

# MÍSTO LYŽÍ VE ŠPINDLU PRKNO VE ŠVÝCARSKU

ESTER LEDECKÁ VYNECHÁ ČESKÉ ZÁVODY SVĚTOVÉHO POHÁRU STRANA 23

# metro

PRAHA

Úterý, 26. února 2019

Č. 40, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Dorota

mojemetro | denikmetro

# Přenést lze číslo telefonu i účtu

**Změna majitele.** Například z podnikatele na fyzickou osobu. **České zákony.** Bankám výslovně nepřikazují, že musí přenos čísla účtu umožnit, ale ani tomu nebrání STRANA 9

## Diamantová

Lady Gaga dorazila na letošní předávání filmových cen Oscar v dlouhých černých šatech od Alexandra McQueen, které s výjimkou výrazného plastického detailu na bocích vypadaly překvapivě umírněně. O to větší šok způsobil zpěvaččin náhrdelník – diamant o váze 128,54 karátu v hodnotě 30 milionů dolarů (asi 678 milionů korun) měla Audrey Hepburnová při focení propagačních snímků ke slavnému filmu Snídaně u Tiffanyho. Lady Gaga je třetí ženou, která měla tu čest připnout si na krk žlutý diamant. Kdo na Oscarech uspěl, čtěte na straně 11. AP



INZERCE

## Při smogu MHD zdarma

Hlavní město zavede v době smogových situací MHD zdarma, a to včetně vlaků. Jeden den bezplatně přepravy vyjde městskou pokladnu na pět milionů korun. Včera o tom rozhodli pražští radní. Jaké další kroky vedení města plánuje k zlepšení ovzduší? STRANA 3

# Máte bolesti kvůli endometrióze?

Studijní centrum hledá ženy pro účast v klinickém hodnocení, ve kterém se bude posuzovat, jestli by mohl hodnocený přípravek zmírnit bolest způsobenou endometriózou.

Tohoto klinického hodnocení se mohou zúčastnit ženy, které:

- ♦ jsou ve věku od 18 do 50 let
- ♦ mají každý měsíc menstruaci
- ♦ zaznamenávají bolestivé příznaky způsobené endometriózou
- ♦ podstoupily během posledních 10 let operační zákrok zjišťující endometriózu
- ♦ budou platit i další požadavky

Zavolejte prosím na číslo +420 733 532 512, kde můžete obdržet další informace a zjistit, zda jste způsobilá k účasti v tomto klinickém hodnocení.

Pokud budete způsobilá, budete dostávat hodnocený přípravek a péči související s klinickým hodnocením zdarma, a navíc můžete obdržet náhradu cestovních nákladů.

Protokol MVT-601-3101/3102, Nábrový plakát 1, V 14. listopadu 2017

**TAP**  
AIRPORTUGAL  
Portugalsko  
Amerika

nově CHICAGO,  
WASHINGTON,  
SAN FRANCISCO

**LETENKY**  
kód PROMO

flytap.com

VAŠE OBLÍBENÁ MULTI-KULTI RODINKA  
SE VRACÍ V KOMEDII

CO JSME KOMU  
ZASE  
UDĚLALI?

režie PHILIPPE DE CHAUVERON



V KINECH  
OD 28. ÚNORA

INZERCE





## Metronome

Britské kytaristky Anna Calvi a Lauran Hibberdová (na snímku) se představí na festivalu Metronome Festival Prague. Čtvrtý ročník se koná 21. až 22. června na Výstavišti. METRONOME FESTIVAL

### Tipy na dnešní den

## BRUSLENÍ

Stále ještě si můžete na některých venkovních kluzištích zabruslit. Otevřeny jsou do čtvrtka třeba plochy na Vítězném náměstí či na Pankráči.

## VÝSTAVA

Výstava Retro hračky Evropa a Asie je k vidění od 14 do 19 hodin na adrese Masarykovo nábřeží 36 v Praze 1. Mapuje výrobu hraček v letech 1960 až 1989. Vstupné stojí 100 korun, děti mají vstup v doprovodu rodičů zdarma. MET

# První tři měsíce řešili odškodné a směnárny

**Radní vykazují svou činnost. Za úspěch považují investice, zrychlení staveb i příplatky strážníkům.**



Citát

**Můj úkol je dohlédnout na to, aby Praha fungovala jako celek a byla víc otevřená. V předchozích letech to byl kámen úrazu.**

ZDENĚK HŘIB, PRIMÁTOR

Magistrátní koalice Pirátů, Spojených sil pro Prahu a Prahy sobě poprvé, přesně po prvních sto dnech ve funkci, skládá Pražanům účty. Za své nejzásadnější úspěchy považuje v tomto období především přípravu rozpočtu investic v historicky nejvyšším objemu 19,4 miliardy korun, uzavření memoranda k urychlení výstavby Pražského okruhu či zajištění odškodnění obětí pádu trojské lávky. Radní jsou také spokojeni s vypovězením nájmu problematickým směnárnám či navýšení rizikových příplatků strážníkům a zřízení takzvaného nočního starosty.

„Rada dosud plní své předvolební sliby. Spolupráce napříč jednotlivými gescemi se nám daří,“ říká primátor Zdeněk Hřib.

### Most v Bubenské i dohoda kolem stanic metra D

Podle náměstka pro dopravu Adama Scheinherra se daří městu vykupovat pozemky pro stanice metra D. Ke shodě došel magistrát jak s majiteli půdy pro stanici Nádraží Krč, tak pro první stavební úsek mezi budoucími stanicemi Pankrác a Nové Dvory. Několik miliard pak podle něj Praha ušetřila také díky memorandu na výkup pozemků pro Pražský okruh,

takzvanou 511. S ministerstvem dopravy se městu podařilo domluvit, že Praha a Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD), které okruh postaví, budou pozemky vykupovat společně, navíc před tím, než ředitelství získá stavební povolení. Původně mělo pozemky vykupovat město, a následně je přeprdat právě ŘSD.

„Také se mi podařilo dříve zprovoznit most v Bubenské ulici nedaleko stanice metra C Vltavská, který musel být loni v říjnu kvůli špatnému stavu uzavřen. Nyní po něm jezdí auta o hmotnosti do 3,5 tuny a už se pod něj vrátily také tramvaje,“ řekl včera Scheinherr.

### Květiny v Botanické zaliji vodou z Vltavy

Náměstek primátora Petr Hlubuček v prvních měsících ve funkci připravil například podmínky pro výstavbu vodovodu v Botanické zahradě hlavního města Prahy. Květiny tu má v budoucnu ekolo-

gicky zalévat voda přímo z Vltavy. Zasluzhy si připisuje také za finanční podporu strážníků. „Od 1. ledna byl strážníkům Městské policie Praha zvýšen rizikový příplatek z šesti na sedm a půl tisíce korun. Věřím, že toto zvýšení pomůže zlepšit atraktivitu profese strážníka,“ dodává Hlubuček.

### Pryč se směnárny

Praha se v předchozích týdnech zbavovala také nepoctivých směnáren, respektive vypovídala smlouvy těm, které sídlily v jejich prostorách. Podle radního pro majetek Jana Chabry byla důvodem nejen špatná pověst zařízení, ale i nízký nájem, který směnárníci platili. Město také zrušilo kvóty svého bytového fondu pro soudce a státní zástupce, rozvíjelo realitní portál a chystá opravu teras Domu bytové kultury u Budějovické.

### Umělá inteligence a bezdomovci

Radní pro oblast sociální politiky a zdravotnictví Milena Johnová zase, dle svých slov, zajistila například činnost skupiny pro ukončování bezdomovectví. Zahájila také pravidelná setkání radních městských částí odpovědných za sociální péči a přípravu transformace péče o ohrožené děti v Praze. Město také za prvních sto dní působení nové pražské koalice vstoupilo do organizace studentské mobility Xarxa podporující cesty studentů středních škol do zahraničí nebo také učinilo první krok k vytvoření mezinárodního hubu pro rozvoj umělé inteligence. Primátor Hřib se zase pochlubil restrukturali-

### Nejvíce funkcí

Pražská koalice vytvořila podle zástupců ODS a ANO dosud nejvyšší počet placených funkcí a dochází tak k jejich zbytečnému kumulování.

- Kritice čelí také fakt, že lidí Prahy sobě Jan Čížinský a spojených sil Jiří Pospíšil nejsou členy rady hlavního města. Přesto však mají nepopíratelný vliv na směřování metropole.

- V konání rady doposud chybí dle kritiků také řešení problémů s parkováním.

zací odboru IT na magistrátu, provedením bezpečnostních kontrol dle varování, zahájením jednání se starosty o rozvoji severní části Prahy nebo pověřením rady k vyjmutí dodatku ze smlouvy o partnerských městech Prahy s Pekínem o uznání politiky jedné Číny.

### Kritika opozice

Práce rady hlavního města je, jak je již zvykem, od počátku terčem kritiky ze strany opozice. Předsedkyně zastupitelů ODS Alexandra Udženija se nechala slyšet, že se vládnoucí koalice zatím zaměřuje spíše na svou propagaci, než na reálné skutky. S ní je zajedno i předseda zastupitelů ANO Patrik Nacher, který podle ČTK označil většinu témat, která řeší rada, jako „témata novinových titulků“.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

## ZLATNICTVÍ SHERRI VYKUPUJE ZLATO ZA VÝHODNÉ CENY

### Pobočka zlatnictví Sherri v Galerii Myšák

Pobočka zlatnictví Sherri Time&Glamour v Galerii Myšák v centru Prahy 1 ve Vodičkově ulici naproti domu U Nováků poskytuje bezplatné odborné poradenství týkající se výkupu zlata a zejména individuální přístup ke každému zákazníkovi. Prodávát můžete používané, nepoužívané či dokonce poškozené zlaté šperky, ale i stříbrné šperky. Dále je možné zpeněžit i jiné předměty, např. stříbrné přístroje, zlaté korunky, brože, investiční zlato v podobě slitků a cihel, mincí apod. Pokud si nejste jisti, přijďte se bezplatně informovat.

Zlato opět zažívá růst cen. Než se však rozhodnete pro prodej, dobře zvažte, kde své zlato prodáte. Je známo, že se poslední dobou vyskytlo mnoho nepoctivých praktik v oblasti výkupu zlata. Máme pro Vás tip, kde se zaručeně nemusíte žádných nekalých

praktik obávat a navíc získáte garanci nejnižší ceny za výkup. Do zlatnictví Sherri se můžete o skvělých výkupních cenách přijít nezávazně přesvědčit. Manager zlatnictví Sherri nám sdělil, že „v současné době cena za 1 kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zákazníkům garantujeme nejlepší výkupní ceny a profesionální jednání.“ Prodej zlata je opět při současných cenách poměrně snadný způsob znovuzhodnocení peněz, tak neváhejte ani Vy.

Zlatnictví Sherri můžete najít na adrese:

### Galerie Myšák

Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1 (naproti domu u Nováků)



## Sto hasičů v akci

Škodu zhruba 100 milionů korun způsobil v noci na včerejšek požár skladovací haly v Michli. Na místě zasahovala více než stovka hasičů a byl vyhlášen třetí ze čtyř stupňů požárního poplachu. Vyšetřování příčin vzniku požáru, při kterém nebyl nikdo zraněn, potrvá podle mluvčího hasičů Martina Kavky několik týdnů, případem se bude zabývat rovněž policie.

HŽS PRAHA



## Nemoci. Ubývá nakažených

Hygienici předpokládají, že epidemie chřipky v Praze skončila. Počet nových případů za týden poklesl o více než pětinu, ubývalo jich ve všech věkových kategoriích. Nemocných bylo asi 1000 na 100 tisíc obyvatel. Vyplývá to z informací na webu Hygienické stanice Hlavního města Prahy. Pokles nemocnosti souvisí i s jarními prázdninami, které měli školáci v metropoli. Za týden v Praze přibývalo osm nových případů spalniček, což je také méně než v předchozích týdnech. **ČTK**

INZERCE

Plujte s MSC Cruises,  
drinky jsou na účet podniku!



www.pttours.cz



# Při smogu bude MHD zdarma

**Nové opatření hlavního města vyjde na pět milionů za každý den trvání.**

Hlavní město zavede v době smogových situací hromadnou dopravu zdarma, a to včetně vlaků. Včera o tom rozhodli pražští radní. Opatření zvažovala i minulá politická reprezentace, nakonec od něj ustoupila se zdůvodněním, že by to na kvalitu ovzduší nemělo výraznější vliv.

„Je to jasný signál, který chceme vyslat směrem k občanům, že v případě vyhlášení smogové situace se životní prostředí nachází v nějaké krizové situaci, která ohrožuje

je lidské zdraví,“ uvedl náměstek primátora pro dopravu Adam Scheinherr. Smogové situace v jednotlivých krajích vyhláší Český hydrometeorologický ústav, a to ve stupních „smogová situace“ a „regulace“, při které už se omezuje výroba. Město chce MHD zdarma zavádět již při mírnější situaci.

Náklady, které magistrát odhadl na pět milionů za jeden den opatření, bude město dopravcům kompenzovat z rozpočtové rezervy, a to vždy za čtvrtletí. Pokud jde o posílení kapacity spojů tak, aby zvládly případné zvýšení počtu cestujících, je podle dokumentu problematické. Jak v případě tramvají, tak metra a železnice je v metropoli síť na hranici kapacity. Podle schváleného dokumentu by bylo opatření účinnější, kdy-

by se k němu připojil také Středočeský kraj.

Podle statistik je v Praze vyhlášen některý ze stupňů smogové situace v průměru zhruba pět až sedm dní v roce. Loňská novela zákona o ochraně ovzduší zpřísnila limity pro vyhlášení, takže se dá v budoucnu předpokládat vyšší počet dní. Město počítá s tím, že uspořádá informační kampaň, která bude Pražany předem o opatření informovat.

Minulé vedení hlavního města připravovalo pro období nejtěžších smogových situací takzvaný regulační řád. V jeho rámci zvažovala i zavedení MHD zdarma, po zpracování studií však magistrát rozhodl, že by na stav ovzduší pravděpodobně toto opatření nemělo větší vliv. Výrazněji pomoci měl v době smogu

plán omezit vjezd do metropole pro nákladní a polovinu osobních vozů. Po téměř dvou letech přípravy se však ukázalo, že zavedení podobného systému je nereálné, a to zejména kvůli chybějícím objízdovým trasám a komplikovanosti reálného vymáhání zákazu.

Z českých měst byla v minulosti MHD zdarma kvůli znečištěnému ovzduší a smogové situaci dočasně například v Přerově nebo Ostravě. V Evropě k tomuto kroku sáhli několikrát v Paříži, v několika polských městech, v Belgii nebo Itálii. Praha je po Ostravě druhým nejhorším městem z hlediska znečištění ovzduší. Zatímco v Ostravě je smog dán především výrobou, v metropoli zhruba 80 procent zplodin produkují dopravci. **ČTK**

### Další opatření

**Nejen cestování zdarma má vyčistit pražský vzduch.**

- Policisté by v blízké budoucnosti mohli v ulicích města s pomocí speciální techniky zjišťovat, zda projíždějící vozy nemají odmontované či nefunkční filtry pevných částic.
- Praha také připravuje vyhlášku, která by měla zakázat topení uhlím a obecně regulovat topení tuhými palivy. Lidem, kteří by kvůli vyhláškě museli vyměnit kotel, mohou pomoci kotlíkové dotace.
- Metropole chystá i zavedení nízkoe emisní zóny.

# Schovávají se pod pytlí a kráší je personál stanic

**Do deníku Metro dorazily čtenářské fotografie neobvykle ozdobených validátorů.**

Dříve sloužily pro snadné nabíjení či kontrolu elektronického jízdného na čipových kartách, teď čekají u vchodů do stanic metra na svůj další osud. Protože se však stále najdou tací, kteří se i po pěti měsících nefungování červeno-stříbrných validátorů pokoušejí v jejich útrožkách neúspěšně kontrolovat platnost svých Lítaček či Opencard, personál stanic metra je nejrůznějších způsobem „vylepšuje“.

Podle fotografie ze stanice metra Pankrác, kterou nám zaslal čtenář Martin Stehlík a vy-

sloužil si tak odměnu tři sta korun, zde místní pracovníci pro lepší přehlednost přelepili vypnutý displej sloupku ručně psaným vzkazem. Ten má neznalé cestující donutit přečíst si pokyny, které na něj níže umístil dopravní podnik. Podobný úkaz je podle fotografie čtenáře, který vystupuje pod přezdívkou Petrantoný, postu-poval personál stanice Florenc. Ten svůj ručně psaný vzkaz, varující před používáním nefunkčního sloupku, umístil nad něj, na zeď.

„Korunu pak vylepšování validátorů nasadili pracovníci u výstupu ze stanice metra Můstek směrem k Vodičkově ulici. Hodili přes sloupek pytel a dělají, že tam validátor nikdy nebyl,“ píše s pobavením čtenář deníku Metro Filip Podzimek, který si také za svou fotografii vysloužil finanční odměnu. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



INZERCE

## NA ♥ JSOU PODĚBRADY

### Velikonoce v Lázních Poděbrady

**Dopřejte si wellness pobyt s procedurami a kulturním programem v termínu od 19. - 22. 4. 2019**

**Délka:** 4 dny / 3 noci

**Stravování:** polopenze

**Procedury:** uhlíčitá koupel, přísadová koupel, částečná masáž, parafinový zábal na ruce, solná jeskyně

**Program:** vstupenka na Křeslo pro hosta s Marcelou Holanovou, velikonoční koncert, velikonoční pomlázka a poukázka do kavárny

**Cena od 4.790 Kč**

**LÁZNĚ PODĚBRADY**  
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500  
[www.lazne-podebrady.cz/velikonoce](http://www.lazne-podebrady.cz/velikonoce)

VŽDY NĚCO NAVÍC

**MY NEZDRAŽUJEME**  
PEČTE TO S NÁMI DÁL  
BEZ OBAV



Denně přicházejí zprávy o růstu cen. Ale na nás, jako seriózního a spolehlivého partnera, se můžete spolehnout. **Pražská plynárenská drží stabilní ceny plynu a nezdražuje.** Brzy představíme další dobré důvody, proč být s námi.

800 134 134  
[www.ppas.cz](http://www.ppas.cz)

**PRAŽSKÁ**  
PLYNÁRENSKÁ

# Dětskou pěveckou soutěž si podmanila dívka z Mníšku

**Vítězkami velkého finále Sanremo Junior CZ/SK 2019 jsou Češka Aneta Kalertová a Lenka Berkešová ze Slovenska.**

V divadle Hybernia proběhlo finále dětské pěvecké soutěže. Tématem letošního, již třetího ročníku Sanremo Junior CZ/SK byly film a muzikál. Se slavnými světovými melodiemi během večera vystoupilo za doprovodu Bon Art Pops Orchestra celkem deset finalistů z Česka a tři ze Slovenska.

Jejich vystoupení na letošním ročníku hodnotila porota složená z osobností světa hudby, jako jsou Helena Vondráčková, Miro Žbirka, Marta Jandová, Ondřej Soukup,



Aneta Kalertová (vpravo) a Lenka Berkešová s porotkyní Martou Jandovou

SANREMO JUNIOR CZ/SK

Katarína Knechtová, Marek Ztracený a výkonná ředitelka Kühnova dětského sboru Michaela Anna Dobrovolná. Podpořit letošní finalisty přijel z Itálie i poradce pro cestovní ruch a kulturní akce města Sanremo Marco Sarlo,

který velmi ocenil nejen všechny talenty, ale i ženský symfonický orchestr Bon Art Pops Orchestra, který v letošním roce oslaví pět let své činnosti.

Vítězkou soutěže se stala třináctiletá Aneta Kalertová

z Mníšku pod Brdy, která zazpívala píseň The Climb od Miley Cyrus. Aneta navštívuje ZUŠ Řevnice – obor sólový zpěv, jazzový a popový zpěv u Miriam Bayle. Kromě zpěvu se věnuje současnému a klasickému tanci. Jaké jsou její

dojmy z večera i celé soutěže? „Sanremo Junior je pro mě osobně nejlepší pěvecká soutěž pro děti, protože jim nabízí velké množství zkušeností a zážitků. Například zpívat na pódiu s orchestrem před hvězdnou porotou je pro mě neuvěřitelné. I když jsem měla trochu trému, tým lidí, kteří s námi spolupracovali, mi s tím hrozně pomohl. Bez nich bych to nedokázala,“ popsala Aneta.

Vítězkou Sanremo Junior SK je dvanáctiletá Lenka Berkešová z Levic.

Obě mladé zpěvačky teď čeká příprava na vystoupení na mezinárodním finále, které se uskuteční 1. května v italském lázeňském městě Sanremo. Dětská pěvecká soutěž byla založena v roce 2009. Inspirací pro tuto akci byl známý Festival Sanremo, který se již od roku 1951 pořádá každoročně v ligurských lázních. **MEF**

INZERCE

# Karlínský masopust

sobota 2.3.2019  
16. ročník

13<sup>00</sup> přívod H. Kavalových sadi  
14<sup>00</sup> program na Karlínském náměstí

## The Tap Tap

Pohřební kapela • Pískomil se vrací  
Tam Tam Batucada • Long Vehicle Circus

Divadelní pohádky, kouzelník, dílny a soutěže pro děti,  
jarmark, řemesla. Na účastníky v maskách čeká sladká odměna.

www.karlinskespektrum.cz

## Číslo dne

422

Zájem o stavební spoření se mezi Čechy opět ve velkém vrací. Stavební spořitelny loni uzavřely zhruba 422 tisíc nových smluv, meziročně je to nárůst o 14 procent.

1164

Z Polska bylo do Česka dovezeno dalších 1164 kilogramů hovězího masa, které může být nakažené salmonelou. Maso pochází ze stejné šarže a místa jako již dříve dovezených 700 kilogramů masa, ve kterém testy odhalily tuto bakterii. Veterináři zjišťují, kam se maso dostalo.

## Na lyže?

Česko v těchto dnech zasáhlo jarní počasí. Teploty do čtvrtky vystoupají v nížinách až k 16 stupňům. Na horách bude jen o přibližně dva stupně méně. Přes noc tam má být jeden stupeň nad nulou. Teplota ovlivní kvalitu sněhu a zkazí tak náladu všem, kdo na horách tráví jarní prázdniny. Snímky byly pořízeny včera ve Velké Úpě. 2x MAFRA



INZERCE

# NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

## ParlamentníListy.cz

# Únor 2019. „Totalita může mít nové podoby“

**Je to 71 let, kdy Československo padlo do temnot.** Hrozba ztráty svobody je stále živá.

„Lidé si po 40 letech života v komunismu a 30 let od pádu totalitního režimu přestali vážit svobody,“ řekl šéf Senátu Jaroslav Kubera. Podle něj Češi svobodu považují za definitivní, což je nebezpečné. „Totalita se většinou nevrací ve svých dřívějších podobách, dnes má nové, pro leckoho přívětivější tvář, ale pořád je stejně krutá,

nebezpečná,“ řekl Kubera na včerejším pietním aktu připomínajícím pochod studentů na Pražský hrad v den komunistického puče 25. února 1948.

Šéf senátorů mluvil u pamětní desky v Nerudově ulici, kde proti studentům zasáhly před 71 lety ozbrojené složky, když se chtěli dostat k prezidentovi Edvardu Benešovi, aby nepřijímal demisi nekomunistických ministrů. „V těchto místech dali komunisté jasně najevo, že totalita nectí pravidla, nectí respekt k jinému názoru,“ řekl Kubera. Pietního aktu se zúčastnili i někteří tehdejší studenti, velvyslanci několika zemí či členové Konfederace politických vězňů. Řada akcí připomínajících si temné období našich moderních dějin se konala i na dalších místech Prahy. Lidé včera pokládali kytky u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Večer pořádala platforma Bez komunistů na Staroměstském náměstí shromáždění. Zahájeno bylo před palácem Kinských, z jehož balkonu v únoru 1948 promlouval Klement Gottwald. I tady komunisté lhali – jeho kdysi hojně citovaná věta „Právě jsem vrátil z Hradu...“ o tom, že prezident přijal demisi nekomunistických ministrů, zazněla až na Václavském náměstí z korby nákladního vozu. Potvrzení komunistické vlády pak přišlo v březnu, po úmrtí ministra zahraničí Jana Masaryka. Ten odmítl rezignovat, 10. března 1948 byl nalezen pod okny Černínského paláce mrtev. Dodnes kolem jeho smrti panují nejasnosti.

Připomínalo se i sebeupálení Jana Zajíce. Ten si na život sáhl na protest proti letargii v československé společnosti 25. února 1969. Vybral si stejné místo jako Jan Palach – Václavské náměstí. Právě na tomto místě, tedy na domě označeném číslem 39, by do roka měla být pamětní deska. Lidé utlily památku studenta také zapálením svíček po celé ulici Jana Zajíce v pražských Holešovicích. **ČTK**

Připomínalo se i sebeupálení Jana Zajíce. Ten si na život sáhl na protest proti letargii v československé společnosti 25. února 1969. Vybral si stejné místo jako Jan Palach – Václavské náměstí. Právě na tomto místě, tedy na domě označeném číslem 39, by do roka měla být pamětní deska. Lidé utlily památku studenta také zapálením svíček po celé ulici Jana Zajíce v pražských Holešovicích. **ČTK**

## Krátko

## Herci na pohřbu

Jiřina Bohdalová, Ondřej Pavelka, Petra Špalková, Jan Potměšil či disidenti za minulého režimu se přišli v pražských Strašnicích rozloučit s kameramanem Stanislavem Milotou. Mnohem dříve před samotným pohřbem se se svým manželem rozloučila 92letá Vlasta Chramostová, která přinesla 57 růží jako poděkování za roky, které spolu prožili. **ČTK**



# PROBUĎ V SOBĚ HRÁČE!



## Vyšší herní level

**ASUS**  
IN SEARCH OF INCREDIBLE



### ASUS TUF Gaming FX505GD-BQ111T

Procesor Intel® Core™ i5-8300H  
15,6" LED displej s Full HD rozlišením  
NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB  
SSHD 1TB, podsvícená klávesnice

**21 990,-**

obj. kód: NA667d20

## Boss přes gamesky

**-13 %**

O M E N by **hp**



### OMEN by HP 15-dc0021nc

Procesor Intel® Core™ i5+ 8300H  
15,6" antireflexní LED displej s Full HD rozlišením  
Paměť 24GB (8GB RAM + 16GB Intel Optane)  
NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB, HDD 1TB

~~23 990,-~~

**20 990,-**

obj. kód: HPCN5034e3

## Výkonná mašinka



**Lenovo**

### Lenovo Legion Y530-15ICH

Procesor Intel® Core™ i5-8300H  
Grafika NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB  
15,6" IPS displej s Full HD rozlišením  
SSD 128 GB + HDD 1 TB, Windows 10 Home

~~23 999,-~~

**22 989,-**

obj. kód: NT379f6m2

## Zvládne i náročné hry

**-12 %**



### Dell G3 15 Gaming (3579)

Procesor Intel® Core™ i5-8300H  
15,6" IPS LED displej s Full HD rozlišením  
Čtečka otisků prstů, HD webkamera  
Podsvícená klávesnice

~~22 590,-~~

**19 990,-**

obj. kód: ADC154c25

**alza GAMING**



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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 2. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

# Nejlepší TV filmy. Boj o České lvy

Za nejlepší televizní film nebo minisérie mají šanci na ocenění Český lev projekty Dukla 61, Metanol a Rédl. Serióly Dabing Street, Profesor T. a Vzteklna jsou nominovány v kategorii Nejlepší

dramatický televizní seriál. Na rozdíl od filmů, které jsou do souboje o České lvy zařazeny automaticky při splnění podmínek statutu, do televizních kategorií přihlašují své projekty sami vysílatelé.

Letos své snímky přihlášily Česká televize, TV Nova a FTV Prima. Nominované televizní projekty jsou vesměs z dílny České televize, pouze seriál Profesor T. vyrobila TV Nova. Vítězové filmových

i televizních kategorií budou vyhlášeni během ceremoniálu 26. ročníku cen Český lev v sobotu 23. března v Rudolfinu. Galavečerem bude v přímém přenosu České televize provázet Václav Kopta. Včera

o tom informovala Česká filmová a televizní akademie. Ta už v lednu odhalila nominace ve filmových kategoriích, kde s počtem 13 nominací vede snímek režiséra a producenta Ondřeje Trojana Toman. Po deseti nominacích získaly dva filmy – Hastrman v režii Ondřeje Havelky a film Všechno bude, jehož režisérem je Olmo Omerzu. Následují filmy Zlatý podraz Radima Špačka s devíti nominacemi, Jan Palach Roberta Sedláčka s osmi nominacemi a Hmyz Jana Švankmajera s pěti nominacemi. Novinkou pro fanoušky je letos možnost zhlédnout filmy nominované za rok 2018 přímo v kině nebo on-line. Filmy budou od 18. do 31. března k dispozici na webové stránce [www.ceskylev.cz](http://www.ceskylev.cz). **ČTK**

INZERCE



**EVROPA 2**

**Hudební ceny**

**Afterparty**

**CHINASKI**

Leoš Mareš | Patrik Hezucký  
Nasty & crew Evropy 2

---

**Slavíme narozeniny!**  
**21.3.2019**  
**Forum Karlín Praha**

Vstupenky v síti **TICKET LIVE**

Pojď s námi  
na mejdan  
**DRŽÍME  
TI FLEK**

**EVROPA 2**

**Hudební  
ceny**

**Afterparty**

**CHINASKI**

Leoš Mareš | Patrik Hezucký  
Nasty & crew Evropy 2

**Slavíme narozeniny!**  
**21.3.2019**  
**Forum Karlín Praha**

Vstupenky v síti **TICKET LIVE**











## Balzerová

**Ženy ženám a odvážným mužům – tak se jmenuje divadelní festival, který se po celý březen chystá v Brně. Ve speciálních představeních vystoupí třeba Bára Hrzánová nebo Eliška Balzerová. Festival pořádá Divadlo Bolka Polívky.** **DBP**

## Senioři. Díky nábytku se jim vrací paměť

S velkým úspěchem se setkala iniciativa Vítkovické nemocnice v Ostravě vybavit pokoj takzvané následné péče jako z doby, kdy byli dnešní senioři mladí. Uprostřed nábytku a doplňků ze 60. a 70. let minulého století se starším lidem vrací paměť, vybavují si mnohem více věcí a cítí se spokojeně. Pokoj velký 35 metrů je zaplněný dobovým gaučem, židlemi, křesly, knihovničkou a časopisy, například výtisky Vlasty a Květu. Retro pokoj využívají i rehabilitační pracovníci, které tam s pacienty procvičují paměť, poznávání předmětů nebo nejrůznější výchovné hry. **IDNES.cz**



# Přenos čísla účtu je pro řadu bank v moderní době problémem

**Přenášet se dají nejen hory. Ale i SPZ, čísla mobilů a také bankovní konta.**

Od roku 2006 umožňuje legislativa Čechům měnit operátory mobilních služeb a ponechat si původní číslo. U nové společnosti ho pak zaregistrují do deseti kalendářních dnů.

Složitější ovšem už je „přenositelnost“ čísla bankovního účtu, byť ve stejné bance. Třeba v případě živnostníka, který skončil s podnikáním nebo jde do důchodu. Ale chce dál používat stejné číslo účtu kvůli nastaveným trvalým příkazům za mobil nebo internet a další služby. Pro některé banky je to v 21. století neřešitelná procedura.

„Důvody jsou procesně-technického rázu,“ říká

mluvčí Monety Jakub Švestka, proč si u nich číslo nepřenesete. „Není to možné, každý účet se řídí odlišnou legislativou,“ řekl deníku Metro mluvčí ČSOB Patrik Madle. Legislativní překážky vyvrací ministerstvo financí. „Zákon bance výslovně neříká, že musí přenos umožnit, ale ani tomu nebrání,“ uvedl Dominik Maslák z tiskového oddělení ministerstva financí. Stejně číslo konta lze navíc převést i do jiné banky, pokud ho už nemají přidělené.

Totožné číslo si nepřevéde ani v Raiffeisenbank. „Důvodem je, že při změně majitele účtu z podnikatele na fyzickou osobu jde o dvě různé entity,“ vysvětluje Petra Kopecká, mluvčí banky. Kdyby se například po letech od této změny obrátila na banku policie nebo exekutor a chtěl informace o daném účtu kvůli pochybnému byznysu, nahlásila by banka aktuálního ma-

jitele, soukromou osobu, a ne původně podnikatele. „Systémově nedokážeme evidovat původního a nového majitele účtu a kdy nastala změna,“ dodává Kopecká.

„Česká spořitelna přenos čísla účtu v případě přechodu z podnikatelského na osobní účet umožňuje,“ uvedl pro deník Metro Filip Hrubý, mluvčí spořitelny. „Pokud má klient zájem, stačí, když telefonicky nebo na pobočce kontaktuje bankovního poradce. Přenos trvá v řádu dnů, maximálně týdnů, v závislosti na konkrétním klientovi, respektive produktech, které jsou na účet navázány,“ dodává Filip Hrubý.

S přenosem čísla v rámci jednoho finančního ústavu si poradí také Komerční banka. „Je to možné v řádu jednotek dnů,“ říká její mluvčí Michal Teubner. „Je nutné změnit vlastníka účtu, kompletně přenastavit účet v systému

## Stejně číslo na mobil

# 750

Tolik set tisíc mobilních čísel mezi sebou přenesli operátoři v Česku v roce 2014. Souviselo to se zavedením takzvaných virtuálních operátorů, kdy lidé častěji měnili kvůli cenám provozovatele služeb. O dva roky později to bylo už jen 400 tisíc převedených čísel. Od roku 2018 platí zkrácená desetidenní lhůta. Přenositelnost pevných telefonních linek platí od roku 2003.

## Okradený skokan

Ztracená SPZ na přání je drahá záležitost.

- V roce 2016 přišly dva vozy VIP taxislužby, tu spoluvlastnil bývalý skokan na lyžích a současný politik Jakub Janáček, o dvě značky na přání.
- Pachatele sice dopadli, espézetky se ale nenašly. Pořízení jedné značky vyjde na pět tisíc korun, auto potřebuje dvě SPZ. Majitel musí zaplatit i novou registraci vozu.

banky, jako je internetové bankovníctví a další parametry,“ upřesňuje Teubner.

Doslovnou, tedy i fyzickou, přenositelnost, umožňuje v Česku registrační značka auta na přání. Za espézetku s volitelným textem a čísly sice zaplatíte deset tisíc ko-

run, ale můžete ji po prodeji vozu namontovat (samozřejmě po zapsání na úřadě a do nového technického průkazu) na každý další vůz. Značka je přidělena doživotně. Pokud ji ale někdo ukradne, musí si majitel koupit novou, už s jiným nápisem. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

**MedelaDerma** studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

## MEGA AKCE

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 499 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI.  
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRAVJÍCÍ EFEKT!

### JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ  
BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 3. 2019**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,

PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen  
**499 Kč**





**Hledáme  
kolegyni  
nebo  
kolegu**

**Na pozici**

# **KAROSÁŘ – KLEMPÍŘ**

**? Máte:**

- střední vzdělání s výučním listem
- pečlivost, zodpovědnost
- svářečský průkaz
- samostatnost i schopnost týmové práce

**? Chcete mít:**

- zázemí stabilní společnosti
- zaměstnanecké benefity
- pracovní smlouvu na dobu neurčitou
- zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (Lítačka)



**222 672 584**

Více na: [dpp.jobs.cz](http://dpp.jobs.cz)



Dopravní podnik  
hlavního města Prahy

# Úspěch Bohemian Rhapsody. Nejlepší je ale Zelená kniha

**Film Favoritka proměnil** pouze jednu z deseti nominací.

Cenu americké filmové akademie Oscar pro nejlepší film loňského roku získal snímek Zelená kniha režiséra Petera Farrellyho. Celkem film vyhrál tři zlaté sošky – kromě nejlepšího filmu také za původní scénář a pro nejlepšího herce ve vedlejší roli. Nejvíce ocenění si z letošního 91. ročníku udílení Oscarů odnesl film Bohemian Rhapsody, který posbíral čtyři zlaté sošky. Po třech cenách kromě Zelené knihy dostala ještě Roma režiséra Alfonsa Cuaróna a sci-fi Black Panther.

Film Zelená kniha líčí příběh nesourodé dvojice mužů, kteří v 60. letech cestovali po rasismem prostoupeném jihu USA. Komédie

založená na skutečném příběhu špičkového černošského pianisty Donalda „Dona“ Shirleyho a jeho bělošského osobního asistenta Tonyho „Pyska“ Vallelongy vychází z reálných událostí. Právě za ztvárnění Donalda Shirleyho dostal na slavnostním večeru zlatou sošku v kategorii herec ve vedlejší roli Mahershala Ali.

Za nejlepšího herce ve filmu natočeném v loňském roce označila americká filmová akademie sedmatřicetiletého Ramiho Maleka, který si zahrál rockovou ikonu Freddieho Mercuryho. Film režiséra Bryana Singera si na konto připsal nejvíce zlatých sošek. Kromě hereckého výkonu Maleka akademie ocenila také zvuk, zvukové efekty a střih filmu. Film tak proměnil čtyři z pěti nominací.

Snímek řeckého režiséra Jorgose Lanthimose Favoritka, který se odehrává na brit-



Zleva R. Malek, O. Colmanová, R. Kingová a M. Ali

ském královském dvoře počátku 18. století, proměnil pouze jednu z celkem deseti nominací. Oscara získala v kategorii herečka v hlavní roli Olivia Colmanová, která ztvárnila postavu královny Anny Stuartovny. Favoritkou na získání ceny přitom byla Glenn Closeová, která byla na Oscara již sedmkrát nominována,

cenu však zatím nikdy nezískala. Ani herecké souputnice Olivie Colmanové, Rachel Weiszové a Emma Stoneové, které byly navrženy na získání ceny v kategorii herečka ve vedlejší roli, na sošku nedosáhly. V kategorii zvítězila Regina Kingová, která si zahrála ve snímku Kdyby Bealova ulice mohla mluvit. **ČTK**

## Další ocenění

Celkem bylo rozdáno 24 Oscarů.

- **Kostýmy:** Ruth Carterová (film Black Panther)
- **Nejlepší animovaný film:** Spider-Man: Paralelní světy
- **Kamera:** Alfonso Cuarón (film Roma)
- **Původní scénář:** Nick Vallelonga, Brian Currie a Peter Farrelly (Zelená kniha)
- **Efekty:** P. Lambert, I. Hunter, T. Myles a J. D. Schwalm (film První člověk)
- **Hudba:** Ludwig Göransson (film Black Panther)
- **Nejlepší píseň:** Shallow (film Zrodila se hvězda)

INZERCE

## Krátce

### Na Maltě přšly ryby

Rozbouřené moře vyvrhlo na nábreží města Xemxija na severu Malty stovky ryb, které zřejmě pocházely z nedaleké rybí farmy. Rada lidí nedbala doporučení úřadů, aby v bouři nevycházeli, a chtěla si opatřit zdarma nedělní oběd. Nad ostrovem se v neděli ráno proháněl vítr o rychlosti 101 kilometrů za hodinu – vyvracel stromy, porážel zdi a moře zaplavovalo nábreží.

### Hrozil dětskou hračkou

Bangladéšan, který v neděli ohrožoval letadlo mířící z Dháky do Dubaje, u sebe neměl pravou zbraň, ale pouze hračku. Nenašly se u něj ani žádné výbušniny. Oznamila to bangladéšská policie. Podle nedělních informací chtěl muž letadlo unést a hrozil střelnou zbraní. Při policejním zásahu byl smrtelně postřelen. Podle policejního oznámení se nikdo z cestujících nic nestalo. **ČTK**

## Varování OSN. Lidská práva jsou ohrožována

Lidská práva ztrácejí ve světě pídu pod nohama, varoval včera v Ženevě generální tajemník OSN António Guterres na úvod zasedání Rady OSN pro lidská práva (UNHRC). Prvního dne jednání, které celé potrvá do 22. března, se účastnili vysocí představitelé 47 členských států rady, Česko zastupuje ministr zahraničí Tomáš Petříček.

Guterres v zahajovací řeči vyjádřil znepokojení nad „zmenšujícím se občanským prostorem“. Poukázal přitom mimo jiné na to, že v posledních třech letech bylo ve světě zabito více než tisíc novinářů a obránců lidských práv. Každý týden byli podle něj loni v průměru zavražděni čtyři ekologičtí aktivisté, většinou domorodí obyvatelé. „Musíme učinit více na obranu těchto

lidí a pro ukončení represálií vůči těm, kteří sdílejí své příběhy týkající se lidských práv,“ uvedl Guterres.

Zástupci členských zemí rady se během 40. pravidelného zasedání UNHRC budou zabývat situací lidských práv v řadě zemí, včetně Venezuely či Ukrajiny. Diskutovat přitom budou o aktuálních krizích ve světě i o jednotlivých tematických bodech, jako jsou například dětské vojáci nebo rostoucí populismus. „Pro mne osobně znamená návrat k lidskoprávní tematice realizací aktivní a především sebevědomé zahraniční politiky. Je to návrat k jejím nejlepším tradicím, které po roce 1989 obnovili ministr zahraničí Jiří Dienstbier a prezident Václav Havel,“ napsal šéf české diplomacie Petříček. **ČTK**



MODERNÍ  
BYDLENÍ  
UPROSTŘED  
ZELENĚ



Byty 1+kk - 4+kk  
Rodinné domy  
7+kk - 8+kk  
Atraktivní lokalita  
Praha - Lipence  
20 minut  
do centra Prahy

Lipenecký park

800 350 111  
www.lipeneckypark.cz

NATLAND  
REAL ESTATE

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



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



**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 11 Max. 15	<b>ZÍTRA</b>  Min. 12 Max. 16	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 14 Max. 18	<b>PÁTEK</b>  Min. 6 Max. 10
---------------------------------------	--	--	---------------------------------------

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekordy:** -19,9 °C / 16,2 °C  
**Roky výskytu:** 1827/2008

**Kvíz**

- Největší ozbrojený konflikt první poloviny 18. století byla válka o dědictví:  
a) španělské  
b) rakouské  
c) francouzské
- Tato opice patří mezi kočkodany. Žije v Africe, má nápadně pestře zbarvené líce. Jmenuje se:  
a) hulman  
b) lemur  
c) mandril
- Australská herečka Cate Blanchettová se výrazně zviditelnila roku 1998 ve filmu:  
a) **Královna Alžběta**  
b) **Jasmínový slzy**  
c) **Leteč**
- Španělský král Filip II. nechal postavit severozápadně od Madridu palác známý jako:  
a) **Alhambra**  
b) **Alcázar**  
c) **El Escorial**
- Dobrodružný román známý v originále jako Masterman Ready se česky jmenuje Kormidelník:  
a) **Lanovský**  
b) **Vlnovský**  
c) **Kotvovský**

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Smršť
- 15:05 Doktor Martin VIII
- Hrdina proti své vůli
- 15:55 To je vražda, napsala X
- Vražedná múza
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



**20:00 Můj vyslechněný deník**  
Komedie (ČR, 2012). Johana má tři kamarádky, dva kamarády, tátu a macechu. Počty kamarádů a rodičů se ale změni, když se nečekaně zamiluje... Příběh s příchuť romantiky. Hrají: V. Kubařová, P. Špalková, I. Bareš

- 21:45 Columbo
- 22:54 Výsledky losování šťastných 10 a EuroMillions
- 22:55 Taggart
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:05 Na stopě
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 V kondici
- 02:10 Dobré ráno
- 04:45 Kočka není pes
- 05:15 Černé ovce

**ČT2**

- 14:35 Obrázky z Francie
- Hampejznice, hospodyně a hrdinky (2/3)
- 15:55 Generál Patton: Rommelova poslední velká bitva
- 16:40 Maještátní Alpy (1/5)
- 17:35 Alpami nejen za sněhem
- 18:00 Rodina je nejvíc (7/7)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 August Emanuel Reuss
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Das Reich: Hitlerova divize smrti ve Francii (2/2)**  
Esesáci vraždící civilisty ve Francii roku 1944 zůstali nepotrestáni, přestože jejich řádění stálo život stovky nevinných lidí

- 20:55 Máma z basy
- 22:15 Konfident
- Komedialní drama (ČR/SR/Pol., 2012)
- 00:05 Babylon Berlín (11/16)
- 00:45 Babylon Berlín (12/16)
- 01:30 Boj o miliardů životů
- 03:05 Hranice dokořán – Rozmůvki polsko-českie
- 03:30 Ze zoo do zoo
- 03:55 Domeček
- 04:20 Divnopis
- 04:30 Příběhy z vanceny
- 04:55 Uzamčený svět (5/6)

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem IV (10)
- 12:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (399)
- 14:05 Mentalista II (2)
- 15:00 Mentalista II (3)
- 15:55 Kriminálka Miami VII (7)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3622)
- 18:55 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

**TAJEMNÁ MUZEA**  
aneb veřejnosti zakázáno!  
Erotické umění držené pod pokličkou  
Dnes a každé úterý ve 21:25 h  
britský dokumentární seriál

- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (875)
- Seriál (ČR, 2019). Bibi plánuje dítě, Marek má ale jiné starosti: tají nevěru. David Suchý se smiřuje s tím, že se jeho dcera už nikdy nevrátí. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý
- 21:35 Víkend
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (4)
- 23:30 Beze stopy VII (23)
- 00:25 Mentalista II (2, 3)
- 02:00 Kriminálka Miami VII (7)
- 02:40 Krok za krokem IV

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Policie Hamburg II (12)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy III (8)
- Nový příběh (8)
- Nový pořádek
- 14:25 Komisař Rex V (12)
- Teror po telefonu
- 15:30 Komisař Rex V (13)
- Děti na útěku
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR

**20:15 Krejzovi (45)**  
Komediální seriál (ČR, 2018). Z lednice se náhle začnou ztrácet potraviny. Anna se tomu rozhodne učinit přítrž. K lednici nainstaluje fotopast a potom se už jen nestačí divit... Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková

- 21:35 Policajti z centra (7)
- 22:50 TOP STAR magazin
- 23:30 Policie v akci
- 00:30 Komisař Rex V (12, 13)
- 02:25 Doktor z hor: Nové příběhy III (8)

**PRIMA COOL**

- 12:15 Futurama VIII (8)
- 12:45 Simpsonovi XVII (8)
- 13:15 Simpsonovi XVII (9)
- 13:35 COOLfeed
- 13:45 Simpsonovi XVII (10)
- 14:15 Simpsonovi XVII (11)
- 14:45 Teorie velkého třesku V (20, 21)
- 15:40 Futurama VIII (9)
- 16:00 COOLfeed
- 16:05 Špinavá práce (22)
- 17:05 Top Gear 2009
- 18:10 COOLfeed
- 18:20 Simpsonovi XVII (12-15)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



**20:15 To nejlepší z Top Gearu (4)**

- 21:20 Teorie velkého třesku V (22) Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 Teorie velkého třesku V (23) Sitcom (USA, 2011)
- 22:15 Partička
- 23:00 COOLfeed
- 23:10 Špinavá práce (22)
- 00:10 Partička
- 00:55 Živí mrtví VII (14) Hororový seriál (USA, 2016)
- 01:50 Mistr popravčí (5) Historický seriál (USA, 2015)
- 02:50 Živí mrtví VII (14) Hororový seriál (USA, 2016)
- 03:40 Mistr popravčí (5)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2017
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Top 3 YouTube Chart
- 14:45 Óčko trendy



**15:00 Óčko news**  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech

- 15:05 Mixxer Show
- Klipy na přání, soutěž a zajímaví hosté nejen z hudební scény
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 22:00 CZ & SK
- 23:00 Óčko flirt

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

NEVYSTRÍDATELNÝ



## STŘÍDÁÁÁÁT!!!

O víkend se v anglickém pohárovém zápase mezi Chelsea a Manchesterem City stala zvláštní událost. Snad vůbec poprvé se na takové úrovni hráč rozhodl, že neuposlechne trenérovo přání/rozkaz a nevystřídá. Tak se stalo, že u postranní čáry čekal hráč připravený naskočit do hry, rozhodčí měl nad hlavou ceduli s čísly střídáního i střídajícího, ale nakonec k ničemu nedošlo. Trenér nevěřil svým očím, pak se vztekal, řval, házel věcmi, odcházel do kabiny, vrátil se. Nic platno – s jeho svěřencem to nepohnulo. Hlavní rozhodčí to řešil se samotným hráčem, ten mu zřejmě vysvětlil, že ho chtěl trenér

## Citát

**Z vlastní zkušenosti vím, jak je někdy střídání nepřijemné.**

vám to, nemáte svůj den. A přitom třeba cítíte, že teď nebo za malý moment by TO jít mohlo, že se TO právě zlomilo, ale BUM – musíte jít, jak se tak laškovně říká, zahřívát lavičku. Kopaná, na kterou každý pátek docházím, se s tímto fenoménem potýká od nepaměti. To mimo hřiště může stát třeba 20 nabušených borců připravených naskočit do zápasu, ale nikdo z ploužících se ubožáků není ochoten kolbiště opustit. Je to zapříčiněno především tím, že tempo hry není nikterak vysoké (spíš je to postávaná s občasným vrávoravým posunutím se), a tak se málokdo unaví, neruku-li vyštává. A to se potom křičí: „Střídáááá! Dělejtéééé!“ a nadává: „Ty jeden plantážníku nagelovanej! Nekňubo druhotřídní!“ Zkrátka, střídání, odcházet, uvolnit někomu místo, se nechce nikomu nikomu! A platí to v politice, v práci, v hospodě – prostě všude!

## Dopisy a vzkazy

## Romantický biják

Milá Aničko, tedy paní herečko Alenko Antalová. Po dlouhé době jsem coby starý sentimentální romantik navštívil biograf. Nejen proto, že mám pro Vás slabost, ale byl jsem také zvědavý, jaký je ten Váš filmový gentleman. Nový film Léto s gentlemanem podle scénáře Jaromíra Hanzlíka jedna paní kritička příliš nepochválila. Nějaký škrábanec by se tam našel. Mně to ale „neva“. Filmový příběh mě pohladil po duši a objevil i krásnou krajinu. Když jsme odcházeli z kina, jedna starší paní špitla manželovi: „Pocit mám dobrý, mně se to líbilo.“ A já s ní plně souhlasím. Alespoň na chvíli jsem si také užil filmové romantiky z potanečního vztahu Artura a Aničky.

PAVEL KYSELÁK, PRAHA 9

## Smrt v protisměru

Dvacet let řídím obezřetně a bez nehody. Přesto se mi nedávno stalo, že jsem najel na dálnici v protisměru. Nájezdy jsou často bídně značené, nepřehledné, matoucí, složitě. Nové značky jediné pomůžou, není proč váhat.

IGOR SLOUKA

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

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

## Výrok dne



„My stále nevíme, co vlastně paní premiérka Mayová chce.“

ANDREJ BABIŠ  
ČESKÝ PREMIÉR

Z regionálních témat se na prvním summitu Evropské unie a Ligy arabských států probírá izraelsko-palestinský konflikt, v kuloárech dominuje brexit.

## Slovo dne

## ENTITA

(Z článku Přenos čísla účtu je pro řadu bank v moderní době problém na straně 3)

Podstata dané věci, jsoucnost

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP na úterý 26. 2.

Numerožka  
Alexandra

## ZÍSKEJ VYSOKÉ VÝDĚLKY

Dokážu vypočítat, kdy a jak získáš finanční stabilitu! K horoskopu a numerologickému rozboru mi stačí datum narození.

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 62ZBG a své datum!



Beran 21/3–20/4

Z nejhoršího jste venku, ale stejně byste neměli polevovat v pracovním tempu. Je třeba dohnat, co jste v uplynulých dnech zameškali.



Byk 21/4–21/5

Trpělivost přináší nejenom růže, ale také velké pracovní úspěchy. Pokud se stále nic nečeje, přihlaste se o to, nač máte nárok.



Blíženci 22/5–21/6

Nestěžujte si nyní na nedostatek možností ani hvězdnou nepřízeň. Záleží hlavně na vás, jak to dnes v zaměstnání bude vypadat.



Rak 22/6–22/7

Zatímco v lásce vám sebejistota schází, na pracovišti jí máte na rozdávání. Nabízí-li se lukrativní kšeft, hned po něm sáhněte.



Lev 23/7–22/8

Utřazení je vaší oblíbenou kratochvílí, která vás tento týden vyjde hodně drahoo. Vystřízlivíte až při pohledu na bankovní konto.



Panna 23/8–22/9

Nemáte tolik prostředků, abyste nelitovali špatné investice. Skutečně výhodná nabídka vám neuteče, vše ostatní může prchnout.



Vodnář 21/1–20/2

Vypečení známí se vás pokusí využít ve svůj prospěch. Čím sebejistější je jejich vystupování, tím opatrnější byste měli nyní být.



Ryby 21/2–20/3

Skromnost stranou. Zasloužíte si slova chvály, ale hlavně tučnější výplatu. Když se máte sami ohodnotit, nedržte se při zemi.



Váhy 23/9–23/10

Kolegové zklidní hormony a nechají vás konečně pracovat. Vzájemné vztahy se nedají nazvat přátelskými, ale jste vděční za respekt.



Štír 24/10–22/11

Peníze dokážete vydělat, ale utratíte je ještě rychleji, než vůbec doputují na váš účet. Skutečně potřebujete nakoupené zboží?



Střelec 23/11–21/12

Někdy může být z malého překlepu pořádný problém. Platí, že byste si po sobě měli práci zkontrolovat dřív, než ji odevzdáte.



Kozoroh 22/12–20/1

Máte příležitost získat něco hodnotného. O zabezpečení se postaráte prací, ale vyloučena není ani výhra v loterii či tombole.

## Řešení sudoku

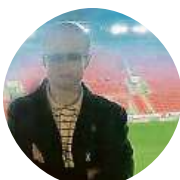
1	3	2	4	8	7	9	6	5
5	6	7	1	9	3	8	4	2
4	9	8	2	5	6	7	3	1
8	1	3	9	7	4	5	2	6
2	7	5	3	6	1	4	8	9
9	4	6	5	2	8	1	7	3
6	2	4	7	1	9	3	5	8
7	8	9	6	3	5	2	1	4
3	5	1	8	4	2	6	9	7

## Anketa

Nosíte hodinky, nebo čas kontrolujete na mobilu?



**Jan Milember Krieger**  
Bez hodinek si připadám jako bez ruky!

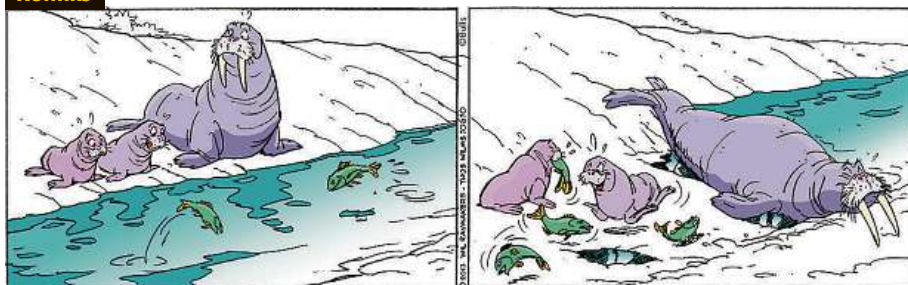


**Miroslav Konečný**  
Nemám, na čas se ptám kolemjdoucích.



**Jaroslava Hanáková**  
S hodinkami i spím, bez brýlí dál než na hodinky nevidím.

## Komiks



## HLEDÁTE LÁSKU?

„Kde na vás čeká?“  
Zjistěte to HNED!

Pište SMS ve tvaru 86EVX a text na 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

# UNUSUAL EVENTS

## Activity 1

Are there any unusual events that happen in your country? What are they?

## Activity 2

Read the paragraph below and replace the words/definitions in *italics>(1-4)* with a word/words from a-d with the same meaning.

I took part in this crazy event yesterday that 1. *happens* every year. We acted a 2. *centuries-old* battle in a field. I had to wear ancient clothes too. I fell over and

## Lesson No. 13



3. *turned many times* down a hill. When I got up, I realised I had 4. *brown wet stuff from the ground* all over me.

- a. rolled
- b. medieval
- c. mud
- d. takes place

## Activity 3

Which events do the sentences below describe, according to the text? More than one answer may be possible.

- a. You should know how to swim if you want to take part.
- b. You could hurt yourself.

- c. A number of small teams compete in this.
- d. Two large teams compete in this.
- e. You enter on your own, not in a team.
- f. This happens on the coast of Britain.

**This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.**

### Five unusual festival events in Great Britain

#### 1. Medieval football

This is a game played in the village of Ashbourne. The rules are similar to how football was played in England hundreds of years ago. The village divides into two teams. One team consists of people from the south of the village and the other of people from the north. There is a goal on each side of the town, 1.5 miles from the centre. The aim is to get the ball into the goal on your side of the town. Players can kick, throw and carry it.

#### 2. Cheese rolling

This is a race that takes place in the south-west of England. It is a little different from a typical race. Competitors each have to roll

a large round piece of cheese down a hill. Many of them fall and end up getting injured.

#### 3. The greasy pole

This event happens in a village called Blakeney, which is located next to the sea. The greasy pole is a long piece of wood that is made very wet and so it is difficult to walk on without slipping. The pole is put over the harbour, where the water is deep. Competitors have to try and reach the end of the pole without falling into the water.

#### 4. Egg throwing

You must make a team with a partner to enter this competition in Lincolnshire. You will throw an egg to your partner who must catch it. The winning teams are those who throw the egg the furthest distance and catch it without breaking it.

#### 5. Mud race

To take part in this running race by the sea in Essex, you have to first cover yourself in mud. It used to occur every January, but people thought it was too cold so it now takes place in May. **FREDDIE GAY**



## Activity 4

Synonyms are two or more words which have the same or similar meaning. For example 'occur' and 'take place' in this sentence:

*It used to **occur** every January, but people thought it was too cold so it now **takes place** in May.*

- A. Look at each of the words in bold in the sentences below.
- 1. The aim is to get the ball into the goal
- 2. The village divides into two teams.
- 3. Many of them fall and end up getting injured.
- 4. ... you have to first cover yourself in mud.
- 5. ... catch it without breaking it.

The following words (a-e) are synonyms for the words in bold. Check the meaning of each word below in a learner dictionary and match it to the correct synonym (1-5).

- a. trip (verb)
- b. soil (noun)
- c. crack (verb)
- d. objective (noun)
- e. split (verb)
- B. Remember, synonyms can be words with exactly the same meaning or words with similar but slightly different meanings. Which synonyms from above are exact matches and which have slightly different meanings?

## Answers

**Activity 2**  
1. d; 2. b; 3. a; 4. c

**Activity 3**  
a. Greasy pole;  
b. Cheese rolling; c. Egg throwing; d. Medieval football;  
e. Cheese rolling, greasy pole and mud race;  
f. Greasy pole and mud race

**Activity 4**  
A. 1. d; 2. e; 3. a; 4. b; 5. c  
B. **Exactly the same**  
objective – aim; split – divide  
**Slightly different**  
trip – fall (trip is a more detailed action and you may not fall if you trip)  
crack – break (crack causes less damage)  
soil – mud (mud is wet soil)

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. února 2019, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ

*Zdravá tvář*

# Endometrióza. Vetřelec, který potrápí každou desátou ženu

**Moc se o ní neví, přitom postihuje řadu žen v plodném věku. Ovlivňuje menstruaci, pohlavní styk i početí.**

Během menstruace z ženského těla odchází částičky endometria, tedy výstelky dutiny děložní. Jenže v některých případech tyto částičky sliznice, které jsou změněné hormony, z těla neodejdou, ale dostanou se do dutiny břišní, kde se mohou uchytit na ostatních ženských orgánech v pánevním dně.

#### Nebezpečné krvácení

Mezi typické příznaky endometriózy patří bolest v podbřišku, bolest při pohlavním styku, poruchy menstruačního cyklu a také neplodnost.



Častá příčina neplodnosti

PROFIMEDIA.CZ

„Zdravotní problémy při endometrióze způsobují ložiska děložní sliznice, která se začínou objevovat jinde než v děloze, nejčastěji na pobřišnici v oblasti pánve, na vaječnicích či vejcovodech, ale mohou se vyskytnout v podstatě všude kromě sleziny a srdce,“ vysvětluje Štěpán Machač, lékař kliniky asistované reprodukce IVF Clinic Olomouc.

V místech výskytu těchto patologických ložisek endo-

metria dochází k cyklickému krvácení a rozvoji chronického zánětu s tvorbou srůstů. Nemoc se objevuje u šesti až deseti procent žen v plodném věku a nejčastěji je diagnostikována mezi 25 a 40 rokem věku.

#### Kombinovaná léčba

„Léčba endometriózy je velmi obtížná, v současné době ji není možné zcela vyléčit. Díky různým metodám léčby je možné zmírnit boles-

#### Endometrióza a otěhotnění

Šance otěhotnět se u zdravých žen pohybuje mezi 15 a 20 procenty během jednoho cyklu.

• U žen s diagnostikovanou endometriózou je šance na početí výrazně limitovaná. Vyčíslena je v rozmezí 2 až 10 procent.

• Při léčbě neplodnosti způsobené endometriózou se využívají metody asistované reprodukce.

• Úspěšnost asistovaného početí je daleko vyšší, pokud jej žena podstoupí do svých 35 let.

ti, odstranit endometriotická ložiska, zabránit návratu příznaků a rovněž zachovat plodnost. Terapie může být buď chirurgická spočívající v odstranění ložisek endometriózy, dále medikamentózní, nebo nejlépe kombinovaná propojením obou těchto metod,“ říká Jiří Chod, gynekolog Canadian Medical.

Endometrióza bohužel ovlivňuje negativně i plodnost ženy, a to na třech úrovních. První je hormonální,

kdy se kvůli postižení vaječnicků nedostatečně tvoří ženské hormony.

Otěhotnění dále nemoc brání i mechanicky. Zánětlivé změny způsobují jizvení a srůsty v dutině břišní. A do třetice působí endometrióza lokálně – nepohyblivé vejcovody nejsou schopné správně zachytit vajíčko uvolněné při ovulaci a jizvení vejcovodu může bránit transportu oplozeného vajíčka. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Máte bolesti kvůli endometrióze?

Studijní centrum hledá ženy pro účast v klinickém hodnocení, ve kterém se bude posuzovat, jestli by mohl hodnocený přípravek zmírnit bolest způsobenou endometriózou.



Tohoto klinického hodnocení se mohou zúčastnit ženy, které:

- ◆ jsou ve věku od 18 do 50 let
- ◆ zaznamenávají bolestivé příznaky způsobené endometriózou
- ◆ mají každý měsíc menstruaci
- ◆ podstoupily během posledních 10 let operační zákrok zjišťující endometriózu
- ◆ budou platit i další požadavky

**Zavolejte prosím na číslo +420 733 532 512, kde můžete obdržet další informace a zjistit, zda jste způsobilá k účasti v tomto klinickém hodnocení.**

Pokud budete způsobilá, budete dostávat hodnocený přípravek a péči související s klinickým hodnocením zdarma a navíc můžete obdržet náhradu cestovních nákladů.

Protokol MVT-601-3101/3102, Náborový plakát 1, V 14. listopadu 2017.



**Budte fit  
a v pohodě  
s Alza Zdraví!**



**alza zdraví**

**Zoubky jedna  
radost**

**PHILIPS  
sonicare**

**2x Philips Sonicare For Kids HX6322/04**

2x dětský sonický zubní kartáček  
2 režimy čištění pro děti od 3 a 7 let  
2 velikosti kartáčkových hlavice  
8 vyměnitelných samolepek pro vlastní design



**-26 %**

~~3 398,-~~  
**2 499,-**

obj. kód: PHISO322s

**Každý nádech  
se počítá**

**PHILIPS**

**Zvlhčovač vzduchu HU4803/01**

Hygienický a bezpečný zvlhčovač vzduchu  
Systém odpařování s technologií NanoCloud  
Vhodný pro místnosti do 25 m<sup>2</sup>  
3 nastavení zvlhčování, tichý noční režim



**45 dní  
záruky vrácení  
peněz**

**3 289,-**

obj. kód: EAZ5025a

**Čisté tváře  
plné záře**

**PROFI CARE.**

**Čistič pórů PC-PR 3025**

Účinné odstranění černých teček  
4 vyměnitelné nástavce pro různé ošetření  
5 nastavitelných úrovní síly, pro všechny typy pleti  
Provoz na nabíjecí akumulátor



**799,-**

obj. kód: PROPC509

**Důkladné ošetření**

**PROFI CARE.**

**Dentální centrum PC-DC 3031**

Sonický elektrický kartáček a ústní sprcha  
Časovač, 3 rychlosti, 3 náhradní hlavice  
Integrovaná nádoba na vodu, 4 stupňový přepínač  
Bezdrátové nabíjení i provoz, Li-Ion baterie



**1 699,-**

obj. kód: PROZC100

**Pro zdravé zuby  
i dásně**

**Dr. Mayer  
LIFE & HEALTH**

**Elektrická ústní sprcha WT3500**

Odstraňuje bakterie z mezizubních prostor  
Ergonomicky navržena 360° otočná tryska  
Masíruje a stimuluje dásně  
Tlak vody 40-90 PSI



**Dárek  
k nákupu**

**1 690,-**

obj. kód: DRMAS3500

**Moderní péče  
o váš chrup**

**Dr. Mayer  
LIFE & HEALTH**

**Elektrický zubní kartáček GTS2065**

Sonická technologie, 40 000 cyklů za minutu  
4 režimy čištění včetně masáže a bělení  
Lehký ergonomický design  
Součástí balení 2 čistící hlavice



**1 290,-**

obj. kód: DREZK965

**Více na [www.alza.cz/pro-zdravi](http://www.alza.cz/pro-zdravi)**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 2. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

# Přinášíme sedm zaručených tipů, jak se správně starat o své oči

**Naše oči jsou druhý nejsložitější orgán v těle. Přesto zraku nevěnujeme tolik pozornosti, kolik by si zasloužil.**

Svědčí o tom i fakt, že okolo šesti milionů Čechů trpí nějakou oční vadou. Nejčastějším řešením jsou dioptrické brýle, ale také kontaktní čočky. Tím ale péče o naše oči zdaleka nekončí, spíše naopak.

## Nezapomínejte na pravidelnou kontrolu

Téměř polovina obyvatel zanedbává nebo zcela vynechává preventivní prohlídky u očního lékaře či optometristy. Na vyšetření často jdeme až v okamžiku, kdy špatně vidíme nebo nás trápí třeba bolest hlavy. Na kontroly je potřeba chodit už od útlého dětství, to znamená od věku tří nebo čtyř let dítěte. Oči se u dětí vyvíjí velmi rychle, a to až do dovršení dvaceti let. Pak už se zrak nevyvíjí a dochází spíše k jeho zhoršování. Četnost prohlídek určí váš lékař individuálně.

## Nepodceňujte slunce ani v zimě

UVA a UVB záření nás ovlivňují po celý rok, jen v každém období trochu jinak. Zatímco na jaře a v létě sluníčko svítí častěji, v zimě může být zase intenzivnější. Od bílého sněhu se sluneční paprsky odráží mnohem víc

než od ostatních povrchů. Navíc v zimě sluníčko svítí méně a o to víc jsou na něj oči citlivé. „Důležité je zvolit správný stupeň ochrany. Ten se pohybuje od 0 do stupně 4 a liší se propustností světla. Nejvyšší stupeň ochrany 4 se hodí například na hory, ale rozhodně není vhodný k řízení. I proto na slunečních brýlích nešetřete a přijďte se poradit do optiky,“ vysvětluje optometristka Kristýna Štěbetáková z pražské Optika24. UV filtr obsahují i některé kontaktní čočky.

## Pálí vás oči? Možná je máte suché

V létě ostré slunce nebo klimatizace, v zimě časté přechody z tepla do mrazu. To jsou nejčastější důvody, proč nás bolí, respektive pálí oči. „Oční kapky se dají pořídit už okolo sta korun a v budoucnu vám ušetří hodně starostí. Řešení existuje i pro ty, kteří si oči neradi vykapávají. Na českém trhu je k dostání například sprej Laim Moisture, který si na víčka jen nastříkáte a on přirozeně steče do slzných kanálků,“ popisuje častý problém řady zákazníků Kateřina Ziklová ze společnosti Alensa, která se specializuje na péči o oči. Pokud vás oči bolí či pálí i přes používání kapek nebo sprejů, vyhledejte očního lékaře.

## Šetřte a tím se nám péče o oči prodražuje

Ani u brýlí neplatí – čím více si jich koupíte, tím méně vás budou stát. Můžete však šetřit jinak. Brýle i kontaktní



Pálení očí může být velmi nepříjemné.

PROFIMEDIA.CZ

čočky si můžete koupit on-line, je ale potřeba znát správné hodnoty. „Parametry kontaktních čoček najdete na krabičce, ale především na takzvaném blistru. Písmeno D označuje počet dioptrií, které jsou v plusových nebo minusových hodnotách. Označení BC určuje zakřivení čočky, DIA její průměr. Pokud si nejste správným výběrem značky čoček jistí, stačí nám blistr vyfotit a poslat,“ vysvětluje Ziklová z Alensy.

## U počítače si dávejte přestávky

Kvalitu našeho zraku určuje i množství takzvaného slzného filmu. Například u počítače zpravidla méně mrkáme a slzný film se neobnovuje tak rychle, jak by bylo potřeba.

„Je dobré dbát na pravidelné desetiminutové přestávky, kdy nekoukáme do monitoru, a když nemáte prostor na delší pauzu, zajděte si třeba na toaletu a tam několikrát pořádně zamrkejte,“ vysvětluje optometristka Štěbetáková.

## Špatně čistíme brýle nebo čočky

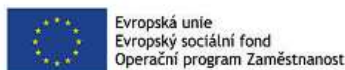
Pokud nosíte kontaktní čočky, určité je dobré se o jejich správné aplikaci, ale i údržbě poradit s kontaktologem. Častými nešvarem je špatné čištění čoček, zejména z důvodu úspory. Před uložením čočky do pouzdra ji pořádně promněte mezi prsty a propláchněte univerzálním roztokem. Existují i peroxidové roztoky, jejichž způsob

užití se proti univerzálním zásadně liší, a proto se doporučuje zejména zkušeným uživatelům. A pokud chcete ušetřit, některé e-shopy nabízejí výhodné balíčky, které obsahují čočky a roztoky při jednom. Správné a pravidelné čištění se vztahuje samozřejmě i na brýle, na kterých ulpí mnohem více nečistot než na čokkách, mimo jiné i tím, že se jich několikrát za den dotkneme.

## Čočky přenášíme nebo nasazujeme ve špatném pořadí

Estetické, ale i praktické důvody vedou řadu uživatelů k výměně brýlí za čočky nebo alespoň jejich střídání. Treba při běhání i dalších sportech jsou čočky určitě praktičtější než brýle. Zejména ženy řeší i otázku vzhledu, a proto brýle zcela odloží nebo alespoň střídají s čokkami. U kontaktních čoček je potřeba dodržet správný postup, aby nedošlo třeba k zanesení make-upu do oka.

„Před aplikací si ráno nejdříve dobře umyjte ruce, následně si nasadte důkladně vyčištěné čočky, až poté se začnete líčit. Večer se pak nejdřív odličte a až poté vyndejte čočky,“ radí Ziklová. Dalším nešvarem, ať už zámeřným, či nikoli, je takzvané přenášení čoček. To může mít vliv na kvalitu čočky a v extrémních případech může vést i k očním zánětům. Pro operační systém Android existuje aplikace Hlídač čoček, která vám včasnou výměnu i nákup nových čoček připomene. **MET**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



ÚSTAV SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
V PRAZE 4

Staráte se o blízkého člověka, seniora nebo zdravotně postiženého člena rodiny?

## BEZPLATNĚ Vám nabízíme:

- sociální poradenství
- psychologické poradenství
- vzdělávání a odborné kurzy
- pracovní-právní konzultace
- poradenství finančního zdraví
- poradenství v oblasti paliativní péče

## Centrum neformální péče

při Ústavu sociálních služeb v Praze 4

www.uss4.cz, cnp@uss4.cz, tel. 770 119 775

Služby,  
které skutečně  
pomáhají!  
WWW.USS4.CZ

## Krátce

### Dotace byly bez koncepce

Ministerstvo zdravotnictví rozdělilo 833 milionů korun na dotacích do regionálního zdravotnictví bez koncepce. Ministerstvo podle Nejvyššího kontrolního úřadu na řízení dotačního programu rezignovalo a využítí peněz prověřovalo pouze formálně. Kontrola se týkala let 2014 až 2017. Ministerstvo si je bezkonceptního rozdělování dotací v minulosti vědomo. Současné vedení úřadu tuto praxi ukončilo. **ČTK**

# Chcete se už pořádně vyspat? Pořid'te si psychowalkman

**Kromě nespavosti přístroj odstraňuje stres, únavu či například deprese.**

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem jeho účinnosti nejdříve moc nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře. Asi za dva týdny jsem byla z nejhorsího venku,“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depresemi a nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První psychowalkman jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a v našem středisku je od té doby používáme. Nejlepší je používat psychowalkman preventivně,

k vyčerpání baterek tak vůbec nemusí dojít,“ říká psychiatri Jan Cimický.

Odborně se psychowalkman nazývá audiovizuálně stimulační přístroj (AVS poístroj). Kromě nespavosti rychle eliminuje stres a únavu, deprese, úzkosti, migrény či vysoký krevní tlak. Zlepšuje psychickou kondici a činnost mozku celkově, takže zvýší i koncentraci, urychlí učení nebo napraví ADHD.

## Použití je „bio“

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na přístroji si zvolíte program, například „rychlý odpočinek“, a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a hudba ze sluchátek přeladí změnou frekvence mozku vaše biorytmy do stavu bez únavy.

Během 15 minut relaxačního programu vstáváte osvěženi jako po hodinách dobrého spánku. AVS přístroj navozu-



Dětem pomůže s učením či odstraněním ADHD. POSITIVE ENERGY

je stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé zátěže jich člověk nemůže sám dosáhnout. Může se jednat o neschopnost usnout, i když jste unaveni. Mnoho lidí nedokáže relaxo-

vat – jsou tak přetíženi, že se sami o sobě neuvolní. AVS přístroj je jedinečný v tom, že vrací onu přirozenou rovnováhu a původní schopnosti organismu – tak jak je mají třeba děti.

## Pomáhá i olympionikům

AVS přístroje se u nás úspěšně používají přes 20 let a jejich majitelé jsou spokojeni. Podle výzkumu agentury Agma dokonce polovina z nich (48 procent) uvádí, že účinky ještě předčily jejich očekávání.

Popularitě hodně pomohla nová generace psychowalkmanů se zvýšenou účinností. Vlajková loď této nové generace, celosvětově nejlepší model Laxman, si za poslední roky pořídilo kromě „běžných“ uživatelů také několik celebrit, fakultní nemocnice, zdravotní sekce Ministerstva vnitra a Český olympijský výbor.

V dnešní době převratných technologií je pořízení AVS přístroje, velmi komplexní biotechnologie pro zdraví, dobrá volba. Jen pozor – nesmí jej bez povolení lékaře používat epileptici a lidé po úrazu hlavy.

# AVS přístroj: zdraví a klid v duši.

V březnu slevy  
**5-30%!**

  
**Galaxy**

www.galaxy.cz  
Infolinka 77 44 44 795



**Novou brožuru  
objednejte přes SMS:**

Pošlete běžnou SMS s Vaší  
poštovní adresou a slovem  
METRO na tel.: 77 44 44 795

Přidejte email. adresu a dostanete navíc  
E-book „Jak přežít v dnešním světě“.

**Zasíláme obratem ZDARMA.**

# Ječné zrno se přenáší i dotykem

**Tlak v oku, svědění, bolest víčka, zarudnutí a otok.**

Pak se na vnějším víčku objeví bulka plná hnisu. Ječné zrno je na světě.

Zánětlivé ječné zrno se vytváří na mazové žlázce řasy horního nebo spodního očního víčka.

„Víčko bolí, zarudne a objeví se na něm otok, po čase také bulka s bělavou čepičkou hnisu. V nejlepším případě ječné zrno samo uzraje, praskne a zmizí,“ říká Lucie Valešová, primářka Oční kliniky DuoVize Praha. Ječné zrno nikdy nevymačkávejte! Mnohdy pomáhají teplé obklady, které napomohou jeho „zrání“ a vedou ke spontánnímu vyprázdnění.

Ječné zrno se také může objevit na vnitřní straně očního víčka a nemusí být na první pohled vůbec patrné. Nemoc provází pocity ne-



Obvykle je problém v ucpané mazové žlázce.

PROFIMEDIA.CZ

pohodlí a dojem zastřené vidění.

Pozor, onemocnění je infekční, je tedy třeba dbát na důkladnou hygienu. Často vyměňujte ručníky, nikomu nepůjčujte potřeby osobní hygieny ani dekorativní kosmetiku. Po kontaktu s osobou postiženou ječným zrnem si bez předchozího umytí rukou nesahejte do očí.

## Původci nepříjemnosti

Důvodů, proč se ječné zrno utvoří, je několik. Žlázy se ucívají při nedostatečné hygieně, špatném odličování, ale i kvůli oslabené imunitě organismu, například při cukrovce. Mazové žlázy také nemusí správně fungovat, někdy jsou příčinou výskytu ječného zrna zase hormonální změny, přílišné namáhání

očí, malá frekvence mrkání, ale i prach a znečištěné ovzduší. „Ve většině případů jsou na vině bakterie ze skupiny stafylokoků, které se množí v nahromaděném mazu v ucpaných žlázkách. Navštívit očního lékaře je nutné především tehdy, kdy zánět způsobí otok celého oka anebo pokud se váš stav nezlepší do týdne. U kompli-

kovaných případů lékař ječné zrno nařizuje několikamilimetrovým řezem při lokální anestezii anebo naordinuje antibiotickou mast či oční kapky,“ říká Lucie Valešová.

Pokud ječné zrno neléčíte, může přejít do chronické formy, kdy pod kůží víčka zůstává tvrdá nebolestivá bulka, tu je pak třeba odstranit chirurgicky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## OptiCleaner

### POCÍTÍTE ÚLEVU!



### NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY JEČNÉHO ZRNA:



SLZENÍ



OTOK



ZARUDNUTÍ VÍČEK  
A SPOJIVEK



BOLEST



SVĚDĚNÍ

#### NOVINKA

**OptiCleaner** volně prodejná mast na oční víčka při ječném zrně

**OptiCleaner** obsahuje unikátní kompozici složek, jejichž působení zmírňuje příznaky ječného zrna (včetně svědění, bolestivosti, otoku) a urychluje regeneraci pokožky.

**OptiCleaner – působení:**

- Manukový med** – působí protizánětlivě a antibakteriálně, hydratuje a regeneruje pokožku.
- Manukový olej** – působí jako lokální anestetikum a analgetikum, má protizánětlivé a antibakteriální účinky, snižuje otok.
- Extrakt z kůry skořicovníku** – zlepšuje krevní průtok kůží, prohřívá, podporuje odstraňování toxinů z pokožky.

Distributor pro ČR a SR:

**Valtix**

K dostání bez receptu v lékárnách

#### Vlčí zrno

S ječným zrnem se zaměňuje vlčí zrno, to však není infekční.

- Vlčí zrno je zánětlivé onemocnění očního víčka.
- Nejčastěji se tento zánět vyskytuje na horním očním víčku.

- Vlčí zrno má podobu zarudlé bulky malých, milimetrových rozměrů.

- Je uloženo hlouběji než ječné zrno a bývá větší. Odstraňuje se chirurgicky.

## Pro život v pohodě

nejužívanější L-TRYPTOFAN od roku 1998



doplňek  
stravy

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- vyroben v České republice

**ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ,**

na [www.bwy.cz](http://www.bwy.cz) nebo na zákaznické lince  
**800 900 995** nebo v prodejně VitaCentrum,  
Jindřišská 5 - pasáž, Praha 1

Vyrábí: Brainway Inc.

## TAJEMSTVÍ KRÁSNÉ PLETI

Krásná a rozzářená pleť bez hlubokých vrásek a nedokonalostí. **Také se vždy ptáte, jaké je její tajemství? Jsou to jen geny, je to krém, který používá nebo zázračné elixíry mládí?**

Tvář je naší vizitkou, kterou světu ukazujeme každý den. Jemná, svěží a zářící pleť vypadá zdravě i krásně. Údržet ji v dokonalém stavu ale není vždy lehký úkol. Musíte myslet na svoji životosprávu, to znamená zdravě se stravovat, dostatečně spát a chránit kůži před slunečním zářením. To všechno ale není v dnešní době úplně lehký úkol. Krásná pleť je také úzce propojená s hydratací. Samotné pití velkého množství vody ale není řešením. Je to sice zdravý návyk, ale k tomu, abychom předešli tvorbě vrásek a znaků stárnutí, nestačí. Krémy a pleťová séra zcela jistě mohou částečně zabrá-

nit dehydrataci kůže, její hloubkovou hydrataci v nižších vrstvách kůže ale nezajistí. A ta je právě zásadní, pokud mluvíme o celkovém zlepšení kvality pleti.

Zasněte se a na chvíli si představte, že by existovala metoda péče o pleť, která ji hydratuje ve všech jejích vrstvách. Tedy i tam, kam se ani drahé krémy a masky nedostanou a zajistí tak vysněnou pleť bez ohledu na geny, výživu nebo množství krémů.

### Tajná přísada

Nemusíte jen snít... taková metoda totiž existuje a je založená na jedné hlavní ingredienci. Tou

je kyselina hyaluronová, což je tělu vlastní látka, která přirozeně váže vodu. I proto je velmi oblíbenou přísadou pleťových produktů. Když je však kyselina hyaluronová aplikovaná zvenku, hydratuje pouze vrchní vrstvu pokožky. Jak ale tuto zázračnou látku dostat pod povrch pleti a hydratovat ji zevnitř? Řešením jsou injekční výplně Juvéderm® od společnosti Allergan.

Konkrétně produkt Juvéderm® VOLITE, který již po jedné aplikaci výrazně zvýší hydrataci pokožky až na 9 měsíců. Tato hydratace zajistí vyhlazení jemných linií v obličeji

a dodá pleti elasticitu. „Aplikace výplně kyselinou hyaluronovou výrazně zlepšila kvalitu mé pleti a vlastně i života. Díky tomu se každý den cítím skvěle a sebevědomě, nejen, že můj make-up drží celý den, ale také nemám pocit napnuté a suché pleti. Po letech se zase nebojím vyrazit ven i úplně bez make-upu,“ sdílí

**Chcete se také cítit skvěle ve vlastní kůži? Zeptejte se na Juvéderm® VOLITE svého lékaře.**

svoje zkušenosti s VOLITE 35letá Martina.

Na rozdíl od jiných produktů Juvéderm® se VOLITE zaměřuje na kvalitu pleti. Nejde tedy o výplň z a l o ž e n o u

na zvýšení objemu tkání v obličeji, ale o zásadní změnu v kvalitě pokožky. Používá se kromě tváře také na oblasti krku, dekoltu, ale také například na ruce.





# Špindl bude bez velké hvězdy

**Ledecká tentokrát dává přednost snowboardu.**

Ester Ledecká se nezúčastní závodů Světového poháru ve sjezdovém lyžování, které se konají ve Špindlerově Mlýně 8. a 9. března. Dvojnásobná olympijská vítězka pojede ve stejném termínu Světový pohár na snowboardu ve švýcarském Scuolu, kde bude bojovat o velký křišťálový glóbus za celkový triumf v paralelních disciplínách.

Start třiatřicetileté Ledecké ve Špindlerově Mlýně byl předběžně domluven, ačkoli se v Krkonoších jedou slalom a obří slalom, jež nepatří k nejsilnějším disciplínám české „obojživelnice“. Kvůli

vývoji ve snowboardovém Světovém poháru, který má šanci ovládnout počtvrté za sebou, se však pražská rodačka rozhodla jinak.

„Sportovní stránka věci dostala přednost. Všichni bychom sice moc rádi viděli Ester ve Špindlerově Mlýně, kde s lyžováním začínala, ale musíme plně respektovat její sportovní ambice, které jsou stále jasnou prioritou,“ uvedl v tiskové zprávě David Trávníček ze společnosti Sport Invest Marketing, která Ester Ledeckou zastupuje.

Dvojnásobná mistryně světa na snowboardu po víkendových závodech v Číně vede celkové hodnocení seriálu s náskokem 110 bodů před Rakušankou Sabine Schöffmannovou a 121 bodů před třetí Němkou Selinou Jörgovou. **ČTK**

## Del Piero. Má klub

Bývalý italský fotbalový útočník Alessandro Del Piero se přihlásil k vlastnictví amatérského klubu v Los Angeles. Mistr světa z roku 2006 to oznámil po postupu týmu s názvem LA10 FC do United Premier Soccer League, nejvyšší amatérské soutěže

v USA. „Po nějaké době v anonymitě jsem se rozhodl, že se podělím o ten skvělý zážitek. Smekám klobouk před celým týmem,“ řekl bývalý kapitán Juventusu. Čtyřiatřicetiletý Del Piero dal svému klubu jméno podle čísla, které nosil na dresu. **ČTK**

### Krátce

#### Po lístcích se zaprášilo

Vstupenky na přípravné utkání českých fotbalistů s Brazílií 26. března v Praze byly včera vyprodány během pěti hodin. Pro fanoušky bylo v osm hodin ráno dáno do prodeje přes deset tisíc lístků.

#### Tyson Fury se chystá do Prahy

Bývalý boxerský mistr světa v těžké váze Brit Tyson Fury navštíví 31. května Prahu. Třicetiletá hvězda absoluuje setkání s fanoušky, kterým bude v klubu SaSaŽu vyprávět o své kariéře.

#### Kvitová třetí, Plíšková pátá

Tenistka Petra Kvitová se po finálové účasti na turnaji v Dubaji posunula o jednu příčku na třetí místo světového žebříčku. Karolína Plíšková zůstala pátá.

#### Čech nakoukl do profi baseballu

Martin Červenka si jako první český baseballista zahrál zápas za klub zámořské MLB. Šestadvacetiletý chytáč nastoupil v dresu Baltimore Orioles v přípravě a pomohl v poslední směně týmu k výhře nad Torontem Blue Jays 9:8. **ČTK**



## Lídr byl nekompromisní

Fotbalisté Slavie zvítězili ve 22. ligovém kole nad Slováckem 4:0. Od 26. minuty vedli po tečované střele Milana Škody a ještě do pauzy přidal pojistku Lukáš Masopust. Po změně stran se trefil Josef Hušbauer (na snímku nahore), pak nedal penaltu Škoda, ale za dvě minuty uzavřel skóre Tomáš Souček. Pražané napravili minulou ligovou prohru 0:2 v Plzni a před západočeským obhájcem titulu dál vedou tabulku o tři body. Slovácko neobodovalo poprvé po třech kolech a je deváté. Plzeň vyhrála na hřišti nováčka Opavy 2:1. V prvním poločase na opavském stadionu otevřel skóre Patrik Hrošovský z penalty a po změně stran přidal pojistku Tomáš Chorý, až v nastavení snížil Václav Juřena. **ČTK**

## Jiří Šlégr: Chceme se o to porvat

Bývalý vynikající obránce Jiří Šlégr se po necelém roce vrací na střídačku extraligového Litvínova, aby severočeským hokejistům pomohl zachránit sezonu. Zatímco před rokem Verva bojovala o udržení mezi elitou, teď se bude šéf klubu snažit dovést tým do předkola play off. Čtyři kola před koncem základní části ztrácí jedenáctý Litvínov na desátou Spartu tři body, Pražané ale mají utkání k dobru. „Máme čtyři zápasy do konce a chceme mužstvu do těch posledních zápasů dát impulz. Chceme se o to porvat,“ uvedl Šlégr. **MAFRA**



## Král Roger. Oklepal se a zase vítězí

Po více než měsíční pauze se švýcarský tenista Roger Federer vrátil na turnaje vítězstvím. V prvním kole v Dubaji sedmatřicetiletý držitel rekordních 20 grandslamových titulů porazil Němce Philippa Kohlschreibera 6:4, 3:6, 6:1. V osmifinále se Federer, který usiluje o jubilejní stý triumf na turnajích ATP, utká se Španělem Fernandem Verdascem. S Kohlschreiberem hrál slavný Švýcar po čtrnácté a opět ho porazil. Zkušený německý tenista mu teprve potřeší dokázat vzít set. Pro Federera to byl první zápas od překvapivé porážky s Řekem Stefanosem Tsitsipase v osmifinále Australian Open. Turnaj v Dubaji ovládl Federer již sedmkrát.

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

### Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bc, www.platmbiem.cz



• **MEGA PRSA!** Chceš vidět libové fotky? Piš SMS ve tvaru 97DBH a text na 909 15 50



• **Sympatická** hříšnice Pája 52. S manželem nám to v posteli už dlouho neklape, potřebuju změnu. Potřebuju TEBE! HNEJ! Zavolej mi na Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 64FCX a tvůj text!



# SUPER SNÍDANĚ

## QUINOA A SPOUSTA PROTEINU



OVES

ČOKOLÁDA



ROSTLINNÝ  
PROTEIN



QUINOA

