

BILL GATES JE STÁLE NEJBOHATŠÍ NA SVĚTĚ

MAJETEK ZAKLADATELE MICROSOFTU JE ASI 86 MILIARD DOLARŮ STRANA 4



metro



Úterý, 21. března 2017

Č. 57, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Radek

Největší deník v ČR

Není to hazard, ukazují pokerové hrátky vědců

On-line karty za peníze. Hráči se nejprve musí registrovat na úřadě. **Výhrady.** Poker není o náhodě jako například ruleta či kostky. **Objev.** Vědci přišli na algoritmus, který v pokeru dokáže člověka porazit STRANA 2



Na jihu Čech se bude hrát o extraligu, Motor si vybojoval účast v baráži

Hokejisté Českých Budějovic postoupili do baráže o extraligu. V pátém semifinále první ligy zdolali Slavii Praha 4:1 a sérii ovládli 4:1 na zápasy. České Budějovice žijí hokejem, což podtrhla impozantní návštěva na včerejším zápase. Vyprodaná hala, kam se prý vměstnali i fanoušci nad oficiální kapacitu areny, sledovala kvalitní zápas. Domáci se rychle ujali vedení, popáté v sérii se jim podařilo dát první gól. Poté se skóre znovu měnilo až v 31. minutě – branky dali domácí Jakub Babka a hostující Václav Jankovský. Slávisťe se nadechli k snaze o vyrovnání, Motor však obrat ve třetí třetině nepřipustil. Nejprve skóroval Vladimír Škoda, definitivní pojistku pak přinesla 59. minuta. Při hře bez brankáře se prosadil Miloslav Čermák.

MAFRA



Poker je dovednostní hra. Ale zákon ho vidí jako hazard

On-line hraní omezil zákon. Hráči musí kvůli registraci nejprve na úřad.

Čeští pokeroví hráči zuří. Hrát karty on-line o peníze je od 1. ledna o dost složitější. Pokud chce někdo hrát poker on-line, musí se nejprve zaregistrovat na úřadě. „Dřív jsem hrál poker i na internetu, dnes hraji už jen naživo. Zatím jsem na úřad nezašel, protože prostě nemám chuť. Nechci se někde složitě hlásit, že jsem gambler. Což je navíc velmi ponižující,“ říká Pavel Novotný, novinář a profesionální pokerový hráč, který patří k početné skupině milovníků pokeru, již mají výhrady k novému zákonu o hazardních hrách.

Tento český zákon omezuje on-line poker a tuto oblíbenou karetní hru řadí mezi hry hazardní. Proti tomu ale

protestují profesionální hráči pokeru, kteří tvrdí, že poker hazard není. Tedy že není o náhodě jako například ruleta či kostky.

Za pravdu jim dává objev vědců z Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy. Ti nedávno přišli s algoritmem, který dokáže v pokeru člověka porazit. Tento historický milník ve vývoji umělé inteligence tak dokazuje, že dovednosti hráče mají v pokeru zásadní roli. „Algoritmus dokázal přesvědčivě porazit pokerové hráče světové špičky, ukázal tedy, že následování správné strategie je v pokeru zásadní,“ říká Jiří Čermák z Českého učení technického a dodává: „Přesto, že rozdání karet může zásadně ovlivnit průběh jedné konkrétní hry, v perspektivě velkého množství odehraných her se ukazuje, že dovednosti hráčů jsou opravdu důležité.“ Podobně mluví i Novotný, podle něj je poker dovednost-

ní hra. Hodně Čechů si podle něj na úřad pro povinnou registraci nepůjde. „Profihráči, kteří se živí on-line pokerem, teď budou hrát spíš v zahraničí,“ říká Novotný.

V Česku si každý rok zahraje či vsadí aspoň 100 tisíc lidí. Roste hlavně on-line hraní a to je teď omezeno. Pokud jste si ještě loni chtěli na českojazyčných stránkách zahrát pár partiček o peníze, stačilo si vytvořit účet a poslat na něj peníze. To od letošního roku už nejde. Kartami zamíchal zákon o hazardních hrách. Chce-li někdo hrát on-line poker o peníze, musí si zajít na úřad.

Nejčastěji se registrace hráče provádí v oddělení služeb pro veřejnost. Ta stojí 200 korun. Ministerstvo financí si zákon pochvaluje. „Jedná se o velký úspěch. Díky zákonu budou v Česku hrát pouze plnoletí hráči chránění brzdami a omezeními proti vzniku závislosti,“ uvedl ministr financí Andrej Babiš. **MAREK HÝŘ**

On-line sázky jsou problém

V Česku si každý rok zahraje nebo vsadí aspoň 100 tisíc lidí.

- Podle posledních odhadů je zde asi 50 až 100 tisíc patologických hráčů, což je podobný počet jako uživatelů nelegálních drog.
- V celé populaci roste zkušenost s on-line hazardem. Část závislých na hracích automatech přechází do on-line pro-

středí a internetové hráčství si také samo vytváří nové hráče. Vzniká nová skupina hráčů on-line, zejména mladých, kteří například nikdy nehráli v kamenných hernách.

- V roce 2015 byla realizována studie mezi 16letými studenty. Ze souboru 2738 respondentů uvedlo hraní her o peníze za poslední rok celkem devět procent dotázaných.

Sází se víc

150

Tolik miliard korun celkem v roce 2015 Češi prosázeli. Meziročně je to o 10,2 procent více. Nejvíce peněz, přes 49 miliard korun, lidé vložili do interaktivních videoloterijních terminálů. Následovaly kurzové sázky (44 miliard korun) a výherní hrací přístroje (32 miliard korun).

Úspěch

Vědci z Univerzity Karlovy, ČVUT a Albertské univerzity v Kanadě dosáhli úspěchu na poli umělé inteligence.

- Mezinárodní tým vyvinul program DeepStack, který poprvé v historii porazil profesionální hráče v jedné z nejpobulárnějších karetních her na světě – dvouhráčovém no-limit Texas hold'em pokeru.



Zakopl a ztratil botu, bral to s humorem

Prezident Miloš Zeman, který včera zahájil v Olomouci třídní návštěvu Olomouckého kraje, klopyl při vstupu do budovy krajského úřadu, ztratil botu a část úseku absolvoval v ponožce. Prezident má potíže s chůzí kvůli polyfunkční neuropatii. Svůj příjezd pak při setkání s krajskými zastupiteli komentoval s nadsázkou. „Jste prvním krajem, kde při vchodu do krajského úřadu jsem ztratil botu. Naštěstí se našla, moje žena mi ji nasadila a utáhla,“ uvedl s úsměvem. Zeman má v plánu navštívit zbrojařskou firmu Excalibur Army ve Šternberku nebo vojáky prostějovských speciálních sil. **2x ČTK**

Zprávy krátce

Babišovi bude radit jeho kritik

Ministři financí Andreji Babišovi bude se soutěžením IT zakázek na úřadě radit Michal Bláha, který vytvořil projekty Hlídač smluv a Hlídač EET. Babiš tak do svého týmu poradců získal jednoho ze svých nejostřejších kritiků.

Je tu jaro

Včera začalo astronomické jaro a teploty tomu odpovídaly. Noc na večeršek byla rekordně teplá. V Praze naměřili 10,5 stupně. Teplý by mělo vydržet, přes den bude až 15 stupňů. Bude ale více přšet, nad tisíci metry bude sněžit. **IDNES.cz**

Podvody. Kvůli sněhu skiareály braly více vody

Třetina českých skiareálů podváděla při odebírání vody na zasnežování. Česká inspekce životního prostředí zjistila, že si firmy berou více povrchové vody, než mají dovoleno, případně vodu odebíraly zcela bez povolení. Během dvou sezon úřad udělil několik pokut, a to v celkové výši 450 tisíc korun. Trest dostal třeba sportovní klub z Nového Města na Moravě, který více vody odebíral z rybníku Koupaliště. Kontroly skiareálů se poslední dobou zvýšily, protože vody v přírodě stále ubývá. Podle inspekce může v důsledku jejich nadměrných odběrů dojít k trvalým poškozením fauny a flóry či ke snížení samočisticích schopností řek. **IDNES.cz**

Apríl. V Brně ho tradičně slaví Dnem klaunů

První dubnový den ožije Jakubské náměstí v Brně díky oslavám Dne klaunů. Každoročně akci pořádá Divadlo Bolka Polívky, které na náměstí sídlí. Tentokrát organizátoři připravují třeba vypouštění holubů smíchu, večer jako host divadelního Re-Kabaretu vystoupí zdravotní klaun

Gary Edwards s kapelou. Oslavy Dne klaunů propuknou přesně v 16 hodin, 16 minut a 16 vteřin koncertem klaunského hudebního kvarteta. „Skladby budou inspirovány jarem, protože jsme se rozhodli, že to bude zároveň oslava jara,“ řekl ředitel divadla Ondřej Chalupský. Poté bu-

dou kolemdoucí svědky odhalení klaunovníku veselého. Jediný strom, který na náměstí roste, dostává na Den klaunů vždy slavnostní výzdobu, jednou na něm například vyrostly klaunské nosy. Jak bude klaunovník vypadat letos, zatím pořadatelé tají, neprozradili ani podrobnosti

o svých „holubech smíchu“. „Cíl je na první pohled velice prostý. Pobavit desítky a snad až stovky lidí procházejících městem, pozastavit je v pracovním shonu, odtrhnout jejich zraky od obrazovek telefonů a na krátkou chvíli vytvořit na vážných tvářích smích,“ uvedl režisér Vojtěch

Fatka. Polívka také 1. dubna zahájí v divadle výstavu obrazů Radka Veselého. Večer je na programu další pokračování satirického občasníku Re-Kabaret, kde se kromě Filipa Tellera, Pavla Seriše a dalších stálých účinkujících objeví také žonglér Rendoř a klaun Edwards. **ČTK**



Fotí plakáty díky 160 let staré kameře

Fotograf Jan Sakař, držitel ceny Czech Press Photo, jenž pracuje s více než 160 let starou kamerou, připravuje plakáty pro Jihočeské divadlo. Jako první fotil tanečnici Barboru Coufalovou do baletní inscenace Kráska a zvíře.

ČTK

Otevřená limča jako trik na EET

Prodejci zkouší přechytračit zákon. Finanční správa ale jejich figle neuznává.

Někteří obchodníci, kteří mají povinnost být v elektronické evidenci tržeb, zkoušejí obejít zákon. „Včera se mi stala legrační věc. Ve stánku s pizzou ve vestibulu pražského metra jsem si koupila kolu. Prodávačka mě upozornila, že mi lahev odšroubuje a pak zase zavře. Je to prý kvůli EET. Pizzu evidují až za rok, tak aby si nemuseli kupovat kasu jenom kvůli pití, poruší uzávěr, aby nešlo omlaobchod,“ zní jeden z příspěvků internetové diskusní skupiny, která se zabývá výměnou zkušeností s EET. Pod příspěvkem se pak strhla de-

Klíčky

Internet je plný zaručených triků, jak se vyhnout povinné elektronické evidenci tržeb. Některé jsou podobně bizarní jako námi popsany trik s odšroubovanými víčkem.

- Někteří hospodští například zkoušejí EET obejít tak, že předkládají hostům účtenku „nanečisto“. Když se host nepřihlásí o plnohodnotnou účtenku, hospodský tržbu před finanční správou zatají. S jakými fintami jste se už setkali vy? Pište nám na marek.hyr@metro.cz.

bata, zda tato klíčka před kontrolou finanční správy obstojí.

Deník Metro proto oslovil Generální finanční ředitelství a na trik s odšroubovaným víčkem se zeptal. „Jestliže prodávající nápoj na místě otevře, lze tuto situaci považovat za podobnou, kdy ná-

poj rozlévá například do plastových kelímků a takový nápoj může být dodáním zboží. Tržby z prodeje tak budou podléhat evidenci až od třetí fáze,“ uvedla Petra Petlachová, mluvčí Generálního finančního ředitelství. Třetí vlna EET startuje 1. března 2018. Petlachová ale zároveň varuje, že podobné triky před kontrolou nejspíš neobstojí. „Jestliže poplatník v provozně, kde není běžné prodávat nápoje v otevřených lahvích, lahev otevře a zase ji uzavře a takto prodá zákazníkovi, může být na takové jednání prodejce nahlíženo jako na účelové obcházení povinnosti evidovat tržby,“ varuje mluvčí. Za obcházení povinností spojených s evidencí tržeb hrozí právnické a podnikající osobě pokuta až do výše 500 tisíc korun.

Druhá vlna EET začala 1. března a týká se velko a maloobchodů. **MARK HÝŘ**

Čapí hnízdo. Dotace být udělena neměla

Dotace na výstavbu Čapího hnízda na Benešovsku neměla být udělena. Žádost totiž obsahovala nepravdivé údaje. Uvedl to server Neovlivni.cz, podle kterého šlo o podvod. Server tvrdí, že má, stejně jako policie, kompletní dokumentaci ke kauze. Uvádí, že proti dotaci byli experti, které najal Středočeský kraj, jenž 50 milionů korun přidě-

lil. Projekt podle odborníků nebyl ekonomicky životaschopný. Čapím hnízdem, které patří Agrofertu (jeho vlastníkem byl ministr financí Andrej Babiš), se zabývá policie, jíž končí lhůta pro ukončení vyšetřování na konci března. Okolnosti získání dotace prověřuje také Evropský úřad pro boj proti podvodům (OLAF). **IDNES.cz**

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.

VELIKONOČNÍ POBYT 13. 4. – 17. 4. 2017

4.700 Kč / 5 dní – 4 noci / 1 osoba – pobyt s polopenzí, 6 procedur

KVĚTNOVÉ POBYTY 28. 4. – 1. 5., 5. 5. – 8. 5. 2017

3.495 Kč / 4 dny – 3 noci / 1 osoba – pobyt s polopenzí, 4 procedury

DÁLE VÁM NABÍZÍME 15% SLEVOU NA POBYTY Z CENÍKŮ

RELAXAČNÍCH, WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ DO 15. 5. 2017!

NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ

PRAGA – LÁZNĚ LIBVERDA

Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.

Lázně Libverda 82, 463 62 Hejnice

Tel: 482 368 101-102, 731 957 326, E-Mail: pobyty@lazne-libverda.cz, www.lazne-libverda.cz



Máte vlhké zdi?

Pomůže vám

ATG

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

Odlupuje se vám omítka?

Dochází ke vzniku plísní a hub?

Ničí vlhko vaše tapety?

Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?

Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?

Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?

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

Slevový kupón

nyní krátkodobě
akční ceny
sleva až

20%

800 556 556
atg-sro.cz

ATG Vysoušení zdiva



Rokybus
skibusem na hory
> Praha Černý Most
> Rokytnice n/J a zpět

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

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

skiroky.cz
+420 733 733 053

Studenti
jen
500 Kč

Zprávy krátce

Letový personál v Itálii stávkoval

Leteckou dopravu v Itálii včera zasáhla čtyřhodinová stávka letových dispečerů a čtyřiařicetihodinová stávka dalších pracovníků letového provozu. Italská letecká společnost Alitalia kvůli protestu odvolala 220 letů.

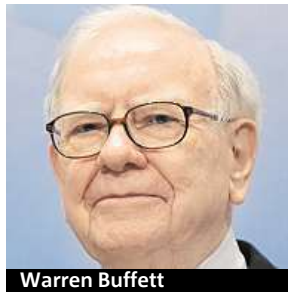
Britský dopis pro EU je už připraven

Britská premiérka Theresa Mayová dopisem oficiálně oznámí Bruselu úmysl své země odejít z EU ve středu 29. března. Britské zastoupení při EU o chystaném kroku informovalo předsedu Evropské rady Donalda Tuska. **ČTK**

Nejbohatší Gates. Počtvrté za sebou



Bill Gates 3x PROFIMEDIA.CZ



Warren Buffett



Jeff Bezos

Časopis Forbes zveřejnil žebříček nejbohatších lidí planety.

Jednašedesátiletý zakladatel amerického softwarového gigantu Microsoft Bill Gates, jehož majetek se odhaduje na 86 miliard dolarů (téměř 2,2 bilionu korun), drží post nejbohatšího člověka na zemi již čtyři roky po sobě. Jeho majetek se meziročně zvýšil o 11 miliard dolarů. Na druhé místo žebříčku se vrátil známý šestaosmdesátiletý americký investor Warren Buffett, jehož jmění dosahuje 75,6 miliardy dolarů.

Na třetí příčku se probouval třiapadesátiletý zakladatel amerického internetového obchodu Amazon Jeff Bezos s majetkem 72,8 miliardy dolarů. Ten meziročně zbohatl o rekordních 27,6 miliardy dolarů. Čtvrté místo v žebříč-

ku obsadil osmdesátiletý Španěl Amancio Ortega, který je zakladatelem oděvního řetězce Zara a nejbohatším člověkem v Evropě. Oproti loňskému roku spadl ze druhé příčky. Za ním následoval dvaatřicetiletý zakladatel internetové sítě Facebook Mark Zuckerberg. Počet dolarových miliardářů se podle časopisu Forbes meziročně zvýšil o 13 procent, na 2043 osob. Poprvé v historii tak překonal dvoutisícovou hranici. Celková hodnota majetku miliardářů stoupla o 18 procent, na rekordních 7,67 bilionu dolarů. Nejbohatší ženou je na 14. pozici Francouzka Liliane Bettencourtová, která je majitelkou třetiny akcí kosmetického gigantu L'Oréal. Její majetek má hodnotu 39,5 miliardy dolarů.

Nejstarším z miliardářů byl 101letý Američan David Rockefeller s majetkem odhadnutým na 3,3 miliardy dolarů. Ve věku 101 let ale včera zemřel. **ČTK, MET**

Nejbohatší Češi

Na žebříček lidí s majetkem přesahujícím miliardu dolarů se jich letos dostalo 2043. Čechů je mezi nimi šest.

- 96. Petr Kellner: 12,2 mld. dolarů (306 miliard korun), PPF, Home Credit, O2, Czech Republic
- 564. Andrej Babiš: 3,4 mld. dolarů (85 miliard korun), Agrofert
- 867. Radovan Vitek: 2,4 mld. dolarů (60 miliard korun), CPI PG, reality
- 939. Karel Komárek: 2,2 mld. dolarů (55 miliard korun), Sazka Group, komodity
- 1030. Daniel Křetínský: 2,0 mld. dolarů (50 miliard korun), EPH, energetika
- 1567. Pavel Tykač: 1,3 mld. dolarů (33 miliard korun), Czech Coal, energetika

Norsko. To je nejšťastnější země

Podle studie, kterou si dala vypracovat OSN, je nejšťastnější zemí světa Norsko. Česko se ze 155 států umístilo na 23. místě a oproti loňskému roku si polepšilo o čtyři příčky. Slovensko se posunulo ze 45. na 40. místo.

Studie hodnotí jednotlivé země na základě takzvaného indexu štěstí. Ten tvoří například hrubý domácí produkt na obyvatele, předpokládaná délka života, korupce, dostupnost zdravotní péče, svoboda se rozhodovat, štedrost spolu-

občanů či bezpečnost. Výzkum kladl důraz spíše na osobní svobodu a podporu společnosti než na příjem.

Druhé místo obsadilo Dánsko, třetí je Island, čtvrté Švýcarsko a páté Finsko. Z mimoevropských států je sedmá Kanada, osmý Nový Zéland a devátá Austrálie. Spojené státy obsadily čtrnáctou příčku.

Nejnižší index štěstí mají státy Subsaharské Afriky. Válčící Sýrie je na 152. místě a poslední příčku obsadila Středoafrická republika. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavská náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Finance - nabídka

- Pozor, pozor! Využijte 25 % slevu na Vaši předschválenou online půjčku, a to až do výše 15.000 Kč. Slevový kód: 777 - více na: www.COOLCREDIT.CZ

Intimní

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



• **FOTOKONTAKTY na nezadané sympatické Pražandy!** Piš SMS ve tvaru 28FBV a text na 909 15 40

• Splním tvá sexuální přání! NON-STOP! Chlípna Jitka 40. Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 41UVE a tvůj text!

• Vdova Pavla 58. Hledám mazlíčka na nezávazné sexuální hraní do postýlky! Zavolej mi na 909 80 50 40 kód NUV30



• Marta 54. Nenašla jsem chlapa, který v posteli jen tak nelení! **Nechci závazky, jen si užít!** Postaráš se o mé touhy? Ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 50 s kódem 21DPA a tvůj text!

Zprávy krátce

Tuna marihuany

Srbská policie zadržela u chorvatských hranic v cisternovém autě schovaném ve skladišti více než tunu marihuany za čtyři miliony eur a zatkla šest lidí. **ČTK**

INZERCE

MATURITY

CHCETE USPĚT U ZKOUŠEK? NENECHTE NIC NÁHODĚ

- denně praktická cvičení z matematiky

- jevy, ve kterých se nejčastěji chybuje

Předplatné na 2 týdny za 160 Kč (18. - 29. 4. 2017).
Objednávejte na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/maturity. Nabídka platí do 12. 4. 2017.

DNES

Merkelová. Tvrdě proti Erdoganovi

Srovnávání Německa s nacistickým režimem musí přestat, prohlásila včera německá kancléřka Angela Merkelová. „Není možné dopustit, že padne každé tabu, aniž by se bral ohled na oběti nacionálněsocialistického režimu,“ tlumočil vyjádření Merkelové na Twitteru její mluvčí Steffen Seibert. Reagovala tak mimo jiné na nedělní prohlášení tureckého prezidenta Erdogana, který ji obvinil z nacistických praktik. Jeho slova kritizují další němečtí politici. Prudké zhoršení vztahů s Ankarou nastalo poté, co Německo a také Nizozemsko zakázaly tureckým politikům v tamních diasporách agitace za podporu pro změnu turecké ústavy posilujících pravomoci prezidenta. **ČTK**

Mobily a monitory očím škodí, brýle mohou efektivně pomoci

Smartphony, tablety, notebooky, televize... Češi podle jedné nedávné studie stráví sledováním nějakého druhu displeje až sedm hodin denně, přičemž v tomto ohledu patří mezi neaktivnější uživatele elektronických vymožeností na světě. Nové technologie však představují také nová rizika pro lidský organismus – a zejména v případě smartphonů, tabletů a počítačů vyvstávají hned dva zásadní problémy: modré světlo a výrazná zátěž pro oční svaly.

Modré světlo a makulární degenerace

Elektronika se stala běžnou součástí našich životů. Využíváme ji nejen v našem volném čase, ale pro mnohé profese jsou počítač či notebook a smartphone neodmyslitelnou součástí pracovního vybavení. To ovšem znamená, že náš nejučinnější smysl – zrak – jímž získáváme přibližně 80 % veškerých informací, čelí novému typu zátěže. Prvním problémem je tzv. modré světlo. „Jedná se o část světelného spektra o vlnové délce 400 nm – 420 nm a toto záření představuje nebezpečí zejména pro oční sítnici. Její poškození může v konečném důsledku vést k předčasné makulární degeneraci, která je podmíněná věkem, a také k očním zákalům,“ varuje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik. Modré světlo má také důležitý vliv na tvorbu hormonu melatoninu, který je důležitý pro lidský spánkový biorytmus.

„S ohledem na množství času, který lidé stráví činností s elektronickými zařízeními, vznikají také nové technologie v oboru optiky, které umožňují ochranu zraku před modrým světlem,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Například společnost Carl Zeiss nabízí povrchovou úpravu brýlových skel s názvem DuraVision BlueProtect. Ta snižuje propustnost pro světlo nežádoucích vlnových délek, a tím chrání zrak nositele brýlí. Tuto úpravu je přitom možné aplikovat na celou řadu typů skel. Společnost Omega Optix pak nabízí rovnou speciální brýlové čočky UV420 + Blue CUT, které ochrání zrak jak proti modrému světlu, tak proti slunečnímu UV záření.

Zátěž pro oční svaly

Další problém je spojen se sledováním zejména smartphonů a tabletů. Kvůli rostoucímu využívání digitálních obrazovek se pochopitelně zvyšuje i počet denních cyklů, kdy oči v rychlém sledu přecházejí z vidění do dálky k vidění na blízko a zpět. To je velmi namáhavé pro ciliární oční sval a – při klesajících akomodačních schopnostech – to může vést k rozmazanému vidění, unaveným nebo suchým očím a k přetěžování krční páteře,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Společnost Carl Zeiss tak přišla se skly Zeiss Digital, které díky speciálnímu designu umožňují výrazně snadnější přeostrvení mezi oběma vzdálenostmi. Více než 90 % uživatelů při testech uvedlo, že se zátěž pro jejich oči snížila až čtyřnásobně.

Právě ve FOKUS optik navíc nyní probíhá atraktivní akce 1+1 na všechna dioptrická skla, takže do nových brýlí zaplatíte pouze jedno sklo a druhé dostanete zcela zdarma. O to víc se tak vyplatí udělat něco pro své oči.

Více na www.fokusoptik.cz.

FOKUS
OPTIK

1 + 1 ZDARMA

NA **BRÝLOVÁ SKLA**
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

www.fokusoptik.cz

AKCE
KONČÍ
JIŽ
2. 4. 2017!

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

Sudoku

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

Počasi

DNES Min. 12 Max. 16	ZÍTRA Min. 6 Max. 10	ČTVRTEK Min. 11 Max. 15	PÁTEK Min. 12 Max. 16
---------------------------------------	---------------------------------------	--	--

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: -11,9/22,6 °C
Roky výskytu: 1865/2014

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Nejrychlejší koňské plemeno, které bylo vyšlechtěno v osmnáctém století, je anglický:
a) polokrevník
b) plnokrevník
c) teplokrevník
- Výrok „člověk začíná až baronem“ se připisuje rakouskému polnímu maršálovi:
a) Windischgrätzovi
b) Laudonovi
c) Suvorovovi
- První fastfood McDonald's v Československu byl před 25 lety otevřen v Praze v ulici:
a) Jindřišská
b) Vodčická
c) Na Příkopě
- Guelfové a ghibellini byla mocenská seskupení bojující ve středověku o sever:
a) Španělska
b) Francie
c) Itálie
- Když si v restauraci objednáte japonské sushi, dostanete k němu i zelenou pastu:
a) wapití
b) čirashi
c) wasabi

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy IV
- 14:45 Deštník
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:00 Hvězdy letí do století
- 15:55 Kojak 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 (1993). Hrají: L. Frej, D. Kolářová, M. Dlouhý, H. Frank, J. Vinklář a další
- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot X
- 23:14 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
- 23:15 Motiv IV
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:25 13. komnata Ily Pekárkové
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Hobby naší doby
- 02:10 Sváteční slovo sestry Vojtěchy
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Kočka není pes

ČT2

- 13:00 proStory: Monitor venkova
- 13:30 Soukromé století
- 14:20 Italský fašismus v barvě
- 15:15 Tábor X: Tajná škola špiónů (1/2)
- 16:00 Heydrich – konečné řešení (29/44)
- 16:30 Modrá krev: Kinští
- 17:25 Zvířata v životě člověka
- 18:15 Na cestě po Luzonu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vinečko III (4/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Blokáda Leningradu
1941-1944. Dva a půl roku nelítostných bojů a nepředstavitelného utrpení civilního obyvatelstva. Nejméně 650 000 obětí. Ruský dokumentární cyklus
- 21:00 Miluj mě, jestli to dokážeš
- 22:05 Vláda (26)
- 23:05 Letecké katastrofy: Cesta do záhuby
- 23:50 Sestríčka Jackie V (2/10)
- 00:20 Sýrská love story
- 01:35 České himálajské dobrodružství II: Za hranice možností
- 02:30 Nový Hrozenkov
- 02:55 Naš venkov
- 03:15 Divnopis

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- Dva a půl chlapa (12)
- 12:30 Ordinance v růžové zahradě (117)
- 12:55 Odložené případy (9)
- 15:00 Odložené případy (10)
- 15:55 Kriminálka Miami IV (10)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- Co na to Češi
- 17:25 Ulice (3212)
- 18:25 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (721)
Seriál (ČR, 2017). Lucie je zoufalá: Darek chce rozchod, k rodině se nevrátí. Šárka hledá příležitost, jak se přiblížit Petrovi. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, K. Cibulková
- 21:35 Víkend
- 22:35 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (3)
Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:30 Vražedná čísla (11)
Krimiseriál (USA, 2005)
- 00:20 Odložené případy (9)
- 01:10 Odložené případy (10)
- 01:50 Dva a půl chlapa (12)
- 02:10 Robinsonův ostrov
- 02:30 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (117)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch III (11)
- 13:20 Komisař Rex VIII (2)
- 14:25 Komisař Rex VIII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 15:25 Policie Hamburg (17)
Chorobná láska.
Krimiseriál (N, 2007)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 V. I. P. vraždy (10)
Detektivní seriál (ČR, 2016). Na golfovém hřišti se najde useknutá hlava známého komika Pánka, popraveného mečem jako ve středověku. Hrají: S. Norisová, P. Děrgel, M. Vladyka, M. Mýšíčka
- 21:35 TOP STAR magazín
- 22:35 Castle na zabítí IV (3)
Krimiseriál (USA, 2011)
- 23:25 Soudní síň
- 00:20 Rosamunde Pilcherová: Nový začátek
Romantický film (N/Rak., 2012)
- 02:20 Komisař Rex VIII (2)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 03:05 Komisař Rex VIII (3)
Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 03:50 Policie Hamburg (17)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi (7, 8)
- 13:55 Simpsonovi (9, 10)
- 14:55 Teorie velkého třesku II (18)
Produktivní pracovní píšeš. Sitcom (USA, 2009)
- 15:20 Teorie velkého třesku II (19)
Polohy mrtvé šlapky.
Sitcom (USA, 2009)
- 15:50 Futurama V (5)
- 16:20 Hvězdná brána IV (15)
- 17:20 Kdo přežije: Filipiny (11)
- 18:15 Simpsonovi (11-13)
- 19:45 Simpsonovi II (1)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (5)
- 21:20 Teorie velkého třesku II (20)
Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (21)
Sitcom (USA, 2009)
- 22:20 daviní
- 23:10 Cesty k úspěchu
- 23:25 Hannibal (13)
Horor (USA, 2013)
- 00:20 Partička
- 01:10 Živí mrtví VI (16)
Hororový seriál (USA, 2016)
- 02:30 Hannibal (13)
Horor (USA, 2013)
- 03:20 Aplikace
- 03:45 Živí mrtví VI (16)
Hororový seriál (USA, 2016)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2006?
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 12:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče



- 14:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 15:05 Mixxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 17:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt

Pro maminky relaxace i nakupování, pro děti spousta zábavy

Od 23. do 26. března se na brněnském výstavišti koná oblíbený veletrh potřeb pro děti a maminky ProDítě, v jehož nabídce nechybí ani zábavný program pro malé i větší návštěvníky. Letos nově se koná také projekt Svět ženy, který nabízí sortiment pro krásnou a spokojenou ženu. Zkrátka nepřijdou ani tatínci, kteří se mohou zastavit na prodejní výstavu rybářských potřeb Rybaření.

Zažijte svoji proměnu se Světem ženy

Pro všechny ženy a dívky je připraven nový projekt Svět ženy, kterého se účastní výrobci kosmetiky, oblečení od českých nezávislých tvůrců, nechybí ani zdravá výživa a zdravý životní styl. V doprovodném programu budou odhaleny největší mýty ve zdravé výživě nebo tipy na různé styly líčení a správnou péči o pleť. Nechybí ani kadeřnická show, na které vyzkoušíte zajímavé módní střihy a netradiční účesy. Odpočinout si můžete při kosmetických službách nebo při masáži. Přijďte zažít svoji proměnu!

Báječný program pro malé i větší návštěvníky

Širokou nabídku potřeb pro děti a jejich maminky doplňuje doprovodný program pro malé i větší návštěvníky. Součástí čtvrtletního doprovodného programu je divadelní představení Malá medvědí pohádka, kterou si připravilo Soukromé divadlo Zdeňka Ševčíka.

Páteční dopoledne je ve znamení školkiády s VIDA! science centrem, na odpoledne je pak pro děti připravena zábava s oblíbeným Prasátkem Peppou a Tomem nebo Autobot show, kterou ocení nejenom malí kluci.

Víkendový program pak začne školou kouzel Pavla Dolejšky, nebude chybět ani soutěž pro maminky Těhotná MISS 2017, program pak vyvrcholí vystoupením Majdy z Kouzelné školky s Petrem Vackem! V neděli dopoledne nás čeká zábavný karnevalový program s Brněnskými písničkovými tetinami Klotyldou a Matyldou nebo odpolední vystoupení Václava Upíra Krejčího.

Hry, zábava a soutěže nejenom pro děti

Součástí doprovodného programu jsou také hry a soutěže o krásné hračky od společnosti Zapf Creation nebo o dětské šlapadlo. Nesmíme opomenout ani návštěvnickou soutěž se společností Kenyo, kte-



rá jako výhru věnuje moderní a bezpečnou autosedačku Cybex Pallas M-fix v barvě Manhattan Grey v hodnotě 4.790,- Kč! Těšit se můžete také na kolotoče, skákací atrakce a samozřejmě dětský koutek s bezplatným hlídáním dětí od tří let, jehož součástí je také přebalovací koutek a prostor pro nakrmení dětí.

Modely nemusí stát jen na polici

Nejenom malé kluky a jejich tatínky nadchne představení modelů přímo v akci, ať už se jedná o modely aut, stavební a vojenské techniky, vlaků, letadel a vrtulníků. Některá RC AUTA na dálkové ovládání si budou moci děti zkusit samy řídit, pro začínající bude připravena modelářská poradna, v modelářské dílně si zkusí zhotovit vlastní papírové modely.

Jakub Vágner a další osobnosti rybářského světa

Na prodejní výstavě rybářských potřeb RYBÁŘENÍ představí novinky pro další sezonu, ale i tradiční sortiment přední dodavatelé a importéři rybářských potřeb na český trh. Součástí doprovodného programu je poradenství nejenom pro začínající

rybáře, ale i příběhy zkušených rybářů z oblasti kaprařiny, muškaření, přívlače, lovu v česku i ve světě. Oblíbený Jakub Vágner nás vezme na své cesty v neděli od 13.00 hodin. Dále vystoupí třeba Karel Nikl, Jiří Majer, Tomáš Blažek, David Havlíček a další rybářské kapacity. Mistr světa v muškaření Luboš Roza pak pomůže natrénovat správnou techniku všem muškařům.

Využijte parkování v areálu výstaviště

Pro vstup na brněnské výstaviště je nutné využít **POUZE hlavní vstup**, který se nachází u zastávky MHD „Výstaviště – Hlavní vstup“ nebo **vstup pavilonem E**, který je v bezprostřední blízkosti budovy Expoparkingu. Další možností je **parkování v areálu výstaviště** nedaleko od pavilonů A1, A2 i B. Pro vjezd do areálu je zapotřebí využít **bránu číslo 4**. V tomto případě je vstup možný také přímo od tohoto parkoviště. Ostatní vstupy nebo vjezdy není možné využít!

Více informací naleznete na www.bvv.cz/prodite, www.bvv.cz/svetzeny nebo www.bvv.cz/rybarendi





PRODEJNÍ
VÝSTAVA
RYBÁŘSKÝCH
POTŘEB

Rybaření www.bvv.cz/rybarendi





Nejširší prodejní přehlídka
kočárků, autosedaček, hraček,
výživy, kosmetiky a doplňků
pro děti a maminky
www.prodite.cz





SVĚT
ŽENY

Prodejní přehlídka
sortimentu pro krásnou
a spokojenou ženu
www.bvv.cz/svetzeny

23. – 26. 3. 2017 Výstaviště Brno

Sloupek

VLASTIMIL VONDRUŠKA

SPISOVATEL A HISTORIK



BRUSEL A ŘEK ZORBA

Navzdory tomu, že evropské záchranné mechanismy do Řeka napumpovaly desítky miliard eur, situace Řeků se zhoršuje a nedaří se dostat astronomické dluhy pod kontrolu (napsala agentura Reuters, to aby se neřeklo, že širím poplašné zprávy). Ekonomové stále diskutují a počítají, dělají to už spoustu let, ale navzdory jejich výpočtům a znalosti ekonomických teorií to zjevně k ničemu nevede. Kdyby se místo toho hned

Cítát

Jestli to takhle půjde dál, nakonec se Řekové vzbouří, i to je jejich tradice.

na začátku krize raději podívali na film Řek Zorba, možná by jim došlo, že jejich ekonomické teorie jsou k ničemu. Každý národ má svou psychologii a tradice (tohle přesně definuje kulturní antropologie), které jsou v určitých situacích nepřekročitelné. Když v Kazantzakisově románu spadne lanovka, do níž Basil investuje skoro celé své jmění a je na mizině, místo aby se třeba zastřelil, rozesměje se a spolu se svým pomocníkem Zorbou si na pláži zatančí tanec, v němž je zakódován zvláštní řecký fatalismus, ale také svérázný (byť trochu teatrální) vzor osudu a hrdost. Kdybychom nechali Řeky před lety zrachovat, obrazně by si zatančili na pláži a život by šel dál. Jenže Evropská unie, aby si německé a další banky udržely zisky, prodlužuje agonii Řeků. Trápíme ten národ něčím, co mu je cizí a čemu nerozumí. Jestli to takhle půjde dál, nakonec se Řekové vzbouří (i to je jejich tradice) a na pláži si bude muset zatancovat celý Brusel, protože i jeho lanovka spadne. Řekové se tomu zasmát umějí, ale představte si ty zoufalé obličejové evropskounijních byrokratů.

Dopisy a vzkazy

Parkování

Po přečtení článku „Parkování v Praze. Prý by to šlo lépe“ ze 3. března k rekonstrukci parkovacích zón v Praze mám k tématu návrh. Bez technologicky náročných řešení ohledně umístování informačních tabulí by bylo řešením všem občanům majícím trvalé bydliště v Praze a vlastníci automobilů vydání městské známky (jakési obdoby dálniční známky) za určitý poplatek. Pro podniky poměrný počet známek podle počtu zaměstnanců. Znamka by opravňovala k bezplatnému parkování po celé Praze. Pro mimopražské, dojíždějící ve většině případů denně za prací, zřídit placená parkoviště u vybraných stanic veřejné dopravy. Pro ostatní pak placená parkoviště ve vybraných prostorách metropole. Tím by se odlehčilo jednak přetíženému městskému provozu, jednak by to umožnilo lehčí zaparkování v ulicích pro občany Prahy během dne. Myslím si, že tím by se zrychlila i obsluha metropole veřejnou městskou a příměstskou dopravou.

VLADIMÍR PECÁK, PRAHA 10

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

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

Výrok dne



„Čas vše vyléčí. Bylo to od nich hezké, ale radši bych vítězství.“

JAROMÍR JÁGR, HOKEJISTA

Útočník Floridy Panthers děkoval fanouškům Pittsburghu, že mu tleskali při jeho 1700. zápase v NHL, přestože na něj dříve bučeli. Penguins duel vyhráli 4:0.

Slovo dne

FATALISMUS

(Ze sloupku Vlastimila Vondrušky na této straně) Nekritické přesvědčení v neodvratný osud vylučující svobodnou vůli i nahodilost

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 21. 3.



Jasnovidka Nina

ČTENÍ Z KARET ŽIVĚ

Zjistěte, jak vám následující dny a měsíce změni život? Výkladu budoucnosti se profesionálně věnuji přes 30 let.

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **66AHD** a svůj dotaz!

Beran 21/3–20/4
Nenechávejte se okouzlovat lidmi s nadatými penězenkami a ústy plnými sebeckvály. Budete se pak s nimi cítit moc osaměle.

Váhy 23/9–23/10
Nevyhledávejte hádky, ale dnes vám to jde samo. Uvědomte si, že láska není o tom, kdo má pravdu a kdo ne. Nerozčilujte se!

Býk 21/4–21/5
Nezadaní, máte teď jedno z nejlepších období k seznámení! Zpozorněte, zejména uvidíte-li někoho se vztahem k zahraničí.

Štír 24/10–22/11
Váš partner si nemohl vybrat lépe. Vaše city jsou hluboké, jak jen mohou být, i když vám někdy dělá problém dát je najevo.

Blíženci 22/5–21/6
Dnes se rozhodně vyplatí nezadaným vyrazit někam do společnosti. I když to spolkně nějakou tu korunu, nebudete litovat.

Střelec 23/11–21/12
Žijete jenom jednou, tak by to měla být zábava! To je vaše krédo, ale pokud jste zadaní, pozor. Některé věci se neodpouští.

Rak 22/6–22/7
Zase už je tu den, kdy si moc nerozumíte s partnerem. Do čtvrtka to bude podobné, tak si raději připravte nenáročný program.

Kozoroh 22/12–20/1
Kapka lásky je víc než vodopád zlata. I když teď nemáte náladu na nějaké hrátky, úsměv nebo pohlázení partnera jistě potěší.

Lev 23/7–22/8
Do svádění dáváte svou duši, a tak nezůstává bez odezvy. Pokud však začínáte nový vztah, buďte opatrnější a neukvapujte se.

Vodňář 21/1–20/2
Milovat znamená žít životem toho, koho milujeme. Někdy vás to ale obtěžuje, snažte se oba životy oddělit a žít ten svůj.

Panna 23/8–22/9
Žijete-li v manželství, váš partner vás nepoznává. Vášnivost téměř až pudová skutečně nepatří mezi vaši základní vybavu.

Ryby 21/2–20/3
Vědět málo je nebezpečné, vědět mnoho taky. Pokud máte nějaké pochyby, rozhodně nikdy nezkoumejte zprávy v partnerově mobilu!

Řešení sudoku

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

Anketa Je podle vás poker hazardní hra? A proč?



Klára Svobodová
Ano, jelikož všechno, co se hraje o peníze, je hazard.



Carin Machová
Je to o člověku, jak se k tomu postaví.



Marek Mahdal
S kamennou tváří hráče pokeru říkám, že ne!

Komiks



Věštírna lásky!
Polož jakoukoli otázku!
Piš SMS ve tvaru **16GTJ** a svůj dotaz 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, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

CÍTÍ SE VAŠE OČI TAKTO?

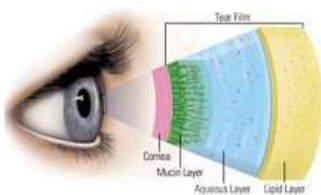


Pokud ano, může se jednat o SYNDROM SUCHÉHO OKA.

Syndrom suchého oka je chronické onemocnění charakterizované nedostatečnou tvorbou slz anebo jejich nedostatečnou kvalitou. Toto onemocnění celosvětově ovlivňuje polovinu populace a jeho četnost stále roste. „Syndrom suchého oka je pro pacienty velmi nepříjemný. Bez ohledu na příčinu vzniku tohoto syndromu jsou příznaky stejné: zarudnutí, pálení a řezání očí, únava očí, světloplachost, zhoršené vidění. K obtížím se často přidává i nadměrné slzení, které je vyvoláno zhoršenou kvalitou slzného filmu, který oko nedostateč-

ně chrání, a tím dochází k jeho dráždění a větší tvorbě slz,“ říká k problematice suchého oka MUDr. Martin Váša, zástupce primáře oční kliniky Visus v Náchodě.

Slzný film je tenký film na povrchu oka, který tvoří 3 vrstvy. V případě, že je jakákoliv z vrstev porušená, dochází ke vzniku nežádoucích projevů, o kterých mluvil MUDr. Váša.



1 • Lipidová vrstva – fixuje, utváří slzný film, brání rychlému odpařování slz a pomáhá hladkému pohybu víčka po povrchu oka. Je produkována převážně Meibomskými žlázkami.

2 • Vodná vrstva – tvoří 90 %, hydratuje povrch oka a zásobuje ho živinami.

3 • Mucinová vrstva – využívá povrch oka a zabezpečuje přilnavost slzného filmu k povrchu oka.

Příčin vzniku syndromu suchého oka je mnoho. Ty nejčastější uvádíme zde:

- Vyšší věk
- Několikahodinová práce na počítači
- Sledování TV
- Dlouhé hodiny řízení automobilu
- Snížená frekvence mrkání
- Práce v uzavřených klimatizovaných prostorách pod umělým osvětlením
- Laserové operace
- Kosmetické operace

a aplikace

- Užívání některých přípravků jako například hormonální antikoncepce, onkologické preparáty, revmatologické preparáty, léky na snížení krevních tuků, léky na snížení krevního tlaku a psychofarmaka
- Nedostatečný pitný režim a nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- Hormonální onemocnění – např. snížená činnost štítné žlázy

vyšetření na šterbinové lampě (vyšetření rohovky, spojivky, slzného menisku,...), hodnocení paralelních řas bulbární spojivky s okrajem dolního víčka dle Lipcoffa (0–4), hodnocení kvality slz – vitální barvení (lisaminová zeleň, bengálská červen – obarví buňky se sníženou vitalitou, odhalí poškozená oschlá místa), break-up time test, hodnocení kvantity slz – Schirmerův test.

Dle výsledku vyšetření pak zvolíme správný lubrikační oční prostředek podle jeho složení (tzv. umělé slzy). U nejzávažnějších forem se používají cyklosporinové kapky, kortikoidy v kapkách, sérové kapky vytvořené z vlastní krve pacienta nebo se dočasně provede uzávěr slzných cest implantátem.

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů a je třeba se o něj zodpovědně starat. Nezanedbávejte své oči.

TRÁPÍ VÁS SYNDROM
SUCHÉHO OKA?

MOŽNÁ
POTŘEBUJETE

6

měsíců

Všechny produkty
Optive® lze používat
6 měsíců po otevření.
(Nepoužívejte po
datu expirace)

Optive FUSION™



Jedinečnou složkou přípravku je zvláště okamžitě účinný, dokonalý komfort a dlouhodobé ochrany očí přitom suchého oka.

1. Data on file, Allergan, Inc. 2. Blehm C, Vishnu S, Khattak A. Computer vision syndrome: a review. Surv Ophthalmol. 2005;50(3):253-262. 3. Aragona P, Papa V, Micali A, et al. Long term treatment with sodium hyaluronate-containing artificial tears reduces ocular surface damage in patients with dry eye. Br J Ophthalmol. 2002;86:181-184. 4. Optive Fusion Labelling. Allergan Inc. 2014. 5. Garrett Q, Simmons PA, Xu S, et al. Carboxymethylcellulose binds to human corneal epithelial cells and is a modulator of corneal epithelial wound healing. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48(4):1559-1567.

CZ/OPH/003/2017 Datum přípravy: březen 2017

NEJNOVĚJŠÍ LÉČBA SYNDROMU SUCHÉHO OKA OD ZNAČKY OPTIVE®

OPTIVE FUSION® jako jediný obsahuje kombinaci HA (kyselina hyaluronová) a CMC (karboxymethylcelulóza), dva pokrokové polyméry, které zmírňují projevy syndromu suchého oka. Tato unikátní kombinace přináší příjemnou dlouhotrvající úlevu a ochranu povrchu oka.



SUCHO

Pokud máte pocit písku či sucha v očích, OPTIVE FUSION® je zvlhčí a poskytne komfort.



PÁLENÍ

Když Vás pálí oči, OPTIVE FUSION® uhasí oheň a přinese příjemnou úlevu.



PÍCHÁNÍ

OPTIVE FUSION® zmírní píchání v očích bez rozmazání vidění.

Navíc OPTIVE FUSION® pomáhá udržet zdravý povrch oka, který by se jinak vlivem syndromu suchého oka poškodil. Je vhodný pro užití také pro pacienty s kontaktními čočkami.

Nečekejte, poradte se se svým očním lékařem nebo lékárníkem, zda je OPTIVE FUSION® správná volba také pro Vás.

Allergan

Jak se účinně zbavit křečů? Doplňte hořčík a hýbejte se

Křeč, neboli bolestivé stažení svalu, není nebezpečná, ale pokud vás trápí často, příčinou může být minerální či vitamínová nerovnováha. „Může se však jednat i o projev některých onemocnění, například ischemické choroby dolních končetin,“ říká MUDr. Nikola Bárková, vedoucí centra sportovní a preventivní medicíny Agel Sport Clinic z Prostějova.

Co vše může způsobit svalové křeče?

Vyjmenovat všechny příčiny je prakticky nemožné. Záleželo by na tom, zda se jedná o křeče celkové, nebo místní, tedy určitých svalových skupin. Nejčastěji se jedná o křeče dolních končetin nebo křeče zádového svalstva. Častou příčinou bývá svalové přetížení – ať už akutní, nebo chronické. Křeče mohou ale také vzniknout na podkladě minerální nerovnováhy, zejména

hořčíku, vápníku, draslíku a sodíku, při nedostatku některých vitamínů skupiny B, zejména B6, dále při nedostatečném pitném režimu nebo v chladu.

Může se však jednat i o projev některých onemocnění, například ischemické choroby dolních končetin, křečových žil, žilní nedostatečnosti, neurologických onemocnění či snížené funkce štítné žlázy. Mezi další příčiny patří i nežádoucí účinky některých léků. Celkové křeče pak mohou být projevem vysoké teploty, epilepsie, mozkových infekcí, intoxikací alkoholem nebo návykovými látkami.

Zmínila jste křečové žíly. I ty jsou tedy příčinou křečů?

Ano. Tyto svalové křeče se nejčastěji objevují v klidu nebo ve spánku, bývají provázené pocitem unavených no-



Nikola Bárková AGEL

hou, někdy i otoky a jasně viditelnými rozšířenými žilami prosvítajícími pod kůží. Nicméně mohou existovat i takzvané vnitřní křečové žíly, což jsou rozšířené hluboké žíly, které ale nejsou zraně-

Jak byste vlastně křeč popsala, co se při ní se svalem děje?

Jedná se o nepříjemně vnímaný mimovolní prudký stah svalu. Vzniká buď z nedostatečného krevního zásobení pracujícího svalu, nebo poruchou odplavování odpadních látek, které při svalové práci vznikají. Je to vlastně taková ochrana před dalším poškozením svalu.

Mohou být tedy i nebezpečné?

Pokud pomineme nepříjemně vnímanou bolest, tak většinou nebezpečné nejsou, zejména ty místní. Většinou ani netrvají nebezpečně dlouho. Při delším trvání se ale může stát, vinou špatného prokrvení, že svalové buňky začnou odumírat. U křečí celkových, zejména spojených s bezvědomím, například u epilepsie, hrozí riziko poranění.

Existuje nějaká prevence vzniku svalových křečí?

Základem prevence obecně je přiměřená pohybová aktivita. Ideální je chůze, jízda na kole, plavání... Dále snížení nadváhy, dietní opatření, omezení nadměrného příjmu alkoholu, kávy, kouření, dostatečný pitný režim a doplnění chybějících minerálů – hořčíku či vitamínů, zejména skupiny B a E.

V případě zkrácení svalu na dolních končetinách pak doporučují jejich protahování. U křečí zádového svalstva při svalových nerovnováhách může pomoci fyzioterapie, eventuálně v kombinaci s uvolňujícími léky. Vhodné je také podologické vyšetření, které posoudí nožní klenbu, jež může být také jednou z příčin křečí dolních končetin. V případě, že nic z těchto opatření nepomůže, pak je vhodné se obrátit na lékaře. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

UDRŽUJTE IMUNITU V POHOTOVOSTI

Chraňte zdravé buňky proti oxidačnímu stresu!

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

Jak konstatuje ve své knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení antioxidační kapacity a správné imunity musí být optimální dávky 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. Několiknásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňuje moderní lipozomální

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

Kdy a jak užívat?

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

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.



**Najdete nás v lékárnách
BENU a Dr. Max!**

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

Zbavte se doma alergenů

Včera začalo jaro. Pokud trpíte astmatem nebo některou z alergií, nemusíte se zavírat doma.

V celé Evropě žije 150 milionů lidí, kteří trpí různými formami alergie. Toto číslo řadí alergické potíže mezi nejčastější chronická onemocnění Evropanů.

Také uvnitř domácnosti se mohou překvapivě hromadit alergeny, které vyvolávají nepříjemné reakce. Proto je dobré právě na jaře, kdy s venkovními podmínkami nic moc nenačkáme, věnovat více pozornosti právě domovu – a zbavit se alergenů tam, kde je to v naší moci.

Vždy byste měli vycházet především z instrukcí, které vám pro vaše specifické alergie poskytne lékař. Rozhodně však nic nezkažíte, budete-li se držet následujících rad – naopak tím můžete výrazně snížit svoji expozici vůči alergenům, tedy zapracovat na odstranění příčiny svých potíží.

Celá armáda roztočů

Podle průzkumů Americké akademie pro alergie, astma a imunologii jsou roztoči bezkonkurenčně nejčastějším spouštěčem alergických projevů v domácnosti. To potvrzuje také Igor Piřka, specialista na technologie vysávání ze společnosti Solight Holding: „Průměrný koberec může obsahovat až tisíc roztočů na jeden čtvereční metr. Ti se žijí odumřelými kožními buňkami a během svého tříměsíčního života mohou vyproduko-



Trpíte na jaře alergiemi?

ARCHIV

vat až dva tisíce trusových částic, které mají mikroskopickou velikost a vyvolávají různě vážné alergické reakce.“ Alergologové proto doporučují používat speciální bariérové povlečení. Jeho struktura je tak hustá, že jí roztoči neprojdou. Průměrný roztoč měří okolo 10 mikrometrů, velikost pórů tedy musí být co nejnižší pod touto hranicí.

Výměna a praní ložního prádla se u alergiků doporučuje mnohem častěji, a to jednou za 7–10 dní. Prát by se mělo při teplotě 60 °C. Při této teplotě roztoči hynou, ale pro likvidaci jejich alergizujících výkalů bychom měli využít speciální přísady do praní, jako například Acaril.

Vysajte kočku!

Výskyt roztočů ve své domácnosti výrazně snížíte úklidem pomocí kvalitního vysavače, který pracuje s pokročilou separací prachu a je osazen kvalitními HEPA filtry. Mnoho lidí se myslí, že pytlům se lze vyhnout zdržová-

ním se v domácnosti se zavřenými okny. Jakmile však jdeme v pěkném počasí na procházku, přineseme si domů pylů víc než dost na svém oblečení a obuvi. Stejně tak se dostává pyl do domácnosti na srsti chlupatých miláčků, což někdy také vede k chybné domněnce, že přímo pes nebo kočka vyvolává alergickou reakci, přitom však jde o alergii na pyl. Pokud použijete čističku vzduchu s HEPA filtrem, můžete se zbavit až 80 % pylů v domácím ovzduší. Kvalitní filtr je však důležitým faktorem také při výběru vysavače.

Vhodnou volbou může být například Dyson Cinetic Big Ball, který je přímo určený pro domácnosti s alergiky. Cyklonová separace prachu zajistí, že i mikroskopické částičky zůstanou ve sběrné nádobě a nejsou vyfukovány zase zpět do místnosti. A díky speciálnímu nastavení pak můžete vyčesat a vyluxovat zároveň také svého zvířecího miláčka. **HOP**

Do plavek! Jak zhubnout?

Neexistuje univerzální rada, jak zhubnout. U každého se problém s nadváhou skrývá jinde. Příjem energie ve stravě je však pro většinu z nás z různých důvodů vyšší než výdej. Pokud máme nadváhu, problémem s jídelním je dlouhodobý, letitý. Člověk ho chce vyřešit pokud možno rychle, ale jakkoli rychlé řešení může být nebezpečné.

Na hladovění úplně zapomeňte! Jíst pětkrát denně v malých porcích. Dále pak většinu

kalorického příjmu přesunout do první poloviny dne, omezit celkovou spotřebu pečiva a ve večerních hodinách jíst pouze zeleninu s potravinou, která má převahu bílkovin. Tedy s kouskem bílého masa, ryby nebo sýra. Rovněž je důležité nezapomínat na tekutiny, především neperlivou vodu a zelený čaj. Někdy se stává, že ve chvíli, kdy má člověk hlad, stačí vypít tři deci vody. Skutečně občas platí, že hlad je pouze převlečená žízeň.

Jak změnit jídelníček tak, aby zmizely tuky a zachovaly se svaly? Lidské tělo je neuvěřitelně složité. Zvažte návštěvu odborníka. Dokáže poradit, jak se hýbat a jak změnit jídelníček. V poradnách vás možná mile překvapí osobní přístup a diskretní jednání.

Jezte pravidelně, upřednostňujte středomořskou stravu a přiměřeně se pohybujte, váha se postupně urovná. Myslete na sebe včas a každý den a vaše tělo vám poděkuje. **MET**

NOVINKA

Doplňek stravy
Centrum[®]
SPECIAL

**MAXI
HOŘČÍK**
magnézium 350 mg



**Snížení
míry únavy
a vyčerpání**

**Pro normální
funkci svalů**

**Vysoká dávka
hořčíku
v malé, snadno
polykatelné tabletě.**

Stačí 1 denně!



Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normální funkci svalů. Doplňek stravy s hořčíkem pro dospělé. Různorodá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité.

Nezdaněných přes pět a půl milionu

Ze zimních sportovců stejně jako loni vydělala nejvíce peněz Gabriela Koukalová.



Sedmadvacetiletá biatlonová hvězda na závodech v Oslu ČTK

Zprávy krátce

Pořádá Praha, ale v Račicích

Evropská plavecká federace přidělila České republice ME juniorů v dálkovém plavání pro rok 2019. Hostitelským městem bude Praha, plavat se bude na veslařském kanále v Račicích.

Stále mají naději

Čeští vodní pólisté udrželi naději na postup na mistrovství Evropy 2018. Uspěli v prvním kole kvalifikace, které se uskutečnilo od pátku do neděle v Praze. Se Švýcary postoupili do druhého kola kvalifikace na podzim.

Zase do Ruska

Závěrečný turnaj Euroligy basketbalistek se počtvrté v historii uskutečnil v Jekatěrinburgu. Turnaje se od 14. do 16. dubna vedle domácích obhájkyň titulu zúčastní USK Praha, Fenerbahce Istanbul a Kursk. **IDNES.cz**



Bez sjezdu

Zimní obojživelnice Ester Ledecká bude muset za rok na olympijských hrách zřejmě vynechat sjezd a kombinaci. Podle programu her totiž obě lyžařské disciplíny kolidují v Pchjongčchangu s paralelním obřím slalomem snowboardistek. V něm je od minulého týdne mistryní světa a jednou z hlavních favoritek na olympijské zlato. **ČTK**

vič za vystoupení na šampionátu v Hochfilzenu 378 750 korun, ale částka nejspíše bude zdvojnásobena od svazových sponzorů a osobních reklamních partnerů v poslední době žádané biatlonistky.

„Její popularita letí do kosmických výšin,“ řekl už na mistrovství světa Jiří Hamza, šéf českého biatlonu, který je zároveň manažerem Koukalové. **ČTK**

Další sezona

Vrcholem budou olympijské hry v Pchjongčchangu a možná nepůjde o poslední zimu Gabriely Koukalové, jak dříve uváděla.

- „Rozhodně nechci říct, že následující sezona bude poslední,“ prohlásila při finále SP v Oslu.

INZERCE

mediální skupina **mafra**



Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Obsluha odvíjecí stanice tiskového stroje

Váš hlavní úkolem bude: obsluha zařízení na odvíjení rolí papíru, příprava rolí papíru k následnému zpracování a jejich evidence

Místo výkonu práce: Olomouc – Hodolany

Očekáváme: vyučení (upřednostňujeme obor strojní), ochotu pracovat ve vícesměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Pozice vhodná i pro absolventy.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování, příspěvek na penzijní připojištění a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontaktní osoba: Anna Nejedlá
e-mail: anna.nejedla@mafra.cz, tel.č. 583 803 112

Dále hledáme: kolegu / kolegyni na pozice

Expedient

Váš hlavní úkolem bude: obsluha expedičního zařízení v moderním polygrafickém provozu, manipulace a kompletace tiskárenských výrobků a jejich příprava k expedici, údržba expedičního zařízení

Místo výkonu práce: Olomouc - Hodolany

Očekáváme: vyučení v oboru strojním či elektrotechnickým, mírně pokročilou znalost práce na PC, ochotu pracovat ve vícesměnném provozu. Pozice vhodná i pro absolventy.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování, příspěvek na penzijní připojištění, a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontaktní osoba: Anna Nejedlá
e-mail: anna.nejedla@mafra.cz, tel.č. 583 803 112

Pokud Vás naše nabídka oslovila, zašlete nám svůj strukturovaný životopis s průvodním dopisem emailem nebo na adresu:
MAFRA, a. s., personální útvar,
Karla Engliše 519/11, 150 00
Praha 5 - Smíchov.
Název pozice, o kterou se ucházíte, uveďte prosím do předmětu e-mailu, popř. na obálku dopisu.

TÉMA
DNES
LIDOVÉ NOVINY
metro
IDNES.cz
lidovky.cz
metro.cz
ÓČKO
mafraprint
5 PLUS

Opava. Pátrání pokračuje

Policisté se snaží identifikovat fotbalové chuligány, kteří v Opavě po sobotním zápase druhé ligy s Baníkem Ostrava zdemolovali plot rodinného domu. Jde zřejmě o příznivce Opavy. Na kamerových záznamech plot vyvracejí mladíci oblečení do žlutých triček. „Žlutá je barva právě opavského

klubu,“ řekla mluvčí moravskoslezské policie Gabriela Holčáková. Událost se stala krátce po utkání nedaleko stadionu. Tam se střetlo agresivní jádro Baníku a opavští rowdies. Během potyčky několik opavských fanoušků vyvrátilo zděný plot. Uvolněné cihly pak použili jako zbraně k házení. **ČTK**

mediální skupina **mafra**



Pro posílení našeho úspěšného týmu hledáme:
kolegu / kolegyni na pozici

Operátor expediční linky / zástupce vedoucího linky

Váš hlavní úkolem bude: obsluha a údržba expedičního zařízení, manipulace a kompletace tiskárenských výrobků a jejich příprava k expedici, údržba expedičního zařízení, zastupování vedoucího linky

Kancelář vás čeká Olomouc - Hodolany

Očekáváme: vyučení v oboru mechanik seřizovač, ochotu pracovat ve vícesměnném provozu (hlavní část výroby se odehrává ve večerních a nočních hodinách). Praxe na obdobné pozici vítána.

Nabízíme: zázemí stabilní a rychle rostoucí mediální společnosti, 5 týdnů dovolené ročně, příspěvek na závodní stravování, příspěvek na penzijní připojištění a další zaměstnanecké benefity. Nástup co nejdříve.

Kontaktní osoba: Anna Nejedlá
e-mail: anna.nejedla@mafra.cz, tel. č. 583 803 112

Pokud Vás naše nabídka oslovila, zašlete nám svůj strukturovaný životopis s průvodním dopisem emailem nebo na adresu:
MAFRA, a. s., personální útvar,
Karla Engliše 519/11, 150 00
Praha 5 - Smíchov.
Název pozice, o kterou se ucházíte, uveďte prosím do předmětu e-mailu, popř. na obálku dopisu.