

HLED ČTYŘI OSCARY SI ODNEŠL BIRDMAN

MEXIČAN IÑÁRRITU ZÍSKAL ZLATOU SOŠKU TAKÉ ZA NEJLEPŠÍ REŽII STRANA 6



metro



Úterý, 24. února 2015

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

Min. 3°
Max. 7°

Největší deník v ČR

Soud: Očkování dětí bude nadále povinné

Není to poprvé. Soudy už případy odpůrců povinného očkování řešily dříve. **Přitřž.** Rozsudek Ústavního soudu by mohl podobným sporům predejit. **Pokuta.** Kdo nedá dítě očkovat, zaplatí až deset tisíc STRANA 3



Kmen Mah Meri v Malajsii oslavil včera 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. Mah Meri patří k zhruba dvaceti kmenům, jejichž příslušníci bývají označováni za původní obyvatele Malajsie. Kmen je proslulý svým rezbářským uměním, jehož dokladem je i dřevěná maska jednoho z tanečníků.

AP – JOSHUA PAUL

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.

Tunel za miliardy zůstane zavřený

Nejkontroverznější stavba v Česku – pražský tunel Blanka – se zřejmě neotevře ani v dubnu. Praha asi opět odloží jeho otevření, které plánovala na duben. Musí se totiž vyměnit kabely technického zabezpečení, které zničila voda. Vyplývá to z posudku soudního znalce, který si nechalo město vypracovat. Stavba stála už 37 miliard. **ČTK**

Konec kauzy justiční mafie

Dlouholetá kauza „justiční mafie“ skončila smírem. Soud schválil dohodu, podle níž musí někdejší představitelé justice 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, prý ovlivňovali některé případy – například exvicepremiéra a nyní senátora Jiřího Čunka. **IDNES.cz**

Epidemie chřipky pomalu odeznívá

Pacientů s nachlazením nebo chřipkou v Česku ubylo. Minulý týden se ve srovnání s tím předchozím nemocnost snížila o 12 procent na 1638 případů na sto tisíc obyvatel. Stále se však jedná o celoplošnou epidemii chřipky. Nejvyšší počty nemocných jsou stále hlášeny z jižních částí Česka (kraj Jihočeský, Plzeňský, Jihomoravský, Zlínský). **ČTK**

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 přibývalo 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 tramvajů
- 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

INZERCE



PURTEX
www.purtext.cz

Český výrobce postelí a klinicky hodnocených matrací




 doprava po ČR
ZDARMA

-50%

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

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

Info tel.: +420 727 972 283



Slavný 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 dvou-denní akce se slevou 100 korun na lístek. Od soboty budou lístky k dostání od 1290 korun.

ARCHIV D. GUETTY



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. **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**

INZERCE

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 základním 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

veklém 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 pojišťovnými 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.**

ru očkování, připouští, že v kuloárech se o takových případech mluví.

„Věřte mi, že nikdo z očkovacích lékařů nechce nic vynucovat povinností,“ řekl deníku Metro Rastislav Maďar. Dodává však, že bez této povinnosti bychom se vrátili o půl století nazpět.

Podle dřívějšího nálezu Ústavního soudu z roku 2011 lze od povinného očkování upustit jen v individuálních případech, například pokud je to v rozporu s náboženským přesvědčením rodiny.

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

Televize. 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.

Zákazníkům Netflix nabízí soubor filmů, seriálů či pořadů za měsíční poplatek, v počtu kolem 200 korun. **ČTK**

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

Po předložení kupónu vstup na výstavu **ZDARMA**

DERMA MEDICAL CLINIC
DEBWA MEDICAL CLINIC

STOP LUPÉNCE

LASER LÉČÍ LUPÉNKU!

RYCHLE | BEZBOLESTNĚ | ÚSPĚŠNĚ
pobočky po celé ČR

www.dermamedicalclinic.cz | tel.: 241 011 500

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

Po útoku Charkov hlásí další oběť

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

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 vážná poranění leželi. Policie krátce po explozi zadržela čtyři podezřelé, všechny Ukrajince. Skupina podle tajemníka bezpečnostní rady Oleksandra Turčynova absolvovala výcvik v Bělgrodu v Rusku.



D. Muratov PROFIMEDIA.CZ

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

Mezi separatisty a armádními jednotkami by podle mírové dohody z Minsku mělo od poloviny února platit příměří. Na východě Ukrajiny se však dál střelí.

- K potyčkám včera docházelo okolo přístavního města Mariupol. Podle ukrajinské armády dva její vojáci padli a dalších deset utrpělo zranění. Kvůli neustálému ostřelování ze strany separatistů Ukrajina zatím odmítá stahování těžké techniky.
- Intenzita bojů klesla od minulého středy, kdy separatisté bez ohledu na příměří dobyli město Debalceve.

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

Zprávy krátce

Francie poprvé zabavila pasy

Francouzské úřady zabavily na nejméně šest měsíců pasy šesti Francouzům, kteří se chystali odjet do Sýrie. Je to poprvé, co úřady využily této možnosti od loňského listopadu, kdy parlament příslušný zákon v rámci boje proti terorismu schválil. Šesti dospělým mužům zabavily úřady kromě pasů také průkazy totožnosti.

Ebola pomalu ustupuje

Libérie otevřela hraniční přechody do Sierry Leone a Guineje, které kvůli ebolě uzavřela loni v červenci. Vzhledem ke zlepšení situace v boji se smrtelným onemocněním prezidentka Ellen Johnsonová-Sirleafová také zrušila zákaz nočního vycházení, který platil od srpna. Po pětiměsíčním přerušení se znovu začalo učit ve školách. **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**

Cameron. Bude duel

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 pětatřicet procent voličů, zatímco labouristy by volilo jen třiatřicet procent. **ČTK**



Ed Miliband PROFIMEDIA.CZ

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 jedenačtyřicetletá batole. Vlna onemoc-

nění 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 čkování. **ČTK**

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.

Strava 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. Vráťte se Vám to ve zdraví, kráse, energii a v úsměvu na tváři.

Těšíme se na Vás ve fitness centru Factory Pro.



FACTORYPRO

FOKUS[®]
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

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.
Akce trvá od 19. 1. 2015 do odvolání.

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 vítězném tažení od Zlatých glóbulů přes profesní ceny až po nezávislé Spirit Awards, kdy sbíral jedno ocenění za druhým, 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-

INZERCE

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,

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

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.



- 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.

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 ceremoniálu vystoupila, byla Lady Gaga. **ALEŠ MEČÍŘ**



Režisér Pawlikowski

*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.samoleceni.cz.

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. února 2015, 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 lékář 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

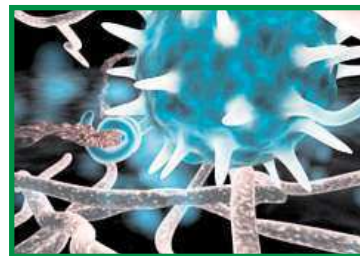
oběhu dostat do celého těla, takže postiženým hrozí také srdeční a cévní onemocnění a tudíž i zvýšené riziko infarktu.

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 implantát 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, Al, V , jsou implantáty z těchto ma-

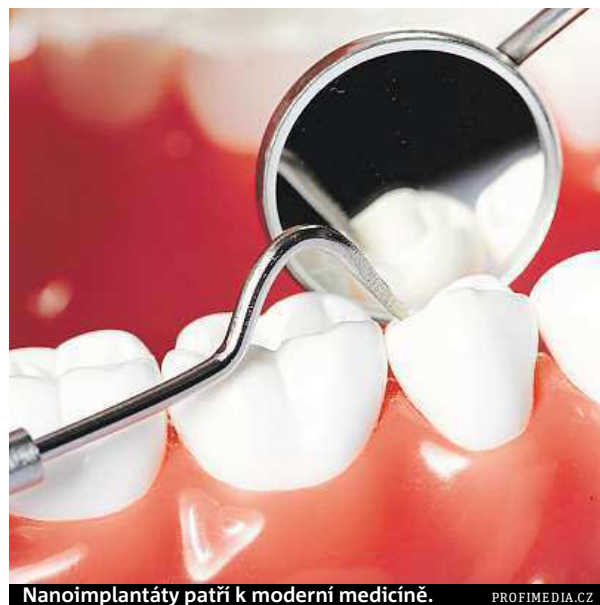
teriálů neustále lékaři doporučovány a používány.

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 nejtvrďší materiál v lidském těle, do diamantu má přece jen daleko. Takže pokud ve stresu nebo ve spánku 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 poněkud před dosažením pěti let věku, co

je to zubní kaz. 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 začínou 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. Můžeme doporučit nejbližšího lékaře, který se systémem **NANOIMPLANT®** pracuje.

Dr. Luděk Dluhoš



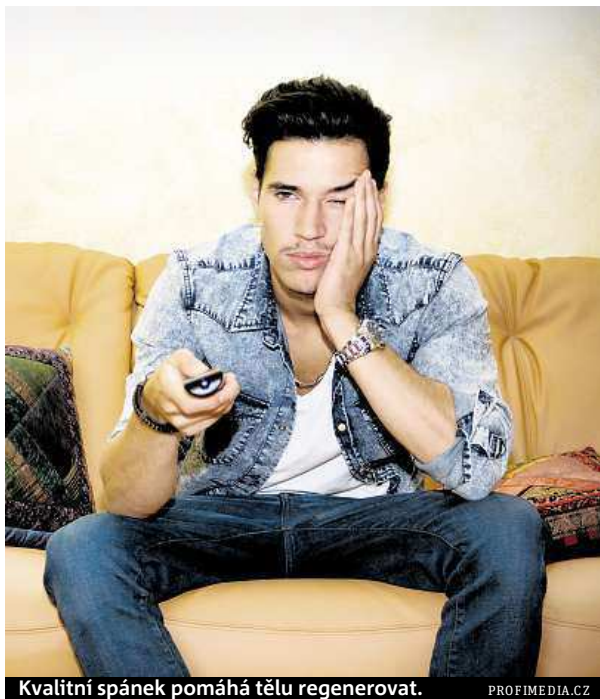
Chcete se kvalitně vyspat? Pro začátek vypněte televizi

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 naší 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 čtyřech 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 délkou spánku jedině. 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 hlučné ulice, může to váš spánek negativně ovlivnit. Můžete investovat větší částku do kvalitních odhlučňovacích 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 i 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 nezačoukali.
- 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 mělčím. To vede k předčasnému probuzení a snížení celkové kvality spánku.
- 7. Nevhodná postel**
Nepodceňujte kvalitní postel, rošty, matraci ani příkrývku a polštář.
- 8. Nedostatek železa**
Problém 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 přirozenějšími způsoby. 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 depresivně.

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 přírodní 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 nebudete 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 cizrny) 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

a bez vedlejších účinků 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 klidnějšímu 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 sasytí, 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**

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 ponese te 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 olejzrují 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 přijдете 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 pětadesáti letech odstranit vadu -3,0 D, přišel po zákroku vyděšen, že nevidí na čtení. Když mu byl problém vysvětlen, 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 myopul vytvářejí slabé hypermetropie, 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 složité 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.

Natrénujte oční jógu

To není vtip. Zejména unaveným a namáhaným očím prospívají speciální cviky oční jógy. Podle lékařů pryč konce 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 vitamínů, minerálů, karotenoidů a rostlinných extraktů. Vitamin A a zinek přispívají k udržení normálního stavu zraku.

Noventis

www.ostrovidky.cz

Laser dokáže vyřešit oční vadu již během pár minut

Horší se vám zrak a brýle ani kontaktní čočky vám nevyhovují? 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 povyt,“ 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,
ck@lazne-podebrady.cz
nebo na tel. č. 325 606 500

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 nepáchal 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 neseďí“. „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 přidrží protézu na místě i celý den.

„Fixační krém se nanáší na

očištěnou a suchou zubní náhradu, respektive na tu její plochu, která je v kontaktu s dásněmi a patrem. Vyplní se prostor a zahlazuje případné spáry mezi sliznicí a umě-

Péče o zubní náhradu

Aby zubní vám náhrada vydržela, musíte jí věnovat stejnou péči jako vlastním 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. „Také mluvení 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 neseďí, rozhodně si ji neupravujte sami a zajděte do ordinace. Jedině 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**

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	

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 3 Max. 7	Min. 2 Max. 6	Min. 2 Max. 6	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

Kvíz

- Newyorské metro jako jedno z mála jezdí bez přestávky 24 hodin denně, stanic má:
a) 268
b) 368
c) 468
- Šlechtický rod poprvé doložený v roce 1172 pod jménem Seinsheim je známý jako:
a) Schwarzenberkové
b) Rožmberkové
c) Eggenberkové
- Ukrajina je svou velikostí 44. největší stát na světě. Počet obyvatel po odtržení Krymu je:
a) 23 milionů
b) 33 milionů
c) 43 milionů
- Americký bakteriolog Jonas Salk byl spoluobjevitel vakcíny proti:
a) dětské obrně
b) neštovicím
c) zarděnkám
- Město v severozápadních Čechách má 67 tisíc obyvatel a leží na řece Bílině, je to:
a) Most
b) Litvínov
c) 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 Rajske 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 Miň je víc
- 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
Krimifilm (ČR, 1970)
- 22:30 Hercule Poirot
- 23:20 Případy detektiva Murdochova VII
- 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 Kušnira
- 02:15 Dobré ráno

ČT2

- 12:35 Češi na misi
- 13:05 Magické hory
- 13:20 Letečtí stíhači v boji II
- 14:10 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:55 Soubor bojových událostí
- 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 **Letečtí 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 světém 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 milenkou Andrey? Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, P. Kikinčuk a další

- 21:40 Víkend
- 22:35 Černá listina (14)
- 23:30 Mízero (11)
- 00:20 Kriminálka Las Vegas VI (12)
- 01:10 Námořní vyšetřovací služba (13)
- 01:50 Novashopping
- 02:20 Ačko
- 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: Příliv lásky
Romantický film (N, 2009)
- 16:25 Komisař Rex VIII (1)
- Futurama II (15)
- S Ninou o půlnoci. Krimi-seriál (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 Bromov. Chce Lenku opustit. Kloudová mu to rozmyslí. David se spřátelil s Pivodou, vzájemně se svěřují. 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 Myslenky 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 Griffonovi 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 Bořiči mýtů VI (21)
- 17:10 Griffonovi 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 šílenec v masce Ronaldaa Reagana... Hrají B. Hunt, T. Jane, J. Kingová a další
- 01:45 **Mrcha 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 Dotyčák
- 06:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Dotyčák
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotyčák
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxxer show
- 17:00 Óčko news



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

- 18:00 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěčí
- 19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 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,

Cítát

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

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. Znám to z vlastní zkušenosti... kdybych tolik nepil, jaký já mohl být hobojsista! Proto – máte-li ve svém okolí někoho mimořádně nadaného, nakopněte ho do zadku a zavete: „Koukej makat!“

Dopisy a vzkazy

Já toho Mardošu žeru!

Ano, Mardošovy sloupky jsou nejlepší! A jeho zakončení bývají nejen nečekaná, ale i úžasně vtipná! 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! Sehmat 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 Astrohled.cz
...tento týden na téma rodiny.
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE 906 701 701

Beran 21/3–20/4

Riká se, že není kouře bez ohně. V tomto případě by mohlo jít o pořádný dým, takže raději zapátrejte se vši důkladností.

Váhy 23/9–23/10

Jste stále ve stavu šoku, co je všechno doma možné. Divíte se téměř všemu a možná máte nový námet na pořádný sitcom do TV.

Býk 21/4–21/5

Připravte se na různé nepřijemnosti, které budou mít v souběhu tendenci vás zavalit, budete chtít kvalitní hrablo a sílu.

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.

Bliženci 22/5–21/6

Bude nutné, abyste byli pozorní a vnímali chování vašich blízkých s opravdu velkou senzibilitou. Dozvíte se cosi důležitého.

Střelec 23/11–21/12

Úplně nejlepe učiníte, když se budete držet rčení mluviti stříbro, mlčeti zlato. Hlavně to zlato neprodávejte, to už je moc.

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.

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.

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.

Vodňář 21/1–20/2

I nadále si s každým doma pěkně pohovoříte, otevřeně a bez hádek. Ale duševně se opravdu oddáíte. Chce to nové sblížení.

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.

Ryby 21/2–20/3

Vaši rodině se donese, jakých zásluh jste dosáhli v zaměstnání, kolik významných činů jste udělali pro druhé, a budou hrdi.

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 vlézt.



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/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

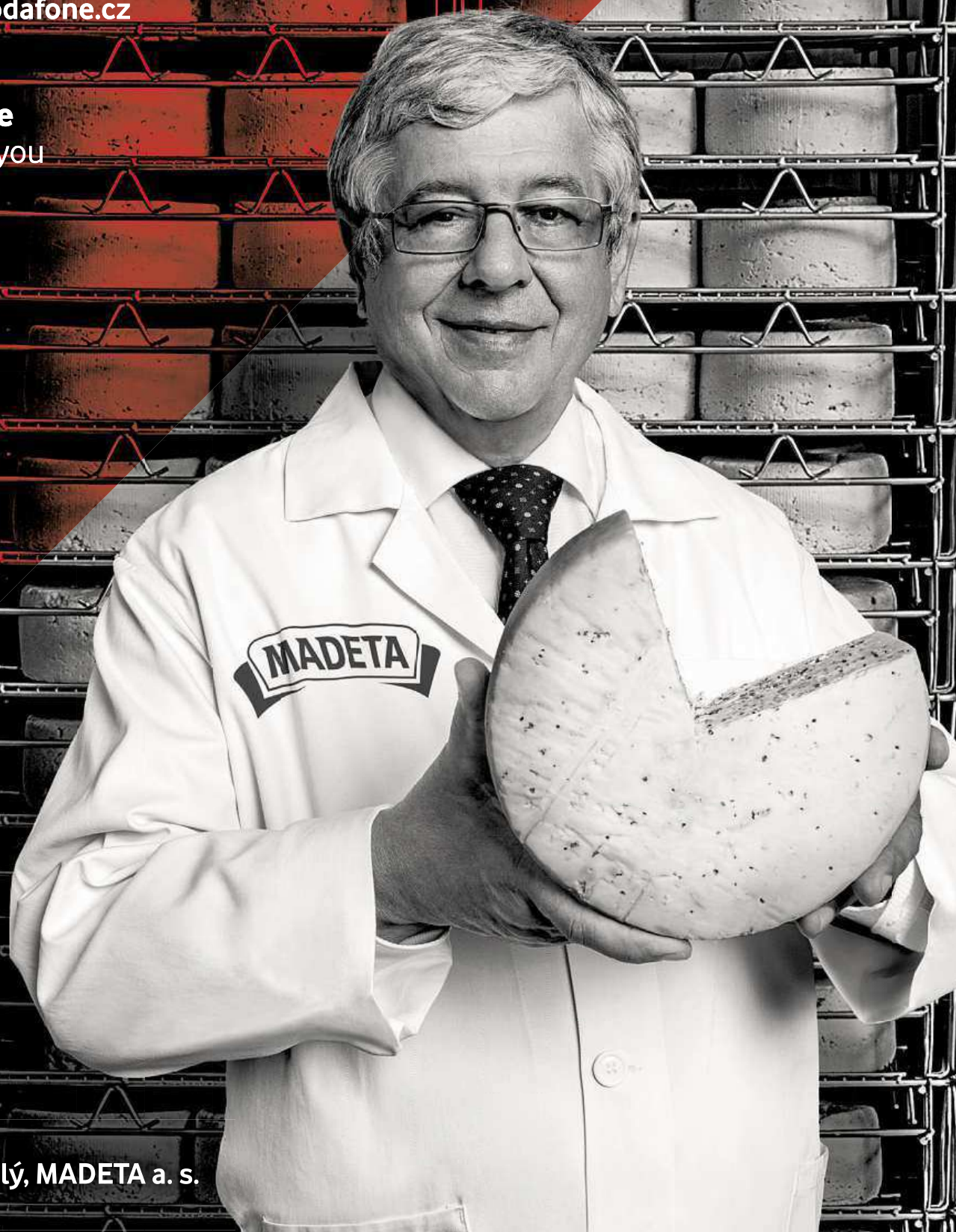
„S Vodafonem si můžeme ukrojit větší podíl na trhu“



OneNet pokrývá všechny naše telekomunikační potřeby od spolehlivého připojení všech poboček až po Zelenou linku, ze které denně přijmeme více než 600 objednávek.

Více na vodafone.cz

Vodafone
Power to you



Milan Teplý, MADETA a. s.

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 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.

Lesson No. 8



le. 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 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

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

huge waves are some of the pleasures of the sea.

- 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.

about surf safety in a fun environment. 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

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

Sparta. Premiéru na jaře zvládla

Výhrou 4:1 nad Příbramí vstoupila fotbalová Sparta do jarní části ligy. Po poločase dohrávky 17. kola byl stav nerozhodný, pak ale Pražané třemi góly dokráčeli pro vítězství. V tabulce tak opět stáhli náskok Plzně na jeden bod.

Do vedení šla ve 37. minutě překvapivě Příbram, když dlouhý výkop posunul Hájovský ke Kadeřábkovi, který si srazil míč do vlastní sítě. Vyrovnaní ale přišlo prakticky vzápětí. David Lafata uklidil do branky centr Dočkala a dal jedenáctý gól v sezoně.

Po přestávce vyšlo Spartě střídání. Václav Kadlec hned po příchodu na hřiště zužitkoval přihrávku Matějovského. Třetí branku domácích dal z přímého kopu za přispě-



David Lafata se raduje. ČTK

ní Nitrianského v 70. minutě Krejčí. Chvilí před koncem ještě Krejčí s Kadlecem zužitkovali rychlý brejk a druhý jmenovaný si připsal druhou trefu v utkání. Jasný náskok už si Sparta pohlíkala. **PUR**

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.

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**

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 zkušební stoper Erich Brabec, který na podzim působil v dresu Bohemians Praha 1905. Aktuálně je volným hráčem. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Hobby - poptávka

• ČÍNSKÉ, MONGOLSKÉ, tibetské, japonské obrazy i jiné starozitnosti z těchto zemí z porcelánu, bronzu, jadeitu, slonoviny ap. koupí sběratel. 776358865

Služby - nabídka

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

Intimní

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

• Jsem nadržena! Pojd' na to! Volej ve dne v noci! Vytoč 724 830 977

• SEXY NABÍDKA NADRŽENÝCH KOČÍČEK! Celá REPUBLIKA! Vyber si! Písní 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 38CAC a tvůj text!

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



1 000 Kč na vaše nákupy



více na 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



Možnost
Dual
SIM
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 kamskoli 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. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

alza.cz