

SAMSUNG
Galaxy S9 | S9+



Předobjednejte nyní

Získejte Galaxy S9 | S9+ až o sedm dní dříve a za váš starý telefon získáte zpět **až 12 500 Kč!***
Více informací na www.alza.cz/galaxy-s9-akce.



Odborník
na smartphony **alza.cz**



Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

*Částka 12 500 Kč byla vypočítána na základě nejvyšší výkupní ceny používaného zařízení Samsung Galaxy S8+ spolu s bonusem 2 500 Kč.



EFEKTIVNÍ PŘÍPRAVA OD 12. 3.

PŘEDPLATNÉ
NA 4 TÝDNY JEN ZA

330 Kč



PŘIJÍMAČKY

NA

ŠŠ



- ▶ komplexní příprava z českého jazyka a matematiky pro žáky 5., 7., a 9. tříd
- ▶ cvičení a testy
- ▶ chytáky z loňského roku

Objednávejte na 225 555 522 nebo na
www.mfdnes.cz/prijimacky.
Nabídka platí do 8. 3. 2018.

DNES

MÍT KRÁSNÉ ZUBY JAKO Z REKLAMY!

K PÉČI O CHRUP PATŘÍ I DENTÁLNÍ HYGIENA NEBO BĚLENÍ ZUBŮ STRANA 6



metro



Úterý, 27. února 2018

Č. 41, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Alexandr

Největší deník v ČR

Slovenský novinář byl zavražděn kvůli práci

Vražda. Podle policie je nejpravděpodobnějším motivem zájem o údajné daňové podvody podnikatelů spojených s vládní stranou. **Dvě oběti.** O život přišla i jeho partnerka. **Reakce.** Celý svět je pobouřen STRANA 13



Čeká nás ledový týden. Tuhé mrazy v Česku poleví až během víkendu

V Česku pokračuje mrazivé počasí, na horách v noci na včerejšek bylo pod minus 20 stupni. Mráz bude celou republiku svírat dál. Nejchladněji by mělo být v noci na čtvrtek, noční teploty v některých místech mohou spadnout až k -30 °C. Lidé si mohou zkusit takzvaný Mpembův jev. Ve velkém mrazu totiž vařící voda zamrzne rychleji než studená (na snímku). Dlouhotrvající teploty hluboko pod bodem mrazu společně s jarními prázdninami dělají v těchto dnech radost především dětem, které mohou třeba bruslit nebo hrát hokej na zamrzlých rybnících. Silné mrazy zasáhly celou Evropu. Více na straně 13 MAFRA



Bezpečnost především.

Speciální brýlová skla pro řidiče nyní výhodně získáte ve skvělé akci

Zima je nejen časem radovánek na sněhu, ale také obdobím, které klade na řidiče výrazně vyšší nároky. Teploty pod nulou s sebou přinášejí kromě případné ledovky a sněhových přeháněk také odlesky od napadaného sněhu. Denního světla je přitom oproti ostatním obdobím roku výrazně méně, takže pro řidiče a jeho oči jsou cesty autem v tomto období výrazně náročnější. Pokud se chystáte s rodinou na hory, nebo se dokonce řízení věnujete profesionálně, rozhodně by vaší pozornosti neměla uniknout speciální brýlová skla pro řidiče. Ta uleví vašim očím a budete s nimi řídit bezpečněji. Ve FOKUS optik nyní můžete tato speciální skla získat výhodně v rámci akce 1+1 zdarma na všechna dioptrická skla.

Bez stresu i v náročných podmínkách

V autě platí dvojnásob, že se vyplatí mít při řízení optimální podmínky a předcházet stresovým situacím. Řízení je totiž pro vaše oči velkou zátěží. Při zhoršených světelných podmínkách řidiči hůře odhadují vzdálenost, což rozhodně snižuje jízdní komfort a násobí stres. Navíc je třeba mít na paměti, že při těchto podmínkách potřebují vidět i další účastníci silničního provozu v protijedoucích vozidlech. Každý z řidičů se tak potýká s oslňujícími reflektory a odlesky pouličního osvětlení, což v zimě může ještě násobit sněhová pokrývka či mokrá vozovka. „Za šera či v noci máme zornice rozšířené, takže oslnění od protijedoucích aut je opravdu nepříjemné. Navíc se dnes v hojně míře používají xenonová nebo LED světla, která mají vysoký podíl modrého světla, na které lidské oko reaguje citlivěji,“ popisuje Tereza Slavíková. Brýlové čočky pro řidiče proto mají speciální povrchovou úpravu, která odráží světlo nežádoucích vlnových délek, jež by jinak řidiče oslňovalo. Speciální čočky tak dokáží nepříjemné oslnění zredukovat o více než polovinu.

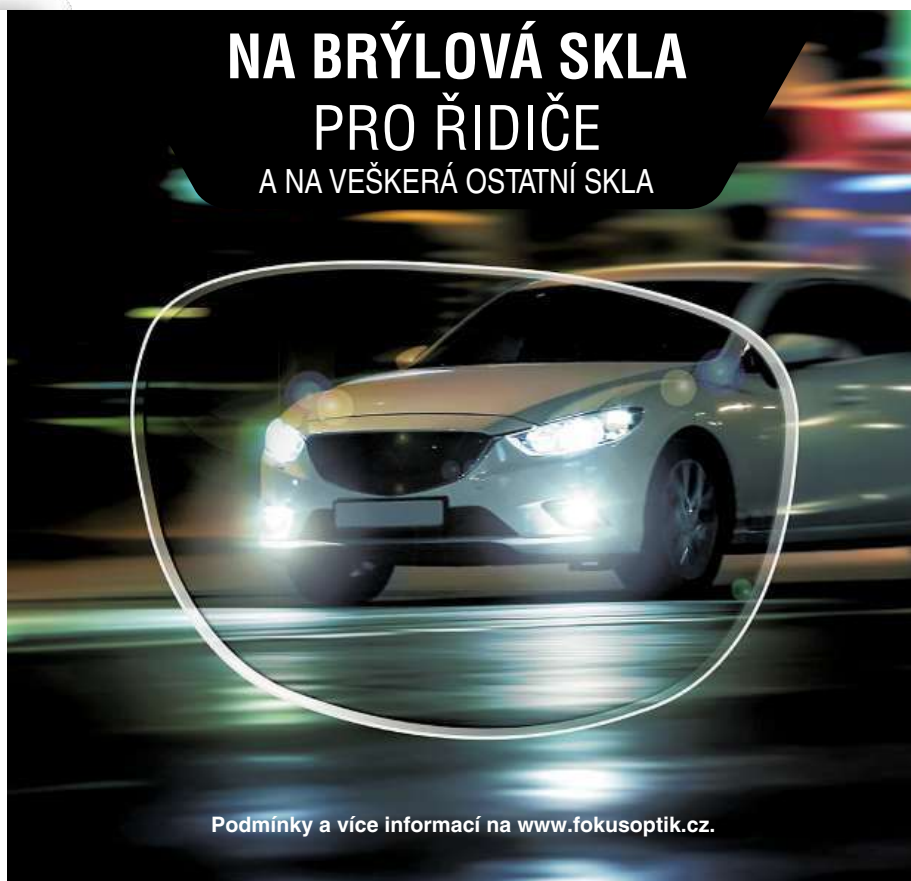
97 % z celkové doby řízení zaostřujeme do dálky. Ve zbylém čase je však nutné rychle a přesně „přepínat“ na pohled na palubní desku a do zpětného zrcátka, resp. bočních. „Rychlé „přeostrění“ nebývá obvykle problém pro mladé řidiče, po 35. roce věku však klesá schopnost oka rychle se adaptovat na náhlé změny. Řešením jsou potom tzv. progresivní čočky, u nichž právě při řízení musí být oblast na dálku a střední vzdálenost zvláště velká,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Brýlová skla pro řidiče jsou vhodná nejen pro řízení, ale také pro běžné použití, nepotřebujete tedy brýle zvlášť na běžné nošení a zvlášť pro řízení. Pokud chcete jezdit bezpečněji a dopřát svým očím při řízení tolik potřebný komfort, rozhodně se vydejte do FOKUS optik. Právě totiž probíhá skvělá akce 1+1 zdarma na dioptrická skla. Při zhotovení kompletních brýlí tak zaplatíte pouze jedno sklo, a druhé získáte zcela zdarma. Nejen při cestě autem vám vaše oči poděkují.

Více na www.fokusoptik.cz.

FOKUS
OPTIK

1 + 1
ZDARMA

**NA BRÝLOVÁ SKLA
PRO ŘIDIČE
A NA VEŠKERÁ OSTATNÍ SKLA**



Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz.



Stříbrná Martina Sáblíková a 2x zlatá Ester Ledecká na pražském Staroměstském náměstí...

„Já myslela, že tu bude pár cizinců“

Úspěšné olympioniky přišly přivítat tisícovky fanoušků.

vém lyžování Ledecká před zaplněné náměstí předstoupila za bouřlivého skandování. „Strašně se mi třesou ruce, takže to asi nebude úplně jednoduchý. Budu si muset na vás trochu zvyknout,“ přiznala dojatá Ledecká. „Tohle je neuvěřitelný. Strašně vám děkuju, že jste tu čekali v té zimě, že jste sem přišli. Já si myslela, že tady bude pár cizinců u orloje, já řeknu ahoj a bude to hotový a zase půjdu,“ zavtipkovala Ledecká.

Dvojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká a stříbrná medailistka Martina Sáblíková dorazily po příletu z Pchjongčchangu na Staroměstské náměstí. Na pódiu se jako první objevila rychlobruslařka Sáblíková. „Jsem hrozně moc ráda, že tu s vámi dneska můžu být a že mám tu medaili na krku. Pro mě je to neuvěřitelné, jsem hrozně ráda, že jste všichni přišli. Můžu vám jenom říct, těšte se na to, až přijde ta, co tu bude po mně,“ řekla nejúspěšnější česká olympionička ze zimních her.

Vítězka paralelního obřího slalomu na snowboardu a superobřího slalomu ve sjezdo-

Prostřednictvím videovzkazu pozdravila fanoušky i bronzová ze snowboardcrossu Eva Samková, která dala přednost domácí oslavě ve Vrchlabí. Na hlavním náměstí tam přivítali olympioniky, kteří pocházejí z tohoto podkrkonošského města – kromě Samkové i stříbrného biatlonistu Michala Krčmáře a bronzovou rychlobruslařku Karolínu Erbanovou. **SIM a ČTK**



...a bronzová Eva Samková na olympijských oslavách v podkrkonošském Vrchlabí

2x ČTK

Více než v Soči

850

Sázky na zimní olympiádu v Pchjongčchangu v Česku dosáhly zhruba 850 milionů korun. V porovnání s hrami v Soči v roce 2014 to bylo o 50 milionů více. Bookmakeři byli v souboji se sázkaři mírně úspěšnější. Nejvyšší čistá výhra dosáhla 722 tisíc korun za uhodnutou remízu 2:2 v hokejovém zápase mezi Slovenskem a Slovinskem.

Gratulace. Ledecké přál i bývalý šéf MOV Rogge

Předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval ještě nikdy nedostal tolik gratulací jako po senzačním úspěchu Ester Ledecké na olympiádě v Pchjongčchangu. K triumfu v lyžařském super-G i snowboardovém obřím slalomu jí přes Kejvala gratuloval také bývalý předseda Mezinárodního olympijského výboru Jacques Rogge. „Přesně ne-

vím, jak se jmenuje ta vaše závodnice, ale je úžasné, co dokázala. Vzápětí jí, že je strašně moc úžasná a že jí ohromně fandím,“ řekl Rogge.

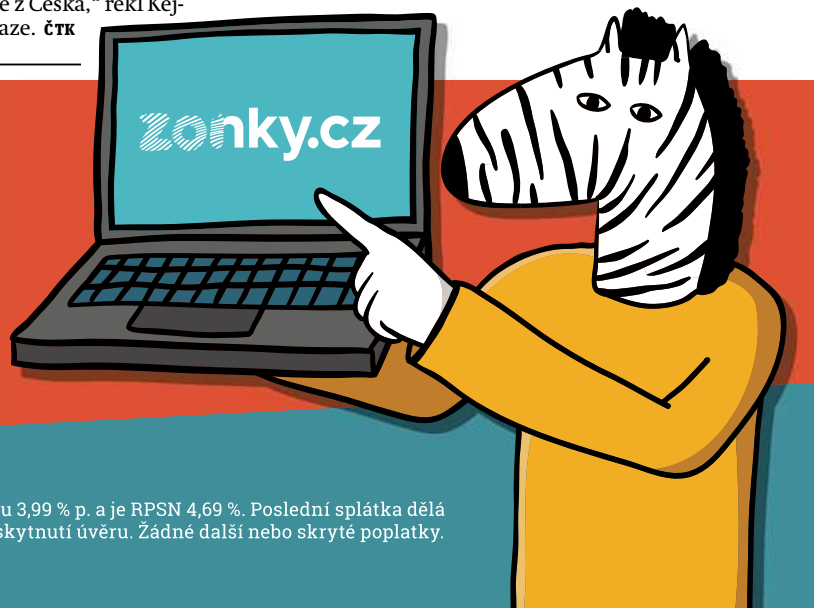
„Co Ester udělala pro zviditelnění Česka, to nepamatuju. Všichni mi gratulovali. Spousta lidí ani nevěděla, jak se Ester jmenuje, ale všichni věděli, že je z Česka,“ řekl Kejval už v Praze. **ČTK**

ÚROK UŽ
OD 3,99 %

INZERCE

MÁME PRO VÁS
LEVNĚJŠÍ PŮJČKU

Stačí zavolat zdarma na 800 459 460.



Tady je příklad půjčky 95 000 Kč na 84 měsíců. Při splátce 1 300 Kč a úroku 3,99 % p. a je RPSN 4,69 %. Poslední splátka dělá 1 211 Kč. Poplatek 2 % za naše služby (zde 1 900 Kč) uhradíte pouze při poskytnutí úvěru. Žádné další nebo skryté poplatky. Celkem zaplatíte 111 011 Kč. My jsme Zonky s.r.o.

Nové obory ve školách. Pro lidi z fastfoodů i piloty dronů

Česko reaguje na moderní profese. Vyučovat se budou i počítačové hry.

Nejnovější technologie a potřeby ekonomiky nutí školství přicházet s nabídkou nových oborů. Kdo by si před pár lety pomyslel, že příští rok přijme pražská FAMU první studenty na design počítačových her?

Obor herní design byl inspirován knihou pedagogky FAMU Hany Bendové Umění počítačových her. „Uchazeči se seznámí třeba s dějinami her,“ uvádí Bendová. Naučí se hry analyzovat, hodnotit jako sociální, kulturní, psychologický a umělecký fenomén. Zaměří se i na práci se zvukem, grafikou a animací, aby zvládli vytvořit vlastní hru. Přednášet budou kmeno-

vi pedagogové i lidé s praxí v počítačovém herním průmyslu.

Juliana Vaculíková už počítačový obor navštěvuje, ale ve finském Tampere. „Studium je hybrid mezi humanitním a technickým směrem,“ řekla Juliana deníku Metro. „V některých předmětech probíráme třeba on-line gambling, uchovávání digitálních médií v muzeích, proč si lidé hrají, k čemu je to dobré a jaký to má vliv,“ vysvětluje česká studentka.

Od loňského září je na Zápa-dočeské univerzitě v Plzni otevřeno certifikátové studium technologie pro bezpilotní létání. Jde o doplněk rádného studia, a proto se studenti nehlásí obvyklým způsobem, ale tím, že si navolí předměty v předepsané skladbě. „Podle účasti na výuce při zahájení letního semestru lze odhadnout, že o certifikát bude letos usilovat sedm až deset stu-

dentů,“ vysvětluje mluvčí univerzity Šárka Stará. Absolventi se dozvědí například o vhodných materiálech k výrobě dronů, o návrzích řídicích systémů bezpilotních letounů, o leteckém snímkování a podobně.

Výhodou je, že výuka probíhá s využitím vybavení, kterým disponuje plzeňské centrum Dronet. „Studenti se tak dostanou do kontaktu s drony, které centrum používá při svých činnostech,“ upřesňuje Stará.

Na požadavky trhu zareagovala pružně také ostravská střední škola gastronomie Ahol. „V oboru fastfoodová gastronomie otevíráme v příštím školním roce jednu třídu,“ uvedla ředitelka Miriam Lacinová. Třída bude „pilotním projektem“, pokud bude o absolventy v řetězcích tržliho občerstvení zájem, stane se standardní součástí studia. **PAVEL HRABICA**

Kuriozity. O jihočeském sexu, agentovi 007 a Asterixovi

Vysoké školství nabízelo – nebo stále nabízí – možnost rozšířit si obzor v nejrůznějších studijních směrech.

- Jedním z novějších studijních oborů je **sociální informatika**. Studenti zkoumají informační technologie v souvislosti se společenským dopadem nebo jejich vlivem na strukturu společnosti.
- Filozofická fakulta nabízela nebo nabízí v rámci studia historie například témata jako **sex na jihočeském venkově v raném novověku**, Asterix a římské hry, přednášky Bond, James Bond. V Pardubicích se zase studoval Harry Potter.
- Brněnská Masarykova univerzita myslí taky **na realitní makléře, developerské společnosti**, případně zaměstnance katastrálních úřadů. Pro již vystu-

dované vysokoškoláky má doplňkový program, ten je naučí vše kolem paragrafů a nemovitostí nebo třeba právních předpisů v oblasti životního prostředí. Zájemci se také dozvědí, jak se nemovitosti správně oceňují.

- Ojedinelou problematiku zařadila do studijního schématu univerzita v Nitře. Jedná se o obory **romský jazyk a kultura** nebo sociální a misijní služby v romských komunitách.
- Mezi již tradiční, ale oblíbené obory patří na Mendelově univerzitě vinařství a vinohradnictví. Studuje se v centru moravského vinařství v Lednici.
- Ještě jedna zajímavost ze Slovenska: na fakultě zahradnictví a krajinného inženýrství lze studovat **obor zakládání a údržba sportovních ploch**.

INZERCE



KFC

KAŽDÉ ÚTERÝ

149 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE
6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE

Nabídka platí každé úterý od 27. 2. do vyprodání zásob.



Výměna? Kurd za odsouzené Čechy?

Ministr zahraničí Martin Stropnický bude o případu v Česku zadrženého Kurda, kterého Turecko považuje za teroristu, nejbližších dnech telefonovat se svým tureckým protějškem. Sdělilo to včera ministerstvo zahraničí. Na vazbu Sáliha Muslima, kurdského politika, který vede syrskou Stranu demokratické unie (PYD), včera reagovali na různých místech ve světě kurdistá demonstranti. „Na našich ambasádách jsou hlášeny demonstrace a protestní akce kurdských organizací, které protestují proti zadržení dotyčného muže v Praze,“ řekla mluvčí ministerstva Michaela Lagronová. Protesty zaznamenaly zastupitelské úřady v Británii, Francii, Norsku, Dánsku

a Kanadě a také v Praze. Kurdové se na ambasády obraceli také telefonicky. Tvrdí, že muž, který je v Turecku považován za teroristu, je hrdina v boji proti Islámskému státu. Muslima zatkla česká policie o víkend v Praze na základě zatykače vydaného Interpolem na žádost turecké vlády. Před čtrnácti dny ho Turci zařadili na seznam nejhledanějších teroristů.

Včera se začalo také spekulovat, že Česko Turecku Muslima vydá, a to výměnou za dva Čechy – Markétu Všelichovou a Miroslava Farkase, kteří byli loni v Turecku odsouzeni na více než šest let vězení za spolupráci s kurdskými milicemi. **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. února 2018, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ

Zdravá tvář

Krásné zuby jako z reklamy? Proč ne, je to možné!

Současná péče o chrup není jen řešení kazů či parodontózy, ale patří sem i dentální hygiena a bělení zubů.

Bělení zubů je jednou z nejpoptávanějších kosmetických úprav, které si zákazníci dopřávají pro krásnější úsměv. Jakmile si do internetového vyhledavače zadáte heslo „bělení zubů“, vyskočí na vás snad stovky nabídek zázračného zkrášlení vašeho úsměvu.

Stomatologické ordinace dnes používají nejnovější metody, které dokážou zuby vybělit během jedné návštěvy až o několik odstínů. Kromě těchto trendů je pacientům nabízeno také domácí bělení, v drogeriích nebo na internetu

tu jsou k dostání různé sety, někteří se stále řídí i takzvanými babskými radami.

Zastánci přírodních metod se zřejmě nebudou chtít vzdát bělení zubů citronovou šťávou nebo jedlou sodou. Od těchto látek se ale nedá očekávat výrazný efekt, navíc jsou agresivní a mohou poškodit zubní sklovinu, a tím zvýšit citlivost zubů.

Další variantou jsou bělicí sety, které jsou běžně k zakoupení a nejsou příliš finančně náročné. Ani ty ale nedosahují výrazných efektů, navíc gelové náklady nebo pásky nepřilnou nikdy přesně k zubům, a látka tak může působit i v oblasti dásní, kde to není žádoucí.

Mnohem lepší variantou je domácí bělení za asistence stomatologa. Přijdete na konzultaci, lékař chrup zkontroluje a udělá otisky zubů, podle kterých v laboratoři připraví individuální nosiče.

Kdy se bělení nedoporučuje

Na co si dát pozor

- Nedoporučuje se velmi mladým lidem a dětem – zuby na bělení reagují výrazněji citlivostí a dochází k přechodné změně hydratace skloviny.
- Rozhodně by si neměli bělit chrup lidé, kteří mají zuby příliš zdevastované. V takovém případě by mohlo bělicí činidlo proniknout do zubní dřeně, a způsobit tak její poškození.
- Bělení není vhodné ani tehdy, pokud máte plomby na předních zubech a zubní korunky. Umělé materiály, výplně a korunky se bělit nedají, nereagují, a tak zůstanou v původní barvě.
- Po dentální hygieně musí někteří s bělením počkat, zvlášť pokud jsou zuby citlivé a dásně krvácejí. Až se zánět měkkých tkání zhojí, je možné bělení podstoupit.

Tím se zajistí, že bělení bude rovnoměrné a efektivní. Domů si pak odnesete bělicí sadu, která obsahuje nosič a gel. Sami si pak na nosič nanášíte gel, vložíte na zuby a necháte působit ideálně přes noc. Tuto proceduru opakujete po dobu 2 až 8 týdnů. Ceny se pohybují v řádech ti-

síců, záleží na metodě, ale i lokalitě. Obecně jsou nejdražší velká města.

Finančně nejnáročnější je ordinární bělení, které ale trvá nejkratší dobu a efekt je okamžitý. Sice vyndáte z peněženky několik tisíc korun (ceny se pohybují od přibližně šesti tisíc výše), ale máte-li

na zubech skvrny nebo jsou-li zažloutlé či jinak zbarvené, vyplatí se to. Zpravidla trvá procedura bělení kolem jedné hodiny. Než se ale k tomuto kroku rozhodnete, objednejte se nejprve na dentální hygienu – před zákrokem je potřeba ze zubů odstranit zubní plak a celkově je vyčistit.

Na našem trhu existuje více metod bělení, například Prevedent, Zoom3, Philips Zoom. Jsou nejen účinné, ale některé i velmi šetrné – i když máte citlivé zuby, ani to není překážkou. Výsledky bývají znatelné na první pohled, můžete odcházet se zuby o osm až devět odstínů bělejšími než před příchozem. A bělost by měla vydržet dva až tři roky, ale záleží na vašem životním stylu – tedy zda kouříte, pijete kávu nebo červené víno. To vše zuby zpět zabarvuje do tmavých tónů. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Colgate

NAŠE
NEJPOKROČILEJŠÍ
BĚLÍCÍ ŘADA
PRO BĚLEJŠÍ ÚSMĚV

UŽ JI MÁTE?

NOVINKA

Colgate
MAX
WHITE
EXPERT
COMPLETE
INSTANT & LASTING
WHITEN TOOTH
PASTE

Colgate
MAX
WHITE
EXPERT
COMPLETE
INSTANT & LASTING
WHITEN TOOTH
PASTE

PROFESIONÁLNÍ BĚLÍCÍ SLOŽKA
& OPTICKÉ ZJASŇOVAČE

VYČISTI
VYBĚL
JDI

Udržujte svoje zuby ve formě i v kráse.

PROFIMEDIA.CZ

Osm Čechů z deseti trpí zánětem a krvácením dásní!



Zánětu dásní lze velmi účinně předcházet.

PROFIMEDIA.CZ

Až 80 procent dospělých ve střední Evropě trpí chronickým zánětem dásní. Je to jedno z nejčastějších onemocnění vůbec.

Nejčastější příčinou zánětu dásní je zubní plak (tzv. plátek vyvolaná gingivitida). Kromě plaku může být zánět dásní vyvolán třeba i poraněním nebo infekcí. Nedostatečná péče o ústní hygienu, hromadění bakterií a jiných mik-

roorganismů vede ke vzniku zubního plaku. V zubním plaku se ukládají minerální látky ze slin a zbytků potravin. Povlak, který se již nedá odstranit běžným čištěním zubů, vede k tvorbě zubního kamene. Ze zubního plaku a kamene se uvolňují dráždivé a agresivní látky, které negativně ovlivňují dásně. Dásně mohou zčervenat, otéct, krváčet a posléze může vzniknout zánět dásní.

Prevence a léčba zánětu dásní

Zánětu dásní lze velmi účinně předcházet. Zásadní pro prevenci zánětu dásní je dodr-

žování zásad pečlivé ústní hygieny. Kromě pravidelné hygieny ústní dutiny bychom měli věnovat pozornost správné životosprávě včetně dostatku spánku. Vhodná je konzumace kvalitních potravin, nejlépe zásaditých, dostatek ovoce a zeleniny, dodržování pitného režimu. Osoby náchylné ke vzniku zánětu dásní by měly omezit příjem smažených potravin, nadbytečnou konzumaci masa a mléčných výrobků. Vysoce rizikové je kouření, stres, nedostatek odpočinku. Léčba zánětu dásní spočívá v pečlivém odstraňování zubního plaku, tedy v pravidelném

Antiseptický přípravek

Unikátní novinkou v České republice je hojivý a antiseptický přípravek OROXID®.

• OROXID® je nový unikátní zdravotnický prostředek, který účinkuje na bázi **aktivního kyslíku** a 100% přírodního výtažku z oddenků zázvoru, myrhy a echinacei. Je určený pro **účinnou ústní hygienu** a **rychlé hojení** širokého spektra potíží v dutině ústní, udržuje vaše dásně zdravé.

• **POMÁHÁ PŘI**
- zánětech a krvácení dásní
- parodontitidě
- výskytu aftů
- kandidóze – povlaku jazyka
- bolestech v krku

• OROXID® rychle eliminuje zá- pach z úst, snižuje množství plaku na zubech a odstraňuje skvrny na zubech – například po čaji, kávě, vlnu, cigaretách. Pomáhá hojit postiženou sliznici po extrakcích zubů, po chirurgických zákrocích v dutině ústní nebo na krčních mandlích.

• OROXID® neobsahuje alkohol ani chlorhexidin. Je maximálně šetrný k ústní sliznici, nedráždí a nevysušuje ji.

Výrazněji podporuje tvorbu nové tkáně.

• OROXID® je k dispozici ve dvou formách: slabší OROXID sensitiv a silnější OROXID forte. Sensitiv je vhodný pro dospělé i děti a pro osoby s citlivou sliznicí dutiny ústní. Je určen pro každodenní ústní hygienu a pro dlouhodobé preventivní používání. Forte je určen pro intenzivní ústní hygienu a pro rychlé hojení širokého spektra potíží v dutině ústní. Je vhodný především pro dospělé.

• OROXID® je k dispozici ve formě spreje 100 ml a roztoku 250 ml určeného k výplachům dutiny ústní a ke kloktání. Je dostupný v lékárnách nebo vám jej může lékárník objednat. Lze jej koupit také na www.oxid.cz. Je to zdravotnický prostředek třídy II a.

• Jaké jsou nejčastější příznaky zánětu dásní?
- krvácení při čištění zubů
- zarudnutí dásní
- kapsy s abscesy, které vznikají u kořenu zubů a dásní
- citlivé dásně a zuby na dotek, teplo a chlad
- zápach z úst

a důsledném provádění ústní hygieny za pomoci vhodného zubního a mezizubního kartáčku. Vhodná je také konzultace u dentální hygienistky spojená s instrukcemi o správ-

ném čištění zubů a pravidelným odstraňováním zubního kamene. Při každodenní péči o dutinu ústní můžete využít rovněž inovativní přípravky rychle potlačující zánět.



OROXID®

**PRO VÁŠ ZDRAVÝ A SVĚŽÍ ÚSMĚV
BEZ ALKOHOLU - BEZ CHLORHEXIDINU**

RYCHLÁ POMOC PŘI

- * zánětu a krvácení dásní
- * parodontitidě, stomatitidě
- * zvýšené tvorbě plaku
- * povlaku jazyka
- * zápachu z úst
- * bolesti v krku
- * aftech

**DOSTUPNÉ
V LÉKÁRNÁCH
nebo na
oxid.cz**

Jediný zdravotnický prostředek na bázi aktivních kyslíkových sloučenin

OROXID®
sensitiv

KAŽDODENNÍ ÚSTNÍ HYGIENA



sensitiv

UNIKÁTNÍ NOVINKA

OROXID®
forte

INTENZIVNÍ ÚSTNÍ HYGIENA



forte

MUDr. Frej: Zánět je skrytý zabiják



Zánět v těle je příčinou řady nemocí, jak uvedl MUDr. David Frej v knize *Zánět – skrytý zabiják*. „Zánět je přirozenou reakcí imunitního systému, chrání nás proti toxinům a infekcím,“ vysvětluje. „Problém představuje chronický zánět, který může v důsledku způsobit hypertenzi, ischemickou chorobu srdeční, alergie či astma.“

Řešení – přírodní antibiotika

Existují však další souvislosti: „Před šesti lety proběhla v Švýcarsku anketa, v níž lidé říkali, co se jim vybaví, když se řekne lék. Tři čtvrtiny dotázaných uvedly antibiotika. V naší stravě je to dnes významný prvek, který nás ohrožuje víc, než jsme tušili. Polovina syntetických antibiotik, která se u nás spotřebují, se totiž uplatňuje ve veterinářství a nějakým způsobem se projeví v mase zvířat, která konzumujeme.“

Jak uvádějí autoři knihy *Svět přírodních antibiotik*, existují průmyslově vyráběná antibiotika teprve od konce války. Poslední výzkumy ale ukazují, že jejich působení vůbec není jenom pozitivní, a například slovo rezistence už dnes patří k běžným pojmům. Rostlinná přírodní antibiotika se v přírodní medicíně používají od starověku. Existují jich tisíce druhů a řada z nich – třeba česnek, zázvor, med nebo cibule – jsou běžnou součástí našeho jídelníčku. Mají výhodu v tom, že často působí současně proti virům, bakteriím i plísním a že díky svému přírodnímu původu disponují komplexními mechanismy, které vznikají rezistencí znemožňují. Na-

víc celkově posilují imunitu a působí i protizánětlivě. Jenže nastanou i situace, kdy je léčba syntetickými antibiotiky prostě nezbytná.

Jak dál po syntetických antibiotikách

„Během užívání syntetických antibiotik,“ upozorňuje dr. Frej, „probíhá v lidském organismu biologická válka, při níž je úkolem chemického léku zlikvidovat původce nemoci. Antibiotické působení ovšem zasáhne celý organismus, i když se jedná o podávání cíleně působících léčiv. Pokaždé při tom trpí naše střevní mikroflóra a vždy hrozí nebezpečí zánětů. Někteří lidé je berou i vícekrát za sebou – a právě ti jsou nejvíce ohroženi střevní dysbiózou, jak se označuje nerovnováha ve střevní mikroflóře, při níž začínou převažovat škodlivé bakterie. Málo se ví, že střevní mikroflóra je hlavním producentem cenného vitamínu K a dalších látek, které jsou pro naše zdraví zásadní. Proto jsme připravili publikaci *Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)*. Hned po ukončení léčby syntetickými antibiotiky by měl kaž-

dý, ať dítě, nebo dospělý, začít s ozdravnou kúrou. Důležitou úlohou střevní mikroflóry je ochrana před toxiny a škodlivými mikroorganismy, které do nás denně vstupují z okolního prostředí i společně s potravou. Bariéra zdravé střevní mikroflóry nebezpečné bakterie vyloučí, nebo je v těle ponechá v přijatelném množství.“

Strava proti zánětu

Knihy *Stravou proti zánětu* a *Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)* nabízejí řešení, jak vrátit našemu tělu dokonalé zdraví. „Důležité jsou kvašené superpotraviny, které vedle vitamínu C dodají organismu i velké množství příznivých bakteriálních kmenů, jež působí proti zánětům a vrací je do trávicího systému vyhubené druhy bakterií,“ vysvětluje dr. David Frej. „V současné době je do skupiny příznivých bakterií zařazeno jedenáct hlavních rodů, z nichž většina nemá nic společného s mlékem, což většina lidí netuší.“

A jaké jsou alespoň ve stručnosti možnosti? „Léčivé polévky a přírodní zdroje vlákniny, mořské i sladkovodní řasy, butyrát, vitamín K nebo houby. Také smoothies a míchané nápoje, ořechy a rostlinné oleje.“

MICHAEL SCHUBERT

Jak poznat skrytý zánět

Mezi příznaky, které ve své knize popsal ve zvláštním jednoduchém testu, patří třeba časté bolesti v krku, kožní vyrážky, bolesti kloubů, ale také deprese. Jeho originální dotazník, obsahující několik desítek otázek, často vede k překvapivě jasným závěrům. „Pokud člověk provede určité stravovací změny a vynechá některé druhy potravin, netrvá dlouho a začne se cítit lépe,“ říká na základě dlouholeté praxe. Podle vlastních zkušeností a moderních vědeckých poznatků proto připravil volné pokračování, publikaci *Stravou proti zánětu*, která srozumitelně popisuje principy protizánětlivé stravy a obsahuje originální a nutričně vyvážené recepty splňující zásady tohoto typu jídelníčku.

Cesta ke zdravému střevu

Nejen díky článkům, které MUDr. Frej publikuje v měsíčníku *Regenerace*, je dnes dostatečně známo, že základ zdravé imunity spočívá ve střevě. „Když jsme psali knihu *Zdravé střevo*, byli jsme si vědomi toho, že mít zdravá střeva je touhou všech lidí. Trávicí proces je sice komplikovaný a většina jeho dějů se v něm odehrává mimo naši vůli, jenže péče o něj vůbec složitá není. V této publikaci jsme popsali nejen smysl a cíl probiotik a prebiotik, o kterých se hovoří stále častěji, ale i symbiotik a psychobiotik. Poukázali jsme i na méně známé negativní vlivy ovlivňující složení střevní mikroflóry, například na porod císařským řezem nebo chronický stres.“

KNIHY PROTI ZÁNĚTU



David Frej *Stravou proti zánětu*

Ve volném pokračování knihy *Zánět – skrytý zabiják* přibližuje známý lékař principy protizánětlivé stravy a nabízí originální a nutričně vyvážené recepty splňující její zásady. Je návodem, který vám pomůže sestavit si vlastní jídelníček z potravin, které působí proti zánětům a snižují riziko chronických nemocí.

176 stran | 147x210 mm | 299 Kč

David Frej | Jiří Kuchař *Zdravé střevo*

Kniha přináší desítky přírodních terapií trávicích a střevních potíží a onemocnění, od navození acidobazické rovnováhy po očištění klystry a bylinné kúry. Věnuje se žaludečním problémům, zácpě, Crohnově nemoci a ulcerózní kolitidě, syndromu propustného střeva, plísním v gastroenterickém systému nebo syndromu dráždivého tračníku.

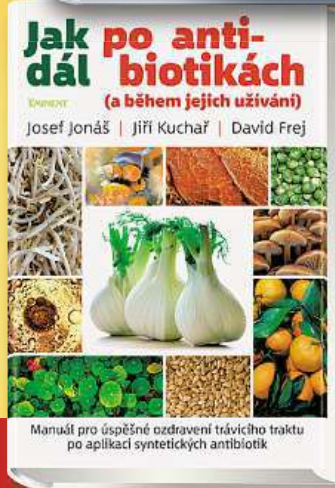
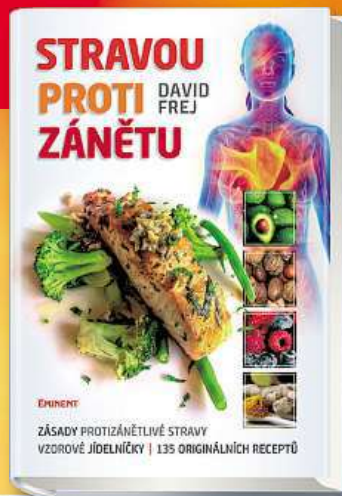
456 stran | 145x205 mm | 369 Kč

Josef Jonáš | Jiří Kuchař | David Frej

Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)

Zatímco publikace *Svět přírodních antibiotik* nabízí prostředky, které přirozeně působí proti virům, bakteriím, plísním a houbám, reaguje tato kniha na skutečnost, že jste podstoupili léčbu syntetickými antibiotiky. Přibližuje stovky přírodních způsobů, kterými je možné eliminovat negativní dopad biologické války, která proběhla ve vašem těle, a obnovit svoji střevní mikroflóru.

240 stran | 147x210 mm | 329 Kč



Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích Česka i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci

WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2

CÍTÍ SE VAŠE OČI TAKTO?

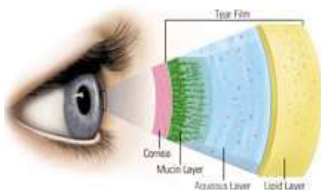


Pokud ano, může se jednat o SYNDROM SUCHÉHO OKA.

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

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

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



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

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

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

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

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

a aplikace

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

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

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

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

TRÁPÍ VÁS SYNDROM
SUCHÉHO OKA?

MOŽNÁ
POTŘEBUJETE

6

měsíců

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

Optive FUSION™



Jedinečnou složkou přípravku je přírodním okamžitě slzy, dlouhodobě komfortu a dlouhodobé ochrany očí přirodní suchého oka.

NEJNOVĚJŠÍ LÉČBA SYNDROMU SUCHÉHO OKA OD ZNAČKY OPTIVE®

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



SUCHO

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

PÁLENÍ

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

PÍCHÁNÍ

OPTIVE FUSION® zmírní píchání v očích bez rozmazání vidění.

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

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

Allergon

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

Jak se starat o zuby tak, aby nebolely

Bolest zubů je signálem problému. Nejčastěji jde o zubní kaz nebo zánět nervu.

Příčinou bolesti může být i zánět dásní, obnažené zubní krčky, nepadnoucí protéza nebo úraz. V dětském věku se setkáváme s bolestí způsobenou prořezáváním zubů, v pozdějším věku mohou způsobit obdobné problémy „zuby moudrosti“.

Zubní kaz je onemocnění způsobené bakteriemi, které se usazují v ústech a na povrchu zubů. Zde se velmi rychle množí a vytvářejí zubní plak. Některé z těchto bakterií přeměňují cukry na kyseliny a ty pak poškozují povrch zubů. Jakmile kyseliny naruší sklovinu, objeví se kaz.

Bolest zubů by neměla být podceňována, protože nešetřený zubní kaz postupuje do hloubky. V případě neléčení vede k zánětu zubní drěně,

horečce a bolestivému hnisavému zánětu. Pacient je tak vystaven nejen možné ztrátě zubu a léčbě antibiotiky, ale ve vážných případech i chirurgickému zákroku. Proto je nutné každý kaz zavčas odborně vyčistit a ošetřit výplní.

Prevence: důkladné čištění zubů je základ

Pravidelnost a správná technika čištění jsou při odstraňování zubního plaku a zbytků stravy nejdůležitější. Je doporučeno čistit si zuby alespoň dvakrát denně, a to ráno a večer. Osvědčeným opatřením je důkladné vypláchnutí úst vodou, a to po každém jídle. Nejlepším řešením je však omezení sladkosti – a to nejen pro zdravé zuby.

Obzvláště při zvýšené kazuivosti je třeba dbát na správnou techniku. Při čištění je nutné věnovat pozornost všem ploškám u každého zubu zvlášť. Základním vybavením by měl být zubní kartáček a zubní pasta s obsahem fluoridů, které přispívají k zachování mineralizace zubů. K čištění mezizubních

prostor poslouží nit, mezi-zubní kartáček či dentální páska. Vše můžeme doplnit škrabkou na odstraňování povlaku z povrchu jazyka či použitím ústní vody.

Co dělat, když zuby bolí?

Bolest zubů může mít mnoho podob, od občasného lehkého pobolívání po tepavou bolest poloviny čelisti. K tra-

dičním metodám patří například vyplachování úst šalvějovým čajem, kterému jsou připisovány dezinfekční účinky, či stále populárnější čínská akupresura.

Většina naší populace však dává přednost návštěvě lékární, kde vám mohou nabídnout léky potlačující bolest. Nejdůležitější však je včasné vyhledání lékařské pomoci.

Prořezávání zubů a zubní náhrady

Každé miminko ví, že přirozeným způsobem ulevujícím od bolestivého prořezávání zoubků je okusování tuhých věcí, ať už jde o chlebovou kůrku, nebo sofistikované chladivé kousátko.

Mimo to je při těchto problémech, při otlačích od rovnátek či protéz nebo při zánětech dásní, možno zakoupit v lékárně ústní gely, které mají lokálně znecitlivující účinek a obvykle působí i protizánětlivě.

Bolestivost dásní je při přechodu na zubní náhradu většinou dočasná, zvykání však může trvat i několik týdnů. Při problémech je třeba rozlišit, zda se jedná pouze o otlak, nebo je protéza nesprávně upevněná, odlepuje se a denně se pod ni dostávají kousky jídla.

To může, kromě neplánovaného upadnutí protézy, působit bolest a také zápach z úst. O nejhodnějším řešení péče o zubní náhradu se můžete poradit se svým stomatologem nebo lékárníkem.



Důkladné čištění zubů je základ.

SAMPHOTOSTOCK.CZ

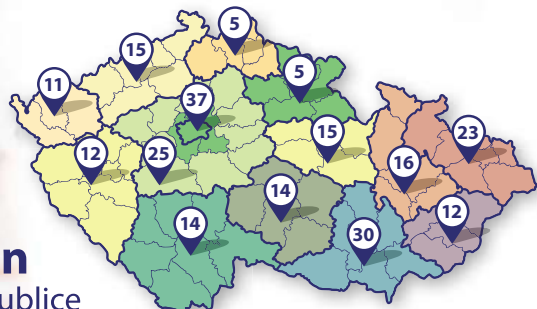
PharmaPoint
LÉKÁRNA

Zdraví o krok blíž!

**Trápí Vás bolest zubů?
Nedrží Vám zubní náhrada?
Přijďte, poradíme Vám.**

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme s jakýmkoliv problémem
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na www.pharmapoint.cz



Více než
230 lékáren
v celé České republice

BŘEZNOVÁ NABÍDKA

Akční ceny platí od 1. 3. do 31. 3. 2018

VALETOL®

24 tablet



Lék působící proti bolesti hlavy a zubů, menstruační bolesti a bolesti v kříži.

Propyfenazolum 300 mg,
Paracetamolom 150 mg,
Coffeinum 50 mg v 1 tbl.
Perorální podání.

akční cena
běžná cena 92,-
od **74,-**

COREGA®

fixační
krém

2 x 40 g
2 druhy



- Pevná fixace zubní náhrady po celý den.
- Neobsahuje zinek.

V akci také **COREGA® Bio Antibakteriální tablety, 30 ks, cena od 87 Kč.**
Zdravotnický prostředek

akční cena
běžná cena 218,-
od **154,-**

O ceně se informujte ve své lékárně.

Sama proti farmaceutické lobby

Jutka Kovács, jednatelka společnosti FRANKL Pharma a její příběh, který v mnohém připomíná slavný film s Melanií Griffittovou „Podnikavá dívka“.

Když Jutka Kovács viděla před 15lety v rodném Maďarsku reportáž o přírodním přípravku, který léčí lupénku, netušila, jak moc jí oněch pár záběrů změní život: „Můj příbuzný trpěl lupénkou. Doslova! Fyzicky i psychicky. Já mu chtěla za každou cenu ulevit,“ vzpomíná energická

blondýnka, jak zvedla telefon a volala do televize, kde by opěvovaný přípravek mohla sehnat. Ukázalo se, že pouze v Austrálii.

Australský zázrak

Kontaktovala tedy výrobce, který poslal vzorky. „Nebylo, co ztratit, celý život jsme zkoušeli různé terapie, masti s kortikoidy, nic nepomáhalo.“ Výsledky 8 týdenní kúry s přírodními přípravky, ale předčily veškerá očekávání. „Projevy nemoci úplně vymizely, byli jsme v šoku!“ popisuje Jutka chvíli, kdy se rozhodla, že chce pomoci i dalším lidem.

Sama proti farmaceutickým gigantům
„Neměla jsem žádné zkušenosti

s farmaceutickým byznysem a navíc si myslela, že když nabídnu lékařům přípravky Dr. Michaels, které fungují a nemají postranní účinky, budou nadšení,“ vzpomíná Jutka na těžké začátky, kdy sháněla investory i dermatologické studie: „Doslova mezi dveřmi, když mě vyhazoval, jsem uprosila předního českého dermatologa profesora Novotného, aby vzorky Dr. Michaelse vyzkoušel. Myslel si, že jsem blázen.“ Profesor Novotný nakonec vyzkoušel kúru na 130 pacientech s chronickou lupénkou s výslednou účinností u 93,8 % z nich. Dalších deset českých fakultních nemocnic potvrdilo účinnost u 82 % pacientů. „Hlavní výhodou je bezpečnost – jsou to přípravky z 95 % přírodní.

Pro pacienty je však zásadní překážkou jejich cena,“ popisuje hlavním problémem přednostka Dermatovenerologické kliniky Nemocnice Na Bulovce Prof. Jana Hercogová.

Tisíce pacientů prosí pojišťovny o pomoc
Přípravky Dr. Michaels totiž navzdory velmi pozitivním klinickým studiím i petici od 1500 pacientů stále neproplácí zdravotní pojišťovny: „Tři roky jsme bojovali o to, aby Státní úřad pro kontrolu léčiv uznal Dr. Michaels jako zdravotnické prostředky. To se povedlo. Teď zas, ale bojujeme za to, aby je proplácely pojišťovny,“ shrnuje situaci Jutka Kovács. „Píše mi tolik lidí, jak jim Dr. Michaels pomohl, ale nemůžou si další kúru dovolit. I kdyby to mělo trvat roky, budu za těch půl miliónu Čechů s lupénkou bojovat, potřebuji to.“

Foto: Srovnání stavu pacienta před a po kúře s Dr. Michaels



Vaše NOVÁ zubní pasta. Balzám pro Vaše zuby a dásně.

Přírodní složení, vytvořeno přímo pro Vaše zuby

White Pearl Charcoal Gold používá pokročilou technologii nanočástic zlata a speciálního aktivního prášku z uhlíku, který zubní sklovinu dokonale vyčistí od skvrn na nežádoucího zbarvení způsobeného pitím kávy, čaje, vína, nebo třeba kouřením a konzumací jídel zbarvujících zuby.

- zvýšená bělicí funkce díky aktivnímu uhlíku
- obsahuje nanočástice 24 karátového zlata
- extrakt ze zeleného čaje chrání před kazy
- propolis pro baktericidní účinek
- mentolový extrakt pro svěží dech
- xylitol snižuje kazivost zubů
- udržuje ústní mikrofloru v rovnováze
- bez Parabenů, přírodní složení



Více informací s možností objednání online na www.krasnyusmev.cz nebo v každé prodejně DM drogerie a Globusu za cenu 249 Kč

Profesionální domácí BĚLENÍ ZUBŮ s produktem roku



White Pearl byl vyhodnocen jako produkt roku 2016 v sekci bělení zubů. Proč? Protože opravdu funguje! Princip aplikátorů přesně kopírujících zuby zajistí nerušené působení účinných látek a inovovaný gel se postará o ty nejlepší výsledky. Vyzkoušejte nejprodávanejší bělení zubů v ČR. Více než 15 let na trhu, více než sto tisíc spokojených zákazníků, více stomatologického gelu za lepší cenu. Bílé zuby můžete mít i Vy.

749,- Kč za 130ml gelu. Zakoupíte v Rossman, DM, Globusu, www.krasnyusmev.cz



**BIO
ENERGIE
na max**



**Kdo nechce být macatý,
musí zkusit Matcha Tea**

**Objevte pozitivní účinky
BIO Matcha Tea z Japonska
a restartujte svůj metabolismus.**

**PRAVÝ
MATCHA TEA
z Japonska
žádejte v obchodech
se zdravou výživou
PO CELÉ ČR.**



matchatea.bio

Detox, hubnutí a zdraví mají v předjaří **zelenou**

Narovinu – Matcha Tea není obyčejný čaj z Japonska. Zapomeňte na nudné louhování, tento sytě zelený, jemně mletý prášek z dužiny nejmladších lístků čajovníku přímo volá: „Shake me, shake me, baby!“ Nejenže prokazuje svoji mnohostrannost v kuchyni, ale hlavně každým douškem zaplaví vaše tělo očistnou vlnou antioxidantů, kofeinem probudí zlenivělou mysl a vyladí náladu dosluníčkova.

Spalujte tuky až o 40 % rychleji

Matcha se dostal do hledáčku vědců, kteří odhalují jeho blahodárné účinky na lidské zdraví. V předjaří se vyplatí zařadit matcha do pitného režimu, myslíte-li to s řádným detoxem po zimě opravdu vážně. Přidejte pohyb a matcha vám pomůže nabudit tělo tak, že spálíte až o 40 % víc energie. Ukrojíte prostě větší objem z nechtěných tukových polštářů.

Až 6 hodin svěží energie bez nežádoucích účinků

Stres patří k životu, je dobrý sluha, ale špatný pán. Matcha vás dokáže uvolnit, přitom zachová bdělost a tento efekt udržíte až 6 hodin. Je proto ideální parták pro popíjení v práci, zvlášť po jídle, kdy přirozeně klesá pozornost. Zkuste obvyklé kafe nahradit matcha, nebudete roztěkaní, krevní tlak zůstane stabilní a energie vydrží daleko déle. Navíc osvěžit tělo dávkou antioxidantů, vitamínů, minerálů a vlákniny – jeden šálek matcha vydá za 10 šálků s obyčejným zeleným čajem.

Studený i teplý čaj matcha – vždy skvělý a rychle hotov

Zatímco dřív se matcha připravoval v rámci japonského čajového obřadu šleháním v misce, dnes existuje rychlá, moderní a praktická metoda, jak si matcha připravit kdekoli – stačí naporcovaný čajový prášek protřepat v teplé nebo studené vodě. K tomu poslouží šejkr nebo plastová láhev. Dochutíte pak polibostí citronem, medem anebo kvalitním sirupem.

Úplně nová dimenze varění se objeví před každým, kdo přidá matcha prášek do těsta nebo krému.

Dopřejte si denně matcha, napijte se pro zdraví



**-15%
Slevový kupon
Žádejte kód „metro“
na eshopu matchatea.bio**

Špičkový hacker. Skončil za mřížemi

Ukrajinská policie dopadla vůdce nebezpečné hackerské skupiny, která bankovním systémům po celém světě způsobila škody za stovky milionů dolarů. Úřady jméno zadrženého nezveřejnily, podle ukrajinských médií jde ale o šéfa skupiny Avalanche Gennadije Kapkanova.

Sdružení hackerů Avalanche podle ukrajinských expertů organizuje kybernetické útoky sedm let, na dopadení jeho členů pracuje policie 30 zemí světa. Kapkanova už v listopadu 2016 zadrželi ukrajinskí policisté v Kyjevu, soud ale rozhodl o jeho stíhání na svobodě a hacker krátce nato zmizel. Členové skupiny Avalanche čelí trestnímu stíhání i v Německu, kde způsobili škody ve výši nejméně 6 milionů eur (přes 150 milionů korun). Skupina se specializovala na metodu phishingu, podvodné techniky používané na internetu k získávání citlivých údajů. Tyto útoky byly dříve příčinou 95 procent všech neoprávněných čerpání peněz z účtů bankovních klientů přes kanály elektronického bankovníctví. **ČTK**

Na Slovensku zavraždili novináře a jeho dívku

Sedmadvacetiletý reportér se zabýval podezřeními na daňové podvody.



Ján Kuciak

ČTK

V neděli byla nalezena v obci Velká Mača nedaleko Trnavy v rodinném domě těla 27letého Jána Kuciaka a jeho partnerky. Zastřelil je dosud neznámý zabiják. Podle policie vražda souvisí s novinářovou prací. Kuciak pracoval pro on-line zpravodajský portál Aktuality.sk. Případy, o nichž psal, se týkaly především lidí blízkých nejsilnější vládní straně Směr-sociální demokracie premiéra Roberta Fica. Na Slovensku dosud není známý případ vraždy novináře.

„Nejpravděpodobnější verzí je, že to souvisí s jeho novinářskou prací,“ řekl policejní prezident Tibor Gašpar. Doplnil, že oběti byly zastřeleny, každá jednou ranou. K vraždě podle něj došlo v období

čtvrťka do neděle, kdy byla jejich těla nalezena. Zbraň na místě nešťěstí policie nenašla. Policisté zkontrolovali novinářovo bydliště v neděli pozdě večer na žádost matky Kuciakovy přítelkyně, která se dlouho nemohla spojit se svou dcerou.

Slovenský generální prokurátor Jaromír Čiznár upozornil, že vyšetřování zkomplikoval časový odstup mezi pravděpodobným termínem vraždy a nalezením těl obětí.

Odměna

Slovenská vláda dá milion eur za informace, které přispějí k dopadení vraha novináře Jána Kuciaka a jeho partnerky.

- „Budeme přijímat i anonymní podání. Cokoli, co může přispět k dopadení pachatele nebo pachatelů úkladné vraždy, bude velmi cenné,“ řekl premiér slovenské vlády Robert Fico.

„Jsme ve skluzu. Skutek se zřejmě stal ve čtvrtek večer,“ řekl Čiznár. Uvedl, že prokuratura se zabývá také případem možného vyhrožování jiné novinářce.

Investigativní novinář Tom Nicholson listu Denník N řekl, že s Kuciakem si minulý týden psal o podezření, že zřejmě italská mafie na východním Slovensku zneužívá peníze z fondů EU prostřednictvím fingovaného pěstování rostlin v biokvalitě. Kuciak

podle něj pracoval na případu skupiny, která byla asi propojena s kalabrijskou mafií 'Ndrangheta.

„Chladnokrevná vražda mladých lidí je ořesným činem, který musí být potrestán. Musíme co nejrychleji najít ty, co to udělali, a zajistit bezpečnost všech novinářů,“ napsal slovenský prezident Andrej Kiska. Vraždu odsoudili další slovenští politici včetně místopředsedkyně sněmovny z opoziční strany Svoboda a solidarita Lucie Ďuriš Nicholsonové. Ta také připomněla dřívější prohlášení premiéra Fica, který kritizoval novináře a označil je například za „špinavé protislovenské prostitutky“. Na vraždu reagoval i český premiér Andrej Babiš. Na sociální síti napsal, že odsuzuje násilí proti novinářům. „Jestli se potvrdí, že to souvisí s jeho prací, je to šílené. V životě by mě napadlo, že se něco podobného může v roce 2018 na Slovensku stát,“ uvedl. **MET, ČTK**



Evropa pod sněhem a ledem

Zimní počasí trápí Francii, Británii i Itálii. V Římě (na snímcích Svatopetrské náměstí ve Vatikánu a Koloseum) v noci na včerešek hustě sněžilo a město se poprvé po šesti letech probudilo do bílého rána. Úřady musely do metropole povolat armádu, která pomáhá s odklizením sněhu z ulic. Školy zůstaly zavřené a v římské provincii byl vyhlášen zákaz jízdy pro nákladní automobily. Na letišti Fiumicino fungovala jen jedna ranvej. V Londýně začalo sněžit večer ráno a hlášena jsou zpoždění vlaků. Úřady upozornily lidi dojíždějící do britské metropole z jihovýchodu, aby se pokusili dostat zpět domů co nejdříve, než kvůli sněžení vypukne dopravní chaos. Chladné počasí přicházející z Ruska, které britská média nazývají Beast from the East (Bestie z Východu), má přinést sněžení v celé zemi, především ale na východě Anglie. Ve Francii platí výstraha před mrazem pro 33 departementů. Vláda aktivovala plán, v jehož rámci je k dispozici 3132 míst pro bezdomovce navíc, z toho 1751 v Paříži. Do ledového sevření se dostal i maďarský Balaton (vlevo dole).

3x AP

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -9 Max. -5	Min. -8 Max. -4	Min. -8 Max. -4	Min. -6 Max. -2

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -17,5 °C/14,7 °C
Roky výskytu: 1947/2017

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisěk?

Kvíz

- Počet sportovců na právě skončené zimní olympiádě v Pchjongčchangu byl:
a) 922
b) 1922
c) 2922
- Obličej sopranistky Emy Destiniové, vlastním jménem Emilie Kittlové, na nás hledí z:
a) pětistovky
b) dvoutisícovky
c) pětistícovky
- Audi 80 byl automobil nižší střední třídy, který německá automobilka vyráběla od roku:
a) 1966
b) 1977
c) 1988
- Malá monarchie v jihozápadní Asii v Perském zálivu, sousedy jsou Irák a Saúdská Arábie:
a) Jordánsko
b) Kuvajit
c) Brunej
- Americká plavkyně Jenny Thompsonová je olympijská vítězka ze štafet 1992 až 2000:
a) 4násobná
b) 6násobná
c) 8násobná

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Z Divadélka pod věží
- 15:00 Doktor Martin
Návrat ztraceného otce – 1. Seriál (VB, 2006)
- 15:50 To je vražda, napsala
- 16:45 Cestování
- 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 Vyprávěj
 Seriál (ČR, 2009-2013). První koncert v ohrožení! Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová a další. Režie B. Arichtev

- 20:55 Díky za každé nové ráno Komedie (ČR, 1994)
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMilliony
- 22:40 Ve jménu vlasti VI Seriál (USA, 2017)
- 23:35 Taggart
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:10 Prémie
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Na stopě
- 02:15 Dobré ráno
- 04:50 Kočka není pes
- 05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 13:40 Stopy, fakta, tajemství
- 14:10 Na cestě po ostrově Fuerteventura
- 14:40 S kuchařem kolem světa
- 15:35 Dalajlama v Buddhových stopách
- 16:25 Proces H – den třetí (3/10)
- 17:20 Rudí prezidenti (1/5)
- 18:15 Na vlastní nohy (4/8)
- 18:45 Večerníček
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Zeměpis světa
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Válčné projekty třetí říše II
 Taktika sebeobětujících útoků byla posledním zoufalým pokusem Japonska o zvrát v druhé světové válce

- 20:55 Lidové mlíče
- 21:50 Dům z karet IV (4/13)
- 22:35 Letecké katastrofy: Závod s bouří
- 23:25 Pirátské síť
- 00:20 Černé zrcadlo (2)
- 01:25 Křišťálový fantom
- 02:15 Abeceda komunistických zločinů: Charta
- 02:30 Náš sen
- 03:55 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem
- 04:15 Vesničky muzikanti
- 04:35 Dopis z Indie
- 04:55 Křesťanský magazín

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem V (4)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (153)
- 14:05 Mentalista VII (2)
- 15:00 Mentalista VII (3)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VI
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3412)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (795)
 Seriál (ČR, 2018). Alena jde na testy: Mázl a Rytíř budou mít brzy jasno, kdo je otec dítěte. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etzler a další. Režie B. Holíček

- 21:40 Víkend
- 22:40 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans III
- 23:35 Beze stopy (11)
- 00:35 Mentalista VII (2)
- 01:25 Mentalista VII (3)
- 02:05 Námořní vyšetřovací služba VI
- 02:45 Krok za krokem V (3)
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (153)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustých IV (20)
- 13:30 Doktor z hor: Nové příběhy V (11)
- 14:30 Komisař Rex (4)
- Smrt starých dam
- 15:30 Komisař Rex (5)
- Tanec na sopce
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divočky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (81)
 Seriál (ČR, 2017). Alena se chce stěhovat ke Kohoutovi. Je třeba ji vyštvat. Jediný, kdo to zvládne, je Kohoutova máma. Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská, N. Lichý, A. Šišková, O. Navrátil a další. Režie J. Chlumský

- 21:35 Mordparta II (6)
- Krimiseriál (ČR, 2017)
- 22:55 TOP STAR magazín
- 23:50 Policie v akci
- 00:50 Komisař Rex (4)
- 01:50 Komisař Rex (5)
- Rosamunde Pilcherová: Divoký tyrn
- 02:50 Doktor z hor: Nové příběhy V (11)

PRIMA COOL

- 12:15 Futurama II (12)
- 12:45 Simpsonovi VIII (12)
- 13:15 Simpsonovi VIII (13)
- 13:40 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi VIII (14)
- 14:20 Simpsonovi VIII (15)
- 14:50 Teorie velkého třesku VIII (18, 19)
- 15:45 Futurama II (13)
- 16:05 Americký chopper IV (17)
- 17:05 Top Gear 2009
- 18:15 Simpsonovi VIII (16)
- 18:45 Simpsonovi VIII (17)
- 19:15 Simpsonovi VIII (18)
- 19:45 Simpsonovi VIII (19)



20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (5)
 Nejslavnější motoristický magazín světa

- 21:20 Teorie velkého třesku VIII (20)
- Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Teorie velkého třesku VIII (21)
- Sitcom (USA, 2015)
- 22:20 Partička
- 23:10 Americký chopper IV (17)
- Seriál (USA, 2006)
- 00:10 Partička
- 00:55 Helix (12)
- Sci-fi seriál (USA, 2014)
- 01:50 Alias V (14)
- Seriál (USA, 2006)
- 02:45 Helix (12)
- Sci-fi seriál (USA, 2014)
- 03:40 Alias V (14)
- Seriál (USA, 2006)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Ukázkový profil
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



15:05 Mixxer Show
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- CZ & SK
- České a slovenské klipy, exkluzivní premiéry
- 21:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

FANDOMÁM



FANDI MÁMÁM

Jsmo doma čtyři. Tedy s kočkou je nás pět, ale tu nepočítejme. Takže žena, já, kakraholt a hacafark. Kakraholt je mladší synek, hacafrak ten starší. Semotamo s dětmi pomáhá babička, děda, paní na hlídání... já pracuji a žena se stará o domácnost a chválí mě začasné příchody. Je nás tedy na všechno to hemžení kolem celkem dost, ale vždy k večeru je naše dospělá jednotka tak unavená, že v naprosté většině případů žena usne s kakraholtem a já – pokud nemám večerní povinnosti – si čtu s hacafrakem, abych po jeho (a někdy i mém) usnutí padnul rozlámaný na gauč. Kolikrát mám ještě něco psát či vyřizovat ímejly, ale není síla. Jen relaxuji u televize.

Citát

Vůbec si nedokážu představit, jak to dělají ženy – matky-samoživitelky!

řad s touto tematikou a velmi pěkně tam hovořila děvčata, která založila projekt „Fandi mámám!“.

A já jim začal fandit také. Tedy – fandil jsem jim odpradáva, protože být na všechnu tíhu života sám, s tím, že děti rostou, mají své potřeby a tužby – a každý soudný rodič chce pro ně to nejlepší... Hluboká poklona před těmi mámami.

Na webu www.fandi mamam.cz jsou konkrétní ženy a jejich příběhy, některé mají i tři či dokonce čtyři děti!!! A co se děje, když máma onemocní? Nemusi jít o závažnou nemoc... sám vím, jak jsem mimo, když mě škrábe v krku nebo mě bolí zub. Přeji všem statečným ženám samoživitelkám pevnou vůli a sílu bojovat. A na muže apeluji – když už jste otec kakraholta nebo hacafarka, a potupně od nich odejdete, tak je alespoň maximálně podporujte.

Dopisy a vzkazy

Stačí jen chodit a stane se zázrak

Moc ráda čtu sloupky paní Málkové, v záplavě článků a publikací o nejnovějších trendech v dietách a cvičení mne její střízlivé, nadčasové názory utvrzují v tom, že selský rozum ještě existuje. Takže vážení čtenáři, opravdu není potřeba začít běhat či chodit do fitka, ale stačí občas doma zvednout činku a jít každý den na hodinovou procházku. Zhubnete, nabereíte kondici, posílíte imunitu, ušetříte... Chůze není tak in a trendy jako pobíhání po parku a selčíčka z posilovny, ale je to nejpřirozenější pohyb. Tak chodte a zázraky na sebe nenechají čekat!

PAVLA LŽIČAŘOVÁ,
OLOMOUČ

Hlášení o výhře potěší. I po ránu

Sice se zpožděním několika dnů, přesto bych ráda touto cestou poděkovala řidiči soupravy číslo 1 na trase C, který nám cestujícím minulou středu ohlásil vítězství našich hokejistů nad USA. Úžasné ráno.

VĚRA SVOBODOVÁ

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

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

Výrok dne



„Jestli se potvrdí, že to souvisí s jeho prací, je to šílené.“

ANDREJ BABIŠ
ČESKÝ PREMIÉR V DEMISI
Šéf hnutí ANO odsoudil vraždu slovenského investigativního novináře Jána Kuciaka a jeho přítelkyně, která podle policie patrně souvisela právě s prací novináře.

Slovo dne

TREND

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Základní směr vývoje sledovaného jevu; vývojová tendence

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 27. 2.

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!

Numerožka Alexandra

Beran 21/3–20/4
Prepadne vás dnes chuť experimentovat. Vaše myšlenky budou proto ovládat představy románek, aférek, flirtování a randění.

Váhy 23/9–23/10
Objeví se možnost, jak začít vydělávat peníze spolu se svým partnerem. Bud' při podnikání, nebo zaměstnání u jedné firmy.

Býk 21/4–21/5
Světě se dnes svému protějšku se starostí, na které se cítíte sami. Najdete u něj podporu a pomoc, tak to má ostatně být.

Štír 24/10–22/11
Zmocní se vás dnes chuť flirtovat a rafinovaně přitahovat obdiv. Budete si chtít naplno vychutnat pávab hravého svádění.

Bliženci 22/5–21/6
V úterý se budete cítit okouzlení někým, koho byste dříve nepovažovali za atraktivního. Inu, láska je opravdu nevyzpytatelná!

Střelec 23/11–21/12
Promluvíte si dnes otevřeně se svým protějškem o svých pocitech. Je to důležitě. Potlačované frustrace naruší každý vztah.

Rak 22/6–22/7
Jako klidné znamení se neradi účastníte partnerských výměn názorů. Máte rádi svou pohodu. Na tu ale dnes raději zapomeňte.

Kozoroh 22/12–20/1
Budete se dnes projevovat jako vůdčí faktor ve vašem vztahu. Nepřeženejte to, vašeho partnera by to mohlo docela otrávit.

Lev 23/7–22/8
Snažíte se dát svému partnerovi to, co od něj sami toužíte dostávat. Dnes budete mít dojem, že se to zcela míjí účinkem.

Vodnář 21/1–20/2
Začnete dnes řešit frustrace spojené se závislostí na partnerovi. Uvědomte si, že jste schopni žít i bez něj, uleví se vám.

Panna 23/8–22/9
Vyjadřujte dnes své city partnerovi otevřeně a upřímně. Hvězdy podporují vaše vyjadřovací schopnosti, budete jako básníci.

Ryby 21/2–20/3
Dnes jako by vám scházely síly k tomu, abyste se snažili cokoli řešit. Pomůže vám láskyplné objetí od vaší drahé polovičky.

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

Řešení sudoku

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

Anketa Jaký obor jste vystudovali? A věnujete se mu?



Jirka Vodicka
Zedník a dělám to od vyučení. Je to práce, která je vidět.

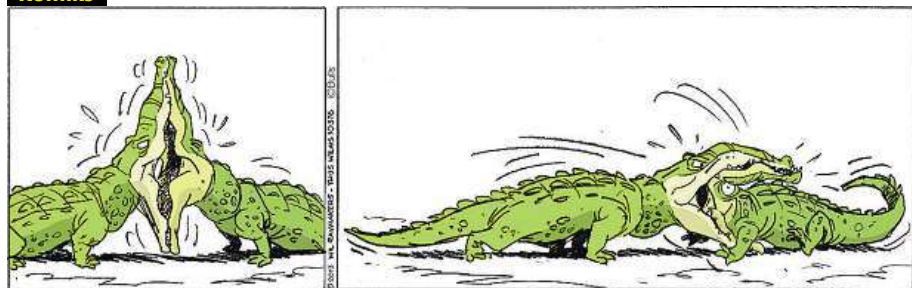


Lucinka Zubrová
Jsem zdravotní sestřička. Už třináctým rokem.



Roman Kikerle
Zahradník. Ale pracuji v Brněnských komunikacích.

Komiks



MYTHS AND LEGENDS

Activity 1

Before you read, decide which word goes with which meaning.

- 1. dragon
- 2. knight
- 3. saint
- 4. sword
- 5. villagers

- a. big creature with wings that breathes fire
- b. a long thin metal object used for fighting and killing people
- c. a person who has done something important for god
- d. a soldier in the past who fought for a king and rode a horse
- e. people who live in a village



HANNAH EATON/BRITISH COUNCIL

In this series you will learn about myths and legends from various parts of the world.

Europe Saint George

Once, there was a young knight called George.

He loved travelling all around the world and having adventures.

One day, he went to a small village near a big lake.

An old man from the village told him that they had a very serious problem, and then explained the story to George. A huge dragon lived in the lake, and every night the dragon would fly over the village, destroying houses.

Nobody knew how to stop the dragon, and the villagers were terrified.

The king decided to give

the dragon all of the animals in the village to eat.

But after two nights, the dragon returned and destroyed more houses.

So then, the king decided that every day he would give the dragon one child from the village to eat, so that he would never come back.

The names of all the children were put into a box.

Every day the villagers would choose a name, and that child would be sent to the dragon.

The first day, the king's daughter was chosen. The king felt very sad. He didn't know if the dragon would stay away, and he didn't want his daughter to die.

When George heard this story, he wanted to help. He rode his horse to the lake, and there he met the king's daughter. She was crying as she waited for the dragon.

At that moment, the dragon appeared from the lake, with fire all around him.

George was ready. He began to fight the dragon and, after a long battle, he killed it with

his sword. He took the king's daughter back to the village and told everyone what had happened. The villagers were so happy. George was hero! These days, Saint George is an important saint in many countries all around the world, because he was such a brave knight. CAT McLELLAN

Lesson No. 24



Activity 2

Choose the best way (a–c) to finish each sentence (1–4).

- 1. George was brave and enjoyed ...
 - a. staying at home.
 - b. visiting other places.
 - c. fighting.
- 2. The people in the village ...
 - a. wanted to swim in the lake.
 - b. had a plan to kill the dragon.
 - c. were very scared.
- 3. The king gave the dragon

- animals to eat, and then ...
- a. the dragon didn't come to the village for two weeks.
 - b. he decided to give the dragon all the children in the village.
 - c. the dragon returned to the village and destroyed more houses.
 - 4. George killed the dragon ...
 - a. very quickly.
 - b. with his hands.
 - c. after a long time.

Activity 3

Look at this sentence from the text.

The first day, the king's daughter was chosen.

We form the passive (was chosen) by using the verb to be in the correct form, plus a past participle.

Complete the sentences in the table with the correct form of the passive.

- present simple a. The king's daughter is chosen.
- present continuous b. The

king's daughter is being chosen.

- present perfect c. The king's daughter chosen.
- past simple d. The king's daughter chosen.
- past perfect e. The king's daughter chosen.
- be going to f. The king's daughter is going to be chosen.
- will g. The king's daughter chosen.

Answers

- Activity 1
1. a; 2. d; 3. c; 4. b; 5. e
- Activity 2
1. b; 2. c; 3. c; 4. c
- Activity 3
c. has been, d. was, e. had been, g. will be
- Activity 4
1. is being built, 2. was arrested, 3. have been / were written, 4. will be / is going to be given, 5. has been visited

Activity 4

Complete these sentences, using the verb to be in the correct form to make passive sentences.

- 1. The hotel (built) at the moment and will be finished next month.
- 2. Jessica (arrested) last night for stealing a bag.
- 3. All the Harry Potter books (written) by JK Rowling.
- 4. The prize for the best project (given) next week.
- 5. The Taj Mahal (visited) by millions of tourists in the last 30 years.

Activity 5

Do you think you are a brave person? Why (not)?

Senzace! Jihlava zvítězila v Plzni

Fotbalový ligový lídr poprvé v sezoně ztratil tři body.

Vedoucí Plzeň v dohrávce 18. kola doma překvapivě prohrála s předposlední Jihlavou a poprvé v této sezoně nejvyšší soutěže nebody. Utkání rozhodl ve 22. minutě gól obránce Petra Tlustého.

Viktoria na svém stadionu v lize prohrála poprvé od srpna 2016 a v čele tabulky má teď dvanáctibodový náskok

před Slavií. Vysočina navázala na minulou domácí výhru 1:0 nad mistrovskou Slavií, venku poprvé v ročníku bodyvala a v tabulce se dotáhla na čtrnácté Slovácko.

Stadion Viktorie, kam zavítalo pouze 4138 diváků, tak musel strávit překvapivě zklamání. Plzeňští proti Jihlavě ukončili vítěznou sérii, která trvala šest ligových zápasů. Soupeři z Vysočiny doma podlehli poprvé v historii nejvyšší soutěže.

Trenér Plzně Vrba udělal v základní sestavě dvě změny proti čtvrtému utkání Ev-

0	1
Viktoria Plzeň	Vysočina Jihlava
Branka: 22. Tlustý	
Diváci: 4138	

ropské ligy s Partizanem Bělehrad (2:0). Čermák v záloze nahradil vykartovaného Koláře a do branky se vrátil Kozáček místo Hrušky. **ČTK**



Zleva Lukáš Vaculík z Jihlavy a David Limberský z Plzně **ČTK**

Hokejové Kladno. Jágr stále netrénuje

Nad nejbližším startem a zdravotním stavem hokejisty Jaromíra Jágra zůstává nadále otázník. Kladenský klub informoval na svém webu o tom, že ve vývoji situace šestačtyřicetileté hrající legendy nenastal žádný posun.

Zatím tedy není jasné, zda Jágr bude v sestavě v prvním čtvrtfinále prvotního play-off proti Prostějovu, které čeká Rytíře dnes před svými diváky. „Jaromír Jágr netrénoval s A-týmem ani dnes

a ještě čekáme na zprávu, zda bude schopen připsat si start v prvním čtvrtfinálovém utkání,“ uvedl včera odpoledne tiskový mluvčí klubu Vít Heral.

Jágr se zotavuje po zákroku haviřovského útočníka Marka Sikory, který druhého nejproduktivnějšího hráče historie NHL tvrdě atakoval u mantinelu hned v úvodu duela 50. kola první ligy, který se hrál v sobotu 17. února. Po nešetrném útoku narazil

olympijský vítěz z Nagana hlavou do mantinelu a utrpěl otřes i tržnou ránu. Následně podstoupil Jágr kontrolní vyšetření v nemocnici, ale dosud nenastoupil a jeho zdravotní stav zůstává zahalený tajemstvím.

Podle dřívějšího Heralova vyjádření čekal majitel kladenského klubu kromě jiného na návrat vyhlášeného fyzioterapeuta Pavla Koláře z olympiády v jihokorejském Pchjongčchangu. **ČTK**



Jágr těsně po zranění **ČTK**

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

Práce - nabídka

• **Nenáročný úklid v Plzni.** Po-Pá, ráno i odpo., 3-4 hod. Doba úklidu podle Vašich možností. Od 90 Kč/h. Vhodné pro OZP. T. 737263244, miclova@ipo.eu

Hledáme mechanika pro práci do Německa - Bischofswerda 01877.

Firma AUTOHAUS Franke GmbH
▶ hledá ◀
MECHANIK S PRAXÍ.
Znalost němčiny - B1.
Ubytování je zdarma.
Kontaktovat na
nina@autohausfranke.de



Bernardová doplávala Oceánskou sedmu

Abhejali Bernardová přeplavala v sobotu Cookovu úžinu na Novém Zélandu a je desátou plavkyní na světě, která dokončila projekt Ocean's Seven. Jeho smyslem je absolvování sedmi obtížných dálkových plaveb po celém světě. Jednačtyřicetiletá zlínská sportovkyně už předtím překonala kanál La Manche, kalifornskou Catalinu, Gibraltarskou úžinu, Cugarský průliv mezi japonskými ostrovy, kanál Kaiwi na Havaji a Severní kanál mezi Irskem a Skotskem. Poslední přeplavba přes rozbourené moře a silné proudy jí trvala 13 hodin, 9 minut a 48 sekund – mnohem déle, než se předpokládalo. Pokus komplikovaly velmi silné protiproud, kvůli kterým například více než tři hodiny plavala na místě, silný vítr, mořská nemoc i bolestivé setkání s medúzou talířkou. **ARCHIV ABHEJALI BERNARDOVÉ**

Zprávy krátce

Nepřízeň počasí

Zitřejší čtvrtfinále domácího poháru fotbalistů mezi druholigovými Hradcem Králové a obhájcem trofeje ze Zlína bylo kvůli nepříznivému počasí odloženo.

Vyšší prémie

Na fotbalovém ME v roce 2020 si reprezentace mezi sebe rozdělí 371 milionů eur. To je o 70 milionů víc než předloni.

Juniorka roku

Kajakářka Barbora Dimoyová obdržela jako první Češka ocenění World Paddle Award pro osobnosti vodáckého sportu.

Další zlepšení

Petra Kvitová si v tenisovém žebříčku WTA opět polepšila a je devátá. Do čela se vrátila Rumunka Simona Halepová. **ČTK**

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **Hledáš STAROU ŽENSKOU** na sex? Tak neváhej a pošli SMS ve tvaru 10ZLU a text na 909 15 50

• **Láká mě rychlovka** po práci, aby manžel nic nezjistil. Katka 48. Tel: 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na č. 909 15 40 a heslo 42KMM a tvůj text!

ANONYMNÍ NEVĚRA
Patrice 52. Tel: 909 801 801
kód LKT97

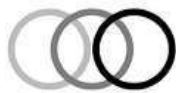


• **Hledám výkonného** a nápaditého milence z Prahy! Odměnou ti bude zralá, zkušená a sexem posedlá SAMICE! Kateřina 52. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo přes SMS na 909 15 45 s heslem 32LAR a tvůj text!

SAMSUNG Galaxy S9 | S9+



Vlastní animovaná
emoji



Superzpomalený záběr



Úžasné snímky
i ve tmě

Variabilní clona se přizpůsobuje okolnímu světlu
Umožňuje tvorbu 3D avatarů a animovaných emoji
Superzpomalené záběry v 960 snímcích za sekundu
Infinity displej s QHD+ rozlišením



Vodě a prachu odolný
(IP68)



Stereo reproduktory
od AKG



Infinity displej



Odborník
na smartphony

alza.cz



Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

*Částka 12 500 Kč byla vypočítána na základě nejvyšší výkupní ceny používaného zařízení Samsung Galaxy S8+ spolu s bonusem 2 500 Kč.