

SMARTPHONE KAŽDOU HODINU



 **alza.cz**

TY JO, JÁ JSEM
VEVNITŘ! TO JE
FAKT BOŽÍ!?



ČTĚTE METROELEKTRONICKY!

Jak poznáte metroelektronické čtení?
Cestou do práce si pohodlně načtete METRO do svého
tabletů nebo telefonu. A dál už jen listujete offline.
Prostě kliknete na METRO.cz a je to.

metro^{globe}.cz

VERNEROVY DÍVKY VÁLCOUJÍ ČESKO

TÝM ČESKÝCH BRUSLAŘEK CHCE PRORAZIT I V KANADĚ STRANA 2



metro



Úterý, 24. března 2015

Č. 57, www.metro.cz
Svátek slaví: Gabriel

Min. 12°
Max. 16°

Největší deník v ČR

Zámky na prodej: už o ně mají zájem i Češi

Památky za miliony. Hrady, zámky, tvrze a věže patří mezi atraktivní položky realitních kanceláří, neplatí však, že je kupují jen cizinci. **Vodárenská věž.** Stojí v Praze, dá se v ní bydlet a stojí 130 milionů STRANA 15



Zima v podobě smrtky skončila v Radbuze. Je tu jaro

Starodávňý český zvyk vynášení smrtky, který symbolizuje odchod zimy a příchod jara, oživilí včera v Plzni zaměstnanci z Národopisného muzea a veřejnost, především děti. Podle starých tradic lidé vynesli loutku představující zimu nebo smrtku v průvodu z centra města, zapálili ji a vhodili z mostu U Jána do řeky Radbuzy. Zpět se vrátili s májkou, čímž symbolicky přinesli do města jaro.

PAVEL NĚMEČEK

Zase je nás trochu víc

Průměrný věk Čecha se ne-patrně zvýšil a lidí celkově přibylo. Je nás teď přes deset a půl milionu. Úbylo i negativních jevů, jako jsou rozvodů. STRANA 3

Přesun vojáků budí vášně

V neděli vstoupí na území Česka americký vojenský konvoj. U nás budí průjezd spojenců emoce, zatímco jeho přesun v Pobaltí proběhl v klidu. STRANA 5

Na Islandu fandí pirátům

Popularita pirátských stran, které se zasazují za svobodné šíření informací, roste na celém světě. Vrcholem teď dosáhla na Islandu. Kdyby se tam dnes konaly volby, tak by je piráti mohli klidně vyhrát. STRANA 6

50 milionů pro festivaly

Ministerstvo připravilo program pro podporu velkých festivalů. O jeho osudu rozhodne vláda. STRANA 16

Šestnáct holek společně na ledě

Synchronizované bruslení, sport, který usiluje o to stát se olympijským.

Skupina Olympia se chystá na mistrovství světa v kanadském Hamiltonu. Deník Metro vyzpovídal Lucii Srníkovou, kapitánku těchto osmičlenných mistrů Česka.

Co je to synchronizované bruslení?

Je to disciplína krasobruslení, kdy v jednu chvíli předvádí jízdu šestnáct bruslařek na ledě a snaží se o co největší synchronnost. Soutěží se ve dvou částech: krátkém programu a volné jízdě. V obou máme povinné prvky, které musíme předvádět.

Šestnáct je velký počet, jak se shání členky?

Může vás zajímat

Zaujalo vás synchronizované bruslení?

- Pokud se chcete na vlastní oči podívat, jak tento sport vypadá, navštívte zítra otevřený Jarní trénink od 19.30 na zimním stadionu Hasa v pražských Vršovicích.

- Nově s Olympií spolupracuje i bývalý český krasobruslař Tomáš Verner.

V týmu je nás dokonce dvacet, máme ještě čtyři náhradnice. Shání se to složitě, proto jsou týmy jen ve větších městech. I u nás jsme z různých částí republiky, dokonce i ze zahraničí, jezdí s námi Australanka či Švýcarka.

Jste profesionální sportovci?

Holky od nás z týmu studují či pracují. Snažíme se tento

sport zviditelnit, aby si ho veřejnost, ale i případní sponzoři dokázali představit. Nejsme tedy profesionální sportovci, většinu nákladů na šaty či tréninky si platíme. Je to i tím, že nejsme olympijský sport, a tak nejsme veřejnosti tolik na očích, ale snad se to brzy změní.

To celou sezonu trénujete dvě jízdy?

Ano, při takovém počtu bruslařek na ledě je pořád co zlepšovat. Jezdíme i na závody, ale příprava směřuje k mistrovství světa, které nás letos čeká začátkem dubna v kanadském Hamiltonu.

Jaké si kladete cíle?

Chceme být do třináctého místa, což je z více než dvaceti soutěžních týmů reálné.



IVETA BENÁKOVÁ
iveta.benakova@metro.cz



Olympia s trenérkami a Tomášem Vernerem ARCHIV OLYMPIA

Reklamy. Hyzdí Hradec Králové

Ulice v Hradci Králové hyzdí reklamy. Zaplevelily sloupy v historickém centru, na periferii se zase objevily reklamy na přívěsných vozíčkách. Radnice sice proti nim vydala vyhlášku, ta je zatím bezzubá.

Označení Hradce jako salona republiky už dávno neplatí. Něco takového si musí myslet člověk, který se prochází centrem Hradce Králové a na každém rohu zakopává o více či méně vzhlednou reklamu.

Stačí se projít třeba jen po jedné z výkladních skříní města: po pěší zóně přes Masarykovo náměstí.

Napodobeniny historických stožárů městského osvětlení tam „zdobí“ různou

barevné reklamy, které zcela narušují historický ráz území, jež je součástí městské památkové zóny.

„Takovým vizuálním nepořádkem, který patří snad někam na předměstí, si zaplevelujeme nejceněnější částí Hradce. V tomto pohledu je příšerné i Velké náměstí, které by hned bylo hezčí, kdyby tamní předzahrádky měly jednotící prvek,“ kritizuje vizuální nekulturu ve městě občanský aktivista Aleš Dohnal.

Pamatkáři chtějí nyní po upozornění deníku MF DNES prověřit reklamy ve Švehlově ulici, které se na tamních sloupech veřejného osvětlení objevily před několika týdny. [IDNES.cz](http://idnes.cz)

Za černou reklamu pokuta až dva miliony

Laici i odborníci na architekturu z Hradce Králové si všimají, že nevhledná reklama hyzdí i další části města.

- „Ono to bohužel není jen na Masarykově náměstí, ale i na jiných místech, jako například nově v ulici S. K. Neumanna. Když už jsme u toho, automat na mléko na Bačkově náměstí s ležérně zavěšeným igelitovým

pytlem na odpadky také zrovna nepůsobí esteticky,“ podotýká hradecký architekt Václav Hájek na fóru Architektura Hradce Králové, které nešvary ve městě kritizuje.

- Město se proti reklamám chce bránit. Podnikatelům za černou reklamu na veřejných prostranstvích Hradce Králové bude hrozit pokuta ve výši až dvou milionů korun.



Přesně za měsíc odstartuje majáles

Královéhradecká část studentských oslav se blíží. Majáles Open Air, největší festival svého druhu, se u nás chystá v pátek 24. dubna. Navštěvníci majálesu se mohou těšit na koncerty více než třiceti kapel, majálesové svatby na 24 hodin, cyklus her a soutěží o netradiční titul a spoustu další zábavy. Vystoupí Vypsaná fixa, Michal Hrůza s kapelou, Wohnout, Tomáš Klus (na snímku), Xindl X a další kapely. Chybět nebude tradiční volba krále majálesu. Vstupenky jsou v síti Ticketportal.cz nebo také v obchodních centrech Futurum (obchod Neoluxor) a Atrium (obchod Mobil Max).

MAFRA

Děti a cizinci vylepšovali počty

Negativních jevů jako rozvodů či potratů loni ubylo, Česko zase roste.

Ukrajinci, Slováci a Rusové sem, Češi, Vietnamci a opět Ukrajinci zase pryč. To je přehled národností, které se k nám loni nejčastěji přistěhovaly a které zemi naopak opouštěly. Celkem se díky zahraniční migraci Česko rozrostlo o 22 tisíc lidí, což je nejvíce od roku 2008.

Do růstových čísel se země vrátila také díky tomu, že se v loňském roce narodilo více lidí, než kolik jich zemřelo. Meziročně se zvýšil také počet sňatků, naopak ubylo rozvodů, potratů a vystěhovaných. Podle Českého statistického úřadu nás ke konci loňského roku bylo přes deset a půl milionu. „Pokračoval

Kolik nás bylo?

26

Skoro o tolik tisíc osob na celkových 10 538 300 se loni zvýšila populace České republiky. Nejvíce díky větší porodnosti a přistěhovalectví. Naopak ubylo úmrtí, potratů, také méně lidí se z Česka vystěhovalo.

však proces stárnutí obyvatelstva, když vzrostl průměrný věk obyvatel o 0,2 roku na 41,7 roku,“ upozornili statistici. Zvýšil se i podíl seniorů ve věku 65 a více let, k prosinci jich bylo skoro 18 procent.

Prvenství nejlidnatějšího kraje si také loni udržel Středočeský kraj s více než 1,3 milionu obyvatel.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Porody

Loni se narodilo o tři tisíce více dětí než v roce 2013, za celý loňský rok bylo skoro 110 tisíc porodů.

- Jde o nejvyšší počet za poslední čtyři roky.
- Nejvíce děti porodily ženy ve věku 29 až 31 let. I nadále rostl podíl dětí narozených mimo manželství.

Úmrtí

Zemřelo 105 700 lidí, to je nejméně za posledních 6 let.

- Do jednoho roku věku zemřelo 263 dětí, kojenecká úmrtnost tak byla na historicky nejnižší úrovni.
- Zhruba o půl roku se také zvýšil věk dožití u mužů i žen z 75,2 roku, respektive 81,1 roku v roce 2013.

Sňatky

Naopak „ano“ si řeklo přes 45 tisíc mužů a žen, o dva tisíce více než rok předtím.

- Srpen s 8,8 tisíce sňatků byl nejsilnějším měsícem, druhý byl červen (8,5 tisíce).
- Pro skoro 68 procent lidí šlo o první sňatek, ženichům bylo nejčastěji 29 let, nevěstám sedmadvacet.

Potraty

Celkem bylo evidováno 37 tisíc potratů, o skoro 700 méně než v roce 2013.

- Z tohoto počtu bylo necelých 14 tisíc samovolných.
- V téměř 22 tisících případech šlo o umělé přerušování těhotenství. Jejich zastoupení bylo nejnižší od roku 1958, kdy byly ženám umožněny.

Rozvody

Skončíme to? Loni se rozvedlo 26,8 tisíce manželství.

- Rozvodem skončilo o 1,1 tisíce manželství méně než v roce 2013.
- Nejčastěji se lidé rozváděli po šesti letech společného soužití a týkalo se to nejčastěji lidí ve věku 39 až 40 let.



Barokní klenot se otevře

Kuks se v sobotu opět otevře návštěvníkům. Po dvou letech skončila rekonstrukce barokního hospitalu za téměř 440 milionů korun. Největší událostí byl objev 52 nástěnných maleb Tanců smrti, které byly skryté pod nátěry. Kuks včera navštívili politici i kardinál Dominik Duka (na snímku).

ČTK

Polena na auta. Kyselina. Polil expřítelkyni? Byl zdrogovaný

Muž, který je podezřelý z házení polen z mostů na jedoucí auta na dálnici D1, byl podle výsledků toxikologie pod vlivem drog. Užíval pervitin. Polena vážící až 20 kilo poškodila 28 aut, škoda bude přes milion korun. Muž je ve vazbě, je obviněn z obecného ohrožení. Za lednový incident mu hrozí až 8 let vězení. ČTK

Mladou ženu někdo polil kyselinou sírovou. Podezřelý je její expřítel Jan Dubský. Včera poprvé stanul před soudem. Údajně se mstil za rozchod. Případ se stal v listopadu 2013 v plzeňských Lobzích. Žena utrpěla rozsáhlé poleptání kůže. Muži hrozí výjimečný trest. Hlavní líčení bude do 31. března. MAP

INZERCE

K internetu s O₂ TV teď dostanete tablet Samsung



Pořídte si náš internet spolu s O₂ TV a v mimořádné akci od nás dostanete skvělý tablet. Navíc si televizní program můžete vrátit až o 30 hodin zpět, a to v televizi i v mobilních zařízeních. Více informací o podmínkách akce najdete na www.o2.cz

SAMSUNG

O₂

Jarní sporty startují. Jak si správně chránit zrak?

Jaro je konečně tady a nastává čas vyrazit ven protáhnout tělo – mnozí z nás se na tento okamžik již několik týdnů nedočkavě těšíme. Komplikace mohou nastat, pokud nosíte dioptrické brýle, neboť ty vás jednak omezují ve výhledu, jednak mohou začít při prudkých pohybech padat. Samostatnou kapitolou je pak nutnost chránit při venkovních sportech zrak před sluncem. Jak tedy korigovat oční vadu a sportovat bez omezení?

Jednoduše s kontaktními čočkami

Nejjednodušším způsobem, jak sportovat bez brýlí, je začít nosit kontaktní čočky. Pokud jste o jejich vyzkoušení uvažovali, ale zatím vás provázejí obavy z neznámého, věřte, že strach není na místě. Ve **FOKUS optik** vám v síti aplikčních center pomohou vybrat optimální čočky přesně pro vaši zrakovou vadu a samozřejmě vám vše vysvětlí a naučí vás s čočkami zacházet. „Rozhodně nedoporučujeme, aby prvnositelé experimentovali s kontaktními čočkami bez prvotní konzultace u odborní-

ků,“ varuje **Tereza Slavíková** ze společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik.

Kontaktních čoček je mnoho druhů a typů. Nejčastěji používanými materiály, z nichž se vyrábějí, jsou hydrogel a silikonhydrogel. „Každému vyhovuje více jiný materiál, nicméně častěji se používají čočky silikonhydrogelové, neboť tento materiál je novější a propouští k očím více kyslíku,“ vysvětluje **Tereza Slavíková**. Rozdílné jsou také zakřivení čočky a její průměr, vždy je důležité zvolit tyto parametry individuálně. Co se týká nositelnosti, nejpohodlnější a nejzdravější jsou jednodenní čočky, které ráno vyndáte z blistru a večer vyhodíte. Ty se však spíše hodí pro občasné nošení, tedy například na sportovní aktivity. Pokud byste chtěli nosit čočky kontinuálně, vhodnější jsou například 14denní či měsíční kontaktní čočky s plánovanou výměnou, kdy je opravdu nutné čočky po tomto termínu vyhodit a vzít si nové. K uchování se používá roztok na kontaktní čočky a pouzdro, kam si je nositel ukládá.

Pozor na slunce

„Kontaktní čočky vám pak při sportu umožní mnohem lepší pohled – tedy i do všech stran, nebudou vadit při prudkých pohybech, při větru, dešti. Všechny čočky také mají UVA a UVB ochranu. Navíc k nim můžete použít jakékoli sluneční brýle,“ vypočítává výhody kontaktních čoček **Tereza Slavíková** z **FOKUS optik**. Ochranu proti UVA a UVB záření mají nejen kontaktní čočky, ale i klasické dioptrické čočky (95 %). „Je to ochrana pro běžné nošení, pokud byste chtěli ochranu ještě větší, doporučujeme kombinaci čoček se slunečními brýlemi s ochranným filtrem 3 nebo 4. Kategorie stupňů 0 – 4 přitom označují propustnost světla čočkou. Samozřejmě 100% ochranu mají veškeré sluneční brýle, které nabízejí,“ vysvětluje **Tereza Slavíková**.

Pokud kontaktní čočky nemůžete nebo nechcete nosit, i zde existují možnosti, jak se na sportovní aktivity vybavit. Určitě se doporučuje používat brýle s plastovými čočka-

mi – pokud brýle upadnou, většinou zůstávají v celku, také se po zásahu míčem nerozbijí jako skleněné čočky. Plastová skla navíc můžete použít do jakékoli obruby, i do obruby sluneční.

Svěťte se odborníkům

Asi nejvhodnějším řešením na sport, pokud už nosíte brýle, jsou skla Transitions®, která umožní mít jedny brýle na indoor i outdoor sporty. Jsou to plastové čočky, které se samy zabarvují – reagují na proměnlivé vnější světelné podmínky, a tím se přizpůsobují i vašemu oku. Tedy při zatažené obloze budete mít čočky méně zbarvené než při plném slunci. A jakmile vejde do místnosti, brýle se naprosto odbarví. Další možností je pořídit si sportovní brýle s dioptrickou vložkou, kde budete mít klasické číré sklo s dioptriemi a nad ním pak sluneční štít. Jako vždy platí, nejvhodnější je svěřit se do rukou odborníků: ve **FOKUS optik** vám pomohou zvolit ideální řešení a navíc je pro vás připravena celá řada zajímavých akcí a slev.

FOKUS
OPTIK

1+1
AKCE
KOMPLETNÍ
DIOPTICKÉ BRÝLE

**BRÝLE
ZDARMA
PRO VAŠI
RODINU
A PŘÁTELE**

www.fokusoptik.cz

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické brýle zakoupené. Nevycerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Slevy se nesčítají. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletů. Akce platí od 9. 3. 2015 do odvolání.



Vítejte i táhněte! Oba přístupy k americké koloně jsou špatně

Proč spanilá jízda budí tolik vášni?

Jeden chce Českem projíždějící americké vojáky vítat plzeňským pivem, druhý plánuje mávat černými prapory a troubit na kolonu.

Že jde opravdu o dva extrémní proudy, dokazuje případ exsenátora a šéfa sdružení Přátelé Ruska v ČR Jiřího Vyvadila. Ten ve svém zápalu zorganizovat přes sociální síť protestní akci skočil na špek

jistému fiškusovi, který předstíral, že je s Vyvadilem na stejné vlně. Bývalý politik ho ustavil svým zástupcem, po prozření jej ale označil za polofašoidního havlistu...

Jaký signál ale vlastně naše nejednotnost vysílá? Dokud dohady o tom, jak se postavit k několikadenní přítomnosti vojáků USA, zuří jen na sociálních sítích, v zahraničí se nad tím prý pozastaví málokdo. „Kdyby ale skupina odpůrců výrazně převážila nad příznivci, interpretovalo by se to tak, že odpůrci americké poli-

tiky budou zpravidla příznivci proruské politiky. A takový signál by to byl,“ domnívá se politolog Michal Pehr. Podle něj situaci vyhrocuje i rozdílný postoj Čechů ke konfliktu na Ukrajině, tedy spíše k roli Ruska v něm.

Podle politologa Jana Kubáčka by mohlo dojít k přehodnocení pohledu zemí NATO na Česko, pokud by se akce více zvrhla. „Pokud by se lidé vrhali na kolonu, nebo naopak se z toho dělala militaristická akce hlubšího významu, než má, bylo by to

Harmonogram

Americký konvoj vstoupí na území ČR v neděli ze tří stran.

- Kolona pojedje přes Bohumín, Náchod a Harrachov.
- V pondělí 30. března se jednotky sejdou v Praze, během úterka budou vojáci v metropoli vegetit.
- Ve středu pak už společně vyrazí celý konvoj z Prahy přes Plzeň a Rozvadov na svou základnu v Německu.

špatně,“ říká Kubáček. Emoce mohou plynout i z naší vlastní zkušenosti – nacistické okupace a později té sovětské. „Úplně stejná debata by probíhala, pokud by přes naše území projížděli němečtí nebo francouzští vojáci,“ dodává Kubáček. Faktem ale je, že podle ministerstva obrany se loni uskutečnily desítky vojenských přesunů přes Česko a žádný humbuk se nekonal.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

Počasí. Dnes a zítra bude až 16 stupňů

Jaro je tu. Meteorologové hlásí, že dnes a zítra bude slunečno a teplo. Teploty se mohou vyšplhat až k 16 stupňům Celsia. Pak ale budou klesat na 7

až 12 stupňů. Uprostřed týdne se totiž obloha zatáhne a místy musíme počítat s deštěm nebo přeháňkami, které mohou koncem týdne na ho-

rách přecházet ve sněžení. „V polovině týdne bude ze západní do střední Evropy postupovat brázdá nízkého tlaku vzduchu. Na naše území

začne proudit chladnější a vlhký vzduch od severu,“ vysvětlil Jaroslav Rosa z Českého hydrometeorologického ústavu. O víkend udele oblač-

no, místy občasné deště nebo přeháňky, na horách by mohlo ještě sněžit. Denní teploty se budou pohybovat od 6 do 11 stupňů. **IDNES.cz**

INZERCE

Univerzita Jana Amose Komenského Praha úspěšně získala prestižní reakreditaci MBA programu



Roku 2008 získala Univerzita Jana Amose Komenského Praha (UJAK) prestižní akreditaci mezinárodní zahraniční společnosti FIBAA pro svůj MBA program Řízení lidských zdrojů a Evropská unie. V Česku je přitom běžné, že místní poskytovatelé MBA programů přejímají tyto programy ze zahraničí, jedná se tedy o jakousi franšizu. UJAK však chtěla jít dál a vytvořit program, který by maximálně odpovídal situaci a vzdělávacím potřebám studentů tohoto zaměření v Česku.

„Chtěli jsme mít vlastní program, který bude dobře zapadat do portfolia ostatních programů univerzity, který bude orientován na evropskou oblast a za který ponese vlastní zodpovědnost. Všechny tyto požadavky splňoval pouze program, který jsme si sami navrhli a který byl následně akreditován FIBAA,“ vysvětluje doc. RNDr. Petr Kolář, Csc., prorektor pro rozvoj, vědu a zahraniční styky.

Úspěch a nabídka užší spolupráce

Akreditace udělená v roce 2008 byla udělena do roku 2014, škola

tak opět žádala o reakreditaci, již úspěšně získala až do roku 2020. „Proces reakreditace je obrovsky náročný časově, intelektuálně, personálně a nakonec i finančně. FIBAA postupuje podle přísně formalizovaných kvalitativních požadavků - je na to celý manuál a pro ilustraci, náš akreditační spis má přes 220 stran,“ popisuje docent Kolář. Součástí procesu jsou i konzultace v sídle FIBAA v Bonnu a několikadenní návštěva panelu zahraničních expertů v sídle školy. Tam se na místě posuzuje materiální a technické vybavení školy, personální zajištění, administrativní zájem i ekonomická situace školy. Probíhají pohovory v angličtině s managementem programu, jeho administrativou, studenty i absolventy.

UJAK akreditaci úspěšně prodloužila, je přitom jen jedním z dvou vysokoškolských subjektů v ČR, který prestižní akreditaci od FIBAA získal. S ohledem na výsledky UJAK během akreditačního řízení projevila organizace FIBAA zájem o užší spolupráci - akredituje poměrně široké spektrum jednotlivých studijních programů, především v oblasti sociálních věd, a kurzy celoživotního vzdělávání. „Tady vidíme jednu možnost rozšíření spolupráce, tedy možnost mezinárodní akreditace více vysokoškolských studijních programů. Zajímavá je též možnost podstoupit tzv. institucionální akreditaci. Jelikož tuto možnost nově otevírá i návrh novely českého zákona o vysokých školách, budeme zva-

žovat, zda a kde se do institucionální akreditace pustit,“ zamýšlí se nad budoucím rozvojem spolupráce docent Kolář.

Chcete studovat MBA? Vybírejte pečlivě

Profesní tituly jako MBA jsou přítomny v Česku velmi oblíbené. Podle výzkumů zaznamenali studenti MBA do pěti let od absolvování tohoto programu nárůst platu až o 40%. MBA je jak mezi zaměstnavateli, tak mezi zájemci o studium vnímáno jako významný faktor, který otevírá dveře ke kariéernímu růstu.

Prestižní titul MBA nepatří mezi tituly akademické - jeho akreditaci neprovádí Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, proto je potřeba mezi poskytovateli pečlivě vybírat, aby pro vás studium bylo maximálním přínosem.

MBA program UJAK Řízení lidských zdrojů a EU je určen zejména pro vedoucí pracovníky a manažery s odbornou praxí, kteří chtějí dále budovat svou vrcholovou kariéru v řídicích strukturách na rozmanité úrovni, především v rámci EU. Absolvent studia se stává špičkovým expertem v oblasti řízení lidských zdrojů v evropském institucionálním, ekonomickém a právním prostředí. Studium trvá tři semestry a je realizováno kombinovanou formou ve víkendových blocích - je proto časově velice efektivní i díky individuálnímu přístupu a využívání online výukových technologií.

Více zjistíte na www.ujak.cz



Navazují na tradice předků

V Držovicích u Ústěka v Českém Středohoří se nachází unikátní farma. Věnují se tu tradičnímu selskému zpracování mléka. Místní statek před druhou světovou válkou patřil svou rozlohou k větším a kromě chovu skotu a pěstování klasických plodin se věnoval především chmelářství a ovocnářství. Výrobky z této farmy si můžete koupit na trzích po celém Česku. Zítra budou na trhu na pražské Pankráci, už dnes a příští úterý se objeví v Kunraticích ve tvrzí a 16. května můžete přímo sem na den otevřených dveří.

MAFRA

Island chce piráty, vyhráli by volby

Islandští piráti by nyní získali téměř 24 procent hlasů. Stali by se tak nejsilnější stranou.

Pirátská strana, která se na Islandu jmenuje Píratar, se jako obdobná hnutí v dalších státech světa zasazuje o svobodné šíření informací na internetu. Jenže žádné takové uskupení (ani to české) nezažilo takový úspěch jako to na Islandu. Píratar získala už v parlamentních volbách 2013 tři mandáty, nyní by ji podle průzkumu volilo 23,9 procenta voličů a mohla by vyhrát volby.

„Tradiční politika nevykazuje žádný pokrok a lidé jsou unavení čekáním na změnu. Je dobře, že lidé odmítají korupci a aroganci,“ vysvětluje



Web pirátů PIRATAR.IS

si podporu své strany její stávající vůdkyně Birgitta Jónsdóttirová. Podle dalšího průzkumu by se islandští piráti umístili druzí, s vládnoucí Stranou nezávislosti by získali po 16 křeslech v 63členném parlamentu.

První Pirátskou stranu založil ve Švédsku v roce 2006 Rickard Falkvinge a obdobná

O islandských pirátech

Stranu Píratar, která má v islandském parlamentu tři mandáty, vede v současnosti Birgitta Jónsdóttirová, která je rovněž básnička.

- Jónsdóttirová je i aktivistka a mluvčí různých hnutí včetně místní pobočky WikiLeaks či Přátel Tibetu na Islandu.
- Piratar usiluje o svobodu šíření dat na internetu a reformu zákonů o autorském právu.
- Její členové mimo jiné v roce 2013 předložili v parlamentu návrh zákona, jehož cílem bylo umožnit Američanu Edwardu Snowdenovi získat islandské občanství.

uskupení následně vznikla v šedesáti zemích světa včetně Česka. **ČTK**

Libye. Za Rakušana chtějí přes 12 milionů

Za Rakušana, který byl unesen v březnu s Čechem a dalšími sedmi pracovníky z ropného pole Ghaní v Libyi, chtějí radikálové 500 tisíc dolarů (12,5 milionu korun).

S odvoláním na informace tajných služeb o tom včera informoval rakouský list Kronen Zeitung. Ministerstvo zahraničí ve Vídni však zprávu popřelo. **ČTK**

Zprávy krátce

Konvoj míří na jih, bez protestů

Čtyřicet obrněných vozidel jednotky Dragoon Ride (v překladu Dragounská jízda) se včera přesunulo z lotyšské Rigy na jih země. Druhá kolona NATO včera na přechodu Budzisko překročila litvsko-polské hranice a míří na jih. Protesty proti konvoji nebyly nikde zaznamenány.

Paříž: dnes jen auta se sudou SPZ

V Paříži a okolí kvůli velkému smogu platí takzvaná střídavá doprava. Při ní

smějí v lichý den jezdit auta jen s lichým číslem poznávací značky a v sudých dnech naopak. Na dodržování mimořádného opatření byla dopravní policie posílena o pět set mužů.

Chce být prezidentem USA

Texaský senátor Ted Cruz jako první republikán veřejně oznámil, že se hodlá příští rok ucházet o funkci hlavy USA. Dalšími očekávanými kandidáty z řad republikánů jsou guvernér Wisconsinu Scott Walker či bývalý floridský guvernér Jeb Bush. **ČTK**

INZERCE

JARO V LÁZNÍCH PODĚBRADY

VELIKONOČNÍ MINIRELAX

1 noc v prvotřídním hotelu Zámeček 4*
v termínech: 6. - 7. 4. a 9. - 10. 4. 2015

polopenze, 2 lázeňské procedury
(uhličitá koupel a částečná masáž)

Cena na osobu 1.590 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



LÁZNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



Mají peníze na dva týdny?

Řecký premiér Alexis Tsipras včera přijel na první oficiální návštěvu Berlína, kde jednal s německou kancléřkou Angelou Merkelovou. Proti solidaritě s Řeckem se v Berlíně uskutečnila demonstrace (viz foto). Deník The Financial Times navíc včera zveřejnil kopii dopisu, který Tsipras zaslal německé kancléřce v polovině března. V něm kancléřku upozorňuje, že Atény nebudou moci plnit svoje dluhové závazky už v příštích několika týdnech, pokud EU neposkytne Řecku další finanční pomoc. Evropská komise údajně předpokládá, že Atény nyní mají dostatek hotovosti pouze na dva týdny. **AP**



Vydělejte si víc!

Nejlepší
obchodníci z nebankovek
pracují ve Fair Creditu.

Volejte zdarma **800 888 120** www.faircredit.cz

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. března 2015, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Jaro bez problémů

Rýmy a kýchání. Jak předejít alergickým reakcím na pyl? Pomůže i tradiční medicína.

Homeopatie vrátí sílu

Oslabený imunitní systém může posílit i homeopatický lék. Navrací vitální sílu.

Alergie

Užijte si jaro bez alergií

S příchodem jara se probouzí i rostliny, jež předvádějí svou krásu záplavou květů plných pylů. Jaro jistě těší zrak estétů, ale méně pak lidi trpící alergiemi.

Již v průběhu prvních jarních dní se dostávají obtíže v podobě svědění, pálení v nose, vodnaté rýmy, kýčání, štípání a slzení očí. Otečou víčka a co hůře – alergie se může projevat i dýchacími obtížemi nebo zhoršením astmatu.

Pokud trpíte alergiemi, je nutné obrátit se na lékaře, který vám předepíše potřebné léky snižující alergické projevy a tlumící zánětlivou reakci. Ale ani současné léky mnohdy nestačí a i přes jejich pravidelné užívání může být váš život limitován některými – či dokonce všemi – zmíněnými obtížemi, jež se s alergií pojí.

Jaké tedy máme další možnosti? Jak si můžeme pomoci, jak dojít tolik potřebné úlevy? Je možné hledat pomoc i jinde než v lékařských ordinacích a lékárnách?

Možná byste se divili, že cesta k možnému zlepšení vašeho stavu nemusí být nijak složitá, natož pak nebezpečná. Tuto cestu můžeme zvolit i jako preventivní, abychom pouze nehasili požár, ale vů-



Pokud vám na rozdíl od ženy na snímku příchod jarních dní nedělá dobře, měli byste určitě navštívit lékaře.

PROFIMEDIA.CZ

Medicínální houby

Velkou výhodou těchto hub je možnost kombinace jejich užívání s klasickými protialergickými léky.

- Nehrozí riziko nežádoucích účinků a interakcí a navíc mají medicínální houby mnoho dalších nezanedbatelných pozitivních účinků na naše tělo i duši.

bec jej nenechali vypuknout. A jaké tedy máte možnosti? Tradiční medicíny Asie, Evropy či Jižní Ameriky po dlouhá staletí až tisíciletí využívají služeb medicínálních hub, které používají k léčbě mno-

ha neduhů, ať už se jedná o infekce, nádorová onemocnění, vysoký krevní tlak, cukrovku nebo právě alergie.

Medicínální houby totiž modulují aktivitu imunitního systému. Dokážou stimulovat jeho součásti, které zodpovídají za boj s infekcí, ale také tlumit ty složky imunity, které jsou zodpovědné za rozvoj hypersenzitivních alergických reakcí.

Rozhodli jste se vyzkoušet medicínální houby? Jakou houbu tedy vybrat k zmírnění alergie či dokonce odstranění jejích příznaků? Nejlépe je zkontrolovat svůj zdravotní stav s odborníkem zabývajícím se třeba tradiční čínskou

medicínou, ale jistě neuděláme chybu, pokud sáhneme po těchto houbách: asijských reishi, cordyceps, východoevropské houbě chaga či brazilské Agaricus blazei Murill.

U všech zmíněných hub je vědeckými studiemi, a to i klinickými, opakovaně potvrzováno, že díky jejich vlivu na imunitní systém dochází ke zmírnění příznaků a potlačení nadměrné reaktivity imunitního systému. V imunitním systému dochází ke změnám, které vedou například ke snížení tvorby protilátek IgE, jež jsou v krvi alergiků zvýšené a zodpovědné za degranulaci, uvolnění granulí, z buněk a bazofilů, čímž se vy-

plaví velké množství biologicky aktivních substancí způsobujících akutní alergické příznaky.

Velké zkušenosti s medicínálními houbami má i praktický tradiční čínský medicíník Milan Schirlo: „Pokud pacient užívá medicínální houby dva až tři měsíce před pylovou sezonou, dochází k výraznému zmírnění příznaků, jako jsou rýma, pálení očí, kýčání... Vhodné jsou rovněž preparáty, které kombinují medicínální houby a čínské léčivé bylinky.“

Trpíte sezonními alergiemi, ale nechcete už zbytečně trpět? Zkuste medicínální houby!

MycoMedica®
medicínální houby

Doporučujeme **užívat minimálně 2 měsíce** před začátkem pylové sezóny

REISHI
doplněk stravy

CORDYCEPS CS-4
doplněk stravy

MycoAir
doplněk stravy

MycoMedica
medicínální houby

MycoMedica
medicínální houby

www.MycoMedica.cz

Svědění, kýchnání... Začíná čas sezonní alergické rýmy

Vodnatá rýma, svědění nosní sliznice, kýchnání a pocit ucpaného nosu. To jsou typické příznaky alergické rýmy.

Alergická rýma patří k nejčastějším neinfekčním onemocněním dýchacích cest. Je to chronické zánětlivé onemocnění nosní sliznice vyvolané alergeny.

Nejčastěji spouští rýmu pyl, ale mohou to být i roztoče, domácí prach, plísňové spóry či zvířecí srst, chlupy nebo i sliny a moč. Vzácněji se může alergická rýma objevit i jako reakce na latex nebo potraviny.

Alergickou rýmu rozdělujeme na mírnou, středně těžkou a těžkou. Svou závažností se liší, nicméně každá z fo-



Dočasné kýchnání či ucpaný nos po celý rok. I takové podoby má alergická rýma. PROFIMEDIA.CZ

rem přináší jistá omezení pro každodenní život.

Jednotlivé příznaky alergické rýmy mohou probíhat zcela samostatně, tedy jako pouze sezonní kýchnání, nebo naopak úporná celoroční nosní neprůchodnost bez zjevného

výtoku, obvykle se však v různé intenzitě kombinují. Sezonního alergika více trápí akutní obtíže – svědění, kýchnání, sekrece, celoročního alergika bude více obtěžovat ucpaný nos. Sezonní formu navíc dopro-

vázejí často i oční potíže.

Zda jste, nebo nejste alergičtí, zjistí alergolog jednoduchým kožním testem. Na vnitřní stranu předloktí nanese v kapičkách alergeny, což jsou směsi pylů, roztočí, různé druhy plísní, živočišné

Počty

Kolik lidí trápí alergická rýma, nelze přesně určit.

- Předpokládá se, že v Česku žije v populaci 25 procent alergiků, což odpovídá asi 2,5 milionu obyvatel.
- Šestnáct procent pak trpí alergickou rýmou (1,6 milionu obyvatel).

alergeny a tak dále. V místě nanesení lékař pak jemně naruší kůži, čímž do ní vnese stopové množství alergenu. Výsledky testu může lékař vyhodnotit po patnácti minutách.

Léčba alergické rýmy se dá rozdělit do tří jednoduchých kroků. V první řadě by nemocní měli omezit kontakt s alergenem. Poté přicházejí na řadu léky a třetím krokem může být alergenová imunoterapie. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

MARQUE
Kleenex
BRAND
TISSUES

Kleenex balsam Váš společník pro období alergií

Výtažek z měsíčku lékařského zabraňuje podráždění a zarudnutí nosu



Homeopatie léčí, člověk musí však léčbě věřit

Pro jedny je to vynikající léčba, pro druhé šarlatánství. Řeč je o homeopatii.

Málokterý léčebný směr stále víří tolik vášní mezi laickou i odbornou veřejností. Jedni homeopatika používají, věří jim, a tak má jejich léčba většinou úspěchy. Druzí ovšem homeopatii nevěří, ani ji nezkusili.

Homeopatie bývá poměrně úspěšná u alergií. „Alergií trpím už od dětství a vyzkoušela jsem opravdu vše, ale stejně pro mě bylo jaro i podzim tragické období. Trpím totiž na sennou rýmu, záněty spojivek a dokonce i alergií na slunce,“ vypráví Gabriela Markusová. „Až teprve před několika lety jsem vyzkoušela homeopatika. Od té doby si vezmu každý den dvě tablety pod jazyk a mám klid, alergické záchvaty pominuly.“

Podle homeopatie je alergie narušením takzvané vitální síly a absolutním oslabením imunitního systému, které může být odstraněno homeopatickým lékem. V léčbě alergií může být homeopatie velmi úspěšná. Homeopatie se dělí na několik směrů, z nichž nejznámější jsou symptomatická homeopatie a konsti-



Rada lidí trpí také alergií na slunce.

PROFIMEDIA.CZ

tuční homeopatie. „Rychlého zlepšení při akutních stavech lze dosáhnout podáním symptomatických homeopatik, kdy se konkrétní příznaky léčí podáním léku z látky, která vyvolává stejné reakce. Třeba slzení očí se léčí homeopa-

tikem, jehož základem je cibuľe,“ vysvětluje podstatu homeopat Dan Seittler. Symptomatické léky však většinou nemají sílu odstranit sklon k onemocnění. Konstituční homeopatie jde více do hloubky, je náročnější na vyšetření

i na výběr vhodných homeopatik pro určitého člověka, která by měla zajistit odolnost proti onemocnění do budoucna. Hledání může trvat i několik týdnů, homeopat sleduje, jak pacient na jednotlivé přípravky reaguje a zpřes-

Bezpečná homeopatie

Homeopatickou léčbu mohou u nás provádět specializovaní lékaři i léčitelé nebo absolventi homeopatických kurzů.

- Důležitý je ale vztah pacienta k homeopatovi a naopak. Homeopat potřebuje znát současné emocionální stavy, informace o rodičích, reakce na potraviny, nemoci a užívané léky.
- Homeopatické přípravky je možné užívat současně s jinými léky, doplňky stravy nebo vitaminy. Často se homeopatika kombinují. Jejich užívání je bezpečné i pro děti, těhotné a kojící ženy, jsou bez vedlejších účinků.

ňuje jejich zacílení. Podobně úspěšná je homeopatická léčba při léčení ekzémů, zejména u dětí.

Ekzémy mají různé příčiny, proto je třeba hledat vhodný lék pro konkrétního pacienta. V akutním případě je vhodné podat symptomatický přípravek pro okamžitou úlevu a s trpělivostí pak vyzkoušet konstituční léčbu. „V případě, že pacient užívá dlouhodobě léky s kortikoidy, není vhodné tyto léky okamžitě vysadit. Je dobré vědět, že zpočátku se příznaky nemoci mohou zhoršit,“ doplňuje Seittler. **ANNA BERKOVÁ**

Euphorbium compositum-Heel® nosní sprej

- První homeopatický sprej pro indikaci:
 - rýma infekčního původu
 - rýma alergického původu (senná rýma)
 - akutní i chronický zánět dutin
- Vhodný i pro dlouhodobější používání již od 2 let věku
- Bez známých nežádoucích účinků



Euphorbium compositum-Heel Nasentropfen L je homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.

-Heel

Dr. Peithner Prag s.r.o.
www.peithner.cz



Vakcíny. Není to zbytečnost

Nebezpečí pneumokokových onemocnění

Pneumokoková onemocnění jsou invazivní a neinvazivní.

- Mezi invazivní pneumokoková onemocnění patří například zánět mozkových blan (meningitida) nebo otrava krve.
- Mezi neinvazivní patří pneumonie, tedy zánět plic, na který umírá nejvíce dětí.

• Pneumokok je také nejčastější příčinou zánětu středního ucha, který prodělá až šedesát procent dětí do dvou let.

• Meningitida se léčí také antibiotiky. Znepokojující je však narůstající rezistence na antibiotika u bakterií kvůli nadměrnému užívání antibiotik při lehkých onemocněních. Tomu lze úspěšně předcházet právě očkováním.

Řadu závažných onemocnění má na vině pneumokok. Proti němu lze nechat očkovat děti už od útlého věku.

Pneumokok napadá hlavně děti bez rozdílu věku, ale i dospělé a může vyvolat nebezpečná a dokonce smrtelná onemocnění. „Zvláště ohroženi jsou kojenci a malé děti, jejichž obranyschopnost ještě není dostatečně vyvinuta, a také všechny děti s oslabeným imunitním systémem,“ popisuje dětská lékařka Marta Nováčková.

Zatímco tedy některým lidem bakterie nevadí, u dalších můžou za vznik velmi vážných onemocnění. „Jedná se zejména o meningitidu, zánět plic, která je riziková zejména pro malé děti či všechny starší šedesátí let,“ komentuje pediatrička.

Proti pneumokoku se lze ovšem dát očkovat. „Očkovací látka proti pneumokokům jsou vakcíny bezpečné, které se dobře snášejí, žádné významné nebezpečí opravdu nehrozí. Navíc lze očkovat děti i dospěle,“ dodává Marta Nováčková.

A kdy je tedy vhodné začít s vakcinací? Invazivní pneumokoková onemocnění nejvíce ohrožují kojence mladší jednoho roku. Proto se doporučuje s očkováním neotálet a poradit se pediatrem co nejdříve po porodu. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Jídlem na alergie. Rybím tukem nebo ječmenem

Vitaminy a minerály ovlivňují zdraví.

Při správném rozložení a jejich pravidelném přísunu zmírníte i nepříjemné alergie.

Ekzémy jsou velmi rozšířenou formou onemocnění a bohužel vás můžou potkat kdykoli v průběhu života. Řadí se mezi alergie a medicína u nich tak trochu tápe.

„Alergie i ekzémy jsou odrazem našeho života. Špatné jídlo, stres, úzkosti a tělo se brání právě ekzémy. Jejich projevy lze mírnit, ale léčit se musíte komplexně,“ říká lékař Jan Hnízdil.

Na vině může být alergie včetně té zkřížené, nesnášen-



Při stresu se objevují ekzémy.

PROFIMEDIA.CZ

livost na některá ečka v potravinách, na smog, stres nebo na další civilizační vlivy.

Všechny tyto nepříjemné projevy lze ale celkem úspěšně léčit za pomoci některých vitaminů a změnou jídelníčku. „S tou vám samozřejmě pomůže váš alergolog. Obecně se při alergiích nedoporu-

čuje jíst citrusy, kyselá ovoce, čokoláda, uzeniny, ostré sýry a také koryši. Někomu může ale vadit vejce či mléko, je to individuální,“ říká alergoložka Naďa Thaumannová. Ta nejčastěji léčí alergie právě za pomoci vitaminů a přírodních léčby. „Svým pacientům však předepisují i klasické léky

a doporučují očkování. U některých forem by to ale byl zbytečný zásah do organismu, dostatek kvalitní a na vitaminy bohaté stravy stačí. Vyzkoušet si to musí každý sám,“ doplňuje lékařka.

A čím si můžete zmírnit nepříjemné onemocnění? Pokud je váš jídelníček hodně omezený, můžete na doporučení alergologa doplňovat některé látky v podobě takzvaných suplementů. Některé z nich slouží i jako prevence ekzému a zároveň zmírňují alergické projevy. Jde o omega-3 mastné kyseliny – rybí tuk, pupalkový nebo lněný olej, dále pak vitamin E, zinek a vápník. Ty správné doplňky vám ale opět může doporučit jen váš ošetřující lékař. Riskovat by s vitamínovými preparáty jen proto, že zabraly známému, se nevyplácí. **ANNA BERKOVÁ**

Zkuste zelený ječmen

Jedinečnost šťávy z mladého ječmene spočívá především v tom, že se nejedná o klasické přírodní potravní doplněk, nýbrž o komplexní potravinu.

- Za prvé dodává tělu veškeré potřebné látky a vitaminy, a tím naše tělo dokáže velmi kvalitně vyživovat.
- Za druhé zbavuje tělo všech škodlivin a toxinů, čímž náš organismus průběžně čistí.
- Mladý ječmen obsahuje vitamin A, B1, B2, B3, B6, C, E, kyselinu listovou, křemík, železo, draslík, vápník, hořčík, zinek, chlorofyl, enzymy, aminokyseliny, vlákninu, betakaroten, neobsahuje lepek.

raycop
UV-C antibakteriální vysavač

Život bez alergie, astma a ekzému? ANO Zabiják alergenů

Raycop bezchemicky vyčistí matrace, lůžkoviny a čalouněný nábytek a zajistí Vám zdravý spánek po celou noc. Jako jediný pomáhá s léčbou alergie, astma a ekzémů a řeší jejich příčinu - zabíjí bakterie, viry, plísně a roztoče. Je to jediný účinný vysavač vybavený UVC germicidní lampou pro úklid domácností s alergiky, astmatiky a malými dětmi. Zbaví Vás nebezpečných alergenů a zlepší Váš zdravotní stav.

Pro život bez alergie.



Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a otestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergiky a astmatiky

www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany
tel.: 606 839 644, 774 377 458, e-mail: info@blakar.cz

alza.cz MALL.CZ kasa.cz Lekarna.cz

Celebrity neznají jarní únavu

Demi Mooreová, Brad Pitt či Tomáš Klus používají přístroj Laxman. Tato novinka vyvinutá NASA a německými vědci má až neuvěřitelné účinky.

Během minut odstraní Laxman celotýdenní únavu i stres, velmi rychle vyřeší problémy se spánkem a deprese nebo zrychlí učení. Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na Laxmanu si zvolíte program, například Rychlé odstranění únavy, a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a speciální zvuky ze sluchátek vás přeladí do toho „správného“ stavu: za několik minut procitnete odpočinutí jako po osvěžujícím spánku. Zdá se vám to jako sci-fi? Není: koncept tohoto přístroje, tedy technologii AVS (audiovizuální stimulace), vyvinula už před třiceti lety NASA

a dva nositelé Nobelových cen – původně pro zvýšení psychické odolnosti kosmonautů. Nicméně právě Laxman rozšířil tuto metodu o další unikátní účinky, jako je snížení krevního tlaku, odstranění bolesti, jetlag či koncentrace na sport, a dostal se tak z odborných kruhů na veřejnost. Kromě „běžných“ samouživatelů začínají Laxman i u nás používat celebrity, sportovci či lékaři. Důchodce Zdeněk Jilemnický (73 let, bývalý kartograf) píše: „Trpěl jsem depresemi. Laxman na to zapůsobil dobře a ve velice krátké době. Asi se jednalo o nějaký blok, protože Laxman mi pomohl za jediný týden od deprese, které jsem měl už léta.“ Laxman má ale také nevýhody. Nemohou jej používat někteří lidé, například epileptici a lidé s vážnými duševními nemocemi, a není levný. Jeho levnější „bratříčky“ lze pořídit od 4000 Kč, ale on sám stojí rovných pětadvacet tisíc.

K čemu Češi tyto AVS přístroje používají? Podle statistik nejvíce na rychlé odstra-

Jarní únava a alergie?

Takové potíže uživatelé přístroje Laxman neznají, říká daňová poradkyně Magda Mullerová:

• „A taky můj alergolog mne už málo vidí, protože po pravidelném používání AVS přístroje

se moje jarní potíže, trvající dříve od ledna do května, omezily na pár dní.“

• Získat nadprůměrnou psychosomatickou odolnost je s Laxmanem velmi snadné.



nění únavy, stresu, deprese a nespavosti a na zrychlení učení. Často je zbaví i nutnost brát na uvedené potíže léky. AVS přístroj nemá vedlejší účinky ani jiná rizika. Navozuje stavy, které jsou organismu vlastně známé, například hlubokou relaxaci, kvalitní spánek, ale vlivem různých civilizačních zátěží a stre- su jich člověk není schopný

sám dosáhnout. Někteří lidé mají vůči těmto novým metodám výhrady, nicméně ověřená spokojenost samotných uživatelů je podle nezávislých výzkumů agentury Agma 98 procent. AVS přístroj funguje na každého člověka, i když na každého jinak rychle. Lékaři AVS přístroje doporučují zejména na rychlé odstranění únavy a stresu,

Lepší psychická kondice

Primář Jan Címický říká:



• „Jsem přesvědčen, že AVS přístroje posunují do budoucnosti hranice psychické kondice. Znáám je od roku 1997, kdy jsem si jeden přivezl z ciziny. Používáme je v našem středisku mnoho let a v dnešní hektické době bych je vyjma epileptiků doporučil téměř každému.“

neboť tyto potíže se podle nich týkají většiny dospělých lidí. Pro dobré výsledky je potřeba pravidelnosti, protože některé specifické účinky, například zvýšení kreativity a zlepšení paměti, se dostavují až po desítkách „sezení“. Laxman a jiné AVS přístroje lze doporučit zvláště těm, kteří pracují duševně. Více: www.galaxy.cz **RADKA VLČKOVÁ**

AVS přístroj garantuje doživotně nadstandardní psychickou kondici.

- nejúčinnější relaxace a dodání energie
- okamžité odstranění stresu a únavy
- rychlé a trvalé řešení nespavosti a deprese
- nadprůměrná psychická odolnost
- rychlejší učení o 40% **a další unikátní účinky**



Nikdy bych nevěřila, že mi malý přístroj vyléčí za dva týdny z nespavosti.
Radka Teichmannová, 38 let, Praha



Značková prodejna: Anglická 16, Praha 2.
30 míst v ČR. Vyzkoušení zdarma. Půjčovna.

KATALOG ZDARMA!

Výrobky pro duševní kondici

Pošlete sms s adresou a slovem METRO na:

774 444 795

Katalog zasíláme do 48 hodin.

Napište i svůj email a dostanete zdarma Ebook: „Civilizační potíže vyřešeny.“



AVS
přístroje
20 let
garance
účinnosti

www.galaxy.cz

Metoda vyvíjená v NASA. Garance účinku. Používají lékaři, sportovci, samouživatelé.

Pouze pro čtenáře Metra! Sleva na AVS přístroj:

1300 Kč
na AVS přístroj

2600 Kč
na AVS Laxman

Platí na základě tohoto kuponu nebo na www.psychowalkman.cz - kód METRO. Platí na nákup nového AVS přístroje, vyjma modelu Galaxy. Nesčítá se s jinými slevami. **Platnost do 10. dubna.**

Také oči trpí alergií. Pomohou kapky, ale také sluneční brýle

Alergickou rýmu zejména brzy na jare doprovází zánět spojivek.

Zánět spojivek může mít mnoho různých příčin, nejčastěji se jedná o virovou infekci. Pokud však trpíte alergií na pyl, pak hlavně na jaře, kdy kvetou kočky, můžete trpět silnou formou alergického zánětu spojivek. Je způsobený alergickou reakcí spojivkového vaku.

„Příznaky alergického zánětu spojivek jsou proto většinou doprovázeny i pylovou rýmou. Pokud tomu tak není a oční potíže se objevují samostatně, je nutné zvážit, zda se skutečně jedná o zánět způsobený alergickou reakcí,“ vysvětluje Petr Sláma z FN Brno.

„Mezi hlavní příznaky aler-



Alergický zánět spojivek většinou doprovází pylovou rýmu.

PROFIMEDIA.CZ

gického zánětu spojivek patří výrazné svědění, zvýšené slzení, oteklé a zarudlé spojivky, pálení či řezání,“ říká oční lékařka Helena Svobodová. V těžších případech může alergický zánět přejít i na rohovku. Takovéto oční postiže-

ní může dokonce způsobit slepotu, proto je léčba zásadní i pro kvalitu zraku. V léčbě alergického zánětu spojivek se používají antihistaminika ve formě očních kapek. Pokud léčíte zánět spojivek pomocí kortikosteroidů, musíte

být velmi opatrní. Dlouhodobější aplikace kortikosteroidů do oka totiž může vést k závažným nežádoucím účinkům. Pro pozdější fázi léčby se používají kapky, které stabilizují buňky alergické reakce.

Pomoc bez receptu

Vhodným podpůrným prostředkem jsou oční kapky, takzvané umělé slzy, které vyplachují oční alergeny a stabilizují slzný film.

- Ideální jsou přípravky, které neobsahují konzervační látky ani fosfáty.
- Přípravek by měl obsahovat hyaluronát sodný, který na povrchu oka vytváří zvlhčující film a dlouhodobě chrání před drážděním. Tato léčiva jsou často dostupná i bez lékařského předpisu.

„Důležité je vyhnout se kontaktu s alergenem, k omezení tohoto kontaktu mohou napomoci i vhodné sluneční brýle. Kdo nosí čočky, měl by je vyměnit za brýle alespoň po dobu léčby,“ dokončuje Sláma. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

Podpořte imunitu proti chřipce a nachlazení



Problémy s imunitou nás trápí především v průběhu zimy a bezprostředně po ní, kdy je naše tělo výrazně oslabené. Cítíme se unavení, hrozí nám chřipky a záněty dýchacích cest.

Enzymy řídí fungování imunity

Velký význam v našem těle mají proteolytické enzymy, které pomáhají zajišťovat rovnováhu a fungování imunitního systému. Při problémech s imunitou je namísto podpořit náš obranný systém podáváním obdobných enzymů zvenčí. Dlouholeté výzkumy ověřily účinnost unikátní směsi proteolytických enzymů, která je obsažena v jediném tradičním léku systémové enzymoterapie – léku Wobenzym.

Podpůrná léčba při chřipce a angíně

Wobenzym působí proti zánětům a podporuje oslabenou imunitu, proto by ho měli lidé, které chřipka, angína nebo jiné záněty dýchacích cest ohrožují nejvíce, začít užívat už v období zvýšeného výskytu nemoci. Jestliže jsme chřipku nebo jiné virové onemocnění už dostali, Wobenzym ho posílením imunity pomáhá rychleji zvládnout, a zkracuje tak dobu léčby.

Aby se nemoc neopakovala

I když už jsme z nejhorsího venku, tedy v období rekonvalescence, Wobenzym posiluje stále ještě oslabenou imunitu a je tak účinnou obranou proti případnému opakování nemoci a jejímu přechodu do chronického stavu. Je vhodný také pro děti, které nejčastěji trpí opakovanými záněty dýchacích cest.

Lék Wobenzym® může pomoci i Vám

posiluje oslabenou imunitu
snižuje nemocnost

Více na www.wobenzym.cz



Informujte se u svého lékaře.

Wobenzym, tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetínská 448, 252 43 Průhonice, www.wobenzym.cz, konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.
Lázně Libverda 82
463 62 Hejnice
objednavka@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 100 – 102
mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

VELIKONOČNÍ NABÍDKA

2. - 6. 4. 2015 za **4.328 Kč /5 dní /os.**

nebo

3. - 6. 4. 2015 za **3.246 Kč /4 dny /os.**

léčebný pobyt s polopenzí + procedury a dárek

JARNÍ NABÍDKA - DO 31. 5. 2015

4.650 Kč /7 dní /os.

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury

RELAX PRO TĚLO A DUŠI

7.480 Kč /5 dní/os. - druhá osoba zdarma!

léčebný pobyt s polopenzí + 8 léčebných procedur /os.

ZDARMA: parkoviště, Wi-Fi, 1 hodina whirlpoolu,
vstup do fitness, láhev perlivého vína

SINGL-POBYT

~~DŘÍVE 7.270 Kč /5 dní/os.~~

NYNÍ 40% SLEVA! 4.176 Kč /5 dní /os.

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur



**Láhev perlivého vína zdarma
ke každému pobytu při
předložení tohoto inzerátu.**

www.lazne-libverda.cz

Zámky, hrady, tvrže na prodej. Kupují je bohatí nadšenci

Historické zámky, mlýny či vodárenské věže. Typickým kupcem podobných nemovitostí je podnikatel nad 50 let.

Kdybyste náhodou měli ušetřeno 130 milionů korun, pak rozhodně investujte do pražské vodárenské věže Mazanka v Libni, která je po rozsáhlé rekonstrukci přestavěna na unikátní bydlení.

O české historické objekty byl vždycky velký zájem od kupců ze zahraničí, to už ale v poslední době není samozřejmostí. „Došlo k razantnímu poklesu zájmu ze strany klientů z USA, Velké Británie a vybraných západních zemí. O to více reaguje ruská klientela a zájemci ze zemí bývalého Sovětského svazu,“ říká makléř společnosti RE/MAX Antonín Gold.

Prodej historických objektů trvá podle něj většinou několik let. Nejčastějším kupujícím je podnikatel nad padesát let, který objekt chce pře-



Také zámek v Přerově nad Labem je na prodej.

MAFRA

devším pro vlastní účely. Většinou jde o nadšence, kteří chtějí objekt zachránit. „Tyto budovy kupují klienti, kteří k nim mají vztah,“ doplňuje manažerka centrály realitní kanceláře M&M reality Martina Vijačková.

Tato firma má v nabídce třeba zámek Zdislavice, jehož majitelé žijí v Brazílii. „Na zámku žila slavná spisovatelka baronka von Ebner-Eschenbach (rakouská Božena Němcová), která zde má

také hrobku. Zámek patřil mimo jiné také Tomáši Baťovi,“ láká Vijačková.

Počet historických objektů na prodej se u nás už dlouho drží na řádově desítkách. Občas se ale v nabídkách objeví skutečný skvost – například zámek v Přerově nad Labem, který aktuálně nabízí ve výběrovém řízení Český rozhlas. Kupní cena je podle odhadu stanovena na necelých 22 milionů korun. „Zájemce jsme měli už dříve, jedním z nich

je také Středočeský kraj. Předpokládáme, že se nabídek sejde víc. Hodnotícím kritériem je cena s tím, že součástí nabídky musí být i informace o záměru využití,“ uvádí k netradičnímu prodeji mluvčí Českého rozhlasu Jiří Hošna. Termín pro podání nabídek končí 3. dubna v poledne.

Na internetu ale koupíte třeba i zrekonstruovanou vodní tvrž Kestřany ze 14. století. Na ni si připravte 24 milionů korun. **PAVEL URBAN**

Co všechno se dá koupit

Zámek koupíte za pár milionů, ale i za několik desítek.

- Za 21 milionů korun pořídíte zámek Kosova Hora, který je kulturní památkou.
- Renesanční zámek Ruda nad Moravou se prodává jen za 5,5 milionu korun.
- Zámek Slavičín s velkým parkem stojí 32 milionů korun.
- Za necelých 15 milionů korun je k máni objekt Lázně Rezek. Zde je nutná rekonstrukce.



Vodárenská věž

MAFRA

Zprávy krátce

Copperfieldovi zmizela voda

Slavný iluzionista David Copperfield tentokrát nepředváděl žádný trik, ale z jeho bazénu v nejvyšším patře mrakodrapu na Manhattanu vytekla všechna voda. Závada čerpadla způsobila vytočení čtyřpodlažního obydlí známého mága, ale také bytů dalších třicet pater pod ním. Vyřadila z provozu i výtahy. Copperfield byl v době nehody v Las Vegas. **ČTK**

Kurzy

	EURO	27,38
	DOLAR	25,09
	LIBRA	37,41
NAFTA:		31,23
NATURAL:		31,18

Vzdělávání - nabídka

• Studujte střední školu při zaměstnání. Školní docházka pouze o víkendy a to osmkrát do roka v Žatci. Víkendová výuka je dále doplněna o testy a cvičení v elektronické podobě. Maturitní studium je zaměřeno zejména na předměty z oblasti ekonomiky a podnikání. Obor: Obchodní akademie. Délka studia: 4 roky. Více o kombinované formě studia Vám rádi sdělíme na tel: 736605905.

Služby - nabídka

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



Cestování - nabídka

CK AGMA tour PARDUBICE
www.agmatour.cz

ITÁLIE – CAORLE – Falconera
červen až září
kemp s bazény – PŘÍMO U MOŘE

3.6. – 14.6.	karavany	1 500,-/os.
12.6. – 21.6.	karavany	1 900,-/os.
19.6. – 28.6.	karavany	2 500,-/os.

doprava BUS 1 800,- Kč nebo vlastní

CHORVATSKO – TURANJ
15 m od moře

Apartmenty 2 – 7 lůžkové

16.6. – 25.6.	4 400,-/os.
23.6. – 2.7.	4 750,-/os.

V CENĚ: ubytování, doprava, pobytová taxa

Jednodenní zájezd RAKOUSKO
OD PRIMARK u Vídně – 3.4. 470,- Kč/os.
ODJEZDY také Z BRNA

tel.: 466 615 284,
466 612 255, 720 390 242
info@agmatour.cz

www.letoz.cz

CHORVATSKO Makarská - Drvenik
6.6. – 13.6., 13.6. – 20.6.
ubytování pro 2 – 4 os.
1 990,- Kč/os.
polopenze +2 000,-
doprava bus +2 000,-

SENIORŮ 55+ ostrov SICILIE
19.5. – 26.5. 12 990,-
26.5. – 2.6. 13 990,-
2.6. – 9.6. 13 990,-
9.6. – 16.6. 14 490,-
16.6. – 23.6. 14 990,-
letecký, hotel***, polopenze
včetně vody a vína

leto@leto.cz | tel.: 222 310 000

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 1sms/SOK v DPH; 1min/SOK v DPH, www.emabz.cz, www.platmobilem.cz

- Vezmi HO do ruky a rovnou mi zavolej na 844 844 005, 5Kč/min.
- MOVITĚ PANÍČKY! Ke stěsti už jim chybíš jen TY! Celá ČR! Piš SMS ve tvaru 13LTC a text na 909 15 40
- Už je mi pěkná řádka let, ale o orgasmu jsem jen četla! Chci HO zažít! Iveta. Prosím, ozvi se 909 801 801 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 64SBT a tvůj text!
- Pojď si hrát s macatou Martou (42). Velké tělo je jen zárukou bezkonkurenční kvality :-)! Neváhej dlouho a zavolej mi 909 80 50 40 kód PRU73



• Nevěřím na věčnou lásku ani na dokonalého partnera. Ale věřím na čistotu přátelství a krásu sexu :-). **Nekomplikujme si život závazky a pojďme se prozatím hezky pobavit.** Lída 45. Vytoč 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 72XCC a tvůj text!

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

INZERCE

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



Netrebková opět v Česku

Ruská sopranistka Anna Netrebková zazpívá 10. července v pražském Obecním domě na festivalu Prague Proms. V programu budou árie i duety z italských a ruských oper. Pěvce doprovodí Český národní symfonický orchestr, který bude řídit Marco Armiliato. Festival zahájí tradiční koncert pod širým nebem Hollywood Night. MAFRA

Peníze pro festivaly?

Ministerstvo kultury usiluje o finanční podporu festivalů, rozhodne vláda.

Zvláštní program pro podporu velkých festivalů připravilo ministerstvo kultury. Měl by po vzoru podobných programů podpořit nejvýznamnější akce z oblasti hudby, divadla, tance i literatury.

Pokud program schválí vláda, mohl by platit od příštího roku a mělo by v něm být nejméně 50 milionů korun. „Ideální by byla částka kolem 150 milionů korun. To by byla podpora, kterou by organizátoři skutečně pocítili,“ řekl náměstek ministra kultury Miroslav Rovenský.

Není to poprvé

Za znovuzavedení prioritních akcí do rozpočtu lobbovala zejména Asociace hudebních festivalů.

- Již loni ve Sněmovně neprošel návrh zahrnout do rozpočtu desítky milionů i s přesným výčtem, kolik má který festival dostat.

V grantech ministerstvo ročně rozdělí několika stovek milionů korun, čas od času ale sklízí kritiku. Stěžují si neúspěšní žadatelé, vzhledem k možnostem rozpočtu je žádost uspokojována asi třetina. Na potvrzení příspěvku je třeba čekat až do jara roku, v němž se festival koná, letos poprvé byly uděleny i víceleté granty. **ČTK**



Koller nově

Hudebník David Koller vydává svoje nové album ČeskosLOVEnsko, na kterém se podílel i jeho syn Adam (bici) a kytarista Michal Pelant. ČTK

Happy End. Režisér Goldflam nazkoušel v Divadle Rokoko nevšední hru – o rakovině

Tragikomédie Happy End od izraelské dramatičky Anat Gov vzbudila v její zemi velký rozruch. Režisér a dramatik Arnošt Goldflam ji teď připravuje pro Divadlo Rokoko, které letos slaví 100 let.

Otevřeně se totiž zabývá chorobou, která se dnes nějakým způsobem dotýká téměř každého – rakovinou. Anat Gov s humorem a nadhledem nabízí různé pohledy, jak se

s takovou situací vyrovnat, aniž by člověk ztratil svobodu, důstojnost a hlavně optimismus. Proto diváky čekají nejen skvělé herecké výkony, mimo jiné Dany Batulkové či Jitky Smutné, ale i hudebně-taneční výstupy, které celou hru posunují do roviny téměř groteskní. Premiéra je naplánována na tuto sobotu. Po repríze 7. dubna následuje diskuse s tvůrci. **MET**



Jitka Smutná Archiv MDP

Febiofest. I letos má Česko v soutěži želízko

Ani letos nebude v soutěžní sekci Febiofestu Nová Evropa chybět český zástupce. Je jím česko-německý koprodukční snímek Schmitke mladého českého režiséra žijícího v Berlíně Štěpána Altrichtera.

Mysteriózní komedie o stárnoucím německém inženýrovi Schmitkem si odbyla světovou premiéru na Mezinárodním filmovém festivalu v ko-

rejském Busanu a na festivalu východoevropského filmu v německém Cottbusu získala dokonce cenu za nejlepší debut. Příběh o postarším konstruktérovi, jehož život nevzrušeně plyne, dokud nedostane do opravy skřipající turbínu, měl českou premiéru včera, další promítání jsou dnes od 16.45 a zítra od 21.45. **MET**

INZERCE

Nově již zítra

VŠECHNY MOJE LÁSKY

„Teď se ukáže, co v nás je!“

Prima zítra 20.15

Sudoku

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

Počasí

DNES

Min. 12
Max. 16

ZÍTRA

Min. 12
Max. 16

ČTVRTEK

Min. 9
Max. 13

PÁTEK

Min. 8
Max. 12

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: 20,9 °C

Rok výskytu: 1836

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Peloponéskou válku, která v 5. století před naším letopočtem trvala přes čtvrt století, vyhrála/y:
 - Athény
 - Kréta
 - Sparta
- Nuselský most v Praze je dlouhý takřka půl kilometru, jezdí jím i metro. Dostavěn byl:
 - 1963
 - 1973
 - 1983
- Americký psycholog a sociolog německého původu, který se narodil v roce 1900, je:
 - Erich Fromm
 - Sigmund Freud
 - C. G. Jung
- Ruské město v Krasnodarském kraji mezi pobřežím Černého moře a úpatím Kavkazu je:
 - Oděsa
 - Jalta
 - Soči
- Snowboardistka Ester Ledecká, mistryně světa, se narodila známému zpěvákovi v roce:
 - 1991
 - 1995
 - 1999

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Doktorka Quinová III
14:45 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem
15:05 Koják II
15:55 Hubert a Staller III
16:45 Cestománie
17:15 AZ-kvíz
17:40 Černé ovce
18:00 Události v regionech
18:25 Mňh je víc
18:55 Události za okamžik a počasí
19:00 Události
19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR). Josefina je tady! Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další

- 20:55 **Hříšní lidé města brněnského**
22:10 **Hercule Poirot**
23:05 **Případy detektivky Murdocha VII**
23:50 **AZ-kvíz**
00:15 **Kalendářium**
00:30 **Objektív**
01:00 13. komnata Svatopluka Matyáše
01:25 **Zajímavosti z regionů**
01:55 **Hobby naší doby**
02:20 **Sváteční slovo arcibiskupa Simeona**
02:25 **Dobré ráno**

ČT2

- 12:50 Vesnicopis
13:10 Magické hory
13:30 Vzestup a pád NSDAP
14:20 Dobrodružství vědy a techniky
15:05 Soubor vojevůdců
15:50 Tajemství 2. světové války
16:45 Vesmír VI
17:30 Lodě duchů - příznaky války
18:15 Cestománie
18:45 Večerníček
18:55 Královny savany - krásné a nezkrotné
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Vzestup a pád NSDAP (3/10)**
Dok. cyklus (VB, 2014). Počátkem 30. let zmítala Německem ničivá hospodářská krize. Jedinou záchranou se zdál být muž, který hřítil velkými sliby na zlepšení situace, to vše výměnou za hlasy německých voličů

- 20:55 **Samozivny**
21:50 **Moje soukromá válka: Rekviem za nádraží**
22:15 **Starci na chmelu**
23:45 **Město žen IV**
00:10 **Luther (1/6)**
01:00 **Babylon**
01:30 **Čaj pro třetího**
02:00 **Klub přátel dechovky**
02:35 **Konfrontace**
03:20 **Dvakrát ano**

NOVA

- 12:30 Odložené případy VII (8)
13:30 Beze stopy II (13)
14:25 Námořní vyšetřovací služba II
15:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (239)
16:30 Dva a půl chlapa VII (15)
17:00 Seriól (USA, 2009)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
17:30 Kriminálka Miami IX (8)
18:30 Ulice (2787)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (561)**
Seriál (ČR, 2015). Koliha vydírá Jáchyma, kvůli němu prý zemřel pacient. Mážl chce zaměstnat milovanou Janu. Hrají: P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, L. Hejduk a další

- 21:30 **Víkend**
22:35 **Černá listina (22)**
23:25 **Stoupenci zla II (6)**
00:15 **Kriminálka Miami IX (8)**
01:00 **Námořní vyšetřovací služba II**
01:40 **Novashopping**
02:15 **Mentalista VI (2)**
03:20 **DO-RE-MI**
04:10 **Ordinance v růžové zahradě 2 (239)**

PRIMA

- 13:20 Wolffův revír II (15)
13:30 Rukojmí. Krimiseriál (N)
14:25 Rosamunde Pilcherová: Léto u moře
Romantický film (N, 1995)
16:25 Návrat komisaře Rexe IX (6)
Krkavčí matka. Krimiseriál (Rak./It., 2009)
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 (52)**
Seriál (ČR, 2014). Andy je doma z nemocnice, Ivan a Mariška o ni pečují. Mariška nemluví s Pivodou, má mu za zlé mejdan, který Andy ohrožil na zdraví. Filip se pokusí nastěhovat se k Olze, ta ho ale vyhodí. Ve Špičce proběhnou volby. Hrají: P. Hřebíčková, O. Veselý, A. Vránová, P. Kostka, J. Dvořák a další

- 21:35 **Očima Josefa Klímy**
22:20 **Ano, šéfe!**
23:40 **Kriminálka Stuttgart IV (12)**
00:40 **Spravedlnost v krvi IV (14)**
01:35 **Vraždy v Kitzbühelu XI (4)**

PRIMA COOL

- 12:55 Akta X IX (14)
Příšery. Myster. seriál (USA, 2001)
13:55 Mrcha od vedle II (15)
Čtyřka. Komed. seriál (USA, 2013)
14:25 Simpsonovi VI (6, 7)
15:25 Teorie velkého třesku V (23)
Akcelerace startu. Sitcom
15:55 Futurama IV (4)
16:25 Boičí mýtý VII (9)
17:30 Hvězdná brána V (7)
18:30 Simpsonovi VI (8, 9)
19:20 Kdo přežije: Afrika (16)



- 20:15 **Top Gear: Nejhorší auto všech dob (1)**
Motoristický magazín (VB, 2012). Jeremy Clarkson a James May se pustili do hledání nejhoršího vozu všech dob. Předvedou vám své favority a také důvody, proč se při výběru nejnepokvodenějšího auta dostali tak vysoko

- 21:25 **Teorie velkého třesku V (24)**
21:55 **Partička**
22:40 **Stupeň 8: Armageddon (1/2)**
Katastrof. film (Kan., 2012)
00:35 **Partička**
01:15 **Lovci duchů VI (2)**
01:55 **Stupeň 8: Armageddon (1/2)**
03:20 **Glee III (17)**

OČKO

- 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**
14:05 **Óčko news**
15:00 **Dotyčák**
15:05 **Óčko hity**
15:30 **Óčko news**
15:35 **Mixxxer show**
17:00 **Óčko news**



- 17:05 **Mixxxer**
Klipy na SMS přání, pokec s hostem
18:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
19:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
20:00 **ČZ & 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**
00:35 **Volejte věšče**

Sloupek

JAKUB KOHÁK

MALEJ PETERKA

FRANTIŠEK
PETERKA

Minulý týden se dožil devadesátitřetí let výrazný představitel filmových a televizních rolí, kterého mám moc rád. Františka Peterky si nešlo nevšimnout. V dobách, kdy jsem byl malý kluk, u nás nebylo moc herců, kteří by mohli sloužit za vzor, a tak jsme s kamarády obdivovali jeho mužnou postavu a samozřejmě chtěli být jako on. Také mi imponovala jeho charismatická tvář, působil na mě sympaticky, navíc byl vtipný. Měl jsem ho zafixovaného jako komediálního herce, ale vzpomínám si na film Přežil jsem svou smrt, který mě velmi překvapil a ze kterého si celý život pamatuji scénu, která mě ovlivnila a nikdy ji nezapomenou. František Peterka zde hraje boxera, který se dostal do koncentráku. Tam pracuje a jednou věz-

Citát

Když jsem byl kluk, nebylo u nás moc herců, kteří by mohli sloužit za vzor.

ni nosí pytle cementu. Mají co dělat, aby unesli jeden, jen pro boxera Františka je to hračka. Gestapák to vidí a dá pokyn, aby mu nakládali na záda dva pytle. A právě následující moment miluji. František se zvejkne, zafrajeří a poručí si přihodit na záda ještě třetí pytel. Gestapák to vidí a celou cestu na něj míří pistolí. Kdyby mu pytle spadly, tak by ho zastřelil. Vězeň náklad jen taktak donese, ale zvládne to. Moc se mi ten moment zamachrování na druhou líbí. Když byl pan Peterka ještě mladík, tak kromě touhy stát se vzpěračem vymyslel papírovou olympiádu! Vyvinul takový systém, že jste pomocí hrací kostky, tužky a papíru zvládli od stolu celou atletiku včetně sprintů, vrhu koulí a hodů diskem! A věčné hádky s Ivou Janžurovou ve filmu Hodíme se k sobě, miláčku...?, kde se do krve přou, jestli je potah na gauč zelený, nebo zelenkavý?! Paráda! Vše nejlepší, Františku, jste frajer!

Dopisy a vzkazy

Konvoj

V týdnu budou naši země projíždět tři kolony pozemních sil USA vracející se ze cvičení v Pobaltí. Mají demonstrovat odhodlání politicky, vojensky a ekonomicky nejsilnějšího členu NATO nenechat své evropské spojení bez podpory při případném nátlaku ruského agresora. K nemilému překvapení demokraticky smýšlejících občanů Česka i dalších evropských států problemsky zprávy o protestních akcích připravovaných levicovými extremisty proti tomuto průjezdu amerických vojáků. Je na nás ukázat, že oceňujeme odhodlání USA poskytovat podporu svým evropským spojencům v NATO při jakémkoli ohrožení jejich suverenity. Nedopusťme, aby jméno naší země bylo v očích našich spojenců zneváženo a pošpiněno akcemi takových lidí. Stačí, když ho poškozují Miloš Zeman ve funkci nejvyššího představitele Česka, který jako jediný představitel z demokratického světa je rozhodnut účastnit se květnových oslav konce 2. světové války v Moskvě.

FRANTIŠEK HRONÍK, BRNO

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

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

Výrok dne



„Vláda Růžička se hlavně těžko odmítá.“

JAN HEJDA, HOKEJISTA

Český hokejista ohlásil konec v národním týmu, když jej ještě trénoval Alois Hadamczik. Teď přiznává, že s aktuálním trenérem české reprezentace je v kontaktu a na mistrovství v Praze by chtěl hrát.

Slovo dne

AGRESOR

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Ten, kdo provádí nebo provede útok za použití ozbrojených sil

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP Astrohled.cz
...tento týden na téma láska.
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE 906 701 701

- Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
Jste hned po ránu přítulní jako koťátka a toužíte jenom po tom si v partnerově náručí spokojeně přist. V práci nahlásíte A.		Budete mít pochybnosti, zda láska obecně je pro vás to pravé. Klášter vás sice neláká, ale být konečně jednou single ano.	
	Býk 21/4–21/5		Štír 24/10–22/11
S partnerem toho dnes mnoho nesvedete, bohužel ani jeho se vám svést nepodaří, takže budete muset absolvovat menší kázání.		Partner si bude muset nad rozlitym mlékem pobřečet sám, vy za něj nemůžete řešit všechny drobné i větší katastrofy všedního dne.	
	Blíženci 22/5–21/6		Střelec 23/11–21/12
Nechápete, co dnes všichni s tím tříděním odpadu mají, PET lahve ještě pochopíte, ale že partner začne i s papírem a dalším?		Dovolíte si být chvíli svobodní, jestli sundat snubní prstýnek, či nikoliv. Bude to nevinné.	
	Rak 22/6–22/7		Kozoroh 22/12–20/1
O své štěstí se rádi podělíte, čímž není miněno, že byste svého partnera nabízela k zapůjčení přátelům, ale návod, jak na to.		Když už toho na vás bude při dnešku příliš, skočte hned, jak to půjde, po příchodu do postele a nalákejte do ní i partnera.	
	Lev 23/7–22/8		Vodňář 21/1–20/2
Dnešek vám potvrdí, že láska stojí za to, i když se kvůli ní pár nocí nevyšpíte – jednou kvůli partnerovi a podruhé též.		Trpělivost je namístě, zvláště pokud máte partnera, který jí příliš neoplyývá. Zvláště při dnešním dni ji budete potřebovat.	
	Panna 23/8–22/9		Ryby 21/2–20/3
Partnerovo chování vám přijde jako sada provokací, kterou si pořídil, aniž byste tušili proč, a hlavně v jaké přesné době.		Velká láska není jenom v písních, románech a všude kolem. Najdete ji spolehlivě ve svém srdci. A co vám dnes asi říká?	

Řešení sudoku

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

Anketa Co soudíte o průjezdu americké armády Českem?



Michal Vorel

Podle mě je kolem toho až moc pozornosti.



Pavel Pernica

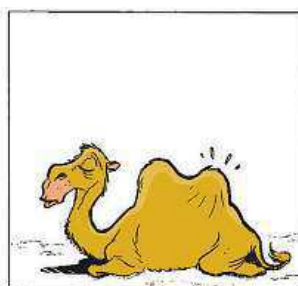
Je to možnost pro fanoušky vojenské techniky vyfotit si ji.



Ivča Fixová

Chtěli jsme do NATO, tak proč je kolem toho tolik humbuku?

Komiks



ŠTASTNÁ BUDOUCNOST!
Co vás čeká?
Pošlete SMS ve tvaru 89KGT
a své datum narození 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/55K vč. DPH, 1min/70K vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

VYHRAJTE DŮM, JAKÝ CHCETE

S HALÓ, TADY IMPULSOVI

Kdo chce kam, pomozme mu tam! Někomu usedlejšímu by se mohlo zdát, že chcete do blázince. Nebojte se, my máme pochopení. Jaký dům si vymyslíte, takový vám postavíme **s Haló, tady Impulsovi**. Přihlaste se do aktuálního kola soutěže na www.impuls.cz.





There are many similarities between spoken languages and sign languages.

2x PROFIMEDIA.CZ

THE ORIGINS OF LANGUAGE

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

Animal and human communication

The song of the whale, the sound of monkeys, the movement of a dog's tail, the hiss of a snake!

Animals all have their own communication systems, but we have something even more unusual: between three and eight thousand different languages that we can use to communicate abstract ideas.

Humans evolved 200,000 years ago from an ancestor we share with modern apes like gorillas and chimpanzees. Early humans lived in Africa, hunting and eating berries to stay alive. How did they go from making monkey sounds to speaking?

There are several theories that try to explain how language started.

Imitation hypotheses

Many theories suggest that

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. ancestor 2. ape 3. develop 4. evolve 5. hiss 6. imitate 7. single 8. unsure
- A. an animal like a chimpanzee or gorilla
- B. change or develop over a long period of time
- C. evolve; cause to grow
- D. follow a model or try to copy something
- E. not sure; not certain; with doubt
- F. only one
- G. someone who is related to you (in your family) and lived a long time ago
- H. the 'ssss' sound a snake or other animal makes

language began with onomatopoeias, words that imitate sounds in real life. Some people think language comes from calls of pain or pleasure, sounds that are similar to animal noises, or noises that remind us of different objects.

Natural evolution hypothesis

According to this theory, the evolution of our brains caused us to develop a language acquisition device

Activity 2

Now complete the sentences using words from the text. Make any changes to the words that are necessary.

- 1. (.....) are very intelligent animals and have a lot in common with humans.
- 2. A music (.....) is a CD or recording of only one song.
- 3. Cats (.....) when they are scared or aggressive.
- 4. Dogs (.....) from wolves.
- 5. If you feel (.....) and need advice, please talk to your teacher.
- 6. Schools should give students opportunities to (.....) their talents.
- 7. Small children tend to (.....) adults and do what their parents do.



- 8. You can apply for a Spanish passport if you have an (.....) who was born in Spain.

that helps us to learn our first language quickly and easily. In other words, we suddenly had the brain power and physical qualities we needed to produce language. Our social and survival needs helped us to develop our language abilities more.

Different languages

Evidence suggests that languages started to change around 100,000 years ago. There are two different theories that explain these changes.

The oldest belief is that there was a single original language. This is similar to the

Lesson No. 12



Tower of Babel story from the Bible, which can also be found in many different cultures. Scientists support the idea that language evolved from a single language spoken by the first humans in Africa.

They say that this language then changed into different forms as people moved around the world. The second theory says that different groups of humans spoke their own languages.

So, different tribes in different locations started developing their own systems of communication around the same time. Despite the unsure details of their early development, modern languages might give us a better understanding of our past. **ENGELHAUPT**

Answer

Activity 1

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

Activity 2

- 1. Apes; 2. single; 3. hiss; 4. evolve/evolved; 5. unsure; 6. develop; 7. imitate; 8. ancestor

Vrba má kompletní tým. Chce navázat na podzim

Po čtyřech měsících se sešla fotbalová reprezentace, která chce navázat na skvěle rozjetou kvalifikaci na ME.

Citát

Kdybychom neuspěli, tak bychom ty zlaté body z podzimu svým způsobem ztratili.

PAVEL VRBA
TRENÉR FOTBALOVÉ REPREZENTACE

Na podzim čeští fotbalisté vyhráli všechny čtyři kvalifikační duely a suverénně vedou skupinu A. Pátý zápas je čeká v sobotu od 18 hodin v Edenu proti Lotyšsku.

Trenér Pavel Vrba na včerejším srazu přivítal všech dvaadvacet nominovaných hráčů, jen František Rajtoral měl lehkou virózu, a tak vynechal odpolední trénink.

„Je to poprvé, co jsme sto procentními favority. Musíme udělat maximum pro to, abychom měli po pěti kolech patnáct bodů,“ řekl Vrba s výhledem na zápas s Lotyšskem.

Dlouhé čtyři měsíce své svěřence neviděl, ale do soboty má Vrba dost času osvěžit nácvik situací, které na podzim tak skvěle fungovaly.

K dispozici už je po viróze také kapitán Tomáš Rosický, který však už v sobotu nastoupil v anglické lize za Arsenal. „O víkendu už jsem hrál dvacet minut a ještě mě čeká týden kvalitních tréninků, takže věřím, že to bude v pohodě a budu schopen odehrát celý zápas,“ uvedl Rosický.

Na pikantní sobotní souboj se těší záložník Jablonce Martin Pospíšil. Za Lotyšsko by totiž měl nastoupit jeho spolu-



Takhle se chtějí Češi radovat i po zápase s Lotyšskem. MAJRA

hráč ze severočeského týmu Valerijs Šabala. „Samozřejmě v týdně proběhlo nějaké hecování a budeme je chtít za každou cenu porazit,“ řekl Pospíšil novinářům.

Národní tým se bude do zítřka připravovat na Strahově, pak už se přesune do Edenu. Po sobotním utkání s Lotyšskem a nedělním vyhláše-

ní ankety Fotbalista roku dostanou někteří hráči volno. Na přípravný zápas na Slovensku tak Vrba donominuje některé další hráče a proběhne pravděpodobně i rošáda s fotbalisty z jednadvacítky. Ještě není rozhodnuto, jestli v Žilíně bude hrát i Rosický, který by si tak připsal stý start za reprezentaci. **PUR a ČTK**

Teplice. Přejí si trest pro Lafatu

Vedení fotbalových Teplic doufá, že se disciplinární komise bude zabývat nesporným chováním útočníka Sparty Davida Lafaty v sobotním vzájemném ligovém utkání. Po nafilmovaném pádu letenského útočníka nařídil rozhodčí Libor Kovařík penaltu a z té dala Sparta jediný gól zápasu. Lafata se mezitím přiznal. „Ano, pád jsem přihrál. Uvědomuji si, že to nebylo správné a nejsem na to pyšný,“ vzkázal útočník. **PUR**

Zprávy krátce

Pavelec zvolen hvězdou týdne

Český hokejový brankář Ondřej Pavelec byl v zámořské NHL vyhlášen první hvězdou uplynulého týdne. Gólman Winnipegu se výrazně podílel na výhrách svého týmu nad San Jose, St. Louis a Washingtonem. Pavelec měl při nich průměr obdržené branky pod jeden gól na zápas. **PUR**

Alonso. Úspěšné testy

Španělský pilot formule 1 Fernando Alonso v neděli v Malajsií naskočí do letošního seriálu mistrovství světa.

Jezdec McLarenu už se zotavil z následků otřesu mozku, který utrpěl při bouračce v rámci předsezonních testů v Barceloně. Úvodní Velkou cenu Austrálie sice ještě Alonso vynechal, ale v Malajsií už nechce chybět. Za sebou má řadu úspěšných lékařských

testů, další ho ale ještě čekají. Ve čtvrtek přímo v Sepangu se na mistra světa z let 2005 a 2006 podívá také lékařský delegát Mezinárodní automobilové federace Jean-Charles Piette. Jeho start v závodě musí navíc posvětit lékařský štáb Velké ceny Malajsie.

V kokpitu by neměl chybět ani Valtteri Bottas z Williamsu, který v Melbourne nejel kvůli bolesti zad. **ČTK**



Česká biatlonová radost z glóbu

Na vyhlášení SP biatlonistů v ruském Chanty-Mansijsku dostaly jeden z křišťálových glóbulů i Češky za štafetu. Sahají na něj zleva Veronika Vítková, Eva Puskarčíková, Gabriela Soukalová a Jitka Landová. Ony i jejich mužští kolegové se sejdou zítra v Jablonci nad Nisou na exhibiční šampionát. **BIATLON.CZ**

INZERCE



KAŽDÉ ÚTERÝ

POUZE

139 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE

6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE



Nabídka platí každé úterý v období od 17. 3. do 21. 4. 2015 nebo do vyprodání zásob.

lenovo® **FOR**
THOSE
WHO DO.

**VÝKON ULTRABOOKU™,
POHODLÍ TABLETU**

Lenovo YOGA 2 13

Vícerežimový Ultrabook™ s displejem otočitelným o 360° a systémem Windows 8.1, který je přizpůsoben pro práci i pro dotykové ovládání v režimu tabletu. Díky výkonnému hardwaru a super detailnímu **Full HD displeji** bude na tomto stroji každá činnost zážitek.



NOTEBOOK



STOJAN



TABLET



STAN



19 999,-

objednací kód: NT303g6a6i

- + Windows 8.1
- + Nejmodernější procesor Intel® Core™ i5
- + 13,3" dotykový IPS displej (1 920 × 1 080)
- + Rychlý SSHD disk 500 GB + 8GB SSD cache
- + Podsvícená klávesnice, výdrž baterie až 8 hodin
- + Kompletní konektorová výbava (USB 3.0, HDMI, čtečka karet)



Pro práci i pro zábavu. Windows

© Lenovo Copyright 2014. Lenovo, Lenovo logo, For Those Who Do, ThinkPad jsou ochranné známky společnosti Lenovo. Microsoft a Windows jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech amerických a v dalších zemích.

S WINDOWS 8.1 snadněji než na Vašem starém počítači

- Rychlejší spuštění a vypnutí během několika sekund
- Větší výdrž na baterii než u Windows 7
- Snadné ukládání a sdílení dokumentů na OneDrive (7 GB zdarma)



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

alza.cz