu lze přibližovat a oddalovat kolečkem myši, kliknutím na konkrétní stanoviště se zobrazí aktuální odjezdy pouze z tohoto stanoviště. Opačně u každého odjezdu je uvedeno i písmenko stanoviště.

DALŠÍ ÚPRAVY

V rámci dalších úprav byly například zvýrazněny prioritní události v seznamu výluk a mimořádností, abychom usnadnili orientaci v případě, kdy je nárazově v platnosti větší množství událostí najednou. Bylo též zpřehledněno přepínání mezi daty platnosti v jízdních řádech podle linek.

DALŠÍ PLÁNOVANÝ VÝVOJ

V dalších měsících se budeme soustředit zejména na další rozvoj portálu jízdních řádů a zastávek, který je nejvyužívanější částí webu Pražské integrované dopravy. Rádi bychom propojili linky a zastávky s dalšími datovými zdroji, jako jsou například výluky a mimořádnosti v provozu, aby byla při vyhledání linky nebo zastávky rovnou vidět i všechna související dopravní omezení. Přípravuje se též nová verze tarifní kalkulačky, ve které bude možné si pro zvolené spojení snadno zjistit cenu jízdného a porovnat ji s nabídkou předplacených jízdenek.

I nadále budeme vděční za každou zpětnou vazbu, ať už půjde o hlášení chyb a nedostatků, nebo nápady na vylepšení a nové funkce. Psát nám můžete přes kontaktní formulář (předmět Web), nebo přes Facebook či Twitter.

Webové stránky Pražské integrované dopravy navštíví každý měsíc kolem 80 tisíc uživatelů, kteří si dohromady zobrazí přibližně 1–1,5 milionu stránek.



234 704 560
www.ropid.cz
ROPID, únor 2017



Dopravní podnik hlavního města Prahy

ZA KRITIKU PREZIDENTA TRUMPA JE VYHAZOV

BÍLÝ DŮM SE ROZLOUČIL S DRUHÝM BEZPEČNOSTNÍM EXPERTEM STRANA 8



metro

PRAHA

Úterý, 21. února 2017

Č. 37, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lenka

Nejčtenější noviny v Praze

INZERCE



**VYDEJTE SE NA
VÍKEND ODLOŽENÝCH
VÝLETŮ 25.-26. 2.**

Se zrodem nového rodinného vozu ŠKODA KODIAQ přichází také iniciativa **Víkend odložených výletů**. Víkend datovaný na **25. a 26. 2.** si klade za cíl odtrhnout lidi od obrazovek televizí a monitorů a vylákat je, spolu s jejich rodinou a přáteli, ven do přírody.

Připojte se k nám i vy a věnujte tento víkend svým nejbližším. Naplánujte si společný výlet, který jste z jakýchkoliv důvodů tak dlouho odkládali a užijte si naplno společné chvíle mimo domov.

Více informací na mujkodiaq.cz



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Roger Federer. Zahrál si tenis na Vltavě

Tenisté Roger Federer (vpravo) a Tomáš Berdych se včera fotografovali na lodi u Karlova mostu v Praze, kde několika výměnami na malém kurtu propagovali Laver Cup. Premiérový střet Evropy se zbytkem světa hostí v září O₂ arena. Více na straně 17 ČTK

Maturity naštvaly gymnázia

Je to diskriminace. Gymnázia si stěžují, že si maturitu se třemi povinnými předměty zkusí v roce 2021 jako první. **Další střední školy.** Připojí se o rok později STRANA 4

9 771 21 1 781 002 1 7 03 7

Záchranka má letos velké plány

Přibýt by měly ženy ve službě i výjezdni stanoviště, ale i moderní sanitky nebo nové sídlo.



Cítat

Do pěti let chce mít pražská zdravotnická záchranná služba až sedm nových stanic.

PETR KOLOUCH
ŘEDITEL ZZS HMP

Osm žen záchranárek přijala loni pražská záchranka. Metropole byla do loňska posledním městem, kde v posádkách sanitek nesloužily ženy. „Čtyři už slouží v provozu, další čtyři prochází adaptačním procesem,“ popisuje její mluvčí Dominik Hron.

Ženský element ale není jedinou letošní novinkou. Záchranka otevřela i nové výjezdové stanoviště v nemocnici pod Petřínem, do pěti let chce mít sedm nových stanic, pro které bude potřebovat asi o devadesát zaměstnanců víc, a ročně chce obměnit patnáct sanitek. Nyní je záhra-

nářů 491, sídlí v 19 základnách a mají 65 sanitek. „Navrhujeme, aby základen během pěti let přibýlo šest a finálně jich bylo 25, možná 26,“ uvedl její ředitel Petr Kolouch.

Zákon nařizuje sanitkám přijet k nehodě do 20 minut, v Praze je v případě ohrožení života tento čas v průměru

pod osm minut. Letos by měly být otevřeny dvě nové základny. Společně s hasiči budou záchranáři sídlit v Průběžné ulici ve Strašnicích a v Radotíně. Nově by mělo město od státu získat objekt v ulici 28. pluku ve Vršovicích. „Máme novou nájemní smlouvu, která umožní opravy. V dohledné době by také mělo dojít k převodu,“ dodal Kolouch. Nová základna by v budoucnu měla vyrůst i v Suchbole.

Záchranáři žádají hlavní město o nové sanitky. Chtějí vypsát zakázku na dodání 15 vozů letos a dalších 15 příští rok. Věk sanitek, dokdy se vyplatí vozidla opravovat, je šest let a asi tři sta tisíc nejvyšších kilometrů, dodal Kolouch.

Letos by také mělo být dořešeno, kde bude nové sídlo organizace. Město i záchranka by ho nejraději viděly v nedostavěné radnici Prahy 8 na Palmovce. **ROBERT OPPELT**



Vyzkoušej si řemeslo!

V Novoměstské radnici se od zítřka do čtvrtka uskuteční festival řemeslných workshopů Řemesla živě. Na vlastní kůži si můžete zkusit kovařinu, truhlářinu, tesařinu, ale i jemnější práci jako cukrařinu nebo floristiku. „Také tu bude dobrá příležitost vyptat se odborných mistrů a studentů na vše, co je k danému řemeslu zajímavé,“ dodává k akci její produkční Bedřiška Kotmelová. Vstup je zdarma, otevřeno bude od 9 do 17 hodin. **ŘEMESLA ŽIVĚ**

INZERCE

Karlínský masopust
sobota 25.2.2017
14. ročník

13⁰⁰ přívod 12 Kavalových sadů
14⁰⁰ program na Karlínském náměstí

Sto zvířat • Pohřební kapela
Ponožky pana Semtamťuka • Amanitas
Long Vehicle Circus • Honza Onder s Luckou Hunčárovou
divadelní pohádka a dílny

www.karlinskespektrum.cz

Akce se koná pod záštitou radní pro kulturu MČ Praha 8 Jany Solomonové



Pohodlněji do Kladna. Dráhy koupí nové vozy

Nová moderní železnice na letišti a do Kladna je sice stále v nedohlednu, ale České dráhy mají pro cestující jinou dobrou zprávu. Nakoupí deset nových motorových jednotek pro regionální dopravu v Praze a okolí. Vozidla by měla mít kapacitu 120 míst a dopravce je chce nasadit právě na trať z Masarykova nádraží do Kladna včetně části přímých spojů z Prahy pokračujících do Kralup nad Vltavou, případně do Rakovníku.

„Ve vlacích rychle přibývají cestující, je to dáno stavem silniční dopravy v metropoli, omezením parkování v některých lokalitách Prahy, ale také vznikem nového logistického centra

v Dobrovízi,“ vysvětluje předseda představenstva a generální ředitel ČD Pavel Krtek. Dráhy také v Hostivici ve spolupráci s městem vytvořily zpevněnou plochu, kde mohou řidiči odstavit svá auta a pokračovat dál vlakem. „Bohužel, stav železniční infrastruktury neumožňuje další zahuštění spojů. Trať na Kladno je jednokolejná a její kapacita je prakticky vyčerpána,“ dodává ředitel. Dráhy soupravy potřebují, protože v ranní špičce jedou směrem do Prahy čtyři vlaky za hodinu. Další se mezi ně už vložit nedají, proto potřebují moderní jednotky s vyšší kapacitou. Nové soupravy začnou jezdit za dva roky. **ROW**

Tipy na dnešní den

Žižkovský vysílač slaví, přijďte na diskusi

KC Vozovna zve od 19 hodin na komponovaný pořad k 25. výročí zahájení provozu TV vysílače na Žižkově pro veřejnost. Bude k vidění film Olgy Struskové, po kterém následuje debata s osobnostmi, které stály u zrodu této žižkovské dominanty. Diskutovat přijedou Václav Aulický, autor projektu, Milan Kusbach, správce objektu, Miroslav Hrabovský, technolog montáže ocelových konstrukcí věže, a historik Jakub Potůček.

Párování vína se zabijačkovými hody

Ve stylu zabijačkové akce se koná párování vína v holešovickém prostoru Jatka78. Akce Natural Born Butchers spolku Družstvo začíná v 19 hodin a těšit se můžete na The Real Meat Society / Maso a kobliha, ale i na vegetariánskou variantu. K ochutnání bude netradiční výběr 14 přírodních vín z Čech, Moravy i ze zahraničí. Vstupné je zdarma, zaplatíte jen to, co sníte a propijete. **MET**

Špatně stojíš? Čeká tě msta

**Žertík, škodolibost,
nebo pomsta?**

Vandalové se mstí
na pražských autech.

„Trochu jiný bloček za parkování na chodníku,“ říkal si při procházení kolem parku Grébovka čtenář vystupující pod přezdívkou Hanyš Hanyšovič.

Neznámý vandal se tu totiž rozhodl špatně parkujícímu řidiči audi pomstít netradičním způsobem. Popadl popelnici a celou ji i s jejím obsahem vyklopil na kapotu vozu. „Rádi bychom upozornili na fakt, že takováto i podobná jednání jsou protiprávní,“ reagovala na incident mluvčí městské policie Irena Seifertová, podle které strážníci brání zákona do vlastních rukou rozhodně neschvalují.

Parkující auto se nestalo v pražských ulicích terčem mstitelů poprvé. Loni na podzim totiž někdo v Přemyslovské ulici v Praze 3 pro změnu obalil fólií celý ford tak, že s ním nebylo možné odjet. Auto bylo totiž zabalené nejen kolem dokola, ale také přivázané ke stromu červenobílou páskou. Vlastník se tehdy na strážníky neobrátil, stejně jako řidič z Grébovky. „V případě podezření ze spáchání jakéhokoli protiprávního jednání má každý právo obrátit se na nás, případně na policii,“ radí Seifertová.

Asi nejznámější případ vandalismu spáchaného na autě posledních let je bezesporu dlažební kostkou poškrábané porsche zpěváka Daniela Landy. Znam, na kterém mladík Petr V. svůj čin provádí, vidělo na internetu několik milionů lidí. Ač se několik dní po incidentu, jenž se odehrál na Vyšehradě,



dě, mladík sešel s Landou a omluvil se mu, incident strhl lavinu nenávistných reakcí, které sám Landa musel krotit. „Bude to toho kluka hodně bolet? Já si myslím, že by mohl zažít to co to auto,“ zněly některé z komentářů na sociálních sítích.

Oblíbenou kratochvílí těch, již útočí z legrace či ze msty na cizí auta, je používání různých barev a sprejů. Tento způsob použil minulý týden také vandal v jedné z vesniček nedaleko Brna. Ten totiž stříbrným sprejem postříkal zaparkované BMW tak, že znemožnil používání zrcátka a oken. „Zatím neznámý pachatel se pravděpodobně chtěl majiteli tímto způsobem pomstít,“ popsal dílo policejní mluvčí Bohumil Malásek.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



Moser slaví výročí výstavou

Karlovarská sklárna Moser v letošním roce slaví 160 let existence. Její historií připomíná výstava Příběh křišťálu, která potrvá v Obecním domě až do 22. března. Návštěvníci mohou spatřit mimo jiné ručně vyráběné umělecké objekty z celé historie značky. Překvapením výstavy je 220 cm vysoký křišťálový lustr, který propojuje historický a řemeslný odkaz Ludwiga Mosera a Lea Mosera se současnými prvky designu.

ČTK

Dr. Böhm®

PRO ZDRAVÍ ZÍTRKA

Dr. Böhm® – Kvalitní značka z vaší lékárny

Produkty značky Dr. Böhm® od společnosti Apomedica spojují zkušenosti a tradici s moderními vědeckými poznatky. Léčivé přípravky stejně jako doplňky stravy této rakouské značky jsou vyráběny podle nejprsnějších farmaceutických kritérií.



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Dýňové tablety pro ženu
Pro normální funkci
močového měchýře



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Isoflavon 90 mg forte
Hormonální rovnováha pro ženy
po čtyřicítce



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Kuže Vlasy Nehty
Pro přirozenou krásu zevnitř



doplňek stravy

Dr. Böhm®
Mučenka pletní 425 mg dražé
Uklidňuje, aniž by
způsobovala únavu

Doplňky stravy nenahrazují zdravou a vyváženou stravu.

Dr. Böhm®
MED

K ČERTU S BOLESTÍ!



tradiční rostlinný léčivý přípravek

**Harpagofyt ležatý Apomedica 600 mg
potahované tablety**
Podpurná léčba při zánětlivých
a bolestivých potížích s pohybovým
aparátom.

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Lék k vnitřnímu užití. Obsahuje léčivou látku suchý extrakt z harpagofytového kořene. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

www.dr-boehm.cz

Nespravedlnost! Gymnáziím vadí, že si maturity zkusí první

Nejdřív budou mít matiku povinně u maturity gymnázia. O rok později i odborné školy.



Citát

Jsem ráda, že jsme dokončili debatu o maturitě započatou v císařském mocnářství a je načase vstoupit v tom směru do 21. století.

KATEŘINA VALACHOVÁ, MINISTRYNĚ

Rozhodnuto! Jednotná maturita naběhne postupně. V roce 2021 si počítání u „zkoušky z dospělosti“ vyzkouší všichni gymnazisté. Ostatní střední školy kromě uměleckých, zdravotnických a sociálních oborů by se měly přidat o rok později.

Gymnáziím se to ale nelíbí. Berou to jako diskriminaci. „Gymnazisty to znevýhodní – být na jediný rok, protože budou mít o jeden povinný předmět více než ostatní a bude tak pro ně komplikovanější příprava na přijímací zkoušky na vysokou školu,“ říká senátor Jiří Růžička. „Nerozu-

mím tomu, proč by uchazeč o studium anglistiky z gymnázia měl povinně maturovat z matematiky a průmyslovák, který bude v praxi každý den počítat, ne,“ dodává Růžička, který zvažuje, že na maturitu z matematiky podá ústavní

stížnost. „Takto je to fér. Ústavní stížnost není namístě,“ uvedla včera ministryně školství Kateřina Valachová.

Ačkoliv návrh na postupný náběh maturity z matematiky prošel vládou, ne každý ministr s ním souhlasil. „Bohužel vláda rozhodla o jeden hlas o povinné maturitě z matematiky, tento návrh není domyšlen a je špatný,“ uvedl například ministr zemědělství Marina Jurečka.

Vláda o povinné maturitě z matematiky jednala už v prosinci. Tehdy pouze schválila, že bude od jara 2021 zavedena na gymnáziích a lyceích. Ministři se v prosinci ale neshodli, na kterých odborných školách by se od jara 2022 nebo 2023 mělo z matematiky povinně maturovat. To se stalo až nyní.



MAREK HYR

marek.hyr@metro.cz

Počty. Dnes jsou nutností

Povinnou maturitu podporuje například Jan Pirk, přednosta Kardiocentra a Kliniky kardiiovaskulární chirurgie IKEM. „Matematika je nejen základ počtů, ale i logického myšlení a i takové obory, jako medicína, vyžadují základní znalosti z matematiky. Proto nechápu, jak vůbec může někoho napadnout, že by matematika nebyla povinnou součástí maturity,“ říká Pirk. „Nadcházející 4. technická revoluce vyžaduje, aby studenti středních škol absolvovali solidní matematickou výuku, v níž se především mají naučit logicky myslet. Maturita z matematiky byla samozřejmostí už v době monarchie, za první republiky i v poválečném období,“ říká přední český astronom a astrofyzik Jiří Grygar. **MAH**

Odklad. „Je to nespravedlivé“

Gymnázia trvají na tom, aby povinná maturita z matematiky začala na všech typech škol najednou. Roční odstup pro spuštění této zkoušky u odborných školách považují za nepřijatelný. „Pokud má být maturitní zkouška nutným předpokladem pro přijetí na jakoukoli vysokou školu, musí mít všichni středoškoláci maturitní zkoušku stejnou. Jinak je to nespravedlivé,“ říká předsedkyně Asociace ředitelů gymnázií Renata Schejbalová. Předseda Unie školských asociací Jiří Zajíček řekl, že by společný start povinné maturity z matematiky podpořil, pokud by byl až v roce 2022. „Některé obory, které jsou v tom zahrnuté, nyní nemají dostatečnou hodinovou dotaci. Musí se na to připravit,“ uvedl. **MAH**

INZERCE

STĚNY

Plyn levnější v rámci neregulované složky jeho ceny až o 30 %*

s naším novým tarifem Rodina+. K tomu navíc asistenční služby AXA ASSISTANCE zdarma.**

800 134 134 | callcentrum@ppas.cz

www.ppas.cz

*Kalkulovaná cenová úspora z neregulované složky ceny plynu dle pásma spotřeby v porovnání oproti ceníku 1/2016/ZP/MODOM. ** „Pojistění asistenčních služeb v domácnosti“ Pojistný program Základ PP-D-PP-ZÁKLAD ze dne 1. 7. 2014 poskytované za podmínek uvedených na www.ppas.cz.

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

Spojení energií i služeb



Češi vyrobí techniku pro vojska V4

Přes 1000 vozidel plánují v příštích letech vyrobit český producent vojenské techniky VOP CZ ze Šenova a arabský výrobce vojenských vozidel NIMR Automotive. Vozy, které se budou prodávat pro země V4, budou mít dohromady hodnotu převyšující 500 milionů amerických dolarů. Dohodu o spolupráci včera podepsali zástupci obou firem na mezinárodním veletrhu bezpečnostní a obranné techniky IDEX ve Spojených arabských emirátech. I česká armáda tak může získat moderní lehké obrněné vozidlo, které může sloužit u chemiků, průzkumníků nebo zdravotníků. VOP CZ je státní podnik založený ministerstvem obrany a jeho hlavním cílem je zabezpečovat potřeby české armády. **VOP CZ**

Prezident. Kdy volíme?

Volby prezidenta by se měly konat nejpozději 19. a 20. ledna 2018. Kandidáty by tak bylo třeba nominovat do poloviny letošního listopadu. Vyplyvá to ze lhůt stanovených ústavou a zákonem. Kandidaturu oznámili

textář Michal Horáček, performer Milan Kohout nebo lékař Marek Hilšer. Zvažují ji předseda Akademie věd Jiří Drahoš, bývalý diplomat Petr Kolář či europoslanec Jiří Pospíšil. Zeman své rozhodnutí oznámí 9. března. **ČTK**

Oči máte jen jedny, neubližujte jim brýlemi ze supermarketů

Nosíte dioptrické brýle a poohlížíte se po nových, nebo jste brýle nikdy nenosili, ale připadá vám, že budete alespoň jemnou korekci zraku potřebovat? Rozhodně stojí za to vše řešit u specialistů - brýle například z lékárny či supermarketu vám mohou v těch nejhorších případech dokonce zcela zničit zrak.

S brýlemi z lékárny či pumpy neušetříte

"Při výběru brýlí je naprosto zásadní pomoc odborníků. Zkušený optometrista je totiž zárukou toho, že se vašim očím dostane té správné korekce zraku. Tak jako každý bere jako samozřejmost, že jde se zlomenou nohou na rentgen, stejně samozřejmě je, že při nutnosti korekce zraku zajde člověk ke specialistům," popisuje Tereza Slavíková ze společnosti FOKUS optik. Právě FOKUS optik má například ve svých 90 pobočkách po celé České republice vyškolené profesionály, kteří pomohou jak při výběru dioptrických brýlí, tak kontaktních čoček. A argumentem pro nákup brýlí kdesi na čerpací stanici rozhodně není ani cena: "u nás jsme schopni zhotovit brýle na míru i v cenové relaci do tisíce korun," vysvětluje Tereza Slavíková.

Co vás tedy ve správné optice čeká? Pokud již nemáte recept od lékaře, specialista vám udělá důkladné vyšetření zraku. Na jeho základě potom vyberete správná skla a samozřejmě obroučku, která vám bude vyhovovat a sloužit. „V kvalitní optice vám nabídnou širokou paletu skel. Velmi oblíbená jsou plastová brýlová skla, která jsou často výrazně lehčí než skla minerální. Pokud potřebujete brýle na dálku i na blízko, můžete sáhnout po sklech multifokálních, které vám umožní skvěle vidět na blízko, na dálku i na střední vzdálenost. Pokud se často pohybujete venku, určitě bych doporučila samozabarvovací skla, která reagují na UV záření. Při pobytu venku za slunečného počasí se sama zabarví, při přechodu do místnosti zase odbarví," popisuje Tereza Slavíková. A to zdaleka není vše – můžete zvolit třeba speciální skla do auta a také řadu dalších úprav.

Komplexní péče i slevové akce

Péče odborníků se zkrátka vyplatí. Nejen, že jsou zárukou toho, že se vašim očím dostane té správné péče, ale pomohou vám také vybrat odpovídající řešení i v případech, kdy by vám dioptrické brýle překážely: například při sportu či během plesové sezóny jsou velmi oblíbené kontaktní čočky. I s jejich výběrem a správnou aplikací vám ve FOKUS optik ochotně poradí. Navíc je pro vás připravena celá řada výhodných akcí - například právě teď 1+1 na všechna dioptrická skla při zhotovení kompletních brýlí, a to včetně multifokálních.

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 obrouba). 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.

Osvojení je problém

Poslanci proberou možnost, aby si registrované páry mohly osvojit děti.

Kateřina a Veronika z Plzeňska jsou pár už patnáct let. Mají tři děti. Nejstarší syn a nejmladší dcera jsou biologické děti Veroniky. Prostřední dcera je potomek Kateřiny. Ačkoliv si připadají jako rodina, v jistých situacích je úřady jako rodinu neberou. Například Kateřina nemůže Veroničiny děti vzít k lékaři. Sice je odmalička vychovává, ale na papíře s nimi nemá nic společného. To by mohla změnit novela, kterou dnes projednají poslanci. Tedy v případě, že se dostane na program.

O novele, která by umožnila gayům a lesbám osvojit si dítě partnera, se mluví už několik let. „Snažíme se, ale parlament se tím prostě nechce zabývat – máme poslední šanci s tím něco udělat. Když ne teď, tak poslanci a poslankyně nestihnou novelu do podzimních voleb schválit. Návrh tím spadne pod stůl a budeme začínat zase od nuly,“ píšou na svém webu aktivisté z Proudů (Platforma pro rovnoprávnost, uznání a diverzitu).

„V Poslanecké sněmovně je hodně různých zákonů,

Jak to je

Jednotlivci si dítě osvojit může. Pár už ne.

- Ústavní soud loni otevřel lidem žijícím v registrovaném partnerství cestu k individuálnímu osvojení dítěte. **Svobodní gayové a lesby si dosud teoreticky dítě jako jednotlivci osvojit mohli,** po uzavření registrovaného partnerství už to nešlo. Nález soudu se ale přímo nevztahuje ke společnému osvojení. **Nedopadá ani na situace, kdy registrovaný partner chce osvojit partnerovo dítě.**

- Novela zákona o registrovaném partnerství by měla umožnit **přiosvojení dítěte partnera v rámci registrovaného partnerství** v případech, kdy má dítě právně pouze jednoho rodiče nebo kdy druhý rodič o dítě nepečuje a dá souhlas s osvojením dítěte partnera.

a aby se na ten náš dostala řada, je třeba ho zařadit jako pevný bod na program,“ říká aktivisté. Mají příslib od poslankyně Radky Maxové (ANO), že se pokusí novelu do programu zařadit.

Abyste svou věc aktivisté podpořili, vydají se dnes do Sněmovny. Na Facebooku již přislíbilo svou účast na dnešním jednání Sněmovny sto podporatelů osvojení. **MAREK HÝŘ**



Manželská krize. Paroubková odešla

Expremiér Jiří Paroubek a jeho manželka Petra řeší manželské potíže. Podle Blesku se politikova manželka i s dcerou odstěhovaly ze společného domu. Jiří Paroubek celou věc nechtěl komentovat. Později ale prohlásil, že chce svůj vztah a manželství udržet. Manželské potíže nepřímou potvrdil serveru *Expres.cz*. „V každé rodině se něco takového děje. Třeba se Petra do týdne vrátí,“ prohlásil. Paroubek pak na svém blogu zveřejnil svůj a manželčin dopis, ze kterých vyplývá, že Paroubková se obávala o své zdraví a zvažuje rozvod. Paroubek všechny potíže připisuje jejím psychickým problémům. Na snímku jsou Paroubkovi v roce 2013, kdy byli u soudu v korupční kauze Davida Ratha. **MAFRA**

Zprávy krátce

Mládek končí

Ministr průmyslu a obchodu Jan Mládek ve vládě končí. Včera to oznámil premiér Bohuslav Sobotka krátce po jednání kabinetu, na němž Mládek neuspěl s návrhem, aby stát za korunu odkoupil černouhelnou společnost OKD. Mládek především v minulých dnech čelil tvrdé kritice kvůli přístupu k mobilním operátorům.

Bude teplo

Dešť a tající sněh tento tý-

den zvednou hladiny toků, povodňové ohrožení ale meteorologové nepředpokládají. Do čtvrtka bude na únor poměrně teplo, ale také deštivo a větrno. Přet bude i na horách, kde kvůli teplu také začne tát sněh. Nejvyšší venkovní teploty se očekávají ve čtvrtek, kdy rtuť teploměru vystoupá nad deset stupňů Celsia.

Bohéma lže, tvrdí Štěpánková

Herečka Jana Ště-

pánková v pořadu Rozstřel označila zobrazení svého otce Zdeňka Štěpánka v seriálu *Bohéma* za dehonestaci a lež. V krajním případě nevylučuje, že by mohlo dojít i na žalobu. Herečce se nelíbí pokřivování skutečných událostí.

Seriál sleduje osudy známých herců a dějiny barrandovských studií. Režisérem je prezidentem oceněný režisér Robert Sedláček. **IDNES.cz**



INZERCE

PŘIJÍMAČKY

EFEKTIVNÍ PŘÍPRAVA OD 13. 3.

- ▶ cvičení z českého jazyka a matematiky
- ▶ vzorové testy CERMAT

Předplatné na 4 týdny jen za

340 Kč

Objednávejte na 225 555 522 nebo na mfdnes.cz/prijimacky

DNES

Černý alkohol. Přijdou tresty

Za několikamiliardové daňové úniky 12,5 roku. Tak bude zřejmě už dnes potrestán Pavel Čaniga, majitel Likérky Drak. Včera takovou výši navrhl státní zástupce. Čaniga řekl, že byli jen zaměstnanci a že zisky šly hlavám skupiny, bratrům Březinovým. Ti figurují ve velké kauze pančování alkoholu. Šéf celého byznysu Radek Březina byl odsouzen ke 13 letům. Před časem Česká televize (ČT) uvedla, že policie přišla na 400 milionů korun, které ležely na Březinových účtech. Podle ČT ale vyšetřovatelé nezabavili vše. Novináři tvrdili, že Březina vyváděl další stovky milionů ze svých kont prostřednictvím tajných instrukcí, které posílal z vazby. „Březina i po svém návratu z vězení bude patřit k velmi bohatým lidem,“ napsal web ČT. **ČTK A MAF**

Dluhopisy. Zdaní je Babiš?

Ministr financí Andrej Babiš včera ve Sněmovně podal pozměňovací návrh, podle něhož by byly zdaněny koronové dluhopisy, které majitelé nakoupili od svých firem. Opatření se podle něj dotkne desítek lidí, nevztahuje se na státní dluhopisy. Bude se týkat i Babiše, který nakoupil v roce 2013 dluhopisy své tehdejší společnosti Agrofert za 1,482 miliardy korun. Premiér Bohuslav Sobotka považuje za důležité, aby se novela dotkla skutečně jen těch, kdo nakupovali dluhopisy vlastních firem. Babiš se posledním dobou stal terčem kritiky, když na povrch vyplavalo, že v prosinci 2012 nakoupil po koruně dluhopisy svého Agrofertu a vyhnul se tak zaplacení daní. Čelí kvůli tomu trestnímu oznámení pro krácení daně. **ČTK**

ROCK OVERDOSE 12

SLAVÍME
NAROZENINY
RÁDIA
ROCKZONE 105,9

Úterý 21. 2. 2017 od 19:30

Lucerna Music Bar

Vstup zdarma

Vystoupí:

Cocotte Minute

Five O'Clock Tea

Totální nasazení



V KAŽDÉM JE KUS ROCKERA

**ROCK
ZONE**
105.9

Za kritiku Trumpa skončil

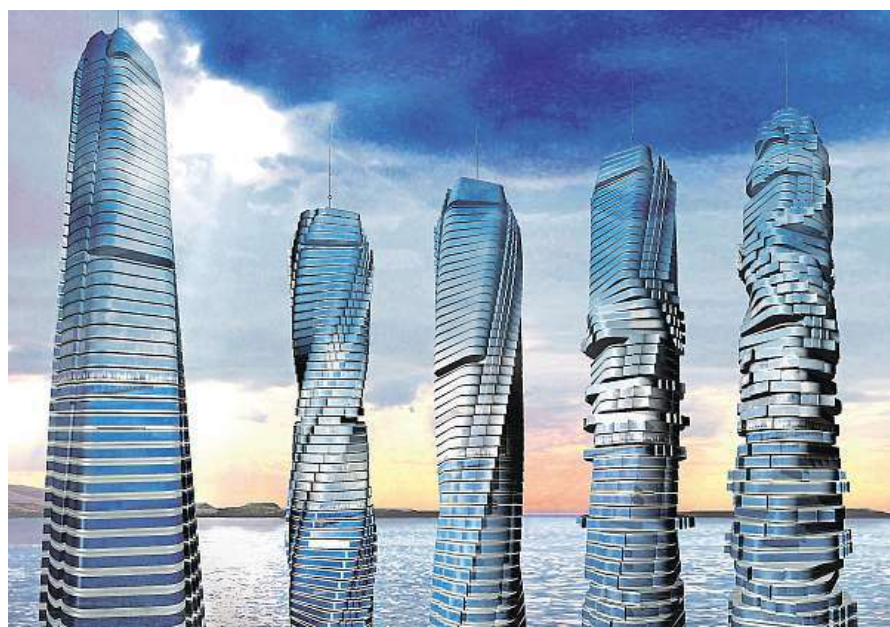
Bílý dům během několika dní opustil již druhý bezpečnostní expert.

Z úřadu amerického prezidenta byl vyhozen vysoký úředník poté, co na soukromé akci kritizoval politiku Donalda Trumpa. Podle agentury AP byl v pátek propuštěn jeden z asistentů poradců v Radě národní bezpečnosti (NSC) Craig Deare. Mluví Bílého domu Sarah Sandersová uvedla, že byl poslán zpátky na svou původní pozici v Národní univerzitě obrany ve Washingtonu.

Deare byl jmenován před měsícem do NSC jako šéf divi-

ze pro západní polokouli, kde měl na starosti i Latinskou Ameriku. Nespokojenost vyjádřil také s tím, že členové Trumpova týmu nekonzultují s radou politiku Bílého domu.

Deare je už druhým vysokým úředníkem, který NSC za předchozí týden opustil. Minulé pondělí podal na Trumpovu žádost rezignaci hlavní bezpečnostní poradce Bílého domu Michael Flynn. Ještě před prezidentskou inaugurací totiž jednal s ruským velvyslancem Kislyakem o amerických sankcích proti Rusku a nesdělil o tom úplné informace viceprezidentovi Penceovi. Trump včera oznámil, že Flynnu nahradí generál Herbert Raymond McMaster. **ČTK, MET**



Dubaj postaví mrakodrap s otočnými patry

Stavbu výškové budovy, která se bude proměňovat před očima díky otočným prvkům, připravují v Dubaji. Dynamický mrakodrap navrhl architekt italsko-izraelského původu David Fisher. „Nebude nikdy vypadat stejně. Patro se bude otáčet velmi pomalu, nic nevyššíte,“ řekl Fisher. Podle něj se budou byty moci otáčet jednotlivě o 360 stupňů rychlostí, kterou si bude možné přizpůsobit. Středem stavby bude procházet pevná jednotka, v níž bude umístěn výtah a k níž budou připojeny jednotlivé byty. Mrakodrap má být napojen na větrné turbíny, jež budou mezi jednotlivými patry, takže má být soběstačný při zásobování elektřinou. Získat byt v této stavbě bude ale drahé. Předběžně se počítá s cenou kolem 30 milionů dolarů (763 milionů korun). **PROFIMEDIA.CZ**

Írán. Bouře svádí na souseda

Írán včera obvinil sousední Irák, že může za písečné bouře, které sužují oblasti jihozápadně od Teheránu. Rozsáhlý výpadek dodávek proudu a vody, který bouře způsobily v provincii Chúzestán u hranic s Irákem, vyvolal protesty proti místním úřadům.

Íránská viceprezidentka a šéfka úřadu pro ochranu životního prostředí Masúme Ebtekarová vyzvala Irák, aby naplnil dříve uzavřenou dohodu o prevenci písečných

bouří a pokryl mulčovací materiál téměř 9000 čtverečních kilometrů pouště na jihovýchodě země.

Jihozápad Íránu trápí písečné bouře už několik dní. Způsobily mimo jiné rozsáhlý výpadek dodávek elektřiny a vody v provincii Chúzestán, která je bohatá na ropu. Její těžba se kvůli tomu snížila o 700 tisíc barelů denně. S dýchacími obtížemi bylo do nemocnic převezeno 218 lidí. Na konci minulého týdne

v Ahvázu demonstrovaly stovky lidí, které požadovaly rezignaci Ebtekarové a guvernér provincie. Demonstrace, které by vznášely podobné požadavky, mezitím úřady zakázaly. K urychlenému řešení situace kolem výpadků elektřiny vyzval i nejvyšší íránský duchovní vůdce ajatolláh Alí Chamenejí.

Písek, který bouře roznáší, se do Íránu dostává nejen z Iráku, ale i ze Saúdské Arábie, Jordánska a Sýrie. **ČTK**

Zprávy krátce

Izrael zasáhl rakety ze Sinaje

Na jih Izraele včera dopadly dvě rakety vypálené z egyptského Sinajského poloostrova. Nikoho nezabily ani nezpůsobily hmotné škody, ale jde o druhý podobný incident za posledních čtrnáct dní. K minulému útoku z 8. února se přihlásila organizace Islámský stát.

Ruský ambasador při OSN zemřel

Ve věku 64 let zemřel včera v New Yorku stálý zástupce Ruska při OSN Vitalij Čurkin. Jeho zástupce řekl, že ambasadorovi se v kanceláři náhle udělalo nevolno, proto byl převezen do nemocnice, kde ale zemřel. Čurkin podle ruských médií podlehl srdečnímu záchvatu. **ČTK**

Zprávy krátce

V Rakousku odsoudili lupiče

Na tři roky poslal včera rakouský soud do vězení devětatřicetiletého muže, který v roce 2014 přepadl a oloupil českého řidiče kamionu. Lupič použil proti řidiči pepřový sprej a následně ho připravil o 2000 eur a 15 tisíc korun. Šestadvacetiletá sestra útočnicka, která mu zajistila falešné alibi, dostala podmíněný trest odnětí svobody na čtyři měsíce. Odsouzený přepadení plánoval a dovoz dřeva si objednal už s úmyslem řidiče oloupit. **ČTK**



Z Maroka se dostaly stovky migrantů

Na 360 migrantů včera ráno proniklo z Maroka přes šest metrů vysoký hraniční plot do španělské severoafrické enklávy Ceuta. Jde o druhý tak masový případ za posledních několik dnů. V pátek se takto dostalo na španělské území kolem 500 lidí. **AP**

Le Penová. V průzkumech letí vzhůru

Kandidátka francouzské krajní pravice na hlavu státu Marine Le Penová dosahuje v průzkumech nových maxim. Přestože se předpokládá, že ve druhém kole volby prohraje, její soupeři ztrácejí náskok. Nyní je připraveno ji ve druhém kole volit 42 až 44 procent voličů. Stále není jasné, koho bude mít za soupeře. V prvním kole by měla s přehledem vyhrát s 27 procenty hlasů. O druhé místo se dělí kandidát tradiční pravice Fillon s bývalým ministrem hospodářství a centristou Macronem. Oba by měli dostat po 20 procentech. **ČTK**

Bezdomovec s jiskrou. Vydají mu knihu básní

Samolibé verše od „nesmělého mladíčka a veršovce“.

Honza Badalec, známá pražská figurka, provázel turisty jako bezdomovec po Praze v rámci projektu Pragulic, podílel se na bezdomoveckém divadle a býval kreativním ředitelem několika reklamních agentur. Na vizitce měl „Honza A. Badalec, nesmělý mladíček a veršovce“. Před rokem zemřel a jeho potomci připravují sbírku Samolibé verše.

Svoje okolí překvapoval originálními nápady, jako byla vážená poezie, která se platila na váhu, nebo sadou na opravu raněných duší. „Soupravu nabízel lidem, kteří se mu zdáli smutní, a jednou jsem ji dostal k narozeninám, kdybych ji náhodou potřeboval,“ říká jeho syn Vojta. „Spoustu



Honza Badalec všechny překvapoval nápady.

KAREL CUDLÍN

běžných předmětů, které posbíral odložené po Praze při svých každodenních štacích, zrecykloval a oživil vtipem, který často převrátil jejich účel. Jednu dobu téměř každého, s kým se střetl, obdaroval nahřívací fleecovou šálou se slovy: Ha! Teď jsem tě ošálil,“ směje se jeho dcera Hela. Honza ovlivňoval řadu lidí, a to už v mládí. „Ačkoliv jsem vážnou hudbu neposlouchal, s Honzou jsme se často vymlu-

vili na nevolnost, abychom mohli na koncert do kostela sv. Jakuba. Tenkrát to ještě nebylo tak turisticky profláknuté,“ vzpomíná na Honzu jeho spolužák a kamarád Karel Cudlín, fotograf, který získal 16 ocenění na Czech Press Photo. Chodili spolu na Gymnázium Na Pražačce a pak se potkali na studiích na FAMU.

Už na gymnáziu byl Honza výrazná osobnost. „Strhl na sebe pozornost v dobrým slo-

va smyslu a myslím, že hodně lidí ovlivnil,“ říká Cudlín. Právě Honza byl jedním z iniciátorů, kteří rozjasňovali šedivé zdi pražských ulic v 70. a 80. letech. Psával básně na zdi ještě předtím, než vznikla Lenovna zeď na Kampě. Básně psal a dával svým přátelům a známým. Ve spolupráci s jeho rodinou tak vzniká sbírka básní Samolibé verše, které posbírali jeho děti. Na její tisk se vybírá přes crowdfundingovou kampaň, kde je možné si knihu i předplatit. Poté bude v neoficiální distribuci, nepůjde do nakladatelství. Nárazově budou oznamovat její prodejní místa.

Prošel řadou zaměstnání. Jeden čas jezdil tramvaji. Dokonce měl i svatbu v tramvaji s první manželkou, režisérkou Viktorií Čermákovou. „Byl i topič v hotelu Evropa, kam jsme za ním občas chodili,“ vzpomíná na Honzu kamarád Cudlín. **LUCIE MOTTLOVÁ**

RockOverdose. Pogratulujte svému rádiu!

Rock se s rockem sešel a rádio RockZone 105,9 oslaví už dvanácté narozeniny! A vůbec nebudou tuctové.

Přijďte se s rádiem naladit na vlnu rocku s kapelami Coccotte Minute, Five O'Clock Tea a Totální nasazení. Nepřijdete ani o vaše oblíbené moderátory z éteru, celým večerem vás provedou Thom a Pišto. Už dnes od 19.30 v pražském Lucerna Music Baru! Vstup zdarma. **MET**

Lucerna. Bude nová kulturní památka

Palác Lucerna a Invalidovna, kterou se loni stát pokusil neúspěšně prodat, se staly národní kulturní památkou. Vláda o tom rozhodla včera stejně jako o zařazení dalších 13 staveb na seznam chráněných pamětihodností. Na seznam se dostal i Dáblický hřbitov, kde jsou pochováni političtí vězni. **ČTK**

INZERCE

Zaplatit kávu jen
ÚSMĚVEM

Od 20. do 26. 2.
každý den
do 10:30.



Nabídka se vztahuje na maximálně dvě kávy na osobu a nevztahuje se na nabídku McCafé® a By McCafé®.

McDonald's | **25 LET**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 6 Max. 10	ZÍTRA Min. 7 Max. 11	ČTVRTEK Min. 8 Max. 12	PÁTEK Min. 4 Max. 8
--------------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -19,9/16,9 °C
Rok výskytu: 1929/1995

Kvíz

- První polaroid, fotoaparát na okamžité vyvolávání fotografií, se představil v New Yorku roku:
a) 1947
b) 1957
c) 1967
- Místo v Itálii, kam utekl Shakespearův Romeo do vyhnanství z Verony, se jmenuje:
a) Monza
b) Magenta
c) Mantova
- Harald V. nastoupil na trůn v roce 1991 po svém otci Olafovi V. Je formální hlavou:
a) Norska
b) Dánska
c) Švédsko
- Byl známý jako baron Prášil a skutečně existoval. Karl von Münchhausen se narodil:
a) 1620
b) 1720
c) 1820
- V Oslu se konala zimní olympiáda v roce 1952, Československo získalo medaili:
a) 0
b) 4
c) 8

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy III
- 14:45 Blondýna
- 14:55 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 15:55 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 (1991). Humorně laděný příběh o známém kasaři a jeho triku demonstruje prakticky počátek nauky o znacích a stopách řemeslných nástrojů. Hrají: K. Heřmánek, O. Vetchý, V. Postránecký, J. Teplý, B. Poloczek a další
- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot
- 23:14 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
- 23:15 Motiv IV
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:30 13. komnata R. Balaše
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Žijete jenom 2x

ČT2

- 13:20 Soukromé století
- 14:15 Deník 1. světové války (2)
- 15:05 Poslední tajemství třetí říše II: Záhadný Hess
- 16:00 Heydrich – konečné řešení
- 16:25 Modrá krev: Sternbergové
- 17:20 Na křídlech kondora andského
- 18:15 Na cestě po argentinské Saltě
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vinečko III (1/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka II: Kyjev 1941
Pád Kyjeva byl další velkou prohrou Rudé armády. Po obsazení hlavního města Ukrajiny 19. září 1941 se nacisté také vypořádali s místními Židy. Jméno rolke Babij Jar se tragicky zapsalo do historie holokaustu
- 21:00 Mendel – otec genetiky
- 21:55 Vláda (22)
- 22:55 Letecké katastrofy: Neštěstí na O'Harově letišti
- 23:40 Město žen VI (11/13)
- 00:05 Jak najít lásku přes internet
- 00:55 České himálajské dobrodružství: K2, Broad Peak
- 01:55 Dálniční kostely

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa XII (8)
- 12:55 Ordinační v růžové zahradě (97)
- 14:05 Mentalista VI (4)
- 15:00 Mentalista VI (5)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VIII (12)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3192)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinační v růžové zahradě 2 (713)
Seriál (ČR, 2017). Otu podezírají, že má poměr s Marikou. Ema lže matce: tají vyhazov ze školy. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Šoposká
- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka: Oddělení křemelky (5)
Krimiseriál (USA, 2015)
- 23:30 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XVI (22)
- 00:25 Mentalista VI (4)
- 01:15 Mentalista VI (5)
- 01:55 Dva a půl chlapa XII (8)
- 02:15 Robinsonův ostrov
- 03:25 Co na to Češi
- 04:00 Ordinační v růžové zahradě (97)

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch II (2)
- 13:20 Komisař Rex V (7)
- 14:25 Komisař Rex V (8)
- 15:35 Castle na zabití III (9)
Blízká setkání vražedného druhu. Krimiseriál (USA, 2010)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krim zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 V. I. P. vraždy (6)
Detektivní seriál (ČR, 2016). Vyšetřování loupežné vraždy oblíbené herečky Boháčové zavede detektiva Berana a spisovatelku Klaudii do společnosti umělců a noblí lidí, kteří se na společenských akcích rádi blýsknou, a to především svými šperky a diamanty. Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, M. Vladyka, M. Mysíčka, J. Sedláčková
- 21:35 TOP STAR magazin
- 22:35 Castle na zabití III (9)
- 23:25 Soudní síň
- 00:20 Pekelná kuchyně XII (3)
- 01:15 Rosamunde Pilcherová: Odkaz lásky
Romantický film (N, 2007)
- 03:05 Komisař Rex V (7)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XXIII (5-8)
- 14:55 Teorie velkého třesku (3)
Korolár seržanta Sněhušky. Sitcom (USA, 2007)
- 15:20 Teorie velkého třesku (4)
Efekt světélkující ryby. Sitcom (USA, 2007)
- 15:50 Futurama III (12)
Roboti musejí být šilení. Animovaný seriál (USA, 2000)
- 16:20 Hvězdná brána III (17)
- 17:20 Kdo přežije: Jeden svět (6)
- 18:15 Simpsonovi XXIII (9-12)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (1)
- 21:20 Teorie velkého třesku (5)
Sitcom (USA, 2007)
- 21:50 Teorie velkého třesku (6)
Sitcom (USA, 2007)
- 22:20 davinci
- 23:15 Hannibal (5)
Hororový seriál (USA, 2013)
- 00:15 Partička
- 01:05 Živí mrtví V (12)
Hororový seriál (USA, 2015)
- 01:55 Hannibal (5)
Hororový seriál (USA, 2013)
- 02:45 Aplikace
- 03:10 Živí mrtví V (12)
- 03:55 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Showroom
- 11:15 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
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 Mixxxer 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
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 21:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

VLASTIMIL
VONDROUŠKA

SPISOVATEL A HISTORIK

PRAVDU MAJÍ
NEOMYLNÍ

Kdysi se věřilo v poselství evangelií, takže neomylný papež měl vždycky pravdu. Tedy věřila v to církev a tvrdě to prosazovala inkvizice. Pak ale protestanti zjistili, že papež pravdu nemá, ale mají ji oni. Tedy, věřili v to pastoři, kazatelé a ti, kteří z protestantismu profitovali. O něco později se zjistilo (poprvé pod gilotinami Velké francouzské revoluce), že pravdu nemají evangelia, ale ústava vyjadřující vůli lidu. Tedy

věřili v to poslanci rozmanitých parlamentů a hlásaly to první tištěné noviny. Pak se nějak zjistilo, že pravdu nemá ústava, neboť nad ní stojí cosi vznešenějšího, a to Komunistický manifest. Věřilo se, že pravdu mají jen soudruzi ze Sovětského svazu. Tedy věřilo v to komunistické vedení země a ochotně to papouškovala média (to už působil rozhlas a později i televize). Pak se ale zjistilo, že soudruzi v Sovětském svazu mnohokrát pochybili a pravdu mají demokratické síly Spojených států. To ochotně zdůrazňovala všechna od komunismu očištěná média. O něco později se navíc zjistilo, že pravdu má rovněž Evropská unie s neomylným Bruslem, a s fanatickým nadšením to zdůrazňovala všechna proevropská média. Nedávno se však zjistilo, že Spojené státy nemusí mít vždycky pravdu, neboť se jim prý demokratické volby nepovedly. Jak řekla kancléřka Merkelová, musíme si hledět především hodnot Evropské unie, neboť pravdu má výhradně Brusel. A tak si říkám, kdo další bude mít pravdu, až se zjistí, že ani Brusel není neomylný?

Cítát

Nedávno se zjistilo, že Spojené státy nemusí mít vždycky pravdu.

Kdysi se věřilo v poselství evangelií, takže neomylný papež měl vždycky pravdu. Tedy věřila v to církev a tvrdě to prosazovala inkvizice. Pak ale protestanti zjistili, že papež pravdu nemá, ale mají ji oni. Tedy, věřili v to pastoři, kazatelé a ti, kteří z protestantismu profitovali. O něco později se zjistilo (poprvé pod gilotinami Velké francouzské revoluce), že pravdu nemají evangelia, ale ústava vyjadřující vůli lidu. Tedy věřili v to poslanci rozmanitých parlamentů a hlásaly to první tištěné noviny. Pak se nějak zjistilo, že pravdu nemá ústava, neboť nad ní stojí cosi vznešenějšího, a to Komunistický manifest. Věřilo se, že pravdu mají jen soudruzi ze Sovětského svazu. Tedy věřilo v to komunistické vedení země a ochotně to papouškovala média (to už působil rozhlas a později i televize). Pak se ale zjistilo, že soudruzi v Sovětském svazu mnohokrát pochybili a pravdu mají demokratické síly Spojených států. To ochotně zdůrazňovala všechna od komunismu očištěná média. O něco později se navíc zjistilo, že pravdu má rovněž Evropská unie s neomylným Bruslem, a s fanatickým nadšením to zdůrazňovala všechna proevropská média. Nedávno se však zjistilo, že Spojené státy nemusí mít vždycky pravdu, neboť se jim prý demokratické volby nepovedly. Jak řekla kancléřka Merkelová, musíme si hledět především hodnot Evropské unie, neboť pravdu má výhradně Brusel. A tak si říkám, kdo další bude mít pravdu, až se zjistí, že ani Brusel není neomylný?

Dopisy a vzkazy

Němé tramvaje
aneb jízda historickými vozy

Dny Prahy 5 jsme v sobotu oslavili vyjíždkou tramvají po někdejším městě Košíře. Jelo se od smíchovského nádraží do Motola. Bohužel stará tramvaj s vlečákem není ozvučena, a tak výborně připravený kronikář Pavel Fábini mohl hovořit jen při krátkých zastávkách a vlečák byl bez informací... Chápu, že chcete zachovat zařízení v původní podobě, nicméně většinou penzisty osazená tramvaj by si zasloužila malé reproduktory a mikrofon pro informátora, aby výklad mohli poslouchat všichni. Uvítali by to i turisté. Žil jsem několik let ve Skandinávii. Tam jsou historická vozidla ozvučena. U motolské vozovny jsme všichni museli vystoupit a čekat dvanáct minut na otočení soupravy. Pasažéři nemohou zřejmě vozovnou projíždět, ale řidič by mohl mírně vjet na konci vozovny s pasažéry a pak vycouvat.

J. KUBÁT, KOŠÍŘE

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

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

Výrok dne



„Lišilo se to ve všem.“

JANA ŠTĚPÁNKOVÁ, HEREČKA

Herečka v pořadu Rozstřel označila zobrazení svého otce Zdeňka Štěpánka v seriálu Bohéma za dehonestaci a lež. V krajním případě nevyklučuje, že by mohlo dojít i na žalobu. Štěpánkovou při realizaci seriálu nikdo z tvůrců nekontaktoval.

Slovo dne

INKVIZICE

(ze sloupku Vlastimila Vondrušky na této straně)

Středověká soudní instituce katolické církve stihající kacíře; vyšetřování a soudy jí prováděné

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 21. 2.

CIKÁNSKÉ KARTY!

Zeptejte se zkušené kartářky přes SMS!
LÁSKA, PENÍZE, ZDRAVÍ, RODINA!

Volejte na 906 70 30 35 nebo pište SMS ve tvaru 47HNE a svůj dotaz na číslo 904 30 55



Beran 21/3–20/4

Čas bude při dnešku vašim nepřitelem a vy nebudete stíhat dokončit všechny domácí práce, které byste potřebovali mít hotové.



Váhy 23/9–23/10

Budete děkovat vyšší moci za to, že nějaká záležitost dopadla dobře, a do budoucna se pokusíte vyvarovat se různých chyb.



Býk 21/4–21/5

Dnes bude potřeba nechat své blízké o něčem hlasovat, protože když použijete jenom autoritu, budou za chvíli vznikat hádky.



Štír 24/10–22/11

S vašimi blízkými si budete báječně rozumět, takže se nebudete muset strachovat, že by vám nyní třeba došla společná témata.



Blíženci 22/5–21/6

Stěhování vás bude stále přitahovat, ale protože to bude vyžadovat spoustu energie, rozhodnete se ho ještě o něco odložit.



Střelec 23/11–21/12

Děti budou toužit po vaší účasti při hrách, tak je nevykládejte. Potěšíte nakonec i sebe samé. Užijte si plno zábavy.



Rak 22/6–22/7

Nenechte se v úterý svázat trémou, a pokud máte nějaký koníček, vyďte se do společnosti stejně naladěných lidí jako vy.



Kozoroh 22/12–20/1

Objevíte v sobě nějaký nový talent, který udiví nejenom vás, ale i vaše blízké. Neváhejte ho pěkně rozvíjet a učit se novému.



Lev 23/7–22/8

Poslech hudby vám umožní se příjemně uvolnit a ani u toho nemusíte přilížit přemýšlet. Odpovědi dnes tedy rozhodně nešidíte.



Vodňář 21/1–20/2

Bude vás velmi bavit zachycovat fotoaparátem různé momenty ze života vaší rodiny. Navíc pak budete moci své zážitky sdílet.



Panna 23/8–22/9

Příprava dobrého jídla pro vás při dnešku nebude jenom povinností, ale také možností, jak příjemně trávit volný čas s blízkými.



Ryby 21/2–20/3

Při dnešku byste si především měli dávat pozor na to, co slibujete. Nějaké věci vám mohou zkomplikovat program.

Řešení sudoku

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

Anketa

Co říkáte na osvojení dětí homosexuálními páry?

Daniel
Blažek

Lepší homosexuální rodiče než být v dětském domově.

Vladimír
Cekota

Základem rodiny byli vždy matka a otec.

Pavel
Červinka

Lepší než děčák, byť jistě sociální problémy nastanou.

Komiks

RÁD, NEBO
KAMARÁD?

MILUJE TĚ? ZJISTI TO HNED!

POŠLI SMS VE TVARU 23NJA
A DATA 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

Which words (1–8) go with which meanings (a–h)?

- 1. ancient;
- 2. collection;
- 3. decorate;
- 4. dynasty;
- 5. male/female;
- 6. nest;
- 7. record;
- 8. relaxing

- a. a group of things of one

- type
- b. the place where birds sleep and keep their eggs
- c. a number of kings and queens from the same family
- d. add attractive things to a place
- e. from a long time ago
- f. making you feel happy because nothing is worrying you
- g. (of a) man/woman
- h. the most, best, biggest, etc. ever

This series discusses popular pastime activities.

Lesson No. 4



Collecting things

A There are many reasons why people like collecting things. First, you can learn lots about things which are interesting to you. It can also be a relaxing activity. It can also keep you interested in things that you like and stop you from feeling bored. It is also possible to meet other people who like the same things that you like.

B Collecting stamps is one of the most popular hobbies in the world. King George V of the United Kingdom, King Carol II of Romania and also US President Franklin Delano

Roosevelt collected stamps. John Lennon of the Beatles and Freddie Mercury of Queen both collected them when they were children.

Some people only collect special types of stamps. Edgar Pfeffer, from Germany, has more than 11,700 different stamps with pictures of paintings, Celso Fernandes (Canada) has almost 6,500 stamps with pictures of ships, and Daniel Monteiro (India) nearly 5,000 stamps with pictures of birds.

The '1c Magenta' is a stamp from British Guiana, from the year 1856. Someone bought the stamp in 2014 for \$9.5 million, which is a record.

C Grigori Fleicher from Russia has a collection of more than 1,300 different toothbrushes.

Petra Engels from Germany has more than 19,500 different rubbers (US = erasers) from 112 different countries.

Jordan Geller from the USA has about 2,500 pairs of trainers (US = sneakers).

Malin Fritzell of Sweden has more than 4,700 paper dolls.

Mark McKinley from the USA has more than 950 clocks that talk.

D The male bowerbird, from Australia and Papua New Guinea, builds a very large



Activity 3

Choose the correct answer for each question.

- 1. 'These can include leaves and flowers' (Text D). What does 'These' mean?
 - a. bowerbirds
 - b. brightly coloured things
 - c. nests
- 2. 'And why does he do this?' (Text D). What does 'this' mean?
 - a. famous people
 - b. hobbies
 - c. stamps

- a. decorate the nest
- b. live in Australia and Papua New Guinea
- c. come to stay

- 3. '... and Freddie Mercury of Queen both collected them ...' (Text B). What does 'them' mean?
 - a. famous people
 - b. hobbies
 - c. stamps

- 4. 'It can also be a relaxing activity' (Text A). What does 'It' mean?
 - a. meeting other people
 - b. collecting things
 - c. learning things

- 5. '... between 40,000 and 400,000 of them' (Text E). What does 'them' mean?
 - a. libraries
 - b. dynasties
 - c. books

Activity 4

- Have you got a collection? What do you collect? Why?

Activity 2

Which text (piece of writing) (A–E) ...

- 1. ... has information about different things we could find at home?
- 2. ... has information about a very expensive thing?
- 3. ... explains why collecting things is a nice thing to do?
- 4. ... is about a place where there was a big collection?
- 5. ... is about 'boys' wanting 'girls' to like them?

nest. He then decorates it, both inside and outside, with many brightly coloured things. These can include leaves and flowers, but also plastic things and pieces of glass from broken bottles, mirrors and windows, and even things made of gold and silver. And why does he do this? Because if the female bowerbird likes his nest, she comes to stay!

E The Ptolemaic dynasty in Egypt collected books from all over the world at the Library of Alexandria from 305 BC +to 30 BC. It was one of the largest and most important libraries of the ancient world. We do not know how many books they had in the library, but it is possible that there were between 40,000 and 400,000 of them.

Answers

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

- Activity 2**
- 1. C; 2. B; 3. A; 4. E; 5. D

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

Chraňte pokožku před mrazy i sluníčkem

Letošní zima je mrazivá, ale i slunečná, což se odráží nejen na potřebě dobře se oblékat, ale i vhodně pečovat o pleť.

Chystáte-li se na hory, nezapomeňte přibalit vhodné pečující přípravky. Na horách může mrznout, k tomu svítit ostré slunce, takže pokožka je velmi namáhaná.

Mraz totiž narušuje kožní bariéru, jejímž úkolem je udržování hydratace kůže a zabraňování odpařování vody. Tím se pokožka vysušuje. „Svou roli hraje v zimě i střídání chladného podnebí s pobytem v přetopených místnostech se suchým vzduchem.“ vysvětluje lékařka Zuzana Kulíková z pražské kliniky LaserPlastic.

Během extrémních zimních teplot je pleť vystavená povětrnostním vlivům mnohem více – má sklon k zarudnutí, podráždění a ztrácí přirozenou obranyschopnost, elasticitu a napětí. Objevují se šupinky a skvrny.

Volba správného pečujícího přípravku je hodně důležitá. „V zimě se doporučují spíše krémy s hutnější texturou, které pokožku nejen hydratují, ale také ji vyživují a ochrání před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí. Záleží ale na typu pokožky, i jak hutný krém použijeme,“ doporučuje lékařka Kulíková. Textura krému je závislá na typu pleti: mastná kůže vyžaduje lehčí textury, pro suchou kůži jsou vhodnější krémy s těžší nebo bohatší texturou. „Měli bychom vyhledávat co nejjednodušší krémy, které pokožku nedráždí, ale přitom ji ochrání,“ říká lékařka. Určitě je vhodné, aby měly přípravky i UV faktor, který oceníte především při



Nezapomínejte na rty, i ty v mrazech trpí.

2x PROFIMEDIA.CZ

pobytu na horách. Nezapomínejte ani na ruce a rty. I ty v mrazech trpí.

Pokud pokožku dostatečně neošetříme, vystavujeme se nebezpečí omrzlin. Omrzliny mohou být akutní, tedy rychle vzniklé při náhlém působení zimy na nechráněných místech kůže. Trpí především prsty, nos a uši. Lehká omrzlina se pozná podle zarudnutí a snížené citlivosti až bolestivosti postižených míst. Těžké omrzliny jsou podobné jako popáleniny velmi nebezpečné, často hrozí až odumření postižené části. U lehčích omrzlin stačí postupná aklimatizace a ohřívání s podáváním teplých nápojů, těžší omrzliny ošetřují lékaři.

„Dlouhodobé omrzliny se nazývají oznoženiny a projevují se zvýšenou citlivostí postižené kůže s dlouhodobějším zarudnutím až mramorováním, nejčastěji na vnitřních plochách stehen,“ popisuje Zuzana Kulíková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Infekce močových cest. Prevencí je pitný režim

Více než sto tisíc obyvatel Česka aktuálně trápí infekce močových cest. Jejich výskyt je na přelomu zimy a jara vysoký. Přichází po období viróz, chřipek a bronchitid, kdy je organismus oslabený infekcí nebo antimikrobiální léčbou. V četnosti výskytu jsou na druhém místě, po infekcích cest dýchacích. První močové infekce se mohou objevit už v dětském věku. Ve svém životě se s nimi setkává každá



Vhodné jsou minerálky.

druhá žena, u 30 procent z nich dochází k recidivě, u 15 jsou recidivy časté. Muži trpí záněty močových cest spíše ve vyšším věku, kdy téměř srovnají počty trpících žen. V prevenci i léčbě infekcí močových cest hraje hlavní roli pitný režim v čele se super nápojem – minerálkou.

„Před vznikem a rozvojem infekce chrání dolní močové cesty samotná moč, jejíž proud brání kolonizaci močových cest. Ke správnému

proudu moče je nezbytný dostatečný příjem vhodných tekutin, to je takový příjem tekutin, který umožní vymočit za 24 hodin 2 litry moče. Koncentrovaná moč dráždí močové cesty a její kyselý pH je dobrým médiem pro rozvoj bakteriální infekce,“ vysvětluje lékařka Michaela Matoušková, místopředsedkyně České urologické společnosti, a dodává: „Základem pitného

režimu by měla být voda, minerálky a slabé čaje. Minerálky přispívají k úpravě minerálního hospodářství organismu a chrání tak močové cesty nejen před záněty, ale i před vznikem močových kamenů.

Slabě a středně mineralizované vody je proto vhodné zadat každý den (nejen občas) do pitného režimu dětí, adolescentů, dospělých i seniorů.“ **MET**

INZERCE

eP EuroPainClinics®
relief is our mission

Starochodovská 1750/91
149 00 Praha 4 – Chodov
(vchod z ulice K Dubu)

www.europainclinics.com
www.magneticka.cz

Trápí Vás dlouhodobá bolest zad?

Specializované zdravotnické zařízení EuroPainClinics® poskytuje **precizní diagnostiku páteře** a **moderní léčebné výkony**.

- **Bolest zad v oblasti bederní páteře**
- **Poškozené meziobratlové ploténky (výhřezy)**
- **Přetrvávající či nově vzniklá bolest zad po operaci páteře**
- **Určité typy bolesti v oblasti hrudní a krční páteře**

OBJEDNÁNÍ
na vstupní vyšetření:
+420 702 297 397

Chcete zjistit, zda jste kandidátem na léčbu v EuroPainClinics®?
Využijte E-konzultace! www.europainclinics.com/e-konzultace

Patnáct rad ohledně bolestí svalů a kloubů

Pryč s nadbytečnými kily a dodržujte správnou životosprávu.

Pokud vás opakovaně trápí jakékoliv bolesti zad, kloubů či jiných částí těla, dejte přednost profesionálnímu přístupu fyzioterapeuta před samoléčbou.

Samí totiž nikdy neodhalíte pravý důvod vašich potíží a bez správného vedení nebudete ani schopni vhodné nápravy. Fyzioterapeut je odborník vzdělaný v několika oborech, které mu dávají možnost dívat se na problém komplexně: nezaměřuje se tedy pouze na samotnou bolest, hledá především její příčinu a poté zavádí vhodnou léčbu. **HUD**

Jak na bolest kloubů a svalů: 15 rad

Přečtěte si rady odborníků z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

- 1. Pryč s nadbytečnými kily:** nadváha je častou příčinou různých potíží.
- 2. Dodržujte správnou životosprávu a pitný režim:** dostatečný přísun vitamínů a minimálně 2 l vody denně.
- 3. Hýbejte se:** máte-li sedavé zaměstnání, udělejte si několikrát za den přestávku a protáhněte se, volné chvíle věnujte sportu (plavání, pilates, běžkování).
- 4. Myslete na správné držení těla:** nehrbte se. Vestoje mějte hlavu, trup i končetiny ve stejné rovině.
- 5. Nepřetěžujte se:** pře-

ším svaly, vazy, klouby a meziobratlové ploténky.

- 6. Posilujte svaly:** pevné a aktivní břišní svaly podporují páteř, zároveň je také důležité posilovat dno pánevní a brániči. Posilování jakékoliv části těla nesmí být jednostranné, aby nedošlo k přetížení (při trvalejších bolestech je vhodné vyhledat fyzioterapeuta a přesvědčit se, že cvičíte správně).
- 7. Vyhněte se stresu:** počítá se za jednu z hlavních příčin bolesti, které oslabují psychiku i tělo.
- 8. U počítače seděte správně:** je důležité mít vhodné vybavení kancelářským nábytkem, měli byste sedět na kolečkové židli s prohnutím v bederní části a s opěrkami pro ruce.

- 9. Nastavte si správně výšku židle i stolu:** židle by měla mít takovou výšku, abyste se celými chodidly dotýkali země, kyčle jsou lehce výš než kolena, nad stolem byste se neměli hrbit.

- 10. Pozor na těžkou práci a zvedání břemen:** pokud musíte vykonávat, bez ohledu na vaši kondici, těžkou práci, myslete alespoň na správné rozložení tíhy břemene a správný postoj i postup práce. V opačném případě přetížení těla povede k bolesti a snížení výkonnosti.

- 11. Neprochladejte:** bolesti zad jsou často způsobené prochlazením. Vyhněte se proto vlhkému, studenému a větrnému prostředí. Vhodné je přiměřeně se oblékat, v chladném prostředí nezapo-

minat nosit teplé prádlo a neodhalovat záda.

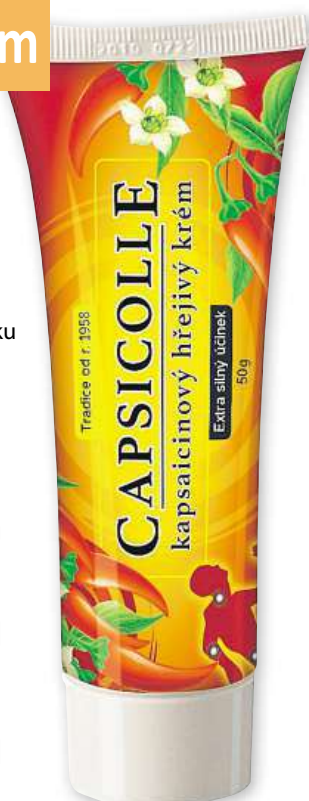
- 12. Buďte opatrní při jízdě dopravním prostředkem:** nárazy a otřesy během jízdy jsou pro páteř nevhodné, proto sedte vzpřímeně, bez hrbení a křížení nohou. Pokud stojíte, postavte se bokem ke směru jízdy, snižte tak trhavé pohyby. V obou případech byste neměli mít povolené svalstvo.
- 13. Myslete nejen na záda:** pro dobrý fyzický stav a pohyb bez bolesti je důležité věnovat se celému tělu. Například špatný stav chodidel (zborcená klenba) je jednou z příčin bolesti zad.
- 14. Dopřejte si masáž:** vaše tělo se uvolní, odpočine a načerpá novou energii.
- 15. Dodržujte ergonomické zásady.**

INZERCE

CAPSICOLLE

Kapsaicinový krém

- ▶ Kapsaicinový hřejivý krém bezpečně a dlouhodobě pomáhá při bolestech svalů a kloubů a navozuje svalovou relaxaci
- ▶ Skládá se z 8 čistě přírodních látek
- ▶ Hřejivý krém je vhodný pro dospělé a děti od 12 let
- ▶ Stačí malé množství o velikosti hrášku
- ▶ Výborně se vstřebá do pokožky a je bez zápachu
- ▶ Krém začne ihned sám prohřívát na teplotu až 50° C.



www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

UDRŽUJTE IMUNITU V POHOTOVOSTI Chraňte zdravé buňky proti oxidačnímu stresu!

Vitamin C je potřebný k antioxidační ochraně organismu proti oxidačnímu stresu, k zajištění fungování imunitního a nervového systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání, k tvorbě kolagenu, který je důležitý pro pevnost tkání (cévy, chrupavky, kosti, kůže, vlasy ad.). Studie ukázaly, že výskyt onemocnění je spojen se sníženou hladinou vitamínu 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 liposomální 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 vitamínu 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

vitamínu C se až 80 % tohoto množství vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho využít. Několikanásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňuje moderní liposomální technologie, použitá při výrobě originálního Lipo-C-Askor, v němž je vitamin C obalen vrstvou přírodních fosfolipidů. Oproti běžným perorálním formám s pozvolným uvolňováním liposomální vitamin C udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro antioxidační kapacitu, imunitní a nervový systém ad.

Kdy a jak užívat?

Doporučená denní dávka je u dospělých 1 až 4 tabletky, u dětí starších 6 let 1 až 2 tabletky. Tabletky 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



inPHARM
the way we walk

Trápí vás kašel? Jak jej léčit?

Když chcete pomoci s léčením, musíte mít jasno, co přesně vás trápí.

Kašel je základní obranný mechanismus, který udržuje volné dýchací cesty. Je to však i nejčastější příznak onemocnění převážně dýchacího ústrojí. Dokáže nás pořádně trápí a někdy se ho nedo-

kážeme zbavit dlouhé týdny. Právě podle délky trvání dělíme kašel na akutní (trvající po dobu kratší než tři týdny) a chronický, za který je považován kašel trvající déle než tři týdny. V souvislosti se závažnějším respiračním onemocněním lze hranici posunout na šest až osm týdnů.

Když zamíříte do lékárny, musíte vědět, co vám je. „Důležité je, zda se jedná o kašel suchý, většinou spojený s drážděním v krku, kdy pacient ne-



Ivana Láňová ARCHIV

vykašlává hlen, nebo produktivní, často doprovázený bolestí na prsou, kdy pacient vykašlává hlen snadno či obtížněji.

Vykašlávání hlen nemusí vždy pocházet z dolních dýchacích cest, ale může se jednat o hlen, který stéká z nosu či dutin, tedy takzvanou zadní rýmu,“ říká Ivana Láňová, vedoucí lékárníka Benu Lékárny v Mladé Boleslavi. Na každý z druhů kašlů se také doporučuje jiná skupina léků. **MET**

Kdy navštívit lékaře

Pokud u vás kašel přetrvává déle než tři týdny.

- Pokud máte horečku vyšší než 39 stupňů (zejména u dětí a seniorů).
- Pokud se vám obtížně dýchá.
- Pokud vykašláváte krev či hněsavý hlen.
- Pokud vás bolí na hrudi.

Zprávy krátce

Mzdy sester či letecká záchranka

Kraje kvitují, že je připraveno navýšení mezd sester u lůžek o 2000 korun od července letošního roku. Peníze na navýšení od ledna ale garantované nejsou, stěžovali si hejtmani na zasedání s vládou. Šéfka Asociace krajů a hejtmanka Karlovarského kraje Jana Vildumetzová po jednání řekla, že dříve bylo podepsáno memorandum, podle kterého měly jít peníze na platy zdravotníků z nové úhradové vyhlášky. Asociaci krajů ministrů informovali, že vláda chce do konce svého mandátu připravit řešení fungování letecké záchranné služby po roce 2020, aby bylo celoplošně v garanci státu. **ČTK**

Pojištění. Mnozí cestují bez něj

Češi rádi cestují do zahraničí, v loňském roce tam vyrazilo 6 z 10 lidí. Celá čtvrtina z nich se podle průzkumu agentury STEM/MARK na cestu vůbec nijak nepojišťuje. Doplatit ale mohou i ti, kteří se sice pojišťí, ale výše jejich léčebných limitů nepokryje celou částku potřebnou třeba na náročnější ošetření. Pětina lidí pak riskuje zamítnutí plnění od pojišťovny popíjením alkoholu na sjezdovce.

„Pro nenáročný eurovíkend postačí léčebné limity do dvou milionů korun, pro alpskou lyžovačku bych doporučila jejich navýšení alespoň na pět milionů, a hlavně mít vyšší limit i pro odpovědnost za škodu nebo na zdraví jiné osoby. Přece jen na sjezdovce častěji hrozí, že zraníme někoho jiného a kro-

Jak se lidé pojišťují

Nejčastěji je využíváno jednorázové cestovní pojištění, před každou zahraniční cestou se tak pojišťuje 78 procent lidí.

- Oblíbené jsou i různé druhy připojištění, přes dvě třetiny respondentů se loni připojišťilo na úraz nebo úmrtí, 47 procent lidí si sjednalo odpovědnost za způsobenou škodu a 38 % lidí i poškození nebo ztrátu zavazadel.

mě léčby mu budeme muset uhradit třeba i úsluhou mzdu. Samotnou kapitolou je pak léčení v Americe, pro tyto cesty se rozhodně vyplatí investovat do pojištění s neomezenými limity,“ říká Timea Farkasová, specialista na cestovní pojištění Air Bank. **MET**



doplňek stravy

nejužívanější
L-TRYPTOFAN
od roku 1998
pro život bez stresu a deprese

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- zcela nenávykový

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

v prodejně VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1, na www.bwy.cz nebo na bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

INZERCE

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosim Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribuční léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravy koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Federer propagoval Laver Cup

Švýcarský tenista navštívil včera Prahu, aby zde představil nový turnaj.

Vítěz nedávného Australian Open a držitel rekordních osmnácti grandslamových titulů přijel do české metropole propagovat zářijový Laver Cup a s českou jedničkou Tomášem Berdychem po poledni pozdravil fanoušky na Staroměstském náměstí.

Pětatřicetiletý Federer se objevil v Praze poprvé od září 2007. Tehdy zde hrál daviscupovou baráž, v níž Švýcaři podlehl českému týmu 2:3. „Jsem rád, že jsem po tak dlouhé době zpět v Praze. Když jsem tu byl naposledy, sice jsme prohráli, ale Prahu mám moc rád, je to jedno z nejhezčích měst v Evropě,“ řekl s úsměvem Federer na Staroměstském náměstí, kam dorazily tisíce fanoušků a kde nechyběl ani Berdych.

„Je to hodně ikonické místo, jsem rád, že tady mohu být. Strašně se těším na září, je to něco jedinečného, co tu ještě nebylo. Doufám, že diváci v O2 areně jako vždy vytvoří skvělou atmosféru,“ uvedl Berdych. První ročník Laver Cupu, v němž se utká tým Evropy s výběrem světa, se uskuteční v Praze 22. až 24. září.

Vedle Federera je jistá i účast Španěla Rafaela Nadala. „Nemůžu se dočkat září. Bude to jedna z nejlepších akcí za poslední roky a věřím, že na tak úžasné místě, kde lidé milují tenis, vznikne tradice, která bude trvat třeba dalších sto let,“ řekl Federer. Na pódiu ho přivítala i pražská primátorka Adriana

Krnáčová a tenista ji obdaroval raketou. Následně švýcarská legenda s Berdychem poslali mezi fanoušky dva míčky, a kdo je chytil, získal první vstupenky na Laver Cup.

Federera v Praze čekalo také focení materiálů pro akci. Berdych mu v metropoli dělal průvodce, Švýcar viděl i centrum města a zahráli si tenis na lodi plující u Karlova mostu. „Vtipkovali jsme, že bychom to měli dělat každý den, abychom zpopularizovali tenis,“ dodal Federer. **ČTK**



Roger Federer **ČTK**

Laver Cup v Praze

Evropský tým povede jako kapitán Švéd Björn Borg a jeho protějším bude Američan John McEnroe. Za oba výběry nastoupí šest nejlepších hráčů.

- Vstupenky se začnou prodávat 24. února a nejprve bude možné zakoupit lístky na všechny tři hrací dny v cenách od 4500 korun do 17 900 korun. Později se začnou prodávat vstupenky na jednotlivé hrací bloky za 990 korun.
- Akce myšlená jako pocta Australanovi Rodu Laverovi se má konat každý rok v září s výjimkou roku, v němž jsou letní olympijské hry.

Golf. Johnson je novou světovou jedničkou

Golfista Dustin Johnson je novou světovou jedničkou. Do čela žebříčku se dvaatřicetiletý Američan dostal po triumfu na turnaji PGA v Pacific Palisades, kde zahrál 17 ran pod par hřiště a zvítězil s náskokem pěti úderů. Johnson nahradil po 47 týdnech v čele Australana Jasona Daye. **ČTK**



Dustin Johnson **AP**



České basketbalistky získaly posilu z USA

Česká reprezentace basketbalistek získala před domácím mistrovstvím Evropy výraznou posilu. Americká pivotka Kia Vaughnová (na snímku s trenérem Ivanem Benešem), která od roku 2012 působí v USK Praha, obdržela české občanství a může obléci český národní dres. Třicetiletá rodačka z New Yorku sice v mládežnických kategoriích reprezentovala USA, ale po získání českého občanství dostala svolení od mezinárodní federace a může se zúčastnit ME, které se uskuteční 16. až 25. června v Praze a v Hradci Králové. **ČTK**

Zprávy krátce

Dostal tři zápasy

Brankář Sparty Tomáš Pöpperle dostal třízápasový trest za bodnutí brněnského útočníka Leoše Čermáka hokejkou v nedělním utkání 48. kola extraligy. Pöpperle udeřil soupeře koncem hole a sudí

Hejduk s Bulanovem jej poslali s pětiminutovým trestem do kabin.

Až do roku 2020

Dosavadní šéfové Toto Wolff a Niki Lauda budou ve vedení mistrovské stáje formule 1 Mercedes až do

roku 2020. Oba podepsali nové smlouvy, ty současné jim vyprší letos.

V Lahti 26 Čechů

Na MS klasiků v Lahti bude závodit 26 českých lyžařů. Třináct je běžců včetně Lukáše Bauera, osm skokanů a pět sruženářů. **ČTK**



Zlín v Liberci jen remizoval

Po víkendových výhrách svých konkurentů v boji o čelo tabulky včera fotbalisté Zlína v 17. kole ligy zaváhali. Na půdě Liberce skončila dohrávka remízou 0:0. Zlín zůstal čtvrtý, ale na Spartu už ztrácí tři body, Liberec je aktuálně v tabulce dvanáctý. Na snímku bojují Radek Voltr z Liberce (vpředu) a za ním Zoran Gajič ze Zlína. **ČTK**

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

Intimní

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



• **Žhavé fotky** nadřezaných žen z Prahy! S KONTAKTY! Piš SMS ve tvaru 10XGE a text na 909 15 40

• Ráda zkusím nové sexuální polohy! Iva 38. Jakou zkusíme? Vytoč 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 87TPU a tvůj text!

• V práci distingovaná, v posteli dábel! Zařij se mnou pořádnou jízdou! Kristýna 52. Ozvi se mi na 909 80 50 40 kód ZFG73



• Marta (54). Mužům mám stále co nabídnout! **Nězné objetí, pochopení a nebo naopak dravý SEX!** Co bys rád? Tak mi zavolej na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 50 s kódem 90CCD a tvůj text!



více na www.alza.cz/nejobchod

Nakupuj pohodlně i z mobilu

s aplikací Alza.cz



Všech 5 pohromadě

Tenhle All In One PC to má v hlavě srovnané. Počítač (1) s dostatečným výkonem na každodenní kancelářskou a multimediální činnost je ukrytý v elegantním monitoru (2) i s reproduktory (3). Samozřejmostí je i bezdrátová klávesnice a myš (4 a 5).

Sleva
1 000 Kč



ideacentre 510

21,5" IPS Full HD panel
Procesor Intel® Pentium®, RAM 4 GB
Rychlý HDD 1 TB (7 200 ot./min)
Čtečka karet, WiFi ac
Windows 10 Home

~~13 999,-~~
12 999,-

obj. kód: TI323v4



**Nejrychlejší
doručení**



**Doručujeme i v sobotu
a v neděli**



alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 21. 2. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.