

# HNED ČTYŘI OSCARY SI ODNEŠL BIRDMAN

MEXIČAN IÑARRITU ZÍSKAL ZLATOU SOŠKU TAKÉ ZA NEJLEPŠÍ REŽII STRANA 21



# metro

PRAHA

Úterý, 24. února 2015

Č. 37, www.metro.cz  
Svátek slavi: Matěj



Min. 3°  
Max. 7°

Nejčtenější noviny v Praze

# Termín padá? Mokrý kabely trápí Blanku

**Už zase.** Dubnové otevření tunelového komplexu Blanka se zřejmě opět odloží. **Ničivá voda.** Musí se vyměnit kabely zabezpečení. **Soudní znalec.** Jeho vyjádření bude magistrát projednávat tento týden STRANA 3



## Kmen Mah Meri v Malajsii oslavil příchod nového roku

Příslušníci domorodého malajsijského kmene Mah Meri včera na Careyském ostrově vítali příchod nového lunárního roku, jehož začátek připadá právě na pondělí. Během rituálu nazvaného Puja Pantai se příslušníci kmene modlili k duchům moře a tančili v rytmu bubnů při tanci zvaném Main Jo-oh.

AP - JOSHUA PAUL

## Vyhrožuje studentům bombou

Studenty a zaměstnance Univerzity Karlovy obtěžuje anonym opakovanými výhrůžkami. Výuka se musí rušit, policie výbušninu nenalezla. STRANA 4

## Očkování děti zůstává povinné

Ústavní soud včera potvrdil, že stát může nadále nařizovat očkování dětí. Za obcházení této povinnosti hrozí pokuty. STRANA 7

INZERCE

**NEJŠIRŠÍ NABÍDKA  
SKLADOVÝCH VOZŮ  
IHNED K DISPOZICI.**

POUZE V PYRAMIDA PRŮHONICE NABÍZÍME  
ŠROTOVNÉ 20 000 Kč ZA VÁŠ STARÝ VŮZ!\*



**5 LET ZÁRUKA**

Spotřeba (l/100 km) / Emise CO<sub>2</sub>: Scénic: 4,0 - 10,4 (l/100 km)/114 - 179 (g/km); Megane: 3,2 - 9,4 (l/100 km)/90 - 159 (g/km); Captur: 3,4 - 6,6 (l/100 km)/95 - 125 (g/km). Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní.  
\* Nabídka platí pouze při využití financování s Renault Finance.

**PYRAMIDA PRŮHONICE PLUS s.r.o., U PYRAMIDY 721, TEL.: +420 267 751 009, WWW.PYRAMIDAPRUHONICE.CZ**

DRIVE THE CHANGE



# MHD pojedě jinak kolem metra A

**Změny MHD.** Ropid představil verzi 2.0.

Už zítra představí zástupci magistrátu, Prahy 6 a Ropidu lidem z Prahy 6 definitivní podobu změn MHD související s otevřením prodloužení áčka do Motola. Debata se uskuteční od 17 hodin v prostorách Národní technické knihovny.

Změny začnou platit v úterý 7. dubna a je jasné, že to žádná velká revoluce v MHD nebude. Změny se budou týkat pouze oblastí dotčených prodloužením metra. Kromě zrušené linky 2 se ostatní linky tramvajů nezmění, autobusové změny budou znamenat jen například zkrácení linek jedoucích po Evropské ulici k novým stanicím metra, naopak v Patočkově ulici zůstane rozsah autobusové dopravy zachován.



Citát

**Jsem rád, že se podaří lo rychle dosáhnout širší dohody na úpravách linek MHD.**

PETR DOLÍNEK, NÁMĚSTEK

„Ostatní změny navrhované Ropidem budou podrobeny diskusi a doplněny o dosud nezpracované připomínky městských částí,“ uvádí náměstek primátorky a radní pro dopravu Petr Dolínek.

Podle původních plánů se měl změnit jízdní řád stovky autobusových linek, podle nového již jen třiceti a jen jediné tramvajové.

Nejčastěji půjde o spoje, které projíždějí po Evropské, místo na Dejvické skončí na Bořislavce nebo u Nádraží Veleslavín, kde vznikne nový autobusový terminál. Naopak prodloužena bude část autobusových linek přijíždějících ve směru od Berouna, Rudné, Ořechu a Řeporyjí, které jsou nyní ukončeny u metra B. Nově pojedou až k nové stanici metra A Nemocnice Motol a do obřatiště Vypich.

Cestující se nedočkají ani prodloužení linky 118 a jejího vedení Strahovským tunelem. Podle Ropidu by při zachování linky č. 20 bylo její zavedení neekonomické.



ROBERT OPPELT  
robert.oppelt@metro.cz

## Změny autobusových linek

**Autobusy MHD, kterých se dočknou změny jízdních řádů související s otevřením nových stanic metra 7. dubna:**

- 108 Nová trasa Bílá Hora – Poliklinika Petřiny
- 119 Linka je zkrácena ke stanici metra Nádraží Veleslavín
- 123 Beze změny trasy (Kavalírka – Šmukýřka)
- 131 Linka Hanspaulka odkloněna k metru Bořislavka
- 137 Ze zastávky Bucharova odkloněna do Bavorské
- 142 Nové číslo pro sloučené dosavadní linky 214 a 225
- 161 Zkrácena ke stanici metra Bořislavka
- 167 Beze změny trasy
- 168 Linka je sloučena s linkou 216 do upravené trasy
- 174 Zkrácena do trasy Velká Ohrada – Vypich/Kukulova
- 179 Nová trasa: Kukulova/Vypich – Třebonice
- 180 Posílení provozu v úse-

ku Sídliště Řepy – Zličín

- 184 Nová linka v trase Velká Ohrada – Hradčanská
- 191 Prodloužena o úsek Sídliště Petřiny – Letiště
- 192 Nové číslo pro část rozdělené současné linky 294 v trase Malostranské náměstí – Nemocnice pod Petřínem
- 194 Nové číslo pro část rozdělené současné linky 294 v trase Staroměstská – Florenc
- 214 Linka je sloučena s linkou 225 a přechíslována na 142
- 216 Linka je zrušena sloučením s linkou 168
- 225 Linka je sloučena s linkou 214 a přechíslována na 142
- 230 Nově vedena přes zastávku Jáchymovská
- 255 Sloučena s linkou 256 do upravené trasy
- 264 Linka je prodloužena o úsek Bílá Hora – Petřiny
- Zrušené linky: 164, 218, 249, 256 a 294.

INZERCE

## SVĚT MINERÁLŮ

VELKÝ VÝBĚR NA E-SHOPU [www.svetmineralu.cz](http://www.svetmineralu.cz)

MINERÁLY, KTERÉ VÁM DODAJÍ ENERGII

DRNOVSKÁ 36, PRAHA 6 (300 M POD OBI),  
OTEVŘENO: PO - NE: 10.00 - 20.00

PRAŽSKÁ 62/116, ÚSTÍ NAD LABEM - VAŇOV,  
OTEVŘENO: PO - SO: 11.00 - 19.00

NC EDEN, U SLÁVIE 1527, PRAHA 10,  
OTEVŘENO: PO - NE: 09.00 - 21.00

nově  
otevřeno

[WWW.SVETMINERALU.CZ](http://WWW.SVETMINERALU.CZ)



## Parukářka. Chystá se další výstavba, která pokazí výhled

Těsně u vrchu Parukářka na Žižkově má vyrůst devítipatrový dům. Místní opozice s výstavbou nesouhlasí. Zastupitel Ondřej Rut (Žižkov nejen sobě) považuje budovu za předimenzovanou a žádá její snížení. Starostka Vladislava Hujová (TOP 09) oponuje tím, že územní plán takovou výstavbu umožňuje. Radnice podle ní s developerem komunikuje a jedná o úpravě projektu.

Firma WH Estate chce stavět v bývalém areálu Českého rozhlasu v Jesenio-

vě ulici. „Investor je připraven diskutovat o konečné podobě projektu. Současná studie není konečná,“ uvedla starostka. Podle ní jde už o třetí studii, kterou developer připravil. „Nová budova se má tyčít asi 18 metrů nad úroveň dětského hřiště, a má se tak stát jedinou budovou viditelnou při pohledu z parku severním a východním směrem,“ tvrdí zastupitel Rut. Podle něj dojde k nevratnému narušení horizontu kopce. **ČTK**



## Širohlavec se zabydlel v Troji

V trojské zoo je nově k vidění jeden z nejrychlejších hadů v Evropě – širohlavec východní. Ve volné přírodě na něj můžete narazit hlavně v oblasti východního Středomoří. Místní obyvatelé jej považují kvůli silnému jedu za nebezpečného, ve skutečnosti však tento had prchá při sebemenším vyrušení. V zoo je umístěn v teráriu u Rezervace Bororo. ZOO PRAHA



Akce platí do 1.3. ve všech kamenných obchodech Světa minerálů!

# Blanka bude mít asi zpoždění. Kvůli mokrým kabelům

**V tunelu za miliardy jsou špatné kabely. Město je nechá vyměnit.**

Praha zřejmě opět odloží otevření tunelového komplexu Blanka, které plánovala na duben. Musí se totiž vyměnit kabely technického zabezpečení, které zničila voda.

Podle zdroje ČTK to vyplývá z posudku soudního znalce, který si nechalo město vypracovat. Náměstek primátorky Petr Dolínek informaci nevyvrátil. „Vedení města bude

o dalším postupu tento týden jednat,“ potvrdil Dolínek.

Kabely poškodily loňské přívalové deště a vlhké prostředí tunelu, se kterým miliardové smlouvy s dodavatelem technologií nepočítaly. Jak dlouho práce potrvají a kolik budou stát, zatím nikdo neřekl. Výměna patrně potrvá několik měsíců a vyjde na stovky milionů korun.

Bude záležet na tom, jak velkou část kabelů voda poškodila. „Tunelový komplex neotevřeme, dokud si nebudeme naprosto jisti tím, že je pro řidiče bezpečný,“ prohlásil bez dalšího komentáře Dolínek.

Tunel Blanka je důležitou součástí vnitřního okruhu města. Od začátku stavbu provází řada problémů. Výstavbu, která se v průběhu let prodražila minimálně o šest miliard korun, zadala někdejší politická garnitura pod vedením primátora Pavla Béma. Bez propojení se Strahovským tunelem vyjde tunel Blanka na 37 miliard korun. Tunelové propojení mělo lidem původně sloužit už v roce 2011. Rozhodčí soud řešil spory Prahy se stavební firmou Metrostav. Pokračuje i soudní pře se správcem stavby, firmou Inženýring dopravních staveb. **ČTK, ROW**



Kdy projede tunelem první auto, opět není jasné.

MAFRA



## Asijské turné Epopeje bude pokračovat

Cyklus obrazů Alfonse Muchy Slovanská epopej se za dva roky po výstavě v Japonsku zřejmě na čas přesune do Číny a Jižní Koreje. Praha o tom nyní s oběma zeměmi vyjednává. Po návratu bude Epopej patrně znovu vystavena ve Velké dvoraně Veletržního paláce (na snímku) v Praze, kde měla podle původních plánů zůstat jen dočasně.

MAFRA

### Zprávy krátce

#### Pražská policie hledá kolegu

Policie žádá veřejnost o pomoc při pátrání po sedmatřicetiletém kolegovi. Pohřešovaný policista je vysoký 175 centimetrů, silnější postavy. Má světlou pleť a krátké tmavé vlasy s kouty. Z domova odešel bez vysvětlení v pátek. **ČTK**



Jan Koliska

PČR

## VELETRH ZDRAVÍ

exkluzivně s tibetským lékařem S. Janchupem

28. 2. – 1. 3. 2015 10.00 – 18.00

Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1

výstava ✓ poradny ✓ přednášky

Program najdete [www.minervazdravi.com](http://www.minervazdravi.com)

Po předložení kupónu vstup na výstavu **ZDARMA**

INZERCE

**DERMA MEDICAL CLINIC**  
DEBWA MEDICVIT CLINIC

**STOP  
LUPÉNCE**

**LASER LÉČÍ LUPÉNKU!**

**RYCHLE | BEZBOLESTNĚ | ÚSPĚŠNĚ**  
pobočky po celé ČR

[www.dermamedicalclinic.cz](http://www.dermamedicalclinic.cz) | tel.: 241 011 500

Po předložení tohoto inzerátu obdržíte slevu 50% na vstupní konzultaci. Platí do 31.5.2015

# Studenty trápí anonym. Univerzitě vyhrožuje bombou

**Karlově univerzitě hrozili výbušninou. Podruhé za posledních šest dnů.**

„Vážení zaměstnanci, milí studenti, vzhledem k opakovaným výhrůžkám univerzity bude dnes na doporučení policie po zbytek dne zrušena výuka.“ oznamoval včera dopoledne mailem všem studentům Jakub Končelík, děkan fakulty sociálních věd.

Studenti Karlovy univerzity se museli evakuovat již podruhé za týden. Už ve středu budovy fakulty prohledávala policie. Reagovala tak na mailovou výhrůžku, že v některé budově fakulty je výbušnina. Včera dopoledne policie na základě anonymního telefonátu vyklidila Karolinum. Odpoledne pak pro jistotu zůstaly budovy fakulty sociálních



Citát

**Policisté z bezpečnostních důvodů uzavřeli okolí Karolina a provedli evakuaci několika stovek osob.**

ANDREA ZOULOVÁ, MLUVČÍ POLICIE

věd uzavřeny. Bomba, kterou avizoval mail, měla totiž vybuchnout včera v půl čtvrté.

„Operátor tísňové linky v pondělí ráno přijal oznámení personálu univerzity o výhrůžném telefonátu, v němž

dosud neidentifikovaný mužský hlas oznámil uložení bomby v Karolinu. Vzhledem k závažnosti oznámení na místo dorazilo několik desítek policistů i speciálně vycvičený pes,“ komentovala dopolední zásah mluvčí policie Andrea Zoulová.

Odpolední evakuace pak byla v režii školy. Děkan varoval studenty mailem a dveře fakulty zůstaly hodinu po poledni zamčeny. „Kdyby pracovníci školy našli nějaký podezřelý předmět, byli naši pyrotechnici připraveni vyrazit,“ potvrdila Zoulová.

Zda včerejší incidenty souvisí, policie nepotvrdila. „Případy prověřují kriminalisté a zabývají se možnými souvislostmi, zejména s ohledem na objekt zájmu,“ komentovala vyšetřování Zoulová.



MAREK HYŘ

dopisy@metro.cz



Středeční evakuace studentů z Hollaru UNIVERZITA KARLOVA, FSV

INZERCE

## Pražská plynárenská omezí krátkodobě provoz svých obchodních kanceláří a zákaznické linky



Dovolujeme si požádat zákazníky, kteří v nejbližší době plánují vyřídit prostřednictvím **našich obchodních kanceláří** nebo **zákaznické linky 840 555 333** záležitosti spojené s odběrem zemního plynu nebo elektřiny, aby tak učinili pokud možno nejpozději **do pátku 6. 3. 2015.**

Z důvodu **zavádění nové verze zákaznického informačního systému** budeme následně, a to ve dnech **od pondělí 9. 3. 2015 do pátku 13. 3. 2015 (včetně)**, nuceni omezit provoz.

**Pohotovostní linka 1239 a asistenční služby v rámci programu POMOC 24 (840 555 333, volba 2) zůstanou bez omezení.**

Běžný provoz obchodních kanceláří a zákaznické linky bude v plném rozsahu obnoven **od pondělí 16. 3. 2015.**

Nový zákaznický informační systém přinese **podstatné zrychlení** v oblasti vyřízení požadavků našich zákazníků a **celkové zefektivnění a zkvalitnění poskytovaných služeb.**

*Děkujeme za pochopení, spolupráci a za případné problémy se omlouváme.*

## Komunardů. Opravy ulic letos začnou dřív

Po zimní přestávce opět začínají rekonstrukce pražských ulic. Dělníci Technické správy komunikací se včera vrátili do ulice Komunardů v Praze 7. „Díky příznivým klimatickým podmínkám zahajujeme stavební sezonu o měsíc dřív než v minulých letech,“ uvedl Ladislav Pivec, šéf správy.

Ulice Komunardů nebude jedinou ulicí, která se letos promění k lepšímu. Zastupitelé ve čtvrtek schválili rozpočet Technické správy komunikací, a tak je jasné, že na údržbu ulic vynaloží Praha až půl miliardy korun. „Komunikace nejsou v příliš dobrém

stavu, proto jsme pro tento rok přistoupili k navýšení rozpočtu,“ uvedl náměstek primátorky Petr Dolínek.

K nejvýznamnějším investičním akcím bude v letošním roce patřit rekonstrukce Libeňského mostu. Kompletní rekonstrukce se dočkají také ulice Bělehradská, Kodaňská, Bubenská a první etapou začne rozsáhlá oprava Vršovické ulice. Dále je v plánu celá řada protihlukových opatření, jako je třeba stavba protihlukové stěny na Spořilovském plácku, na Cínovecké ulici nebo mobilní protihluková stěna v ulici Spořilovská. **row**

## Palma. Poprvé kvete

Botanická zahrada v Troji má důvod k oslavě. V tropickém skleníku Fata Morgana půvabně kvete vzácná palma Kerriodoxa elegans. Jedná se o významnou botanickou událost. Tento druh vyskytující se v přírodě pouze v jižním Thajsku totiž vykvetl v České republice vůbec poprvé.

Atraktivní palma byla trojskými botaniky zakoupena ve specializovaném palmovém obchodě v Mnichově v roce 2003 jako zhruba tříletá a o rok později byla vysazena do nížinné části skleníku Fata Morgana. Poprvé tedy kvete ve svých zhruba patnácti letech. Její květenství je bohaté, bělavé s nádechem růžové. **row**



Kerriodoxa elegans

VLASTÍK RYBKA

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

POZOR!  
AKCE KONČÍ  
JIŽ ZA  
**5 DNÍ**

  
Vaše česká optika!

# KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE



MULTIFOKÁLNÍ SKLA  
+ ANTIREFLEX  
+ OBROUČKY

**2999**  
Kč

SKLA  
+ SUPER ANTIREFLEX  
+ OBROUČKY

**1499**  
Kč

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

Slevy se nesčítají.  
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží, Praha.  
Více informací a podmínky akce v prodejnách nebo na [www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz).  
Akce trvá od 19. 1. 2015 do odvolání.

# Do Tibetu nesmí, ale zpívá o něm. S Čechy vydává album

**V Praze je na pár týdnů. S českými hudebníky shání podporu pro své cédéčko. Zbývá jim jen pár dní.**

Původně byli dva. Tibetský hudebník Tenzin Tsedup a český violoncellista Michal Turek. Potkali se před rokem v Praze, zahráli spolu a lidé se jich ptali, kde si mohou koupit cédéčko. Žádné neměli.

Letos se potkali znovu, plánovaně. Sehnali partu dalších hudebníků, bývalých spolužáků z konzervatoře, a dávají do kupy album *Roots* (Kořeny). Na rozjezdovém webu [Startovač.cz](http://Startovač.cz) vybrali od dárců většinu z padesáti tisíc, které na svůj plán potřebují. Do konce možnosti podpořit je zbývají už jen tři dny.

„Na albu bude šest písní, které jsem složil v posledních letech. Všechny texty se vztahují k Tibetu, jeho kultuře, náboženství i smutku nad okupací,“ říká pro *Metro* mladý hudebník, který o víkendů hrál i zpíval v Novoměstské radnici. „Jsem v Praze na dovolené. Přijel jsem, abych tady slavil náš tibetský svátek Losar,“ vysvětluje usměvavý muž, který si v sobotu po vystoupení rád s každým povídal. Michala Turka s ním se-

známil kamarád. „Tehle rok Tsedup přijel, aby natočil CD, a požádal mě, abych sehnal muzikanty. Oslovil jsem kamaráda Maťu Debríčku, výborného saxofonistu, a taky kamaráda Mirka Krále, pianistu a skladatele,“ popisuje Michal začátky.

Kytaristu Igora Očepovského potkal Tsedup náhodou v tramvaji a dali se do řeči, protože Igora zajímal zvláštní strunný nástroj, který měl Tibeťan v ruce. Nakonec se přidala bubenice Lenka Dundrová, která hraje v několika kapelách.

„Díky pestrému složení jsme mohli při zkoušení vycházet z mnoha inspirací. Každý se podílel opravdu upřímně na tom, co vzniklo. I hádky jsme si užili a zase se usmířili,“ vzpomíná violoncellista Michal. „Stmelili jsme se a povedlo se nám za velmi krátkou dobu udělat celkem hodně práce. Výsledkem bude album *Roots*, které se již brzy zhmotní,“ věří.

Tenzin Tsedup se vrací za pár týdnů do Indie, kde žije v exilu. „Budu studovat i pracovat na Tibetském institutu múzických umění, což je instituce, která byla zřízena pro zachování tibetské kultury 14. dalajlamou,“ vysvětluje. Sám se narodil v Indii, kam jeho rodiče zamlada přišli z Tibetu v první vlně odchodů právě se 14. dalajlamou. „Samozřejmě je mi



Tsedup na oslavě v Praze, zrovna nedrnká na struny. LOSAR

smutno, že nemohu navštívit vlast svých rodičů a jejich předků. Zatím o tom alespoň zpívám,“ zmiňuje. „Oceňuji podporu Tibetu, se kterou se v Česku setkávám. Setkal jsem se s mnoha lidmi, kteří vědí o situaci v Tibetu, je to velmi povzbuzující,“ podotýká umělec, který obdivuje historické centrum Prahy a jeho architekturu. A proč pro vznik svého cédéčka vybrali právě rozjezdový web? „Je to dobrý způsob, jak něco vytvo-

řit, když začínáte takřka bez peněz. Lidé mohou podpořit výrobu alba koupí budoucího cédéčka nebo vstupenky na náš koncert. Myslím, že je to fajn pro umělce i lidi, kteří je chtějí podpořit,“ dodává Tsedup. Společný koncert odehraje kapela 5. března v Divadle Kampa, kde zazní i ukáзка z tibetské lidové tvorby.



JAN DAVID  
jan.david@metro.cz

## Tenzin Tsedup

Žije v indické Dharamsale, kde působí na Tibetském institutu múzických umění.

- V České republice je podruhé a chystá se společně s partou mladých muzikantů nahrát své první album.

## O projektu

Tsedup si už při své první návštěvě Česka zahrál s violoncellistou Michalem Turkem a lidé se jich ptali na cédéčko.

- Ty dotazy je inspirovaly k právě albu s názvem *Roots*. Tibeťan přináší melodii a texty, ale album je společné.
- Vznikne, pokud se vybere potřebná částka. Projekt je možné podpořit už jen tři dny na webu [Startovač.cz](http://Startovač.cz).

## Na co jdou peníze

Je potřeba zaplatit pronájem nahrávacího studia, také post-produkci nahrávky, lisování CD a tisk bookletu.

- Část peněz půjde hudebníkům, překladateli textů do angličtiny a autorovi grafické podoby alba.
- Pokud nějaké peníze zbudou, zamíří na natočení videoklipu k jedné z písní.

INZERCE

## Zdravý životní styl s Factory Pro

**V prvním díle jsme mluvili o posilování, v druhém o spalování tuků, ve třetím o ženách v posilovně a poslední díl je věnovaný zdravé stravě.**

**S**trava ovlivňuje to, jak se cítíme, jakou máme náladu, jak vypadáme nebo jak nás vnímá okolí. Strava ovlivňuje hubnutí i nabrání svalové hmoty. Dokáže být přísná a striktní, ale zároveň dokáže přinést požitky a radost.

Jeden z nejdůležitějších pilířů zdravé stravy je pravidelnost. Pro někoho je pravidelnost luxusem, ale je důležité jídlo plánovat. Jezte pravidelně 5–6 menších porcí denně v cca 3 hod. intervalech (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře, druhá večeře). Udržte si správnou hladinu cukru, zabráníte tak přejídání a tělo si nebude dělat zásoby „na horší časy“.

Váš denní příjem by měl být tvořený z 12 % bílkovinami, z 60 % sacharidy a z 28 % tuky. Pokud ale chcete hubnout, je nezbytné zvýšit příjem bílkovin a snížit příjem sacharidů v poměru 30 % bílkoviny, 40 % sacharidy a 30 % tuky. Preferujte bílé maso, celozrnné pečivo, nízkotučné mléčné výrobky a nezapomeňte na správný pitný režim 2–3 litry čisté vody denně. Jídelníček, dle Vašich potřeb, sestaví osobní trenér přímo na míru.

Nezapomeňte, že pokud jíte střídmě, žádná potravina není špatná a můžete si ji vychutnat. Udělejte si na jídlo čas, přemýšlejte nad

ním a vychutnávejte si ho. Vráť se Vám to ve zdraví, kráse, energii a v úsměvu na tváři.

**Těšíme se na Vás ve fitness centru Factory Pro.**



**FACTORYPRO**

# Rodiče nechtějí své děti očkovat. Je to povinnost

**Stát může i nadále nařizovat povinné očkování dětí, rozhodl Ústavní soud.**

Někteří rodiče své děti odmítají nechat očkovat. Brání se tomu, protože jsou přesvědčení, že stát jim v tomto případě nemá co nařizovat. Argumentují, že pro dítě je nejlepší přirozeně vytvořená imunita, kterou by očkování mohlo narušit. V některých případech pak může vakcína prý i způsobit vážné zdravotní problémy.

Není to poprvé, co soudy případy odpůrců povinného očkování řešily. Včerejší rozsudek Ústavního soudu by ale měl podobným nárokům do budoucna definitivně předejít. Soudce Ludvík Daněk v odůvodnění nálezu uvedl, že cílem očkování je minimalizace šíření infekčních nemocí v zájmu ochrany veřejného zdraví, což je nadřazeno základem právním jedince. „Autonomie rodičů při rozhodování o zdravotním stavu dítěte není absolutní,“ vysvětlil Ludvík. O zrušení povinnosti soud žádali rodiče, kteří po



**Cítat**

**I přes platnou povinnost klesla proočkovatost hexavakcínou k 80 procentům.**

RASTISLAV MAĎAR, LÉKAŘ

vleklém sporu museli zaplatit čtyřtisícovou pokutu, protože nezajistili očkování svého potomka hexavakcínou.

Pokuta, kterou lze přitom za obcházení této povinnosti dostat, může být až deset tisíc. I tak se tomu ale mnozí rodiče vyhýbají, což potvrzují také klesající počty proočkovatosti hexavakcínou. Mnohonásobně vyšší pokuty však hrozí lékařům, kteří naopak sami rodiče dětí od očkování odrazují. Rastislav Maďar, předseda Koalice pro podpo-

## Povinné a doporučené

**Jak je to s očkovací povinností v Česku?**

- **Povinná hexavakcína** zahrnuje očkování proti tetanu, záškrtu, černému kašli, dětské obrně, žloutence typu B a haemophilu influenzae typu B.

- Povinná je též **trojvakcína**, a to proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím.

- Očkování **proti tuberkulóze** bylo plošně zrušeno v roce 2010, zůstává povinné jen u rizikových dětí.

- **Doporučené a pojišťovny hrazené** je očkování proti pneumokokům a rakovině děložního čípku u dívek.

- Pravidelná očkování v Česku podle hlavního hygienika Vladimíra Valenty **zachráni na 500 životů ročně.**

## Bez očkování platí

**Petici proti represivnímu přístupu státu k očkování podepsalo přes 8 tisíc lidí. Zákon totiž počítá s hrozbou sankcí.**

- **Rodičům**, kteří dítě nenechají očkovat, hrozí až **10 tisíc**, navíc neočkované dítě nesmí být přijato do školky.

- **Lékař**, který i přes vůli rodičů očkování odmítne, by se vystavil **pokutě až tři miliony** (dosud to jsou dva).

- **Předškolním zařízením**, která neočkované dítě přijmou, hrozí nové místo dvou milionů pokuty **500 tisíc**.



**TOMÁŠ BELICA**

tomas.belica@metro.cz

INZERCE



## Prázdniny

Mnozí rodiče kvůli práci řeší, kam s dětmi o prázdninách. Třeba v Brně o letošních „jarních“ mohou děti vyrazit do Muzea hraček v Měnské bráně. Je tu pro ně připravena spousta zábavy. Naučí se tu třeba vodit loutky, vyrobit pohádkové masky a další.

MAFRA

## Zprávy krátce

### Polena na auta na D1: muž je ve vazbě

Dvaatřicetiletý muž podezřelý z toho, že házel polena z mostů na dálnici D1 na Přerovsku a na Novojičínsku, skončil ve vazbě. Rozhodl o tom soud. Do vazby šel kvůli obavě z opakování trestné činnosti. Muž po svém dopadení pobýval na psychiatrii. Policie ho sice vyslechla, ale o jeho motivu nechce nic bližšího sdělit. Údajně odmítl vypovídat. Podle žalobce mohl takto jednat pod vlivem drog. **MAP**

### Nová televize. Přichází z USA

Příští rok se Češi mohou těšit na další zábavu. Se svým programem přijde americká webová videopůjčovna a televize Netflix. Televize vyrábí své vlastní seriály House of Cards nebo Orange Is the New Black, které jsou vysoko hodnocené i českými diváky. Zatím se k nim ale mohli dostat většinou jen prostřednictvím pirátského stahování nebo až po vydání na DVD. Netflix nabídne filmy a další obsah za měsíční poplatek kolem 200 korun. **ČTK**



### Bude se nosit plyš

V Brně se konal další veletrh módy Styl a Kabo. Představily se desítky návrhářů. Určovaly se tam trendy na letošní podzim a zimu. Nosit se budou velké grafické potisky, pastelové barvy a příjemné plyšové materiály. Na snímku prezentace firmy Geisha.

MAFRA

## HLEDÁME CHYTRÉ HLAVY

**STAŇTE SE ČLEMEM NAŠEHO TÝMU IT** ➔

- Chcete se podílet na rozvoji a podpoře klíčových systémů pojišťovny?
- Jste nadšení pro práci a hledání nových řešení?
- Máte schopnost vidět problematiku z různých úhlů pohledu?
- Máte zájem pracovat na zajímavých projektech i v rámci mezinárodní skupiny?

Pokud většina odpovědí zní ano, přidejte se do našeho IT týmu!

[www.jobs-ceskapojistovna.cz](http://www.jobs-ceskapojistovna.cz)

**ČESKÁ POJIŠŤOVNA**

# Teroristé a ceny, to nás nejvíc děsí

**Členství v Unii si podle průzkumu pochvaluje více Čechů, stále však s výhradami.**

Skoro 80 procent lidí v Česku si myslí, že by se stát měl více podílet na ochraně evropských hranic. Nadpoloviční většina si pak podle průzkumu Ipsos zadaného vládou myslí, že by měla vzniknout společná evropská armáda. Největší obavy totiž máme z terorismu a imigrantů.

Ozbrojeného konfliktu na území Unie se obávají nejvíce lidé ve věku 18 až 29 let, s přistěhovalectvím pak mají spíše problém lidé inklinující k pravici. Obecně se však české vnímání Evropské unie zlepšilo. Oproti roku 2012 přibýlo 21 procent lidí, kteří se

## Za peníze EU

Podle studie Ekonomické vyhodnocení členství Česka v Unii se od roku 2007 povedlo:

- vytvořit **72 tisíc** pracovních míst
- zrekonstruovat či postavit 2000 kilometrů železnic
- koupit **500** autobusů, trolejbusů a tramvají
- odstranit **700 tisíc** krychlových metrů ekologické zátěže
- opravit **175** památek

domnívají, že členství v Evropské unii je prospěšné. To kabinet považuje za úspěch.

„Je to dáno jednak tím, že se tady o Evropě výrazně víc mluví. Je to ale dáno i tím, že vláda Evropskou unii občas za něco i pochválí, že to není

ta absolutní negace, kterou byli lidé zvyklí slyšet,“ vysvětluje si důvody lepšího vnímání EU a pozice Česka v ní státní tajemník pro evropské záležitosti Tomáš Prouza.

Bez zajímavosti – a vlastně ani bez překvapení – není, že podle dvou třetin respondentů (z celkového počtu 1005 lidí) je nyní obraz Česka v Unii lepší, než byl za vlády Petra Nečase.

Z jiného průzkumu, tentokrát unijního Eurobarometru pak také vyplývá, že nejpalčivějším problémem pro Čechy jsou rostoucí ceny a inflace. Také nedobrá ekonomická situace domácností a samozřejmě nezaměstnanost. Na obavách české veřejnosti z terorismu a přistěhovalectví se však oba průzkumy shodují.



**TOMÁŠ BELICA**

tomas.belica@metro.cz

## Zprávy krátce

### Brzda proti dluhům Česka

Vláda včera schválila návrh zákona o rozpočtové zodpovědnosti – takzvanou finanční ústavu. Dluhová brzda bude ve výši 55 procent HDP. Finanční ústava má zavést hlavně omezení pro zadlužování



státu. To vyžaduje i Evropská unie. **ČTK**

### Konec kauzy justiční mafie

Dlouholetá kauza „justiční mafie“ skončila smírem. Soud schválil dohodu, podle níž musí někdejší představitelé jus-

tice vrátit exstátní zástupkyni Marii Benešové 370 tisíc korun, které jim zaplatila na základě předchozího rozsudku. Za „justiční mafii“ v roce 2007 označila tehdejší státní zástupkyně Renatu Veseckou či žalobce Libora Grygárka, přý ovlivňovali některé případy – například kauzy exvicepremiéra a nyní senátora Jiřího Čunka. **IDNES.cz**



## David Guetta míří do Prahy

Jeden z nejslavnějších DJů současnosti David Guetta se po pěti letech od vyprodané Tesla Areny vrací do Prahy. Dějištěm jeho letošní show, která se uskuteční 5. června, bude O2 arena. Předprodej vstupenek bude zahájen ve čtvrtek, kdy bude pro nejrychlejší zájemce také spuštěna dvoudenní akce se slevou 100 korun na lístek. Od soboty budou lístky k dostání od 1290 korun. **ARCHIV D. GUETTY**

## Praha plná inspirace. Láká umělce z ciziny

Praha už dávno není jen dočasnou destinací studujících Američanů. Postupně se sem stěhují i umělci z různých koutů Evropy. V kulturním španělském středisku Deliberia v Karlíně vystavuje své obrazy španělský malíř Manuel Méndez. V Praze nevystavuje poprvé. Nejde o žádnou náhodu, Manuel Méndez se totiž do Prahy před časem přestěhoval.

### Jak byste popsal sbírku obrazů, která je nyní k vidění v Deliberii?

Sbírka, tedy i téma, které spojuje všechny obrazy, se jmenuje Elevations. Jedná se o jakousi metaforu svobody spojené s létáním. Snažím se temnotu narušit třpytem letu. V některých případech se jedná o klasický olej na

plátně, objevuje se také akryl na papíře, v jiných případech jde o sprej nebo o koláž.

### Jak jste se dostal do Prahy?

Prahu jsem navštívil, ještě než jsem se přestěhoval do Berlína, a hned jsem se do ní zamiloval. Když jsme se rozhodli s mou slovenskou přítelkyní, která taky dělala do umění, že nechceme dál žít v Německu, odjeli jsme do Prahy, kde ona předtím žila několik let. Teď jsem sice sám, ale láska k tomuto neuvěřitelnému městu trvá dál, jsem jím naprosto učarován.

### Takže vám dodává také inspiraci?

Rozhodně, stačí se projít po městě malými uličkami a inspirací člověk nalezne

spoustu v jakoukoliv roční dobu, v jakoukoliv hodinu. Navíc odevšud je slyšet hudba, ne však jakákoliv, mluvím o kvalitní hudbě.

### Mluvíte o Praze jako o ráji na zemi. Nic vás tady negativně nepřekvapilo?

Zřejmě největším problémem je pro mě čeština. Člověk potřebuje spoustu času, aby začal rozumět základním frázím a dokázal se aspoň nějak domluvit. Češi se cizincům neumí otevřít tak spontánně jako Španělé, trvá jim to déle, ale mám zde řadu výtečných českých kamarádů. Myslím si, že Praha je na vzestupu, a až se zbaví svého konzervatismu, bude mít velký mezinárodní ohlas všude v zahraničí, bude světovým městem. **ONDŘEJ NEKOLA**



Manuel Méndez se svým obrazem

ISAAC SIBECAS



# 1 000 Kč na vaše nákupy



více na [www.alza.cz](http://www.alza.cz)

## Profesionální péče o vaše prádlo

**AEG**  
perfekt in form und funktion

**AEG Lavamat 64740 VFL**

- + Kvalitní značková pračka, až na 7 kg prádla
- + Nejvyšší energetická třída A+++
- + Systém FuzzyLogic snižuje spotřebu podle množství prádla
- + 1 400 ot./min pro perfektní odstředování
- + Rozměry: 85 × 60 × 58 cm (v × š × h)



UŠETŘÍTE  
1 000,-

~~9 990,-~~  
**8 990,-**

objednací kód: FAP2103p

## Pračka do malých koupelen

**Whirlpool**

**Whirlpool AWE 50510**

- + Vrchem plněná pračka s kapacitou 5 kg
- + Pouze 40 cm na šířku!
- + 18 programů, rychlé praní, odložený start
- + Úsporná energetická třída A++
- + Elektronický senzor pro stabilitu při ždímání
- + Tichý provoz, 1 000 ot./min



UŠETŘÍTE  
1 009,-

~~7 999,-~~  
**6 990,-**

objednací kód: FAP2003k

## Spousta funkcí za úžasnou cenu

**Windows**

**Lumia 530 Dual SIM**

- + 4" displej (854 × 480), čtyřjádrový procesor
- + Inteligentní podpora 2 SIM karet
- + WiFi, FM rádio, fotoaparát 5 Mpx
- + Offline mapy a navigace HERE Maps a HERE Drive
- + Windows Phone 8.1, Office, OneDrive 15 GB, Xbox Live



~~2 490,-~~  
**2 290,-**

objednací kódy:  
RN710t1a1 ● RN710t1a2 ○  
RN710t1a3 ● RN710t1a4 ●

## Výkonný smartphone mnoha barev

**Windows**

**Lumia 630**

- + Prověřený telefon se svižným systémem
- + 4,5" IPS displej (854 × 480) s Gorilla Glass 3
- + Čtyřjádrový procesor Qualcomm Snapdragon
- + Paměť 8 GB + možnost microSD až 128 GB
- + Windows Phone 8.1, OneDrive 15 GB, Xbox Live



od **3 390,-**

objednací kódy:  
RN711c1b2 ● RN711c1a1 ○  
RN711c1a3 ● RN711c1a4 ● RN711c1a2 ●

## Šetřete svůj čas i energii

**PHILIPS**

**Philips GC3811/80 Azur**

- + Napařovací žehlička s mimořádným výkonem 2 400 W
- + Prvotřídní žehlicí plocha SteamGlide Plus
- + Funkce pro automatické řízení páry
- + Systém Double Active Calc proti usazování vodního kamene



~~1 467,-~~  
**999,-**

objednací kód: EAD2059i

## Rozmixuj a jdi!

**ECG**

**ECG SM 364 Mix&Go**

- + Stolní mixér s odnímatelnou mixovací nádobou
- + Nádobu je možné uzavřít a vzít kamkoli s sebou
- + Dvojice nerezových čepelí si poradí i s ledem
- + V balení 2 mixovací nádoby – 400 a 600 ml



**699,-**

objednací kód:  
EAV4246a

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 24. 2. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz).

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

**alza.cz**

# Italové se lekli. Džihádisté chtějí zneužít jejich pizzu

**Jeden z džihádistů se dopustil na Twitteru dvou chyb, a původní záměr vystrašit Italy tak vůbec nevyšel.**

Když minulý týden zveřejnil britský list The Telegraph soukromou korespondenci stoupenec Islámského státu o plánech dostat se do Itálie coby uprchlíci z Libye, bylo jen otázkou času, kdy se na internetu objeví výhrůžky o útocích na italská města. A minulý týden Islámský stát skutečně zatweetoval: „IS se s Boží milostí vydá na pochod na Řím.“ Fanoušci IS hned vytvořili takzvaný hashtag „Míříme na Řím“, kterého si všimla Rita Katz, ředitelka Site, organizace zaměřené na monitorování extremistických hnutí,



Raven navrhuje také věž ze slaniny.

informuje francouzský Libération.

Jenže původní záměr nahnat Italům strach překazil jistý Abu Abdullah Britani, který ve svém tweetu napsal: „Dobijeme Řím, zavedeme právo

šaría a svrhneme homosexuály ze šikmé věže z pizzy.“

Dvě chyby a Italové Abdulla ha zesměnili řadou různých rad. „Kdy vysvětlíme IS, že Pisa neleží v Římě?“ ptá se uživatelka Raven.



Do Říma raději v noci, jinak se tam nedostanete.

podle vzoru věže z pizzy mohla v Římě vyrůst třeba věž ze slaniny.



ONDŘEJ NEKOLA  
ondrej.nekola@metro.cz

INZERCE

## PURTEX

www.purtex.cz

Český výrobce postelí a klinicky hodnocených matrací



doprava po ČR  
**ZDARMA**

ve dnech 27. - 28.2.  
**VŠECHNY MATRACE  
NATUR&DREAM A EXCLUSIVE  
ZA POLOVINU!**

**-50%**

**PRODEJNY:**

PRAHA 5 - SMÍCHOV ■ ZDIBY - PRAHA VÝCHOD  
OUTLET - PRAHA 9 - ČAKOVICE ■ OSTRAVA ■ JIHLAVA  
OLOMOUC ■ TEPLICE ■ LIBEREC ■ KARLOVY VARY

**Info tel.: +420 727 972 283**



## Angela trochu připomínala Kima

Německá kancléřka Angela Merkelová včera navštívila jednoho z největších výrobců elektroniky na světě, firmu Siemens v bavorském Amberku. Společnost obdarovala kancléřku několika dary. Značně však zaujaly fotografie z návštěvy, které pořídil fotograf agentury AP. S trochou nadsázky totiž připomínaly snímky severokorejského vůdce Kim Čong-una, který také rád navštěvuje továrny a prohlíží si tamní produkty.

AP

## Hotelové krádeže. V Berlíně odcizili skoro celou koupelnu

Není novinkou, že si lidé odnášejí z hotelů různé věci. Ať už proto, že chtějí mít neobvyklý suvenýr, přijít si na své peníze nebo hotel „potrestat“ za vysoké ceny. Podle Americké hotelové asociace přicházejí hotely kvůli krádežím o sto milionů dolarů ročně. Server Yahoo Travel sestavil žebříček nejkurióznějších ukradených předmětů, mezi

nimi figuruje například dílo Andyho Warhola v hodnotě 300 tisíc dolarů, které zmizelo z hotelu v Hongkongu, tři a půl metru dlouhý model letounu Concorde nebo brnění. V jednom berlínském hotelu si host odnesl celé vybavení koupelny (sprchovou hlavici, hydromasážní jednotku, kohoutky, záchodové prkénko a umyvadlo). **ČTK**

metro

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. února 2015, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



# Zdravá

---

## Jak chránit oči

Zrak je velmi choulostivý,  
a když se o něj nebudete  
starat, začne stávkovat.

---

## Bělení zubů je trendy

Chcete mít krásné  
a bílé zuby? Jen  
kartáček nestačí!

# tvář

# Bělení není nebezpečné

**Na bílé zuby jen kartáček a pasta nestačí. K zářivému úsměvu vám dopomůže metoda zvaná bělení.**

Cesta ke zdravým a především vzhledově dokonalým zubům není vždy snadná. Jen dobrou péčí si zářivě bílou sklovinu po celý život bohužel neudržíme. Kvalitu chrupu totiž vedle ústní hygieny ovlivňuje i řada dalších faktorů, jako jsou genetika a životní styl. Negativně působí na zubní sklovinu především pití kávy, užívání některých léků, červené víno a také kouření. Sklovinu tak šedne, a pokud si chcete zachovat opravdu bílé zuby, dentální niť a bělicí zubní pasta nestačí. Pomoci vám může metoda zvaná bělení zubů. Kolem ní ale bohužel stále panuje řada mýtů. Nejčastější je, že bělení škodí zdraví.

„Bělení zubů rozhodně nebezpečné pro zdraví není. Používá se především účinná látka karbamid peroxid. Ta vstupuje do struktury zubu a odbarvuje pigmenty v ní usazené, aniž by poškodila zubní sklovinu,“ vysvětluje Jan Procházka, vedoucí lékaře kliniky Erpet Medical centrum. Zároveň však dodává, že se vyplatí navštívit stomatologa, který se správnou technikou bělení poradí a doporučí vhodný postup.

„Bělení lze samozřejmě provádět i doma, na trhu je široká škála bělicích sad. Já to ale při prvním bělení nedoporučuji. Bez konzultace s odborníkem jen málokdy docílíte správného odstínu,“ míní Procházka.

Naštěstí bělení dnes provádí většina ordinací. A zatímco doma trvá vybělení i několik dní, procedura přímo v ordinaci je rychlejší, většinou trvá třicet minut až hodinu. Odlišné jsou i ceny, jež si lékaři účtují. Zatímco někde zaplatíte za bělení tři až čtyři tisíce, na špičkových klinikách



Zářivé zuby jsou dnes prostě módou.

PROFIMEDIA.CZ

se cena může vyšplhat až k dvaceti tisícům korun. Ale ještě nemáte vyhráno, zářivý úsměv do konce života se skutečně nekoná. Profesionální bělení vydrží asi tři roky

a poté se musí opakovat.

U domácích metod je doba zářivého úsměvu o polovinu kratší. Ovšem musíte se o své zuby starat. Kromě dokonalé ústní hygieny zahrnující kro-

## Bělení není pro každého

Bělení zubů je bezpečné, ovšem pro některé pacienty nevhodné. Na bělení raději zapomeňte, pokud:

- Trpíte zánětem dásní či parodontózou. Zde je zapotřebí nejdříve upravit stav hygieny a léčit onemocnění parodontu. Jinak by bylo bělení bez velkého efektu a mohlo by způsobit bolesti.
- Máte-li citlivé krčky – bělení může stav zhoršit, proto se musí krčky nejdříve překrýt vhodnou výplní.
- Jste-li těhotná – v těle dochází k mnoha změnám a zárok se nemusí povést.
- Jste-li mladší 15 let – v dospívání hrozí podráždění zubní dřevě.

mě správného čištění i pravidelné používání dentálních nití a ústní vody byste měli skoncovat se vším, co způsobuje tmavé skvrny na sklovině. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

## Jak nepřijít o zuby

**Zub bolí, pak nateče dásně a úleva nastane, až se na dásni vytvoří váček (absces), který praskne a vyteče z něho bílý hnis s trochou krve. Prvním varovným příznakem je zkažený dech, neboli zápach z úst a následně krvácivost dásní. Jestliže problém neřešíte, opakování bude častější a může dojít k uvolnění kořene zubu z okostice a zub vypadne z kostního lůžka.**

**Parodontitida** je chronické destruktivní onemocnění dásní, závěsného aparátu zubů a okostice, které může skončit i ztrátou zubů. Nejsou však ohroženy pouze zuby, je to chronické infekční onemocnění ohrožující celý organismus. Bakterie žijící v zubním plaku a v parodontálním chobotu se mohou pomoci krevního

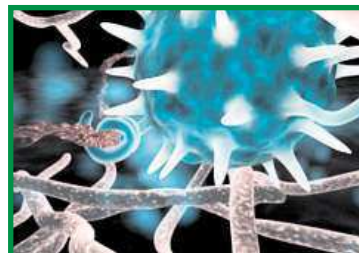
oběhu dostat do celého těla, takže postiženým hrozí také srdeční a cévní onemocnění a tudíž i zvýšené riziko infarktu.

Bakterie v dutině ústní vytvářejí biofilm, který je neproniknutelnou vrstvou například pro hojně používané desinfekce s alkoholem, ale také i následně aplikovaná antibiotika. „Chytrá houba“ dokáže narušit tento biofilm a tím omezit růst bakterií způsobujících záněty, aniž by podněcovala rezistenci těchto bakterií.

„Do lékáren dodáváme ústní vody v suchém stavu,“ říká Radim Klimeš. „Bio Plus – sypký prášek a Chytrá houba Pythie Bio Plus v šumivých tabletách. Tyto přípravky se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravky

se aplikují tři dny za sebou a dále podle potřeby, nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků **Chytrá houba Pythie Bio Plus** a **Bio Plus** se osvědčilo i u lidí po chemoterapii nebo u mladistvých, kdy došlo v ústech k přemnožení kvasinek.“

**Přípravky s Chytrou houbou – Pythium oligandrum dostanete**



**v každé dobré lékárně.** Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 212 240 409, aktuální dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

**Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.**



# Nanotechnologie ve stomatologii

**Nanostrukturní biokompatibilní titan byl vyvinut na univerzitě pro letectví v Rusku a laboratořemi v Los Alamos v USA pro vojenské účely, například motory letadel.**

První civilní aplikace tohoto titanu na světě byla v podobě tří kusů zubních implantátů, které byly chirurgicky zavedeny pacientovi do dolní čelisti na Stomatologické klinice Plzni.

Titan s nanostrukturou

(nTi) má až třikrát vyšší pevnost než dosud celosvětově používaný titan komerční čistoty (cpTi) pro implantáty. Proto je konstrukčně možné vyrobit tenký implantát, např. průměr 2,4 mm se stejnou únosností jako implantáty průměru 3,5 z cpTi.

Snížit průměr, tloušťku, případně i délku je možné u implantátů nejen zubních, ale například i u různých typů dlah, fixátorů, šroubů a podobně.

## Nanotitan

V podstatě lze nahradit ne-rezové oceli a titanové slitiny čistým 99% nanotitanem ve většině kovových aplikací v těle. I když je prokázáno uvolňování toxických iontů kovů ze slitiny, např.  $Ti_{4}Al_{3}V$ , jsou implantáty z těchto ma-

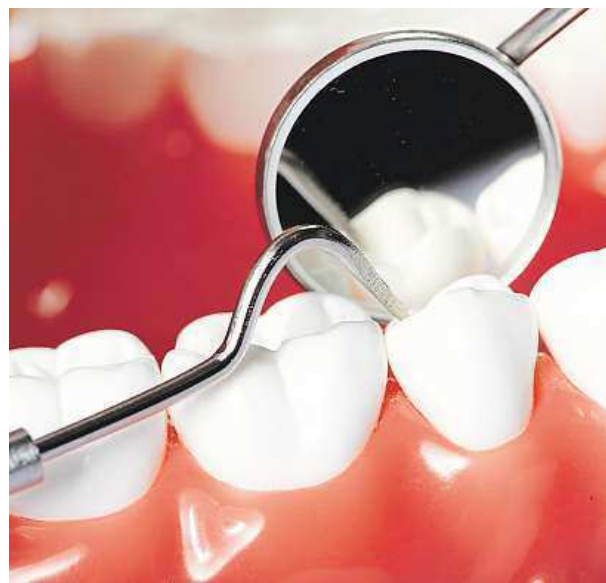
teriálů neustále lékaři doporučovány a používány.

Z výsledků několika tisíc zavedených implantátů je jasné, že živá tkáň lépe s nTi spolupracuje v procesu hojení, proto je možné nanoimplantáty brzy zatížit protetikou a pacient může dříve kousat.

## I pro zvířata

Přizpůsobením konstrukce odlišným žvýkacím tlakům a anatomickým poměrům v psí tlamě byly v rámci výzkumu projektu TIP vyvinuty a úspěšně zavedeny veterinární implantáty z nTi do kosti čelisti několika psů.

Ze sledovaných parametrů plyne, že nTi je výborný a velmi perspektivní materiál pro kostní implantáty nejen pro člověka, ale i pro zvířata. **MET**



Nanoimplantáty patří k moderní medicíně.

PROFIMEDIA.CZ

## Skřípání a piercing. Co všechno může poničit naše zuby

I když zubní sklovina je nejtvrděší materiál v lidském těle, do diamantu má přece jen daleko. Takže pokud ve stresu nebo ve spaní skřípete zuby, můžete si chrup výrazně poškodit.

Jestliže tyto problémy máte – ať už vám je hlásí partner, nebo už máte zuby citlivé či viklavé, poradte se se zubařem: například od následků nočního skřípění neboli bruxismu vás mohou ochránit speciální pryskyřičné vložky mezi zuby, které zabrání zubům v kontaktu.

Zcela dobrovolně si ovšem chrup poškozuji mladí lidé, kteří si zdobí piercingem jazyk nebo dolní ret. Pravidelný kontakt zubů s kovem nebo tvrdým platem totiž zdraví zubů rozhodně neprospěje.

„Při piercingu v jazyku dochází k poranění tvrdých zubních tkání, tedy skloviny a zuboviny, a objevují se i praskliny zubu až odlomení hrbolku, zejména u kovového piercingu. Následkem chronického zraňování zubu může dojít i k odumření zubní dřeně s následným zánětem, případně i abscesem v jeho okolí,“ varuje parodontoložka.

Piercing, především ten platový, může způsobit také záněty jazyka. Ozdoba ve spodním rtu zase obvykle ničí dolní řezáky.

Více než polovina dětí v Česku ponáží před dosažením pěti let věku, co

je to zubní ká. Asi polovina Čechů podle průzkumů neví, že kromě kartáčku a pasty by měli mít doma také kartáček mezizubní, dentální nit nebo případně i ústní vodu. Odhaduje se, že až 80 procent lidí si zuby nedokáže správně vyčistit. Není se pak co divit, že prakticky každý má zkušenost s kazem.

Na druhou stranu je pochopitelné, že lidé ve správné péči o chrup tápou. Dnešní rodiče se učili péči o chrup ještě za socialismu, kdy se doporučovaly krouživé pohyby a mezizubní kartáček byl spíš výstřednost než povinná součást péče o chrup.

Dnes doporučená technika čištění zubů se od té staré liší především v tom, že se kartáček nemá přikládat k zubu kolmo (může se poškodit dásně), ale pod úhlem 45 stupňů. Plak se pak ze zubů odstraňuje jemnými pohyby, kroužením nebo lépe stíráním.

„Horizontální pohyby mohou způsobit odhalování zubních krčků stejně jako pohyby proti dásni u osob s tenkým biotypem dásně,“ varuje doktorka Hana Poskerová z brněnské Fakultní nemocnice u sv. Anny, která se specializuje na parodontologii.

Měli byste si také navyknout, že postup čištění chrupu proměňujete. Většina lidí zuby čistí tak, že pokaždé začnou na stejném místě: podle odborníků to chrupu neprospívá. **IDNES.cz**

## Nanoimplantáty NANOIMPLANT®

**Timplant s.r.o.** Ostrava pracuje na celosvětovém výzkumu a vývoji čistého objemového nanostrukturního titanu (nTi), který je určen pro medicínské použití – jako např. dentální implantáty **NANOIMPLANT®**. Hlavní výhodou v ošetření **NANOIMPLANT®y** je jednoduchost, rychlost zavedení, vrtání úzké rány při implantaci, nízká cena pro pacienta a rychlost nasazení provizorních zubů. Pevnost implantátu Ø2,4 mm je stejná jako u implantátu Ø3,5 mm z cpTi a je u nich vysoká úspěšnost bezproblémového vhojení do kosti. Nasazení protetiky (zubů) do několika hodin po implantaci je realizována v 70-80% případech. Indikace je pro sólo zub, můstek i snímací protězu v horní i dolní čelisti. Implantáty jsou vyráběny podle mezinárodních norem ČSN EN ISO. Úspěšnost vhojení nanoimplantátu a jeho dlouhodobé setrvání v ústech je v mnohých případech vyšší než u zahraničních implantátů, které mohou být výrazně dražší a nemusí být vždy lepší. Z nTi se zvýšenou pevností byl vyroben implantát Ø2,0 mm pro pacienty s tenkou kostí, kteří nebudou muset podstupovat složité a drahé chirurgické zákroky. V nabídkách konkurenčních firem se občas objeví slovo NANO ve spojení s implantáty. Je to snaha alespoň o slovní kontakt

s nanotechnologií, protože implantáty **NANOIMPLANT®** jsou vyráběny z nTi jako jediné v Evropě.

Informace a ukázky ošetření implantáty jsou na [www.timplant.cz](http://www.timplant.cz). Můžeme doporučit nejbližšího lékaře, který se systémem **NANOIMPLANT®** pracuje.

Dr. Luděk Dluhoš



# O zubní protézu se musíte starat jako o vlastní zuby

**I přes nejlepší péči zuby časem ztrácí na kvalitě, tvoří se záněty a vypadávají.** Na místě je zvolit vhodnou zubní protézu. Ta kvalitní je od vlastních zubů k nepoznání.

Spíše než vyložená zdravotní rizika trápí většinu seniorů (i když problém může nastat i u mladších ročníků) vzhled zubů a především jejich vypadávání. Už na nich prostě napáchal čas své a ani při dokonalé péči nelze mít zářivý úsměv jako ve dvaceti. Ale vlastně to lze, pokud si pořídíte vhodnou zubní protézu.

Tu vám samozřejmě doporučí a zhotoví na míru váš zubař.

„Úplná ztráta chrupu se většinou řeší takzvanou celkovou snímatelnou zubní náhradou, která je tvořena z pryskyřičných zubů a individuálně zhotoveného pryskyřičného těla. Do těla protézy jsou z jedné strany vsazeny umělé zuby a druhá strana kopíruje tvar dásní a patra. Při správném nasazení se díky tvaru vytvoří podtlak, který protézu k dásním a patru doslova přisaje,“ vysvětluje principy protézy stomatoložka Jindřiška Morávková.

Nošení zubní protézy ovšem může zpočátku vyvolat nepříjemné pocity, protože zkrátka v puse „něco nesedí“. „Pacienti si často stěžují, že nadměrně sliní, špatně se jim



Pečujte o své umělé zuby. Nepřekvapí vás jejich nečekané vypadnutí.

PROFIMEDIA.CZ

mluví nebo se protéza v ústech hýbe, když se smějí nebo kašlou,“ říká Morávková.

Máte-li podobný problém, buďte trpěliví. Podle odborníků totiž většinou trvá i něko-

lik týdnů, než si na protézu zvyknete. Potíže můžete potlačit používáním fixačních gelů a krémů, které přidržují protézu na místě i celý den.

„Fixační krém se nanáší na

očistěnou a suchou zubní náhradu, respektive na tu její plochu, která je v kontaktu s dásněmi a patrem. Vyplňuje prostor a zahlučuje případné spáry mezi sliznicí a umě-

## Péče o zubní náhradu

Aby zubní vám náhrada vydržela, musíte jí věnovat stejnou péči jako vlastnímu chrupu.

- **Po každém jídle** si vypláchněte ústa vlažnou vodou.
- **Každý večer omyjte** náhradu proudem vody a vlhkým měkkým kartáčkem z ní odstraňte vytvořený plak a zbytky jídla.
- Na čištění zubní náhrady nepoužívejte tvrdý kartáček ani jiné abrazivní či chemické prostředky. Mohou totiž **povrch náhrady poškodit**.
- **Výborné jsou rovněž čistící tablety.** S jejich výběrem i použitím vám pomůže stomatolog.

lým chrupem,“ podotýká Morávková.

V prvních dnech po nasazení protézy ji noste co nejčastěji a nepřetržitě, abyste si na nové zuby zvykli. Jezte pokud možno měkkou a nadrobno nakrájenou stravu, abyste si nezpůsobili poranění dásně. „Taky mluvením trochu nacvičujte před zrcadlem. Správnou výslovnost si pak nejlépe nacvičíte při čtení nahlas. Když se ani po několika dnech situace nezlepší, stále máte pocit, že náhrada nesedí, rozhodně si ji neupravujte sami a zajděte do ordinace. Jedinec stomatolog může náhradu opravdu dobře nasadit či upravit vady,“ doplňuje závěrem Jindřiška Morávková. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

## Vrtání zubů. Pravidelná správná péče a strava ovlivňují zdraví a předcházejí zubním kazům

Jak je možné, že někomu se kazí zuby jeden za druhým, když někdo nemá ani jednu plombu? Svou roli hraje i dědičnost. „V takovém případě se zuby většinou kazí už v dětském věku. Má-li dítě i přes dobrou péči zkažené už mléčné zuby, mohou za to bohužel zděděné dispozice. Těchto případů je ovšem jen zlomek. Většinou za kazy může špatná péče a také nadměrné požívání sladkostí,“ komentuje zubní lékař Jaroslav Dvořák.

Kazy mohou vést k bolestivým komplikacím a nejde jen o vrtání a plomby. Když totiž zanedbáte jejich léčbu, mohou zasáhnout kořen a způsobit hnisavý zánět, který vyžaduje chirurgický zákrok. Proto je důležité věnovat se prevenci.

„Zuby bychom si měli čistit nejlépe po každém jídle, minimálně však dvakrát denně ráno a večer. Kromě vhodného kartáčku a zubní pasty je třeba používat i dentální nit, která zbaví nečistot mezizub-

### Druhy zubních kazů

Na co si dávat pozor.

- **Kaz zubní korunky**  
Patří mezi nejrozšířenější. Většinou zasáhne povrch zubů nebo plošku obrácenou do mezizubního prostoru.
- **Sekundární kaz**

Za jeho vznik může plak. Kazy se tak objeví v okolí korunek nebo výplní.

- **Kaz kořene**  
Většinou se objevují ve vyšším věku, kdy ustupují dásně a dochází k obnažení zubního kořene.

ní prostory. A na závěr je dobré vypláchnout ústa antibakteriální ústní vodou, která eli-

minuje plak i bakterie v ústech,“ dodává stomatolog Jaroslav Dvořák.

Kromě čištění je ovšem samozřejmostí i pravidelná návštěva zubaře nejméně dvakrát ročně. Kaz totiž – dokud nebolí – s jistotou zjistí právě až stomatolog, který nasadí vhodnou léčbu.

A na závěr je dobré i hlídat stravu. Časté mlsání zubům neprospívá, protože na cukry se nabalují bakterie plaku, které narušují sklovinu, a kaz má tak zelenou. Pokud se nemůžete bez sladkého obejít, hned po jídle si zuby vyčistěte. **ANNA BERKOVÁ**

# Jak korigovat refrakční vady

**V současné době máme k dispozici tři základní možnosti korekce refrakční vady.**

Buď pomocí brýlí nebo kontaktních čoček, pak pomocí mikrochirurgického zákroku, kam spadají implantace nitroočních čoček, ať už do přední či zadní komory oka, nebo laserovým zákrokem na rohovce. Zejména poslední jmenovaný způsob je nyní v povědomí širší veřejnosti považován za velmi moderní, v podstatě jednoduchý, snadno „opravitelný“, cenově dostupný a podle některých kalkulací i zdánlivě finančně nejvýhodnější a zcela bezpečný. Za tento povšechný názor jsou zodpovědné podbíživé reklamy občas opřené o „osobní“ zkušenost vybrané populární osobnosti. Ale je tomu skutečně tak?

Předesílám, že nechci, aby tyto řádky vyzněly tak, že

jsem proti laserovým očním zákrokům jako takovým. Určitě ne. Jsou výborným řešením zrakových problémů u těch klientů, kteří je opravdu potřebují, nemají jinou možnost korekce. Nesouhlasím ale s nepravdivými tvrzeními klamavých reklam a byl bych rád, kdyby tento článek přispěl k objektivnější informovanosti široké veřejnosti a poskytl nezaujaté argumenty pro to, aby se potenciální klienti mohli dozvědět potřebná fakta nejen o výhodách, ale i o nevýhodách laserových zákroků a rozhodnout se opravdu zodpovědně a nikoli pouze pod vlivem účinné reklamní kampaně.

Vraťme se k již zmíněným současným možnostem korekce refrakčních vad (brýle, kontaktní čočky, laserové operace). Všechny tyto metody mají nejen svůj líc, ale také rub. Vždy je třeba si uvědomit, co je pro nás prioritou. Minimální rizikovost brýlí je evidentní. Tam, kde brýle představují možnou komplikaci, je dobrým řešením aplikace kontaktních čoček.

Operace, byť v určitých případech opodstatněná, představuje v každém případě invazivní zákrok a s tím spojenou určitou míru rizika. Na rozdíl od předchozích metod, u kterých se při dobré prevenci dočkáme komplikací v minimálním počtu případů, operace se jeví jako stav přivádějící nevratnou změnu, ať už to dopadne jakkoliv, protože operační výkon dioptrické korekce zraku nemusí znamenat jen radost. Navíc se jedná o výkon a změnu, které probíhají na unikátních tkáních, mnohdy již plnohodnotně nenahraditelných. K tomu je nám neustále podsouvána představa, že operace jsou dnes přece tak snadné, že se v podstatě provádějí zcela rutinně a prakticky u nich nehrozí možnost komplikací. A pokud vzniknou? Vždyť máte doživotní záruku...

Je třeba si uvědomit, že komerčně prováděné zákroky či aplikace probíhají v naprosté většině případů na zdravých očích, kde jediným problémem je vlastně pouhá dioptrická nesrovnalost.

Je nutné připustit, že při takových refrakčních vadách, kdy jsou brýle opravdu nevhodné, těžké a nevhodné a kontaktní čočky nejsou tolerovány, pak je operace roz-

hodně na místě. Vždyť i špatný psychický stav pacienta může významně následně ovlivnit jeho zdraví. Ale opravdu nás naše „půlky“ či „jedničky“ nebo i „pětky“ obtěžují natolik, že nám to stojí za všechna ta rizika, která s tím nebo oním postupem jsou spojena? Vydrží naše oko opravdu všechno?

Nezapomínejme, že svým zrakem vnímáme až 80 procent informací. Podle míry rizika pro vznik komplikací spojených s korekcí zraku jsou na prvním místě jako nejméně rizikové brýle, pak brýle a čočky, samotné čočky a na posledním místě vždy stojí operační zákrok.

Nosit brýle či je alternativně doplňovat používáním kontaktních čoček je v dnešní moderní době stále jeden z nejbezpečnějších způsobů korekce oční vady.

Ing. Jiří Michálek, CSc., prezident ČKS a vědecký pracovník ÚMCH AV ČR, v.v.i., Praha, s laskavým přispěním oftalmologů A. Pitaše a A. Topinkové a optometristy D. Szarvase.



Brýle kráse neškodí. PM

## ... aneb, uvádějí reklamy na laserové operace očí objektivní informace?

Laserová refrakční chirurgie je schopna odstranit nebo snížit dioptrické hodnoty oční vady. Málodko si však uvědomuje, že je to definitivní zákrok na stromatu rohovky, která je tak uměle ztenčována, aby snížila svou lomivost. Ale předozadní rozměr oka, který bývá zodpovědný za refrakční vadu, však stále zůstává stejný. Ztenčená rohovka může v budoucnu přinášet určité problémy při rozpoznání závažných očních onemocnění. Při takto „opracované“ rohovce již nikdy přesně nezměříme nitrooční tlak, jeden z rozhodujících parametrů při podezření na zelený zákal. Při vyšetření klienta, který již podstoupil laserový zákrok, pak nezřídka vidíme přikalení v hlubších vrstvách rohovky. Změna anatomie rohovky může v budoucnu přinášet komplikace při léčbě zánětů rohovky, zánětů duhovky a možné riziko při tupých traumatech orbity a očního bulbu.

Mezi další komplikace patří oslňování, světloplachost, vyklenutí rohovky, vrůstání epitelu a nestabilní rohovková lamela. Snížení produkce slzného filmu potlačením reflexní produkce, poškození reflexní kontroly mrkání a sekrece Meibomových žlázek, neurotrofická epitelioopatie, nestabilita slzného filmu změnou tvaru rohovky destrukcí pohárových buněk, neuropatické („fantomové“) bolesti. Nezřídka dochází k poruše

od dětství vybudovaných binokulárních funkcí, které vedou k dekompenzaci strabismu (šilhání), někdy i dvojitého vidění s nutností dalšího chirurgického zákroku. Laserová refrakční chirurgie u dětí je zcela kontraindikována! Výjimku tvoří pouze jediná skupina vysoké anizometropie (vysoký rozdíl dioptrické vady mezi pravým a levým okem), kde selhávají tradiční možnosti léčby a prevence tupozrakosti.

Refrakční centra tvrdí, že komplikace spojené s refrakčním zákrokem jsou menší, než při nošení kontaktních čoček. Tady je nutné upozornit na to, že se jedná o porovnání pouze množství komplikací. Nejsou posuzovány jejich závažnost a případné trvalé následky. Zároveň je třeba zdůraznit, že měkké kontaktní čočky, hydrogelové, se celosvětově nosí více než čtyřicet let a počty nositelů čoček oproti počtu klientů po laserovém zákroku jsou významně vyšší. Navíc řada komplikací spojená s nošením kontaktních čoček je snadno řešitelná nebo odstranitelná, nošení čoček lze po určitou dobu, např. po dobu trvání obtíží, bez větších problémů vysadit. A drtivá většina komplikací vzniklých v důsledku nošení čoček byla způsobena nedodržením pravidel správného nošení kontaktních čoček, pravidel péče o kontaktní čočky, pravidel, se kterými musí být každý klient před

zahájením nošení čoček seznámen, poučen jak o nich, tak i o vlastním zacházení s čočkami.

Komplikace v důsledku laserové operace přicházejí samovolně, bez porušení nějakých pravidel, a operační výkon už si nikdy nesejmete. Ten a jeho důsledky si poneseš po celý zbytek života. Klientů, kteří mají po laserové operaci, byť třeba s časovým odstupem, nezanedbatelnou změnu v potřebné dioptrické korekci, není málo. A takzvaná doživotní záruka? Tady bych se asi nebál označení - klamání zákazníka. Co si pod takovým pojmem „doživotní záruka“ zákazník představí? No to je přeci úplně jasné. „Oni mi oležrují oči a já do konce života uvidím bez brýlí.“ Ale ve skutečnosti jde o to, že, když se to nepodaří, nebo v budoucnu se změní dioptrie, tak v rámci doživotní záruky přijdete opět na zákrok a přišť zase a bude se vesele „lejzrovat“, dokud bude co. A co když už bude rohovka tolik tenká, že zákrok nepůjde provést? A jak to bude, až začnu vidět špatně do blízka? Záruka Vás patrně neochrání, protože souhlas s výkonem, který před operací podepisujete, pamatuje na všechny případy. Nejspíš uslyšíte: „Vy jste to nečetl?“

A pak - presbyopie. Presbyopie je stav, kdy díky úbytku akomodace ztrácí oko schopnost zaostřovat na blízké předměty. Příklad z praxe:

zákazník, který si nechal v pětapadesáti letech odstranit vadu -3,0 D, přišel po zákroku vyděšen, že nevidí na čtení. Když mu byl problém vysvětlěn, konstatoval, že kdyby to věděl, tak by do toho nikdy nešel. Byl si stěžovat. Mamě. Každý, kdo dělá refrakce a zhotovuje brýle, ví, že nejhůře se koriguje hypermetropie. Bohužel, refrakční centra mnohdy z myopů vytvářejí slabé hypermetropy, kvůli zamaskování drobných nepřesností. Každý, kdo dospěje do presbyopického věku potvrdí, že používání brýlí na čtení je značně obtěžující. Dokonce daleko víc, než používání brýlí na dálku.

### Co dodat závěrem.

Laserové operace očí mají své nezastupitelné místo při řešení složitých problematiky komplikovaných refrakčních vad. Je však škoda, jsou-li zneužívány v širším měřítku pro komerční účely se zapojením zavádějící až klamavé reklamy, která na nás číhá z médií.

Vlastní názor si můžete udělat sami z výše uvedených řádek.



# Chraňte své oči efektivně

**Zrak je velmi choulostivý, a když se o něj nebudete starat, začnou oči prostě stávkovat.**

Nejen laser udrží zrak do pozdního věku. Důležité je zacházet s tak citlivým orgánem opatrně a dbát na jeho ochranu. Přitom existují poměrně snadné tipy, jak si ostré vidění udržet co nejdéle.

Přinášíme vám tak několik zaručených a čistě přírodních postupů.

## Dejte si brokolici, špenát nebo kapustu

Nebo další „zelenou zeleninu“, ta totiž obsahuje lutein. Tato látka je účinným likvidátorem volných radikálů, které jinak poškozují zrak. Lutein funguje jako pigment oční sítnice, a účinně ji tak chrání před poškozením.

## Mrkev není pověra

Pravidelně jezte stravu bohatou na betakaroten. Zlepšuje totiž vidění a zabraňuje vysychání oční sliznice. Pravidelnou konzumací mrkve, rajčat a meruňek dojde k postupnému zlepšení vidění, omezí se pálení a řezání očí způsobené nadměrným vysycháním.

## Natrénуйте oční jógu

To není vtip. Zejména unaveným a namáhaným očím prospívají speciální cviky oční jógy. Podle lékařů pryč dokonce oční jóga dokáže zpomalovat stárnutí zraku a může oddálit nošení brýlí až o několik let.

## Dopřejte očím zelenou

Že zelená barva uklidňuje, není žádný mýtus. Zelená je totiž barva, kterou oko nejnázně vnímá. Zklidňuje sítnici a podle oftalmologů má pozitivní vliv také na rohovku oka. Nejlepší je dívat se na zelený trávník, koruny stro-



Oči chráňte kvalitními slunečními brýlemi.

PROFIMEDIA.CZ

mů, v zimě alespoň na pokojové kyticky. A pokud byste si dokonce i zeleně vymalovali stěny, budete vidět jako rys nejmíň do sta.

## Zapomeňte na klimatizaci

Je sice příjemná v horku,

ale očím zrovna neprospívá. Klimatizace totiž vysušuje oční sliznici, takže jsou oči podrážděné. Může se stát, že zrudnou, pálí či v jednom kuse slzí. Stejně na oči působí třeba i delší pobyt v průva-

## Šetřete svůj zrak

Oči jsou orgánem, který si naší péči opravdu zaslouží. Všem potížím lze snadno předcházet:

- Nešetřete na slunečních brýlích. Za slunečního počasí vždy noste kvalitní sluneční brýle s ochranným UV filtrem.
- Jednou ročně si vždy nechte odborně prohlédnout a přeměřit zrak.
- Televizi sledujte z dostatečné vzdálenosti. A to nejlépe v pološeru, tedy ne v úplné tmě.
- Sledujete-li monitor počítače nebo televizi, udělejte si vždy po hodině krátkou přestávku.
- Oči si nejlépe odpočinou, je-li v místnosti úplná tma. Nikdy tedy nespěte u televize nebo při rozsvíceném světle.

## Styl. Brýle jako odraz naší osobnosti

Už dávno naštestí neplatí, že brýle jsou jen nutnost pro zrak. Naopak se z nich stal zajímavý módní doplněk, který potrhne váš styl. Jen si správně vybrat.

Doba se změnila a dnes brýle nosí i ti, kteří je nepotřebují. Prostě si nechají do krásných obrouček vsadit skla bez dioptrií, a změni tak svou image. Brýle totiž mohou dokonale podpořit váš

styl a zvýraznit osobnost. Musíte si jen správně vybrat. Na trhu je totiž velmi široká nabídka, ze které si vybere určitě každý.

„Co se týče brýlových obrouček, nosí se především elegantní tvary. Rozšířené jsou stále i poloobroučky, ačkoli ty trochu zaznamenávají letos ústup. Mladší ročníky se zaměřují spíše na extravagantní typy, hodně barevné, zdo-

bené, do módy se vrátily i větší obroučky, které známe z osmdesátých let. A absolutním hitem, ačkoli poměrně finančně náročným, jsou obroučky dřevěné, které letos dominují řadě luxusních značek,“ komentuje současnou trendy optička Jana Dušková.

Než ovšem vyrazíte pořídit si nové brýle, měli byste se zastavit u svého očního lékaře. Zrak vám sice změní zdarma v řadě optik, podle mínění lékařů toto měření nemusí být tak přesné. „Samozřejmě to neplatí o všech optikách. Někde provádí měření zraku i oftalmolog s praxí. Ten si na vás udělá dostatek času a zrak skutečně proměří. Pokud se vám tedy nechce ke svému lékaři a chystáte se přímo do optiky, zajímejte se dopředu, kdo nebo jakým způsobem vám oči zkontrolují,“ radí oční lékařka Jaroslava Dubová.

S typem brýlí by vám pak měla poradit zkušená optička. „Jestliže máte možnost, kupte si tak dvojce až troje obroučky. Základní by měly být elegantní, které se budou hodit vlastně pro jakoukoli příležitost. Dále bych pak doporučila uvolněnější typ brýlí, třeba na víkend, které mohou být výrazně barevné s ozdobně vyvedenými nožičkami. Zkuste něco extravagantnějšího,“ doplňuje optička Dušková. **ZJK**



Brýle jsou trendy i jako módní doplněk.

PROFIMEDIA.CZ

## MYSLÍTE TAKÉ NA SVŮJ ZRAK?

### Ostrovidky NEO

Nyní 30+15 kapslí navíc

45 denní kúra pro vaše oči



Doplněk stravy Ostrovidky Neo obsahuje směs vitaminů, minerálů, karotenoidů a rostlinných extraktů. Vitamin A a zinek přispívají k udržení normálního stavu zraku.

**Noventis**

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

### Jak si vybrat brýle

Brýle vyberte dle pravidel:

- Horní linie obroučky by měla kopírovat linii obočí, neměla by „přetahovat“.
- Barva obroučky by měla čtít barevnou typologii člověka. Někdy se uvádí, že by neměla být výrazně tmavší, než je barva vlasů, ale neplatí to vždy. I blondýnka si může za určitých okolností dovolit výraznou barvu obrouček.
- Velikost brýlí by měla kopírovat obličej a být v zákrytu se spánkovou a následně lícni kostí.
- Správná šířka nosníku je důležitá nejen pro pohodlí a správnou pozici brýlí, ale také kvůli elegantnímu kopírování kořene nosu.

### Brýle dle tvaru obličeje

Důležitý je i váš obličej:

- **Oválný obličej**  
Vhodné jsou brýle podlouhlé a oblé s nenápadnými detaily. Naopak hranaté tvary by mohly rozšířit bradu.
- **Trojúhelníkový obličej**  
Hodí se oválné nebo pravouhlé tvary, které vyzvednou horní část obličeje.
- **Čtvercový obličej**  
Slušivé budou i asymetrické tvary nebo podlouhlé typy bez obrouček. Pozor na obroučky obdélníkových tvarů.
- **Kulatý obličej**  
Vyberte hranaté a geometrické tvary, které opticky protáhnou obličej. Vyhněte se kulatým obroučkám.



# Laser dokáže vyřešit oční vadu již během pár minut

**Horší se vám zrak a brýle ani kontaktní čočky vám nevhovují? Komfortním řešením může být laserová operace očí.**



Laser dokáže zbavit brýlí i čoček nadobro. PROFIMEDIA.CZ

Laserové operace jsou u nás stále obestřeny řadou mýtů a mnoho lidí je považuje za zbytečně drahou záležitost. Jenže to je zásadní omyl. Jistě, operace sice nepatří k těm nejlevnějším, ale stačí si spočítat, kolik zaplatíte za dioptrická skla, brýlové obroučky, čočky s čistícími roztoky a brzy dojdete k tomu, že se vám zákrok do budoucna bohatě vyplatí. Navíc některé oční kliniky nabízejí platbu za operaci ve formě splátek, přičemž výši splátky a dobu splácení si může určit sám pa-

cient, takže nejde ani o jednorázový výdaj, který by zruinoval vaši peněženku.

Pokud se rozhodnete zbavit se dioptrií, najdete si vhodnou oční kliniku. „Vlastnímu zákroku předchází komplexní vyšetření pacienta, během kterého jsou pomocí diagnostických přístrojů provedeny potřebné testy. Pokud nosí pa-

cient kontaktní čočky, bude je muset před vyšetřením a také před případnou operací na dva dny odložit, aby nebylo předoperační vyšetření jejich nošením ovlivněno. Během této doby se doporučuje nosit jen brýle,“ vysvětluje oční lékařka Petra Matoušková. Vlastní operace se provádí ambulantně. „Není třeba se nijak bát. Operace laserem je nebolestivý a komfortní zákrok, na povrch oka jsou pečlivě aplikovány kapky s anestetikem. Ani po zákroku oko výrazně nebolí, spíše lehce pálí a slzí. Během několika hodin však už epitel přeroste okraj víčka, a tím zcela zmizí nepříjemná pocity,“ doplňuje Matoušková.

Po operaci oko není ničím zakryto, takže se pomalu bude vyrovnávat se světlem. Sice hned nevidíte jako rys, ale ostré vidění se do druhého dne rychle upraví. První kontrola vás bude čekat již

zhruba dvacet minut po zákroku, pokud je vše v pořádku, můžete jít domů. Další kontrola vás bude čekat pravděpodobně následující den. „Za jak dlouho se pacient vrátí po operaci do práce, závisí na typu laserové operace a na individuální reakci pacienta. Někdy je možné jít pracovat už první den po operaci, u složitějších zákroků může návrat do práce trvat i několik dní,“ dodává lékařka.

I když vše proběhne bez komplikací, měli byste dodržovat pooperační režim. Oko je po operaci citlivé, takže si musíte dát pozor na mnutí oka a silné svírání víček. Ještě týden po operaci budete preventivně užívat antibiotika ve formě kapek a delší dobu si prokapávat oči takzvanými umělými slzami. Dále byste se měli vyhnout koupání v bazénech a opatrní buďte i při sportu. Jsou to ale jen krátkodobá omezení. **ANNA BERKOVÁ**

## Operace

### 1.

Už první den po operaci se u snadnějších zákroků můžete vrátit do práce. Závisí to ale nejen na obtížnosti operace, ale i na individuální reakci těla pacienta.

M1702

Nová svoboda  
**BEZ BRÝLÍ NA ČTENÍ**  
...konec krátkých rukou

raindrop  
NEAR VISION INLAY

**DuoVize** +420 777 643 020  
Oční klinika Praha info@duovize.cz  
www.duovize.cz

## JARO V LÁZNÍCH PODĚBRADY

### Tradiční Velikonoce

4 dny / 3 noci v komfortních hotelech,  
v termínu 3. 4.-6. 4. 2015

plná penze, 3 lázeňské procedury,  
poukaz do kavárny, Velikonoční koncert,  
Galavečer s živou hudbou (5. 4.)

**Cena na osobu již od 4.500,-Kč**

### JARO, LÁZNĚ, PODĚBRADY!

6 dní/ 5 nocí v prvotřídním hotelu Zámeček 4\*,  
v termínu 12. 4.-17. 4. 2015

plná penze, 6 lázeňských procedur  
a 1 poukaz do kavárny Modrý salonek.

**Cena na osobu 7.980,-Kč**

Bližší informace a rezervace na  
[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz),  
[ck@lazne-podebrady.cz](mailto:ck@lazne-podebrady.cz)  
nebo na tel. č. 325 606 500

# Chcete se kvalitně vyspat? Pro začátek vypněte televizi

**Spánek je důležitá součást regenerace organismu. Není radno nic kolem něj podceňovat.**

Dobře se vyspat je základní stavební prvek toho, aby druhý den mohl člověk lépe fungovat. Akutní nedostatek spánku se projevuje nejdříve na zhoršení činnosti mozku. Takže po probdělé noci nebudete unavení jenom fyzicky, ale problémy se objeví především v psychice.

Je pravděpodobnější, že se zvýší množství chyb a zpomalí se výkonnost jedince. Nedostatek spánku také podstatně zhorší imunitní obranyschopnost organismu. V krajním případě může změnit některé řídicí mechanismy v těle. Mnoho následků nedostatku spánku se může projevit okamžitě, některé ale mohou přerůst ve vážnější zdravotní problémy až časem.

„Spánek je náš základní fyziologickou potřebou, bez které by náš organismus nemohl fungovat, hlavně proto, že by se neregeneroval centrální nervový systém. Každý potřebuje jiné množství spánku. Nejnovější studie hovoří



Kvalitní spánek pomáhá tělu regenerovat.

PROFIMEDIA.CZ

o tom, že ideální je spát zhruba 6,5 až 7,5 hodiny denně, překvapivě je škodlivější spát o trochu déle než kratší dobu. Co se týká spánkového deficitu, komplikace se mohou dostavit při méně než čtyř hodinách,“ říká ajurvédský lékař Kukku, který se specializuje na léčbu poruch spánku. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Délka spánku

# 6,5

Podle posledních výzkumů je šest a půl až sedm a půl hodiny ideální délka spánku jedinice. Naopak určitě by počet hodin neměl klesnout pod čtyři denně.

## Našemu spánku škodí mnoho vlivů

Ke kvalitnímu spánku nám určitě může dopomoci kvalitní matrace či rošt, ale nezachrání všechno. Máme pro vás několik rad:

- 1. Vysoká teplota v ložnici**  
Správná teplota místnosti, ve které spíte, je velmi důležitá. Odborníci uvádí, že její ideální hodnota je 18 až 20 stupňů Celsia.
- 2. Hluk**  
Pokud vedou okna vaší ložnice například do hluché ulice, může to váš spánek negativně ovlivnit. Můžete investovat větší částku do kvalitních otlučných oken nebo si za pár korun koupit v lékárně špunty do uší. Případně popřemýšlejte, zda by se nedal byt uspořádat tak, aby okna ložnice vedla do klidného dvora.
- 3. Večerní přejídání**  
Výživoví poradci nejsou jednotní v tom, jak dlouho před spaním nejíst, ale najezte se naposledy minimálně dvě hodiny před spaním a nepřehánějte to s velikostí porce. Nedávejte si pár hodin před spaním ani těžká, smažená, tučná a kořeněná jídla.
- 4. Poobědové pospávání**  
Natáhnout se po obědě je sice

zdravé, a pokud to vydržíte si dát opravdu jen oněch populárních „dvacet“, není v tom problém, ale pokud nakonec na dvě hodiny usnete, nedivte se, že v noci budete koukat do stropu.

- 5. Hodně kávy a cigaret**  
Kofein a nikotin jsou stimulanty, které tělo povzbudí. Jeden šálek kávy je schopen povzbudit až na šest hodin. Také nikotin působí povzbudivě. Ovšem u silných kuřáků je to naopak. V jejich případě kvalitnímu spánku brání, když by si nezakořtili.
- 6. Alkohol**  
Alkohol je mylně považován za prostředek napomáhající lepšímu spánku. Sice napomáhá lepšímu usínání, ale v době jeho vstřebávání a rozkládání se spánek stává mělkým. To vede k předčasnému probouzení a snížení celkové kvality spánku.
- 7. Nevhodná postel**  
Nepodceňujte kvalitní postel, rošty, matraci ani příkrývku a polštář.
- 8. Nedostatek železa**  
Problémy se spánkem může zavinit i nedostatek železa. Nechte si proto lékařem změřit jeho hladinu v krvi a případně jej dodejte vhodnou stravou.

## Banány a brambory. Usněte v klidu

Máte problémy večer usnout, trpíte neklidným spánkem a častým probouzením se uprostřed noci? Nechte prášky na spaní stranou a vyřešte to přirozenějším způsobem. Dnešní uspěchaná doba plná stresu si vybírá svou daň i v podobě znesnadnění přirozeného procesu usínání a spánku.

Zdravotní problémy plynoucí ze spánkové deprivace na sebe nenechají dlouho čekat a mohou se mimo jiné projevit zhoršenou funkcí imunitního systému, přibíráním na váze či depresemi.

Vyzkoušejte potraviny, které přirozeným způsobem zlepšují spánek:

### Ovesná kaše

Odborníci přes výživu doporučují ovesnou kaši spíše k snídani, ale míška kaše před spaním může zlepšit kvalitu spánku. Kaše stimuluje přirodní produkci serotoninu, neuroprénašeče, který

zlepšuje náladu a zbavuje úzkosti. A schopnost uklidnit se před spaním je základním krokem k usnutí. Navíc ovesná kaše vás dokáže nasytit na celou noc, takže vás v noci nebude budit hladový žaludek a touha jít si zobnout něco do lednice.

### Cizrna

Tato lahodná luštěnina obsahuje hodně vitamínu B6, který je nezbytný k produkci melatoninu. Tento spánkový hormon usnadňuje usínání a konzumace pokrmu z cizry stimuluje jeho produkci, takže snadněji usnete. Dejte si před spaním plátek celozrnného chleba namazaného humusem (pomazánka z cizry) a budete spát až do rána.

### Banány

Sladké banány se v přírodní medicíně používají k navození dobrého spánku již po staletí a stejně jako cizrna a ovesná kaše i banány podporují produkci serotoninu



Nemůžete usnout? Zvolte správné jídlo.

PROFIMEDIA.CZ

a melatoninu. Kromě toho toto chutné ovoce funguje díky obsahu hořčičku jako přirozený uvolňovač svalů, čímž vám pomůže relaxovat a připravit se lépe na spánek.

### Semínka a ořechy

Semínka a ořechy jsou velmi bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které jsou známé tím, že přirozeným způsobem

zlepšují náladu a zbavují úzkosti. Hrst mandlí nebo rozemletých lněných semínek před spaním vám pomůže spát celou noc jako mimino.

### Teplé mléko s medem

Tento známý uspávací nápoj opravdu funguje. Mléko totiž obsahuje aminokyselinu zvanou tryptofan, která

zlepšuje náladu a pomáhá ke klidnému spánku, med navíc uvolňuje svaly i mysl. Tento delikátní nápoj tak bude fungovat podobně jako prášky na spaní.

### Brambory

Smažené nebo pečené, brambory jsou nejen chutné, ale jsou také bohatým zdrojem tryptofanu, který podporuje ospalost. Brambory mají obecně uklidňující účinek na tělo i mysl a navíc vás zasytí, takže vás neprobudí uprostřed noci pocit hladu.

### Relaxační čaj

Co se týče nápojů před spaním, kromě tradičního mléka s medem mají uklidňující účinek i některé druhy bylinných čajů. Relaxační čaje jsou perfektní volbou pro lidi žijící v neustálém stresu. Kromě klasického heřmánkového čaje, který má mírný sedativní účinek, jsou vhodnými bylinkami před usnutím i máta či meduňka. **IDNES.cz**

## Zprávy krátce

## Islamisté páchají genocidu

Krvavé zločiny páchané teroristickou organizací Islámský stát v Iráku pravděpodobně naplní skutkovou podstatu genocidy, uvedl včera Úřad vysokého komisaře OSN pro lidská práva. Terčem systematických zločinných aktivit se stali Kurdové, Turkmeni, jezídové či křesťané.

## Ebola je stále hrozbou

Více než třicet dětí a sedm zaměstnanců sirotčince skončilo v Sieře Leone v karanténě poté, co zdravotníci u jednoho z pracovníků diagnostikovali ebolu. „Spousta lidí se domnívá, že ebola je za námi,“ uvedl jeden z provozovatelů domova pro děti bez rodičů Philip Dean. „Skutečnost, že jsme jen za minulý týden přijali dvanáct dětí, které ztratily kvůli nemoci své rodiče, ale svědčí o opaku,“ dodal. **ČTK**

# Po útoku Charkov hlásí další oběť

**Teroristický útok připisují ukrajinské úřady Rusku. Otazníků kolem ruských aktivit dál přibývá.**



D. Muratov PROFIMEDIA.CZ

Počet obětí nedělního výbuchu na mírovém pochodu v Charkově na východě Ukrajiny vzrostl na tři. V nemocnici včera podlehl zraněním patnáctiletý chlapec, který utrpěl vážná poranění lebky a byl v kómatu. O život už v neděli přišli policejní důstojník a občanský aktivista, dalších deset lidí výbuch zranil. Policie krátce po explozi zadržela čtyři podezřelé, všechny Ukrajince. Skupina podle tajemníka bezpečnostní rady Oleksandra Turčynova absolvovala výcvik v Bělgrodu v Rusku.

S ještě vážnějším obviněním by měl přijít zítra ruský deník Novaja gazeta. Podle Britských listů totiž ruští novináři získali přístup k tajným dokumentům, z nichž vyplývá, že Moskva plánovala intervenci na Ukrajině ještě v době, kdy byl v úřadu dnes již svržený prezident Viktor Janukovyč. „Cílem ruské strategie mělo být od začátku rozdělení Ukrajiny,“ uvádí Aktuálně.cz rozhovor šéfredaktora listu Novaja gazeta Dmitrije Muratova pro rádio Echo

## Mariupol: Zmařený útok

Policie v ukrajinském Mariupolu včera informovala o zmaření teroristického útoku, který prý připravovala skupina proruských ozbrojenců těsně po nedělním atentátu v Charkově.

- Skupina policistů se pokoušela zastavit projíždějící automobil, jehož posádka začala po strážcích pořádku střílet. Později se ukázalo, že útočníci připravovali atentát. V automobilu policisté našli tašky s trhavinami.
- Jeden ze tří zasahujících policistů byl zabit, z útočníků přišel jeden o život a druhý uprchl.

Moskvy. Pro deník Novaja gazeta psala kdysi například také Putinova odpůrkyně, zavražděná Anna Politkovská. **METRO a ČTK**



## Pomůže Jourové

Někdejší slovenská premiérka Iveta Radičová se stane poradkyní české europokomisařky pro spravedlnost, ochranu spotřebitelů a rovnost pohlaví Věry Jourové. Evropská komise by ráda využila jejich zkušeností s bojem proti korupci. **MAFRA**

## Berlín. Městem se šíří spalničky

Rozsáhlá vlna onemocnění spalničkami, s níž se potýká celé Německo, má první oběť. V Berlíně na tuto dětskou virovou chorobu zemřelo jedenapůlroční batole.

Vlna onemocnění spalničkami podle berlínských úřadů vypukla v komunitě žadatelů o azyl z Bosny a ze Srbska, kteří kvůli válce v bývalé Jugoslávii často nebyli proti nemoci vůbec očkováni. **ČTK**

## Desetkrát víc

V Berlíně se spalničky začaly šířit loni v říjnu a od té doby jimi onemocnělo 574 lidí.

- V celém Německu se loni touto nemocí nakazilo 1774 pacientů, což je desetinasobek proti roku 2012.
- V Česku v roce 2014 bylo zaznamenáno 222 případů tohoto onemocnění.

## Cameron. Bude duel



David Cameron AP

Britský konzervativní premiér David Cameron a předák opozičních labouristů Ed Miliband se týden před květnovými parlamentními volbami utkají v debatě, kterou bude živě vysílat místní televize. A volby to budou zajímavé. Podle posledního průzkumu předstihli Cameronovi konzervativci opoziční labouristy poprvé za tři roky. Kandidáty Konzervativní strany chce nyní podle průzkumu volit 35 procent voličů, zatímco labouristy by volilo jen 33 procent. **ČTK**



Ed Miliband PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Chcete si užít zimní radovánky?  
Myslete na prevenci!



in PHARM  
...the way we really  
www.inpharm.cz

Volně prodejný léčivý přípravek k vnitřnímu užití.  
Pečlivě čtěte příbalovou informaci. K dostání v lékárnách a na www.samolecení.cz.



Partner

HLAD MÁ MNOHO PODOB

# GHOUL

INSPIROVÁNO SKUTEČNÝMI UDÁLOSTMI

TEMNÝ THRILLER PETRA JÁKLA

FILM VE 2D/3D

V KINECH OD 26. ÚNORA

J.B.I. FILM uvádí V HAVNÍ ROLI JENNIFER ARMOUR, ALINA GOLÓVYLOVA, JEREMY ISABELLA, PAUL S. TRACEY, INNA BELIKOVA SCÉNÁŘ PETR JÁKL, PETR BOK  
STŘEŽ MATOUŠ OUTRATA KAMERA JAN SUSTER ZVUK MARTIN JÍLEK HEDBA KAREL HAVLÍČEK PRODUCENT PETR JÁKL, VYKONNÍ PRODUCENTI ROB COHEN, JOE LYNCH, LUKE RIVETT,  
KOPRODUCENTI FRANTIŠEK VOHODRÁČEK, NANCY BISHOP REŽIE PETR JÁKL

HLAVNÍ PARTNER FILMU

ICOOOL

SPZAM.CZ

PROFICHO

MEDIÁLNÍ PARTNERI

Dopravní podnik hlavního města Prahy

DNES

TV ORF.CZ

PARTNER FILMU

FOTOLAB.CZ

DISTRIBUTOR

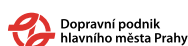
HUSHHUB

PRODUCENT

J.B.I. FILM



psychosociální pomoc  
pro onkologicky nemocné a jejich blízké



Partner



Centrum Amelie vás zve  
na semináře a workshopy na téma

**Jak žít život s rakovinou**

- 3. března Představení a ukázka aktivit Centra Amelie**  
15:00–16:30
- Amelie pomáhá žít život s rakovinou – představení služeb pro onkologicky nemocné a jejich blízké
  - Základy tajči – ukázka
  - Cvičení na gymbalonech – ukázka
- 11. března Cesta do Assisi**  
beseda  
17:00–18:30
- Honza působí jako dobrovolník Amelie. Sám má zkušenost s onkologickým onemocněním. V létě 2014 se vydal na poutní cestu. Na besedě přiblíží zážitky z cesty a co mu pout přinesla. Uvidíme také prezentaci fotografií a textů podmalovanou recitací Alfréda Strejčka.
- 18. března Představení a ukázka aktivit Centra Amelie**  
15:00–16:30
- Amelie pomáhá žít život s rakovinou – představení služeb pro onkologicky nemocné a jejich blízké
  - Trénink paměti – ukázka
  - Arteterapie – ukázka
- 24. března PhDr. Jiřina Šiklová, CSc. – Lidská smrtelnost. Tabu dnešní doby?**  
přednáška  
17:00–18:00
- Přednáška socioložky o tom, co pozitivního nám může přinést uvědomění si vlastní smrtelnosti a vnímání smrti napříč kulturami a dobou.
- 25. března Dobrovolníci Amelie pomáhají onkologicky nemocným**  
workshop  
17:00–18:30
- Kdo jsou dobrovolníci Amelie? Co dělají v nemocnicích na onkologických odděleních? Jak mohou pacientům pomoci? Více dobrovolnický program představí sami dobrovolníci, přijďte se jich zeptat.

Účast na přednáškách je zdarma.

Centrum Amelie Praha  
Šaldova 15, Praha 8  
[www.amelie-os.cz](http://www.amelie-os.cz)

tematické měsíce

# tulipánový měsíc

Březen 2015

- výzdoba onkologických oddělení ve spolupráci s mateřskými, základními a středními školami VFN v Praze, Nemocnice na Bulovce, FN Olomouc, ON Příbram, Nemocnice Na Pleši a ON Kolín
- dobrovolníci Amelie společně s hudebním doprovodem navštíví pacienty na ambulancích a lůžkových odděleních onkologických pracovišť
- přednášky a semináře v Centru Amelie Praha na téma psychosociální problematiky z různých pohledů
- **benefiční prodejní výstava designérů v galerii KusKovu od 9. do 31. března**
- **benefiční Jarní veletrh...ák – koncert 19. března**
- **prodej benefičních kytic pro radost a pomoc**



více na [www.amelie-os.cz](http://www.amelie-os.cz)

# Čekalo se to. Černá komedie Birdman získala čtyři Oscary



Autorský tým vítězného snímku Birdman, režisér Iñárritu druhý zleva

3x AP

**Ladně natočený Birdman přitahuje ceny.** Na Oscarech neměl konkurenci.

Všichni tak nějak očekávali, že Birdman po vítězství tažen od Zlatých glóbií přes profesní ceny až po nezávislé Spirit Awards, kdy sbíral jedno ocenění za druhý, převálcuje také Oscary. Jeho režisér Alejandro González Iñárritu se zkrátka svou černou komedií, jejíž hrdina je zkrachovalý herec, který kdysi zazářil v roli superhrdiny Birdmana, ale pak už jen paběrkuje, jemně opírá do hollywoodských praktik, superhrdinských filmů a vůbec filmového světa. A melancholií prostoupené rý-

pání suggestivně natočené v podobě jednoho kontinuálního záběru je natolik opojné, že mu lze celkem snadno podlehnout. Takže se Birdman stal nejlepším filmem s nejlepším scénářem, režii i kamerou.

Po všech těch oceněních už pravda trochu nuda, alespoň se nekonalo takové překvapení jako na Českých lvech, kde favorit cen, film Andrey Sedláčkové Fair Play, ve finále získal jen diváckou cenu. A to ho ti samí akademici předtím vyslali coby českého zástupce právě na Oscary, ale po jeho nepostoupení do užšího výběru od něj dali ruce pryč. Nebo že by vybírali ne ten nejlepší film, ale kalkulovali jen s mírou jeho divácké vstřícnosti? Obě varianty neslouží českým akademikům příliš ke cti. To Poláci vyslali na Oscary Idu,

## České oscarové stopy

Při udělení Oscarů získaly prestižní ocenění také filmy Grandhotel Budapešť a Kód Enigmy, které nesou českou stopu.

- V britsko-americkém snímku Kód Enigmy, jenž získal Oscara za scénář podle předlohy, zní swingová skladba Coffee Meditation Milana Svobody. Svobodova hudba se v Kódu Enigmy objeví v momentě, kdy na parketu tančí hlavní hrdinové v podání Benedicta Cumberbathe a Keiry Knightleyové.



## Ceny Oscar za rok 2014

Výběr z oceněných:

- **Nejlepší film:** Birdman
- Režie:** A. G. Iñárritu (Bird.)
- Herec v hlavní roli:** Eddie Redmayne (Teorie všeho)
- Herečka v hlavní roli:** J. Mooreová (Still Alice)
- Herec ve vedlejší roli:** J. K. Simmons (Whiplash)
- Herečka ve vedlejší roli:** P. Arquetteová (Chlapectví)
- Neanglicky mluvený film:** Ida – Polsko
- Nejlepší animovaný film:** Velká šestka
- Kamera:** Emmanuel Lubezki (Birdman)
- Původní scénář:** A. G. Iñárritu, N. Giacobone, A. Dinelaris a A. Bo (Birdman)
- Hudba:** Alexandre Desplat (Grandhotel Budapešť)
- Celovečerní dokument:** Citizenfour (režie L. Poitrasová)



První Oscar pro Mooreovou

černobíle natočený intimní příběh o dívce, jež chce vstoupit do kláštera, a bylo vymalováno – režisér Pawlikowski si veze domů prvního polského Oscara za nejlepší neanglicky mluvený film.

A jednu věc můžeme Oscarům závidět, na sociálních sítích teď neprobíhá vášnivá debata, zda Lady Gaga, která na ceremonii vystoupila, byla Lady Gaga. **ALEŠ MEČÍŘ**



- V případě Grandhotelu Budapešť, který získal čtyři ceny za nejlepší kostýmy, masky, hudbu a za výpravu a dekoraci, se režisér Wes Anderson podle svých slov inspiroval také Karlovými Vary a Prahou. „Byly to Karlovy Vary, respektive starý Karlsbad, i Praha,“ uvedl při své letošní návštěvě české metropole Anderson.



Režisér Pawlikowski

## Zprávy krátce

### Fečová s hosty od Lady Gaga

Česká soulová zpěvačka Erika Fečová (na snímku) si k natáčení svého druhého sólového alba Go For It přizvala hudebníky hrající v doprovodné kapele americké popové hvězdy Lady Gaga. Pianista Brockett Parsons a bubeník George „Spanky“ McCurdy s Fečovou vystoupí spolu s dalšími muzikanty z tuzemské jazzové a populární scény i na jejím koncertu 26. února v Lucerna Music Baru.



### Židlického fotky v Domě fotografie

Retrospektivní výstavu fotografovi Vladimíru Židlickému připravila u příležitosti jeho letošních 70. narozenin Galerie hlavního města Prahy. Výstava je pro návštěvníky ode dneška přístupná v Domě fotografie v Revoluční ulici. Experimentátor, který používá i tradiční techniky, se pražskému publiku představuje po čtvrtstoletí. Expozice je rozdělena do pěti částí podle technik či námětů. **ČTK**



### DJ Legér přiveze novinky

Francouzský sympaták dýdžej Sébastien Legér, který je v Česku skoro jako doma, přijede 27. března do Prahy. V klubu Roxy představí mimo jiné i velké množství čerstvého materiálu vycházejícího pod jeho novou značkou Temple of Lions, u které dává prostor spíše undergroundovému zvuku. **SÉBASTIEN LEGÉR**

**Sudoku**

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

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 3 Max. 7	<b>ZÍTRA</b>  Min. 2 Max. 6	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 2 Max. 6	<b>PÁTEK</b>  Min. 3 Max. 7
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**  
**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 17,9 °C  
**Rok výskytu:** 2008

**Napište svou bublinu**



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



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Newyorské metro jako jedno z mála jezdí bez přestávky 24 hodin denně, stanic má:
  - 268
  - 368
  - 468
- Šlechtický rod poprvé doložený v roce 1172 pod jménem Seinsheim je známý jako:
  - Schwarzenberkové
  - Rožmberkové
  - Engenberkové
- Ukrajina je svou velikostí 44. největší stát na světě. Počet obyvatel po odtržení Krymu je:
  - 23 milionů
  - 33 milionů
  - 43 milionů
- Americký bakteriolog Jonas Salk byl spoluobjevitel vakcíny proti:
  - dětské obrně
  - neštovicím
  - zarděnkám
- Město v severozápadních Čechách má 67 tisíc obyvatel a leží na řece Bílině, je to:
  - Most
  - Litvínov
  - Litoměřice

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quiniová II Život a smrt. Seriál (USA)
- 14:45 Rajské zahrady II
- 15:05 Kojak II
- 15:55 Hubert a Staller II
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Mňh je vic
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Vyprávěj**  
Seriál (ČR). Soukromé firmy a staří harcovníci. Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová a další

- 20:55 Partie krásného dragouna
- 22:30 Hercule Poirot
- 23:20 Případy detektiva Murdocha VII
- 00:05 AZ-kvíz
- 00:35 Kalendárium
- 00:50 Objektiv
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Hobby naší doby
- 02:10 Sváteční slovo vikáře opavského sboru Církve bratrské Matúše Kušníra
- 02:15 Dobré ráno

**ČT2**

- 12:35 Češi na misi
- 13:05 Magické hory
- 13:20 Letectví stíhači v boji II
- 14:10 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:55 Soubor vojvodů
- 15:40 Tajemství 2. světové války
- 16:35 Vesmír VI: Nejhorší dny planety Země
- 17:20 Potápěči na Yukatánu
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Královny savany - krásné a nezkrotné
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Letectví stíhači v boji II: Porážka Luftwaffe**  
Dokument (USA, 2006). Prožijte s válečnými piloty dramatické okamžiky bojového vypětí!

- 20:50 **Letecké katastrofy VII: Přehnaná pečlivost**
- 21:35 **Moje soukromá válka: 25 let proti**
- 22:05 **Ohlédnutí**  
Psychologické drama (ČR)
- 23:40 **Město žen IV**
- 00:00 **Ve jménu vlasti II (5/12)**
- 00:55 **Ve jménu vlasti II (6/12)**
- 01:40 **Babylon**
- 02:10 **Čaj pro třetího**
- 02:35 **Klub přátel dechovky**
- 03:15 **Homo sapiens**
- 03:35 **Na Rusavě**
- 04:05 **Kreslen světlem Dalibor Chatrný**

**NOVA**

- 12:35 Odložené případy VI (11)
- 13:30 Beze stopy (16)
- 14:25 Námořní vyšetřovací služba (13)
- 15:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (219)
- 16:35 Dva a půl chlapa VI (19)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas VI (12)
- 18:30 Ulice (2767)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (553)**  
Seriál (ČR, 2015). Hanák žije mezi bezdomovci. Pomůže mu návrat milienky Andrey? Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Censký, D. Morávková, R. Fiala, P. Kikínčuk a další

- 21:40 **Víkend**
- 22:35 **Černá listina (14)**
- 23:30 **Mizera (11)**
- 00:20 **Kriminálka Las Vegas VI (12)**
- 01:10 **Námořní vyšetřovací služba (13)**
- 01:50 **Novashopping**
- 02:20 **Áčko**
- 03:25 **DO-RE-MI**
- 04:10 **Ordinance v růžové zahradě 2 (219)**
- 05:05 **Novashopping**

**PRIMA**

- 12:20 Walker, Texas Ranger VIII (2)
- 13:20 Wolffův revír (22)
- 14:25 Rosamunde Pilcherová: Přiliv lásky
- Romantický film (N, 2009)
- Komisař Rex VIII (1)
- S Ninou o půlnoci. Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 **Svatby v Benátkách (44)**  
Seriál (ČR, 2014). David se nechce smířit s tím, že dítě je Bromovo. Chce Lenku opustit. Kloudová mu to rozmlouvá. David se spřátelil s Pivodou, vzájemně se svěrují. Druhý den jde David sice normálně do práce, ale s Lenkou nemluví. U Jonáše začíná pracovat Marika. Hrají: P. Hřebíčková, A. Vránová a další

- 21:35 **Očima Josefa Klímy**
- 22:25 **Ano, šéfe!**
- 23:40 **Mýšlenky zločince IX (3)**
- 00:35 **Spravedlnost v krvi IV (10)**
- 01:35 **Vraždy v Kitzbühelu X (5)**
- 02:30 **Walker, Texas Ranger VIII (2)**

**PRIMA COOL**

- 12:35 Akta X VIII (15)
- 13:35 Griffinovi VIII (5)
- 14:05 Simpsonovi III (10, 11)
- 15:05 Teorie velkého třesku V (13)
- Hypotéza rekombinace. Sitcom (USA, 2011)
- 15:35 Futurama II (15)
- 16:05 Boiči mýtů VI (21)
- 17:10 Griffinovi VIII (6)
- 17:40 Hvězdná brána IV (9)
- Spálená země. Seriál (USA, 2000)
- 18:30 Simpsonovi III (12, 13)
- 19:20 Kdo přežije: Austrálie (14)



20:15 **Liga mistrů UEFA**  
Přímý přenos utkání osmi-finále Ligy mistrů UEFA

- 23:50 **Řezník**  
Horor (USA, 2006). Parta mladých lidí vyráží na hudební festival, který se odehrává uprostřed lesů. V těch však řádí pomatený šílenc v masce Ronaldha Reagana... Hrají B. Hunt, T. Jane, J. Kingová a další
- 01:45 **Mircha od vedle (2)**  
Komed. seriál (USA, 2011)
- 02:10 **Star Trek: Vesmírná loď Voyager VII (8)**
- Sci-fi seriál (USA, 2001)
- 02:55 **Řezník**  
Horor (USA, 2006)
- 04:30 **Akta X VIII (15)**

**ÓČKO**

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Dotykáč
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxxer show
- 17:00 Óčko news



17:05 **Mixxxer**  
Klipy na SMS přání, pokud s hostem

- 18:00 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 **Moje desítka**  
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**  
České a slovenské klipy
- 21:00 **Millennium**  
Největší hity nového milénia
- 21:45 **Filmshot**
- 22:00 **Artur**
- 22:05 **Simply the best**
- 23:00 **Love zone**
- 00:00 **Óčko flirt**  
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

CO JÁ MOHL BEJT!



# PROMARNĚNÝ TALENT

Kolikrát v životě jste se setkali s někým, o kom se říká: „Jóó, to mohl být klavírista, hokejista...“, dosadte si sami. Ano, mnohým lidem je dán do vínku talent, ale jen malé procento z nich ten talent dál rozvíjí, maká na sobě a lopotí se, aby ho následně přetavili v úspěch. To, že se talent nepodaří vybrousit jako drahokam, který by pak zářil pro potěchu ostatním,

## Citát

**Znám to z vlastní zkušenosti. Kdybych tolik nepil, jaký já mohl být hobjista!**

li probíráme nejrůznější záležitosti ze společenského života či debatujeme nad geopolitickou mapou světa. Snad už desetkrát bylo zmíněno jméno Vladimír Mišínský, muž, který mohl být vynikajícím fotbalistou. Všichni tvrdí, že je to škoda, že promrhal svůj talent, a tvrdí to i on sám, protože tam s námi také často sedává. Byl ještě v reprezentaci do 21 let, ale vždy se po nějakém úspěchu tak mocně radoval, že pak nepřišel několik dní na trénink. Nazývám takový jev „mocná láska k životu“, kdy je v danou chvíli pro člověka okamžitý životní prožitek a povesezení se s kamarády důležitější než vlastní budoucnost, o které – jak známo – víme, že je nejistá. Znáám to z vlastní zkušenosti... kdybych tolik nepil, jaký já mohl být hobjista! Proto – máte-li ve svém okolí někoho mimořádně nadaného, nakopněte ho do zadku a zaveďte: „Koukej makat!“

## Dopisy a vzkazy

## Já toho Mardošu žeru!

Ano, Mardošovy sloupky jsou nejlepší! A jeho zakončení bývají nejen nečekaná, ale i úžasné vtípná! Třeba minule legrační historky o tašce zakončil větou: No, nebyla by to taškařice? Jak jednoduché a přitom geniální! I nadpis článku Bezhlavé nakupování je skvělý – pádný a k věci, přitom čtenář čeká naprosto jiný obsah. Psal o nákupních taškách – byly igelitové, dovnitř vidět nebylo, ale opačným směrem ano. Proto si je nasazoval na hlavu a těšil se z udivených pohledů kolemjdoucích. Jak ráda bych si to vyzkoušela! Škoda že když to prováděl, byl ještě dítě. Kdyby byl dospělý, mohl s touhle taškou na hlavě i řídit auto nebo motorku, helmy tenkrát ještě nebyly povinné! To by bylo radosti na křižovatkách! Sehnat tak tu tašku aspoň jednu! Ani bych nemusela mít žádnou větší, hlava mi na rozdíl od těla za ta léta nepřibrala. Zato ta taškařice by už asi byla XXL, je mi totiž šedesát...

ALENA DOLEŽALOVÁ

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

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

## Výrok dne



„Hrát na mistrovství v Praze by byl jeden z vrcholů kariéry.“

**JAKUB VORÁČEK, HOKEJISTA**

Český hokejista hraje v NHL v klubu Philadelphia Flyers, pokud tým nepostoupí do play-off, přiletí reprezentovat na domácí mistrovství.

## Slovo dne

## FENOMENÁLNÍ

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Vynikající, výborný, znamenitý

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

# HOROSKOP

...tento týden na téma rodiny.

**Přesné prognózy na míru!**  
**VOLEJTE 906 701 701**

**Beran** 21/3–20/4  
Říká se, že není kouře bez ohně. V tomto případě by mohlo jít o pořádný dým, takže raději zapátrejte se vši důkladností.

**Býk** 21/4–21/5  
Připravte se na různé nepřijemnosti, které budou mít v souběhu tendenci vás zavalit, budete chtít kvalitní hrablo a sílu.

**Bliženci** 22/5–21/6  
Bude nutné, abyste byli pozorní a vnímali chování vašich blízkých s opravdu velkou senzibilitou. Dozvíte se cosi důležitého.

**Rak** 22/6–22/7  
Každý Rak je v jádru skvělý ekonom a šetrný umí. Toto si nechte vytisknout na klíčenku, až vás zase budou doma osočovat.

**Lev** 23/7–22/8  
Nyní se k vám všichni chovají s tak horlivou, avšak křečovitou láskou, že si nepřejete nic jiného než nasednout na první rychlík.

**Panna** 23/8–22/9  
Situace doma se zhorší. Nátlak vašich blízkých bude téměř neúnosný a vy budete obtížně stát za svými názory. Je to na vás.

**Váhy** 23/9–23/10  
Jste stále ve stavu šoku, co je všechno doma možné. Divíte se téměř všemu a možná máte novým námet na pořádný sitcom do TV.

**Štír** 24/10–22/11  
Vaši nejbližší vám najednou porozumí, aniž byste vy museli změnit své chování. Tomu se říká výhra, tak to pořádně oslavte.

**Střelec** 23/11–21/12  
Úplně nejlépe učiníte, když se budete držet rčení mluví stříbro, mlčeti zlato. Hlavně to zlato neprodávejte, to už je moc.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
V zaměstnání jste nervózní, ale po příchodu domů na vše zapomínáte a jste soustředění a klidní. Ideální doba pro šachy.

**Vodnář** 21/1–20/2  
I nadále si s každým doma pěkně pohovoříte, otevřeně a bez hádek. Ale duševně se opravdu oddávejte. Chce to nové sblížení.

**Ryby** 21/2–20/3  
Vaši rodině se donese, jakých zaslůh jste dosáhli v zaměstnání, kolik významných činů jste udělali pro druhé, a budou hrdí.

## Řešení sudoku

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

## Anketa

Jaké máte zkušenosti s nádražními hospůdkami?



**Jiří Kohout**  
Nádražky nejsou jen restaurace. To je kult.



**Jájina Podlešáková**  
Žádný, nikdy jsem se neodvážila tam vstoupit.



**Milan Haminger ml.**  
Nejčastěji v nich bývá příšerně zakouřeno...

## Komiks



**Kdy vás potká velká láska?!**

Ve vašem horoskopu leží odpověď!

Pište SMS ve tvaru 45VNZ a svoje jméno a znamení na číslo 904 30 55

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55K6 vč. DPH, 1min/70K6 vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

**Activity 1**

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. abduction 2. boiling
  - 3. drowning 4. environment
  - 5. first aid 6. indecent
  - 7. lifeguard/lifesaver
  - 8. unique 9. volunteer
- 
- A. a person who works without being paid
  - B. a person who works at a beach and helps swimmers who are in danger
  - C. dying in water
  - D. emergency medical help
  - E. taking a person away against their will
  - F. the only one of its kind
  - G. the people, things and places that are around you in your life
  - H. very hot
  - I. describes something that makes people upset because it is offensive



Lifeguards at Bondi Beach, Sydney

2 x PROFIMEDIA.CZ

# Surf lifesaving – the Australian way

**Practise your English and learn about interesting facts from everyday life** as well as about things you might never have heard before.

It's another boiling hot summer's day in Sydney and the beaches are crowded. A young woman stands on the shore, looking towards the sea. She is paying attention, as she knows that the undercurrent (a dangerous movement of water flowing below the surface of the sea) can take a swimmer in a second. For Lisa, a seventeen-year-old volunteer lifeguard at Bondi Beach, there is

INZERCE

BRITISH COUNCIL

ZAREGISTRUJTE SE NA ZKOUŠKU IELTS! 30 HODIN ONLINE PŘÍPRAVY ZDARMA

www.britishcouncil.cz

**Lesson No. 8**

no time to lie in the sun or 'catch a wave'.

**Pleasures and dangers**

With more than 80 per cent of Australians living near the coast, the beach is an essential part of the famous 'Aussie' outdoor lifestyle. Yet, with the pleasures of the sea come the dangers of the undercurrents and the huge waves. This reality was quickly learnt by the first Europeans who wanted to swim in the sea.

**When did it start?**

'Surfbathing', as swimming in the sea was called, was considered indecent until the early 1900s. However, as its popularity grew so did the number of drownings. As early as 1903 the first surf lifesaving clubs were established in Sydney to provide a safe place for swimmers.

**They do it for free**

What makes Australian

**Activity 2**

Decide if the following statements are true or false, according to the text. Can you correct the false ones?

- 1. Lisa loves to relax on the beach.
- 2. Eighty per cent of Australian's live near the ocean.
- 3. The undercurrents and
- 4. Surfbathing is the old name for surfing.
- 5. In 1903 the first surf lifesaving clubs were established in Sydney.
- 6. Everyone thought that Harold Holt had drowned.

huge waves are some of the pleasures of the sea.

surf lifesaving unique is that the more than 25,000 expert lifesavers are all volunteers, whose aim is to 'protect life, save life and promote life'. Many of these volunteers started out as 'Nippers', children from 5–14 years of age, who meet regularly to learn about surf safety in a fun environ-

ment. As they get older the Nippers learn first aid, and take part in competitions. From the age of 15 they can become lifesavers, dressed in their red and yellow hats, long sleeved yellow shirts and red shorts.

**Be sensible**

Lifesavers can't be everywhere, so it is important to only swim in the areas where they work. Many people do not do this, however, and the consequences can be terrible. In December 1967 Harold Holt, Australia's prime minister, drowned in the ocean in Victoria. Although people talked about a possible abduction, it is most likely that he drowned while swimming at a beach that didn't have any surf lifesavers. More than 10,000 lives are saved each year on Australian beaches thanks to the amazing efforts of Lisa and the other 'Aussie' lifesavers. **JANE COHEN**

**Answers****Activity 1**

1. e; 2. h; 3. c; 4. g; 5. d; 6. i; 7. b; 8. f; 9. a

**Activity 2**

1. False (F) – There is no time to lie in the sun or 'catch a wave'; 2. True (T); 3. F – They are dangers, not pleasures; 4. F – It's the old name for swimming in the sea; 5. T; 6. F – Some people talked about a possible abduction



This English series is presented by the British Council and Metro. [www.britishcouncil.cz](http://www.britishcouncil.cz)



**Nemovitosti - poptávka**

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFEISEN-BANK, poptává nemovitosti ke koupi a k pronájmu v Praze. Právní servis zajištěn. Tel: 602 219 621

• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel: 777306102

• Zajistíme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytů, domů, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupíme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774335503

**Finance - nabídka**

• Půjčka bez splátek od 100.000 Kč do 2.000.000 Kč. Vhodná před prodejem bytu či domu. Peníze vrátíte až z prodeje. Na 6 až 24 měsíců. T: 739641969

• Nové půjčky bez popl. a registru! 10-150.000 Kč zaměstnanci, důchodci, ŽL, 18.000 Kč na OP a výpl. pásku. 30.000 Kč na OP a ŽL. T: 774699161

• 500 - 10000,- v hotovosti do 10 min. pro úplné každého. Potřebujete OP, mobil. Kde? Metro "C" Ládví, u Alberta. Po-pá 9-19, So 9-12 Tel: 736 299 299

• Až 15.000 hotově bez registru a bez dokladu příjmu na OP. Metro Hradčanská, Čs. Armády 11, Praha 6, budova ve dvoře. Po-pá 9:30-18 h. T. 603933137

**www.pujcky1uvery.cz**  
NOVA Soukromá nebankovní společnost  
Půjčka od 20.000Kč do 300.000Kč  
- záznam v solu s nás nevadí  
- velká průhlednost vyřízení ještě dnes  
- schválení do 20 minut od žádosti  
Zprostředkovatel pracuje pro více věřitelů.  
TELEFON: 606 415 774

**Nebankovní půjčka**  
• Rychlé vyřízení • Férové jednání  
• Bez registru • Schváleno do 2 hodin  
Adresa: Bryksova 772/147, Praha 9  
774 086 008  
zprostředkovatel pracuje pro jednoho věřitele

**RYCHLÁ PŮJČKA**  
**3.000 až 20.000 Kč**  
Tel.: 777 002 690

• 2000-5000 ihned na ruku i pro lidi v insolvenční 18.let, vezmi OP a mobil, Praha Hájce, Tatarská 6 (zadní vchod), po-pá 9-17, Tel.: 777367244

• Půjčujeme peníze oproti zástavě nemovitosti, vyplácíme exekuce, splatnost až 30 let, bez prokazování příjmů. Tel.: 775439282, 733121568

• Až 15000 hotově na OP bez registru a bez dokladu příjmu. Radlická 96, P5. U zastávky Braunova (tram 7) směr metro Radlická. Po-pá 10-17h. T. 776834231

• Půjčka až 10000 hotově do 5 minut pro úplné každého. Potřebujete OP a tel. Metro C Nádr. Holešovice, Za Papírnu 5, P7, Po-Pá 9-19, So 9-12, 608027698

**Práce - nabídka**

• Udělej správnou věc - daruj krevní plazmu. Čeká na Tebe finanční náhrada 400 Kč. Najeď nás na Perlové 5, tel. 702278928. UDĚLAŠ TO? www.caraplasma.cz

• Přijmeme muže na pozici strážný, objekty jsou v Praze, 12hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, HPP, plat 60-70Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis z RT. V případě zájmu volejte po-pá 9.00-16.00 hod. T. 733469469

**PŘIJMU**  
schopné lidi na zápis a odečet odběrných míst plynu a elektřiny  
• nabízním: služební auto  
• nástupní plat: 18.000 Kč  
• volejte: 702 14 96 96

**BAVÍ VÁS KOMUNIKOVAT?**  
Přijmeme studenty a seniory pro každodenní dotazování a průzkum (pro sociální projekt).  
Výplaty týdně  
732 152 642

• TAXIKÁŘI, nabízníme Ti nadstandardní výděly i nadstandardní přístup se spoustou výhod a bonusů! Volej 723424230.

• Studio Slava s.r.o. přijme kaďníka/ci na VPP nebo ŽL. Kontakt: 702805273, 774376997

• A.s. v Praze 9-Černý Most přijme do 4 různých pozic lidí na stálý prac. úvazek. Plat dle zař. 20000/měs. nebo 1200/den, tel.: 720693077 od 10-17 hod.

• SUPER BRIGÁDA. Do příjmeného kolektivu přijmeme větší počet brigádníků. Plat denně 1.200 Kč. Osobní pohovor si domluvíte na tel.: 720693077, 10-17 hod.

• Dostáváte za brigádu pouze záloha a pak musíte čekat? U nás máte 100% DRUHÝ DEN! Brigády všeho druhu! Volejte Po-Pá, 9-17 hod. 724772129

• Kuchaře přijmeme do italské restaurace v Praze - Dolní Břežany. restaurace.brezany@seznam.cz, 607 184 958

• Hledáme dozor expozic pro objekty v Praze. Nábor 25 a 26.2 - 10-12 hod. na adrese: PaN servis, Pražská 810/16, 102 21 Praha 10.

• Přijmeme řidiče/ky " B " na rozvoz a prodejí textilu, auto není podmínkou. Nástup možný ihned. Výplata až 150,- Kč/h. a týdenní bonusy. T. 728482289

**HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D**  
Dopravní společnost DATA AUTOTRANS  
**hledá nové řidiče sk. D**  
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do 12 let.  
V případě zájmu volejte 724 773 074 nebo nás kontaktujte přes naše stránky  
www.dataautotrans.cz

• Bezpečnostní agentura - pozice strážný, detektiv, 85 Kč / h. + odměny. Volejte po-pá 9.00-16.00 T. 702033658, 727948128

• Přijmeme brigádníka/ci na recepci, AJ slovo/pismo, znalost PC, hotel. rezervace, Excel, Word, Extranet, čas. flexibilita, nástup ihned. T. 776563502

• Brigádníci na úklid hotelových apartmánů v centru Prahy. Nástup ihned. T. 776563502

• Rapid service s. r. o. přijme pracovníci do čistírny oděvů v Praze na HPP - doplnění pracovního týmu. Možnost zaškolení. Tel. 739011766

• Třídění tisku - brigáda, 70 Kč/hod., výplata týdně. Tel: 774433968

**Pronájmy - poptávka**  
• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• ZDARMA pronajmu Váš byt v Praze zaměstnaným a prověřeným zájemcům, možnost sjednání garantovaných plateb. Volejte 777884183, 241414830.

• Hledám byt k pronájmu jakékoliv velikosti v Praze od 7-20tis. za měsíc. Děkuji za nabídku. Tel/Sms: 777955824

• 1.000 Kč jako ODMĚNA za doporučení bytu k pronájmu v Praze pro naše solventní klienty. Právní servis zajištěn. Volejte 605260736

• Hledáme pronájem pro mladého lékaře s přítelkyní. Dobrá MHD, nastěhování možná ihned, menší byt do 10000 větší do 12000 vč. pop. Děkuji. T. 777640390

**Služby - nabídka**  
• Nemáte čas chodit k holiči? Nabízíme kadeřnické služby do domu, přijedeme do firmy, domova důchodců, nemocnice, levně, kvalitně, PO-NE, T. 608306177

**ŽALUZIE, ROLETY**  
Aleš SUCHÝ  
Tel.: 728 863 201 | kupon sleva 60%  
• záruka 3 roky | z ceny mont. žal.  
• doprava zdarma | montáž do 3-5 dnů

vertikální žaluzie, sleva 30%  
**ŽALUZIE, ROLETY**  
SÍTĚ PROTI HMYZU  
staré žaluzie na protiúčet  
sleva 15%  
z ceny zakázky na plastová a eurookna  
261 26 38 47 sleva  
261 26 04 16 z ceny montáže  
777 03 80 01 zhlukových žaluzií  
www.gato.cz  
Jihlavská 611 Praha 4 50%

**VÝKUP ZLATA!**  
za nejlepší cenu hotově  
nejvýhodnější půjčky na zlato  
www.avarrio.cz  
Soukenická 8, Praha 1  
**737 858 585**

**Byty - poptávka**  
• PŘÍMÝ ZÁJEMCE ihned koupí byt na investici pouze v Praze - okamžitá záloha 300.000 Kč. Právní služby zdarma v případě privatizace. T: 602 21 21 21

• Koupím byt PŘED PRIVATIZACÍ do DV/OV. Můžu dát byt s nízkým nájmem a velké odstupné. Pomůžu platit nájem, dluhy, stěhování uhradím. Děkuji. 725805115

• Koupím byt kdekoli v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmu, při exekuci či výpovědi, před privatizací, i u majitele, zajistím náhr. byt, záloha. T: 777839786

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Exekuce a právní servis zajistím. Možno okamžitě zálohu ještě dnes. Tel/Sms: 773109561. Rk nevolat.

• OKAMŽITÁ ZÁLOHA 300tis.Kč. Soukromá osoba koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Exekuce a právní vady uhradím. Volejte nebo Sms: 775432964

**Vzdělávání - nabídka**  
• Kurz ÚČETNICTVÍ v centru Prahy od 23. s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu - možnost úhrady kurzu od Úřadu práce. Tel: 220921440

• REKVALIFIKAČNÍ KURZY kosmetika, kadeřnictví, manikúra, modeláž, pedikúra - Artiris, Národní 43, Praha 1, www.artiris.cz, tel.: 602283431, 224230950

• KURZY OLEJOMALBY pro dospělé i pro starší začátečníky. St. mistr. techniky. Individuální výuka. Založeno r. 1990. T. 724088088  
www.verasteflova.cz

**Byty - nabídka**  
• Specialista na PRODEJ/VÝMĚNY bytů, exekuce, zástavy, privatizace, výkup bytů, zálohy. www.rkzoom.cz, tel.: 777839786

**Hobby - poptávka**  
• ČÍNSKÉ, MONGOLSKÉ, tibetské, japonské obrazy i jiné starožitnosti z těchto zemí z porcelánu, bronzu, jadeitu, slonoviny ap. koupí sběratel. 776358865

**Intimní**  
E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 06, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let. 1smc/SK vč DPH: Tltnn/SK vč DPH. www.ema.tz, www.platmobilen.cz  
• Jsem nadřazená! Pojď na to! Volej ve dne v noci! Vytoč 724 830 977  
• SEXY NABÍDKA NADRŽENÝCH KOČÍČEK! Celá REPUBLIKA! Vyber si! Písni SMS ve tvaru 67CXJ a text na 909 15 40  
• Pro svůj otvůrek hledám řemeslníka pro pravidelnou údržbu. Přeci jen, už nejsem nejmladší. Alena 50. Ozvi se 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 98CAC a tvůj text!

• Zdravotní sestřička Miša 30. Zavolej mi a já vyléčím veškeré tvé tajné touhy :-). Co by sis přál nejvíce? Kontakt: 909 80 50 40 kód DGB12



• Stále nažhavená penzistka Dorota 59. Dokážu zažehnout vyhaslou jiskru ve tvých trenkách a znovu v tobě probudit sexuálního divocha! Volej 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 94ZRP a tvůj text!

NOVÝ TÝDENÍK  
**TÉMA** právě v prodeji  
jen 25 Kč

# Sparta zvládla vstup do jara, dva góly dal Kadlec

**Fotbalisté Sparty porazili v dohrávce 17. kola Synot ligy Příbram jasně 4:1.**

Domáci měli od začátku navrch, ale jedinou vážnější možnost měl Dočkal, jehož pokus vyhlavičkoval z brankové čáry Zápotocný. Do vedení tak šla ve 37. minutě překvapivě Příbram, když si Kadeřábek srazil Pilíkův centr do vlastní branky. Vyrovnání však přišlo prakticky vzápětí. David Lafata uklidil do sítě centr Dočkala a připsal si je-

4	1
Sparta Praha	1. FK Příbram

**Branky:** 57. a 82. V. Kadlec, 39. Lafata, 70. vl. Nitrianský – 37. vl. Kadeřábek  
**Rozhodčí:** Jílek–Nádvorník, Urban. **Diváci:** 8062



Václav Kadlec (vpravo) pomohl Spartě dvěma góly k výhře 4:1 nad Příbramí. ČTK

denáctý gól v sezoně. Po změně stran vyšlo Spartě střídání. Navrátilce Václav Kadlec přišel na hřiště a hned se ocitl v šanci. Sám před Boháčem ale netrefil míč. Za několik okamžiků se už radoval. Po Matějovského přihrávce poslal Spartu do vedení.

Třetí uklidňující gól přišel pro Pražany v 70. minutě. Tentokrát tečoval nešťastně do vlastní sítě míč Nitrianský po přímém volném kopu Krejčího. Právě Krejčí si pak chvíli před koncem poradil ve spolupráci s Kadlecem s brejkiem a posledně jmeno-

vaný přidal druhou trefu v zápase. „Takhle si to člověk představuje, ale dva góly nečekal nikdo,“ smál se po zápase Kadlec. Jasně vedení už si domácí pohlídali a dotáhli se v tabulce opět na jediný bod za vedoucí Plzeň, Příbram je jedenáctá. **PUR a ČTK**

## City. Barcelony se nebojí, Juve vyzve Borussia

Dnes večer vstoupí do jarní části fotbalové Ligy mistrů další čtyři týmy. Manchester City se střetne v úvodním utkání osmifinále s Barcelonou, stejně jako loni. Anglický tým chce Kataláncům loňské vyřazení vrátit. Barcelona straší soupeře hlavně ofenzivním triem Messi, Neymar, Suárez, ale v Manchesteru se této síly nebojí. „Do těchto zápasů člověk nejde se strachem z útočníků,“ řekl kapitán City Vincent Kompany. Juventus Turín se proti Borussia Dortmund postaví v Lize mistrů poprvé od finále roku 1997. Oba zápasy začínají ve 20.45 hodin. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Selhání srdce

Za smrt ruské biatlonistky Aliny Jakimkinové při sobotním závodě může akutní selhání srdce.

#### Znojmo s dotací

Dluh za rekonstrukci trávníků na stadionu ve Znojmě může fotbalový klub zaplatit díky dotaci 15 milionů od města. **ČTK**

## Krkonošská 70. Už šedesátý ročník

V sobotu 28. února se v Krkonoších pojede jeden z nejstarších závodů běžců na lyžích v Evropě. Populární Krkonošská 70 odstartuje ve Špindlerově Mlýně. Na závodníky čeká jubilejní 60. ročník.

„Šedesátiletá existence tohoto závodu, který se koná na hřebenech našich nejvyšších hor, je už sama o sobě zajímavostí. A také to, že jsme před třemi lety vstoupili do seriálu závodů Stopa pro život, což významně posunulo závod v poskytovaném servisu závodníkům,“ říká pořadatel závodu Radek Horák.

Každoročně se Krkonošská 70 zúčastní okolo tisíce nadšenců, kteří si volí délku trati, tedy 70, 50 či 25 km. Závodit může každý, buď při nejdelší variantě v pětičlenných mužských nebo smíšených hlídkách. Na kratších tratích i jako jednotlivec. Cílem závodu je ujet ve stanoveném čase předepsanou trať.

V posledních letech vycházelo pořadatelům počasí, jen loni musel být závod kvůli ne-



Radek Horák

ARCHIV

dostatku sněhu zrušen. „Nepředpokládáme změnu trasy, ale zima může přinést různá úskalí, tak jako tomu bylo například minulý rok. V případě, že nastane tato situace a sněhu bude v některých úsecích málo či nedostatek, budou tato místa označena. Již v minulosti se několikrát stalo, že závodníci museli zout lyže a určité úseky přecházet,“ dodal Horák. Závod začne v sobotu v 8 hodin ráno. Letošní novinkou je závod cyklistů na kolech s tlustými pláštěmi na trase 25 km. **PUR**



## Hahn vyhrál díky infarktovému rozstřelu

Americký golfista James Hahn vybojoval vítězství v turnaji Northern Trust Open na okruhu PGA Tour v Pacific Palisades až díky dodatečnému rozstřelu na třetí jamce. Porazil svého krajana Dustina Johnsona a Paula Caseyho z Anglie. Hahn získal prémii přes milion dvě stě tisíc dolarů a kromě poháru pro vítěze si užil i koupel. **AP**



# Voráček by MS považoval za vrchol, kdo další může přijet?

**Do konce základní části NHL** ještě zbývá měsíc a půl, posily českého týmu pro MS se ale už rýsují.

## Kdo by mohl přijet na MS

Šanci má přes 10 hráčů z NHL.

• **Brankář:** Neuvirth (Buffalo)

• **Obránci:** Polák (Toronto), Zb. Michálek (Arizona)

• **Útočníci:** Hertl (San Jose), Hudler (Calgary), Hanzal (Arizona), Hemský (Dallas), Krejčí, Pastrňák (Boston), Voráček (Phil.), Jágr (New Jersey), M. Michálek (Ottawa)

Jakub Voráček bojuje o nejproduktivnějšího hráče zámořské NHL, ale zároveň také o play-off s celou Philadelphii. Pokud by to Flyers nevyšlo, rád by se pětadvacetiletý útočník objevil v dresu české reprezentace na domácím mistrovství světa. „Hrát šampionát v Praze, to by byl je-

den z vrcholů kariéry. Ale já mám zatím povinnosti tady, dostat se do play-off je prioritou,“ řekl Voráček.

Kdo další by mohl ze zámoří dorazit? Trenér Vladimír Růžička vsadí při MS spíše na zkušené hráče. „Neznamená to, že když je někdo z NHL, tak automaticky pojede,“ upozornil nedávno Růžička. Jeho asistent Jaroslav Špaček v nejbližších dnech bude přímo v zámoří adepty pro národní tým sledovat. Některé ještě může potkat výměna do jiného klubu. Třeba i Jaromír Jágra či beka Zbyňka Michálka z Arizony. Aktuálně může Růžička počítat třeba s Martinem Hanzalem, Alešem Hemským či Romanem Polákem. Ale rozhodnou až další týdny. **PUR a IDNES.cz**



Jakub Voráček překonává Michala Neuvirtha. AP

## Parma. Na zápas vlastními auty?

Velmi kuriózní věc může nastat před nedělním utkáním italské fotbalové ligy mezi týmy FC Janova a Parmou. Hostující hráči totiž plánují jet do 200 kilometrů vzdáleného Janova vlastními auty.



Parma chce povstat. AP

Týmový autobus zabavili exekutoři kvůli velkým dluhům vedení klubu, které podle italských médií dosahuje výše 96 milionů eur (přes 2,6 miliardy korun). Parma nehrála už o víkendů proti Udine, protože klub neměl peníze na pořádání zápasu, další ostudu však hráči zažít nechtějí. „Když jsme o víkendů nehráli, měl jsem z toho velmi hořký pocit,“ řekl kapitán Parmy Alessandro Lucarelli. „Když nebudou peníze na autobus, vezmeme pět

šest aut a pojedeme po vlastní ose. A všechno si zaplatíme sami.“ Hráči už půl roku nedostali zaplacení, ale rozhodnutí jim nechybí. Lucarelli je dokonce tak oddaný, že by v Parmě zůstal, i kdyby byla přeřazena do nižší soutěže. „Budou zde nastupovat na jakékoliv úrovni,“ dodal. **ČTK**

## Bank. Těší se na život po kariéře

Před více než dvěma týdny měl český lyžař Ondřej Bank děsivý pád ve slalomu do kombinace na MS v Beaver Creeku. O tom, jestli bude v kariéře pokračovat, se ještě nerozhodl. „Je možné, že až ten pád uvidím, tak už na lyže nepůjdu,“ uvedl Bank v rozhovoru pro DTV a dodal, že o konci kariéry přemýšlel už před závodem. „Já se na život po lyžování těším, ale zároveň se mi končit ještě nechce,“ doplnil Bank. **PUR**

## Číslo dne

# 13.

Česká tenistka Karolína Plíšková se v aktuálním vydání žebříčku WTA posunula už na 13. místo. Díky finále v Dubaji přeskočila i Lucii Šafářovou.

## Zprávy krátce

### Alonso musí na další vyšetření

Španělský pilot stále F1 McLaren Fernando Alonso musí ještě podstoupit další vyšetření. Po víkendové havárii při testech v Barceloně není stále fit. Vedení týmu označilo za viníka nehody silný náraz větru.

### Breznaník je zpět

Do Liberce se na hostování ze Sparty vrátil slovenský záložník Michal Breznaník. S týmem také trénuje zkušený stoper Erich Brabec, který na podzim působil v dresu Bohemians Praha 1905. Aktuálně je volným hráčem. **ČTK**

## Davis Cup. Dva nováčci

Kapitán českého týmu Jaroslav Navrátil nominoval na duel 1. kola Davis Cupu proti Austrálii dva nováččky.

Při neúčasti dvou zkušených tenistů Tomáše Berdycha a Radka Štěpánka musel Navrátil sáhnout pro méně známé hráče. Lukáše Rosola a Jiřího Veselého tak doplní debutanti Adam Pavlásek s Janem Mertlem. Češi přivítají Australany v ostravské ČEZ Aréně od 6. do 8. března.

„Lukáš Rosol bude po dlouhé době jedničkou. V loňské sezoně udělal velký pokrok. Na začátku té letošní se trošič-

## Citát

**Tradice bude určitě dodržena, takže noví členové týmu všem zaplatí večeri.**

JAROSLAV NAVRÁTIL, KAPITÁN DAVISČUPOVÉHO TÝMU

ku trápí, nicméně má ještě turnaj v Dubaji, kde doufám, že se prosadí,“ řekl Navrátil pro facebookové stránky českého týmu. „Jirka Veselý už je zkušený, i když zápas o ostrý bod ještě neodehrál. A pak máme dva nováččky. Adam Pa-

vlásek odehrál vynikající turnaj na Hopman Cupu a Jana Mertla jsem nominoval proto, že výborně podává a doufám, že do týmu zapadne,“ vysvětloval Navrátil. Ten také prozradil, že v Ostravě čeká na tenisty sice tvrdý povrch, ale trochu pomalejší. Tým přijede podpořit také Radek Štěpánek, který ještě není fyzicky fit. „Bude tam s námi od čtvrtka,“ doplnil Navrátil.

V ČEZ Aréně se nakonec představí také ženský tým 18. a 19. dubna při semifinálovém utkání Fed Cupu proti Francii. **PUR**



### Bauer už trénoval ve Falunu

První trénink absolvoval na tratích pro mistrovství světa ve švédském Falunu český běžec na lyžích Lukáš Bauer. Projel si hlavně okruhy pro ztřeštější volnou patnáctku. **SL ČR**

# Starý za nový. Jedním tahem.

Přineste jakékoliv staré zařízení a získáte iPad o 1000 Kč výhodněji.  
Pokud bude zařízení funkční, vykoupíme ho a jeho hodnotu  
vám ještě navíc odečteme z ceny nového iPadu.



Revoluční ul. • Palladium  
Zlatý Anděl • Arkády Pankrác  
Metropole Zličín • Centrum Černý Most

**iSTYLE**

  
Premium  
Reseller