

VYHLAŠUJEME BOJ PROTI JARNÍ ÚNAVĚ

POSILTE VLASTNÍ IMUNITU. ZKUSTE PÁR TIPŮ DENÍKU METRO STRANY 7 AŽ 13

metro

Největší deník v ČR

Úterý, 28. března 2017

Č. 62, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Soňa



Titulky, nebo dabing. V televizi bude výběr

Vysílání hlavně v angličtině. Má zlepšit jazykovou vybavenost Čechů. **Od příštího roku.** Veřejnoprávní televize nabídne možnost přepínání mezi verzí dabovanou a v originálním jazyce s českými titulky STRANA 2



Pražský arcibiskup Dominik Duka požehnal DVD s filmem *Anděl Páně 2* režiséra Jiřího Stracha. Slavnostního křtu se zúčastnili i herci Ivan Trojan a Jiří Dvořák. **ČTK**

Osudná zástava srdce

Ve věku 65 let zemřela v neděli v Praze v motolské nemocnici zpěvačka Věra Špinarová. Ve středu zkolabovala při koncertu v Čáslavi, kde měla zástavu srdce. Poslední rozloučení bude v Ostravě. STRANA 2



Shiffrinová a 15 milionů

Americká sjezdařka Mikaela Shiffrinová si z lyžařů, snowboardistů a biatlonistů vydělala v uplynulé zimě nejvíce na odměnách za závody. V přepočtu si přišla na 15 milionů korun. STRANA 16



Kancléřka je povzbuzena

Jasně vítězství v zemských volbách v Sársku vnímá německá kancléřka Angela Merkelová jako povzbuzení do tohoto volebního roku. CDU hlasování v Sársku vyhrála se ziskem 40,7 procenta hlasů. STRANA 4

Máme problém s angličtinou, pomohou filmy v originále

Vysílání v angličtině má zlepšit jazykovou vybavenost Čechů.

Jedni nadávají na český dabing a druzí prostě nechtějí titulky. Poslankyně Markéta Adamová přišla s návrhem, jak vyhovět oběma stranám. Její nápad má ale primárně pomoci zlepšit jazykové znalosti Čechů. Česká televize má už od příštího roku nabízet možnost jednoduše přepnout mezi dabovanou verzí pořadu a tou v originálním znění s českými titulky.

O jejím návrhu se bude jednat přesně za týden v rámci zákona o elektronických komunikacích. Ten má být ve Sněmovně schválen ve zrychleném čtení. Nápad Adamové má podporu napříč politickým spektrem.

„Je paradoxní, že do roku 2003 vysílala Česká televize velkou část pořadů v dvojazyčné podobě a dnes v době chytrých televizí je tato služba méně dostupná. Pokud to technologie umožňuje, je na čase to změnit,“ uvedla Adamová.

Česko v současnosti přechází z DVB-T vysílání na nový DVB-T2 formát, v letech 2018 až 2020 by se měly souběžně vysílat obě varianty. Dvojazyčné vysílání nabízí Česká televize u vybraných pořadů v satelitním vysílání.

„Počet pořadů odvysílaných v duálním režimu stoupá v posledních čtyřech letech asi o 300 hodin ročně. Nedávno jsme v duálním režimu začali nabízet také vybrané dětské pořady stanice ČT :D a snímky na ČT art jsou vysílány takřka výhradně v původním znění,“ říká mluvčí České televize Karolína Blinkyová.



Citát

Duálního vysílání by mohlo nově využít až 60 procent českých domácností.

MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVÁ,
MÍSTOPŘEDSEDKYŇE TOP 09

Podle ní nebude snadné návrh Adamové převést do praxe. „Druhá vlna digitalizace bude stejně náročná jako první a vyžádá si několik let příprav,“ upřesňuje Blinkyová a dodává: „Distributoři také nechtějí z obavy možného pirátského šíření děl poskyto-

Kde se vysílá s titulky, tam je lepší jazyková vybavenost

Po originálním znění s titulky volá například Česká středškolská unie.

• Podle unie má titulkování kladný vliv na jazykové znalosti. Unie do České televize už poslala otevřený dopis, ve kterém duální vysílání žádá.

• Vysílání v angličtině je v řadě evropských zemí zcela běžnou praxí. V zemích, kde se tituluje – například Švédsko, Dánsko či Finsko, umějí lidé anglicky nejlépe v Evropě.

• „Učení s pomocí videa je velmi efektivní, jelikož dochází k hlubšímu zapamatování obsahu díky zapojení více smyslů. V případě filmů sehrávají v tomto procesu významnou roli i emoce, neboť nejlépe se nám učí tomu, co nás baví,“ říká lektorka anglického jazyka Ladislava Kniňová z Vysoké školy finanční a správní.

• Angličtina je v Česku brána jako samozřejmost. Pro 72 procent pracovních pozic vyžadovali loni zaměstnavatelé její znalost.

vat pořady v původním znění, zejména jde-li o angličtinu.“

V originálním znění s titulky vysílala některé pořady v minulosti už například FTV Prima. Šlo například o oblíbené seriály Jak jsem poznal vaši matku či Teorie velkého třesku. Prima se už od 1. břez-

na připojila do sítě DVB-T2. „V současnosti kapacita přechodového multiplexu duálního vysílání neumožňuje, ale do budoucna zvážíme možnost vysílání zahraničních pořadů v originálním znění,“ říká mluvčí FTV Prima Gabriela Semová. **MAREK HÝŘ, PAVEL URBAN**

INZERCE



KFC

KAŽDÉ ÚTERÝ

POUZE

139 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE

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



VYBERTE SI KE KYBLÍKU NAVÍC

BEZEDNÝ NÁPOJ	KYBLÍK HRANOLKŮ	SET TŘÍ OMÁČEK
39 Kč	45 Kč	20 Kč

NABÍDKA PLATÍ KAŽDÉ ÚTERÝ OD 28. 2. DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

Vzpomínají na Věru. Muzikanti jsou smutní

Z té skladby mrazí. Hit Jednoho dne se vrátíš, jehož autorem je Ennio Morricone a Věra Špinarová k němu nazpívala český text, patří k největším skladbám její kariéry. Dnes z něj mrazí ještě víc. Zpěvačka s hlasem od boha ve svých 65 letech zemřela.

Smutnou zprávu komentovali její pěvečtí kolegové i další lidé z její branže. „Odešel člověk, který byl synonymem pro ostravskou nepoddajnost,“ řekla ČTK pořadatelka festivalu Colours of Ostrava Zlata Holušová. Podle publicisty Jiřího Černého její vokál představoval ojedinělý hlasový materiál. „Nepoznal jsem v české populární hudbě větší pěvecký samorost, než byla Věra Špinarová,“ řekl Černý. Podle něj bylo od ní chytré, že nikdy nepodlehla volání Prahy, přestože měla nabídky z Rokoka a Semaforu. „Odešla do toho rockového baru přímo ze scény,“ řekl její spolupracovník Petr Šiška. Rockerka tělem a duší si prošla nelehkým profesním i soukromým životem. Její milovaný zpěv například nepodporovali doma. „Od maminky jsem dostala i pár facek. Neřiklo se jí, že zpívám na čajích a chodím pozdě domů, protože jsem tenkrát byla hodně mladá,“ řekla před sedmi lety pro iDNES.cz.

Zpěvačka Věra Špinarová zkolabovala ve středu při koncertu v Čáslavi, který měla s Heidi Janků. Zemřela v neděli v motolské nemocnici v Praze. Pohřeb se uskuteční v Ostravě, zatím není ale známo kdy přesně. **MAP**



Citát

Jednoho dne se vrátíš, Věrko. Ostrava tě bude vždy milovat a my taky.

RICHARD KRAJČ



Citát

Měl jsem Věrku rád. Jako skvělou zpěvačku i kamarádku. Zpívala do posledního dechu.

JAROMÍR NOHAVICA

Získejte 500 Kč k nákupu notebooku

Nabídka platí od 6. 3. do 2. 4. 2017 pro prvních 1 800 ks zakoupených notebooků v ceně od 10 000 Kč vč. DPH.
Více na www.alza.cz/notebooky



PRÁVĚ
TEĎ

Ideální na LOLko, CSko i Minecraft

ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE

ASUS F556UQ-DM948T

15,6" Full HD displej, RAM 8 GB
Procesor Intel® Core™ i5-7200U
Grafika NVIDIA GeForce 940MX 2GB
SSD 256 GB, DVD mechanika, WiFi ac
Windows 10 Home



Sleva
1 400 Kč

18 390,-
16 990,-

obj. kód: NA566c60

Tenký šikula z hliníku

ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE

ASUS ZenBook UX303UA-R4442T

13,3" IPS displej s Full HD
Procesor Intel® Core i3™, RAM 4 GB
SSD 128 GB, HDMI
Podsvícená klávesnice
Windows 10 Home



15 990,-

obj. kód: NA616a19

Skvělý poměr ceny a výkonu

hp

HP 15-ba022nc Turbo Silver

15,6" BrightView displej (1 366 × 768)
Čtyřjádrový procesor AMD, RAM 8 GB
Grafika AMD Radeon R5, HDD 1 TB
DVD, WiFi, HDMI
Windows 10 Home



10 990,-

obj. kód: HPCN1011j1i5

Parádní výbava!

hp

HP 15-ay034nc Turbo Silver

15,6" antireflexní Full HD displej
Procesor Intel® Core i3™, RAM 8 GB
Grafika AMD Radeon R5 M430 2GB
M.2 SSD 256 GB, DVD, WiFi, HDMI
Windows 10 Home



14 990,-

obj. kód: HPCN1011q9

Určeno pro hráče

hp

HP Pavilion Gaming 15-bc003nc

15,6" antireflexní Full HD displej
Procesor Intel® Core™ i5-6300HQ, 8GB RAM
Grafika NVIDIA GeForce GTX 960M 4GB
M.2 SSD 128 GB + HDD 1 TB (7 200 ot./min)
Windows 10 Home



Dárek
k nákupu

Sleva
2 000 Kč

24 990,-
22 990,-

obj. kód: HPCN1014b2g

Ultrabook a tablet v jednom

DELL

**NEXT
BUSINESS
DAY**



Dell Inspiron 13z (5000) Touch

13,3" IPS Full HD displej
Procesor Intel® Core™ i5-6200U
Hybridní disk 500 + 8 GB, RAM 8 GB
Windows 10 Pro

20 990,-

obj. kód: ADC132h02

Specialista na notebooky

alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 28. 3. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Zprávy krátce

Soud uložil Navalnému 15 dní vězení

Vůdce ruské opozice Alexej Navalnyj byl včera odsouzen na 15 dní do vězení za údajné neuposlechnutí policejních pokynů během zatčení při nedělním masovém protestu v Moskvě. Krátce předtím stejný soud Navalného odsoudil za organizování nedělní demonstrace k pokutě 20 tisíc rublů (8700 Kč).

Zabil údajně dalších 60 lidí

Sadistického sériového vraha Michaila Popkova, kterého ruský soud předloni poslal na doživotí za znásilnění a zabití nejméně 22 žen, včera ruská policie obvinila z dalších 60 vražd. Informovala o tom agentura TASS. Popkov vraždil ve druhé polovině 90. let a jeho oběťmi se stávaly hlavně prostitutky. **ČTK**



Vlak jede středem domu

V Čchung-čchingu na jihovýchodě Číny vyřešili nadzemní dráhu po svém. Nezastavil je ani dům o 19 patrech stojící v cestě a vlakovou trať ho prostě prošpikovali. Odvážný nápad u místních uspěl a dokonce zvedl ceny nemovitostí. Obyvatelé „děravého“ domu tak mají vlastní stanici s názvem Liziba přímo u nosu. PROFIMEDIA.CZ

Merkelová suverénně vyhrála

Koalice s AfD či Levicí nepřipadá v úvahu, tvrdí kancleřka Merkelová.

nou z ostatních možných koalic ale nevylučuje. V Berlíně to včera řekla německá kancleřka a šéfka Křesťanskodemokratické unie (CDU) Angela Merkelová.

Zemské volby v západoněmeckém Sársku vyhrála překvapivě jasně Křesťanskodemokratická unie (CDU) kancleřky Angely Merkelové před sociální demokracií (SPD). Obě strany dělilo více než deset procentních bodů. Hlasování v Sársku bylo důležitým testem na začátku volebního roku, který vyvrcholí zářijovými parlamentními volbami. Po nich nepůjde konzervativní unie CDU/CSU do koalice ani s Alternativou pro Německo (AfD), ani s Levicí. Žád-

Jasně vítězství v nedělních zemských volbách v Sársku vnímá jako povzbuzení do volebního roku. CDU hlasování v Sársku vyhrála se ziskem 40,7 procenta hlasů před sociální demokracií (SPD), která obdržela 29,6 procenta hlasů. V malé západoněmecké spolkové zemi tak bude pokračovat velká koalice pod vedením populární šéfky sárské vlády Annegret Krampové-Karrenbauerové (CDU). Velká koalice nyní vládne i na celoněmecké úrovni, podle Merkelové to ale není model, který by musel pokračovat i do budoucna. **ČTK**

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

Práce - nabídka

• Květinářky-květináři, máte zájem o práci floristy/ky? Rádi Vás zdarma zaškolíme! Velmi dobré platové ohodnocení, stravenky a další benefity. Obchod bude od 1.4. otevřen v OC Centrální Jablonec. Nástup možný ihned. Tel. 774343718 , e-mail: m.lucka@holandskekvetiny.cz

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech: zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1smš/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.be, www.platnobilem.cz



• SKANDÁLNÍ FOTKY! Nahé snímky náruživých žen! Pošli SMS ve tvaru 36CKV a text na 909 15 40

• Drsná, uvnitř poslušná SUB! Zmocni se MĚ! Adéla 37. Piš 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 48RZZ a tvůj text!

• Zajištěná Martina 56. Peníze mám, ale dost se nudím. Změň to! Odměním se! Cinkni mi na 909 80 50 40 kód GD19



• Manžel mi odmítal v sexu vyhovět. Musím tak hledat jinde. Nepohrdneš občasnou milenkou na sexuální dovádění? Iva 42. Brnkni mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 50 s kódem 20NFL a tvůj text!

Legíny? Tak to s námi nepoletíte

Americké aerolinie United Airlines odmítly umožnit přístup na palubu letadla dvěma dívkám v legínách.

Podle mluvčího společnosti Jonathana Guerina dívky nesplňovaly pravidla oblékání platná pro cestující, kteří jsou držitelé podnikem vystavené volné letenky. Přístup na palubu by prý byl dívkám umožněn, kdyby se převlékly. Obě to podle Guerina chápaly a neměly s tím problém.

Mluvčí navíc dodal, že aerolinie by přístup na palubu v legínách umožnily, kdyby se jednalo o platící zákazníky. Cestující, kteří jsou držitelé volné letenky společnosti, jsou totiž většinou zaměstnanci společnosti nebo jejich příbuzní a kamarádi. Létají tak s aeroliniemi zadarmo v případě, že jsou na palubě volná místa. Přestože si dívky

na jednání společnosti nestěžovaly, strhla se proti United Airlines vlna kritiky na sociálních sítích. Spustila ji další cestující Shannon Wattsová, která situaci přihlížela. Následně ji pak popsala na svém twitterovém účtu, kde případ označila za sexistický. Podle Wattsově se jednání aerolinií dotkla jí i mnoha jiných žen a dívek, které považují legíny za neřídnou součást svého šatníku. V reakci na kritiku zveřejnila společnost na svých webových stránkách prohlášení uvedené slovy „Vaše legíny jsou vítány!“, kde svůj postoj a pravidla pro držitele volných letenek vysvětlila. United Airlines tak mimo legíny na svých palubách nepripouští oblečení, které odhaluje břicho a spodní prádlo, pyžama, plavky, minisukně a špinavé nebo roztrhané oblečení. **ČTK**

Trumpův zeť. Vede inovační tým

Prezident Donald Trump oznámí vytvoření nového úřadu s rozsáhlými pravomocemi, jehož úkolem bude reforma státní správy s využitím pravidel amerického byznysu. Napsal to list The Washington Post.

Šéfem Úřadu amerických inovací, který bude podřízen přímo prezidentovi, se stane Trumpův zeť Jared Kushner. V novém úřadu budou podle washingtonského listu jako strategičtí konzultanti působit bývalí nebo i nyníjší manažeři velkých firem.

Pokusí se zavést ve Washingtonu nové myšlenky, pozvznést se nad denní politikou práci a vytvořit „trvalý odkaz“ Trumpova vládnutí.

Úřad bude inkubátorem nenásilné transformace oproti plánům na demontáž správního systému, kterou razí

Trumpův hlavní poradce Stephen Bannon. Ten součástí inovačního týmu nebude.

„Vláda by měla fungovat jako velká americká firma. Doufáme, že se nám podaří dosáhnout úspěchu a efektivitu ve prospěch našich zákazníků, jimiž jsou občané,“ řekl Kushner v nedělní novinářův.

Jeho nový úřad má spolupracovat s akademickou sférou i s manažery včetně šéfa firmy Apple Tima Cooka, zakladatele Microsoftu Billa Gatese nebo ředitele společnosti Tesla Elona Muska.

Kushner se podle amerického deníku chce zaměřit na technickou a datovou modernizaci federálních ministerstev a agentur a pracovat na dalších velkých transformačních projektech, jakými je například plán poskytnout každému Američanovi přístup k vysokorychlostnímu internetu.

Zabývat se ale bude i bojem s narkotiky. Projekty bude schvalovat prezident. Nová Kushnerova funkce podle The Washington Post dále rozšíří již dnes rozsáhlé pravomoci prezidenta zeť počínaje vnitřní politikou a konče dohledem nad personálními změnami. **ČTK**

INZERCE



Rokybus

skibusem na hory

> Praha Černý Most
> Rokytnice n/J a zpět

- ceny jízdenky vč. jednodenního skipasu dospělí 750 Kč, děti do 6 let ZDARMA, děti od 6 do 13,99 let 500 Kč
- středa až neděle
- doprava přímo pod sjezdovku
- odjezd v 6:15 h / příjezd cca 18:00 h
- zastávka v Chlumecké ul.

Studenti
jen
500 Kč

skiroky.cz

+420 733 733 053

Rezervace a podrobné info (včetně mimořádných linek) na webu nebo na telefonu...

FOKUS[®]
OPTIK



**AKCE
KONČÍ
JIŽ ZA
5 DNÍ!**

1 + 1 ZDARMA

**NA BRÝLOVÁ SKLA
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH**

www.fokusoptik.cz

Platí při zakoupení kompletní brýlové zakázky (brýlová skla + brýlová obruba). Akce trvá od 13. 2. 2017 do odvolání. Zdarma je vždy dioptrické sklo v nižší nebo stejné hodnotě jako dioptrické sklo zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražšího dioptrického skla nelze směnit za peníze ani další zboží. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Lze uplatnit poukázku z FOK 100, nebo 200 Kč, ostatní slevy se nesčítají. Platí na veškeré brýlové čočky vč. multifokálních.

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 17 Max. 21	Min. 14 Max. 18	Min. 13 Max. 17	Min. 18 Max. 22

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychologické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 20,6 °C

Rok výskytu: 1986

Napište svou bublinu



„Ty nohy mu zrovna moc nevoni.“
VLADIMÍR CEKOTA
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Zkoumání a ochrana něčeho mimo původní místo výskytu se nazývá z latiny:
 - ex vitro
 - ex situ
 - ex nihilo
- Americká zpěvačka Sheryl Crow je držitelka hudební ceny Grammy:
 - trojnásobná
 - šestinásobná
 - devitinásobná
- Anatolie bylo označení pro Malou Asii, pochází ze starořeckého „anatole“, tedy:
 - dálka
 - konec
 - východ
- Označení „černý kůň“ pro favorita bylo použito prvně v románu The Young Duke roku:
 - 1731
 - 1831
 - 1931
- Akkadský bůh, který se stal nejvyšším bohem v Babylónii za Nabukadnesara I., je jmenuje:
 - Nibiru
 - Chammurapi
 - Marduk

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy IV
- 14:45 Konečně v novém Povídka z cyklu Bakaláři
- 15:00 Abeceda hvězd
- 15:55 Kojak III
- 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 **Dobrodružství kriminalistiky**
Krimiseriál (ČR, 1993). Příběh z Polska padesátých let minulého století, v němž je vykreslen zápas o uznání psychologie coby vědy související s kriminalistikou. Hrají: H. Korte, M. Vašut, I. Trojan a další

- 20:50 Dobrodružství kriminalistiky
- 21:40 Hercule Poirot X
- 23:14 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMilliony
- 23:15 Motiv IV
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:30 13. komnata Lucie Brychtové
- 00:55 Banánové rybičky
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby

ČT2

- 14:00 Praha a osobnosti
- 14:25 Vzestup a pád NSDAP (1)
- 15:15 Tábor X: Tajná škola špiónů (2/2)
- 16:00 Heydrich – konečné řešení (30/44)
- 16:30 Dvojí život knižete Václava
- 17:25 Zvířata v životě člověka
- 18:15 Na cestě po Tenerife
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Vinečko III (5/8)
- 19:20 Vesnicopis
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Velká vlastenecká válka: Sovětská rozvědka**
Na všech důležitých místech světa působili před rokem 1941 sovětské agenti. Ale i jejich zprávy narážely na štít Staliny nedůvěřivosti. Německý útok pak předznamenal novou éru sovětské tajné služby

- 20:55 Ocelové slzy aneb Cesta Vladimíra Stehlika za Lubomírem Krystlíkem
- 21:50 Příběh třetí lidské pochodně
- 22:20 Vláda (27)
- 23:20 Letecké katastrofy
- 00:05 Sestřička Jackie V (3/10)
- 00:35 Dron – stačí stisknout spoušť
- 01:55 České himálájské dobrodružství II: Hora Zabíják

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Dva a půl chlapa (17)
- 13:00 Ordinance v růžové zahradě (122)
- 14:05 Odložené případy (20)
- 15:00 Odložené případy (21)
- 15:55 Kriminálka Miami IV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3217)
- 19:25 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (723)**
Seriál (ČR, 2017). Šárka je šleha: do deníku zapisuje milostný příběh, který se nikdy nestal. Mázl se pohádá s Emou i s Alenou. Hrají: J. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, K. Cibulková, M. Badínková

- 21:30 Víkend
- 22:30 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (6)
Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:25 Vražedná čísla II (1)
- 00:15 Odložené případy (20)
- 01:05 Odložené případy (21)
- 01:45 Dva a půl chlapa (17)
- 02:05 Robinsonův ostrov
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (122)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch III (16)
- 13:20 Komisař Rex VIII (12)
- 14:25 Komisař Rex VIII (13)
- Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 15:25 Policie Hamburg (22)
- Karlotta. Krimiseriál (N, 2007)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 Soudní síň
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krim zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Ohnivý kuře II (5)**
Seriál (ČR, 2017). Jednoho dne se Leoš zhroutí a nikdo ho nemůže najít. Klára s Mikem už začínají propadat panice, když se zjistí, že si jen potřeboval sám, v klidu, venku na procházce utřídit myšlenky. Hotel už nevládá vést. Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, K. Lipovská, R. Genzer, L. Polišenská, M. Novotný, M. Suchánek

- 21:35 TOP STAR magazin
- 22:30 Castle na zabítí IV (7)
Krimiseriál (USA, 2011)
- 23:20 Soudní síň
- 00:10 Rosamunde Pilcherová: Zasilíbená nevěsta
Romantický film (N, 2013)
- 02:10 Komisař Rex VIII (12, 13)

PRIMA COOL

- 12:25 Simpsonovi II (22)
- 12:55 Simpsonovi III (1-3)
- 14:25 Teorie velkého třesku III (3)
Gothowitzova deviance.
Sitcom (USA, 2009)
- 14:50 Teorie velkého třesku III (4)
Řešení po pirátsku.
Sitcom (USA, 2009)
- 15:20 Futurama V (10)
- 15:50 Hvězdná brána IV (20)
Entita. Seriál (USA, 2000)
- 16:45 Kdo přežije: Caramoan (1)
- 18:15 Simpsonovi III (4-7)



20:15 **Top Gear speciál: Když se nedaří (6)**

- 21:20 Teorie velkého třesku III (5)
Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku III (6)
Sitcom (USA, 2009)
- 22:15 Davinci
- 23:05 Cesty k úspěchu
- 23:15 Hannibal II (2)
Hororový seriál (USA, 2014)
- 00:15 Partička
- 01:05 Ospalá díra (5)
Mysteriózní seriál (USA, 2013)
- 01:50 Hannibal II (2)
Hororový seriál (USA, 2014)
- 02:50 Aplikace
- 03:15 Ospalá díra (5)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Hudba, film, zábava – vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2015?
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče



14:05 **Óčko hity**
Klipy nonstop

- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče
- 15:05 Mixxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- 22:00 Óčko flirt

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. března 2017, www.metro.cz



*Alergie
a imunita*

Posilte imunitu!

Vyhlašujeme boj proti jarní únavě!
S ní mohou souviset i nejrůznější
virózy, které nás ani na jaře nenechají
v klidu. Zkuste pár našich tipů!

Tipy: Posilte svou imunitu a zabojujte proti jarní únavě

Trocha otužování a pestrá strava posílí vaši imunitu.

Jarní únava není výmysl, organismus je po zimě opravdu unavený a časté střídání teplot, které je pro jarní období typické, je pro tělo vyčerpávající. S tím mohou souviset i nejrůznější virózy, které nás ani na jaře nenechají v klidu. Zkuste pár tipů na posílení imunity a zmírnění jarní únavy.

Snažte se hýbat a chodte ven

Už jste to určitě slyšeli tisíckrát, ale je to tak – jakmile začnete do svých aktivit pohyb, sport, budete více venku, začnete se aspoň trochu otužovat, posílíte imunitu. Pozor ale na prochladnutí – přiměřeně se oblékejte,



Pro posílení imunity stačí už i malá procházka.

PROFIMEDIA.CZ

a když venku prší, je tam zima a ještě fouká, je lepší si zacvičit doma nebo jít do posilovny.

Nezapomeňte také na pitný režim, který zajišťuje vyplavování škodlivých látek z těla, čímž pomáhá k detoxikaci organismu a zabraňuje

dlouhodobému přetížení imunitního systému.

Trocha špíny není na škodu

Nebojte se špíny, i ta dokáže imunitní systém posílit. Jak? Když se ušpiníme, vyprodukuje imunitní systém více

protilátek, které pomáhají vést lepší boj s nemocemi. Proto je dobře, když rodiče malým dětem občas umožní se trochu ušpinit. Brzký kontakt se zvířaty také není na škodu – interakce s jejich bakteriemi pomáhá produkci imunitních látek. Dotyčný

člověk ale samozřejmě nesmí trpět alergií na dané zvíře.

Jezte pestrou, vyváženou stravu

I to, co jíte, dokáže velmi ovlivnit obranyschopnost těla. Důležité je, aby byla strava vyvážená a zásobovala organismus správnou kombinací důležitých látek a vitamínů. Dlouhodobé výzkumy ukazují, že velké množství těchto látek se nachází v mase mořských ryb. A to zejména vitamin D, fosfor a omega-3 mastné kyseliny.

Co imunitě nepřidá?

Je spousta činností i látek, které imunitě zrovna nepřidají. Patří sem nadměrná konzumace alkoholu, káva, kouření, stres či nezdravá jídla. Imunitu může narušovat i dlouhodobá samota, nadměrná fyzická zátěž anebo příliš vytopená místnost na spaní. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Dr. Böhm®

KVALITA Z VAŠÍ LÉKÁRNY

Síla rostlin pro zdraví žen

Rakouská značka Dr. Böhm® se více než třicet let specializuje na využití rostlinných přípravků v různých oblastech péče o zdraví.

Všechny naše výrobky jsou vyvíjeny a vyráběny pouze dle nejpřísnějších farmaceutických kritérií. Zvláštní důraz klademe na vysokou kompetenci v oblasti zdraví žen.

Vyrovnané prožití klimakteria

Dr. Böhm® Isoflavon 90 mg forte

Vyvážená kombinace izoflavonů z jetele lučního a sóji spolu s vitamínem B6 přispívá ke kvalitnímu prožití klimakteria, a to bez hormonů. Pro podporu zdraví žen po čtyřicítce!



doplňk stravy

Slabý močový měchýř?

Dr. Böhm® Dýňové tablety pro ženu

Posilují normální funkci močových cest a svalů pánevního dna. Obsahují speciální patentovaný bezolejný extrakt (EFLA® 940) ze semen štyřské dýně. Pro dobrou kondici vašeho močového měchýře!



doplňk stravy

Doplňk stravy nenahrazuje zdravou a vyváženou stravu.

www.dr-boehm.cz

Roztoče odstraní Raycop, bojovník za zdravou postel

Každou noc sdílíte postel s 1,5 miliónem prachových roztočů, bakteriemi a viry.

Nenahraditelným pomocníkem v boji s roztoči jsou vysavače Raycop, jediné UVC antibakteriální vysavače na českém trhu, které využívají UV-C záření. To účinně zničí a odstraní bakterie a viry včetně typu H1N1 a roztoče, kteří jsou hlavními spouštěči projevů nemocí, jako je astma, alergie a řady druhů ekzémů.

Jak proti alergii, astmatu a ekzémům bojovat a nepolykat každý den chemické léky? Začít je třeba doma. V domácnosti trávíme hodně svého času a její úklid by měl být efektivní. Účinnou pomocí při úklidu je používání vysavačů

s technologií hubící roztoče, bakterie a odstraňující pyl z oblečení i domácího textilu. Dlouholeté zkušenosti českých i zahraničních lékařů dokazují, že díky používání antibakteriálních vysavačů Raycop s dezinfekční UV-C lampou a HEPA filtrací lze velmi výrazně snížit projevy alergických onemocnění.

V boji s nemocí i s prevencí je důležité začít nejdříve u sebe doma. „Problémy alergiků a astmatiků způsobují roztoči, kteří se právě ve vašem domově nacházejí téměř všude. Daří se jim ve vlhkém a teplém prostředí, jako jsou naše postele, matrace, lůžkoviny, čalouněný nábytek a koberce. V přírodě jsou roztoči hubeni přirozenými nepříteli, také je ničí sluneční paprsky, bohužel tomu tak není v domácnosti. Roztoči přežívají a reprodukují se lépe právě v matracích a lůžkovinách, neboť vlhkost a teplo lidského těla zde přetr-

vává až několik hodin,“ říká MUDr. Hana Janíková, lékařka z kožní ambulance.

Vědecké studie pacientů alergických na prach a alergie ve výkalech roztočů ukazují, že časté vysávání klasickým vysavačem ve snaze udržet čistotu, může paradoxně ještě zhoršit stav alergiků nebo astmatiků, protože malá část prachu projde skrze sáček a filtry zpět do vzduchu a víří se po celém bytě. Zde záleží na tom, jaký vysavač máte a jakou filtraci je vysavač vybaven. Ale ani sebevýkonnější vysavač neodstraní roztoče a alergen.

To dokáže pouze antibakteriální vysavač Raycop díky UV-C záření a patentovanému systému vysávání. Roztoči vyprodukují každý den tisíce částic výkalů, které obsahují silný alergen. Tento alergen způsobuje různé druhy alergie, astma, zánět spojivek nebo různé kožní ekzémy a záněty.



Vysavač Raycop

Raycop

První antibakteriální vysavač, který pomocí UV-C záření, vibračního klepače, výkonného sání a mikro-alergické filtrace s HEPA filtrem H13 efektivně vymytí roztoče a zničí bakterie a viry ve všech textiliích v domácnosti.

- UV-C lampa uvnitř vysavače uvolňuje velké množství neviditelných ultrafialových paprsků s vlnovou délkou 254nm (nanometrů). Toto UV-C germicidní světlo poškozují DNA prachových roztočů, bakterií, virů a jiných patogenů, a tím ničí jejich schopnost se množit a způsobit onemocnění.
- Vysavače Raycop můžete zakoupit v obchodech s elektrospotřebiči nebo přímo v e-shopu na www.raycop.cz.

raycop
UV-C antibakteriální vysavač

Čistý domov a zdravý spánek! Zabiják alergenů

Víte, že každou noc sdílíte svou postel s milióny roztočů, bakterií, virů a plísní? Raycop je díky UVC lampě efektivně odstraní a pomůže s léčbou alergie, astma a ekzémů, neboť řeší jejich příčinu.

Je to jediný účinný vysavač vybavený UVC dezinfekční lampou. Zbaví vás nebezpečných alergenů a výrazně zlepší váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a **vydezinfikuje matrace a lůžkoviny** od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní.

Raycop vám zajistí zdravý spánek.



www.raycop.cz

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany
tel.: 606 839 644, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz

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



alza.cz

MALL.CZ



robotický vysavač.cz



Lekarna.cz

Na alergii nejde vyzrát bez léků, myslete na prevenci

Jak bojovat s neduhem jménem alergie? A máme vyhráno, pokud se u nás neobjeví během dětství?

Nejčastějším typem alergie u nás je alergická rýma a alergický zánět spojivek (5 až 20 procent české populace). Průduškovým astmatem trpí 5 až 8 procent obyvatel, atopický ekzém postihne asi 10 procent a nějaká forma kopřivky se v průběhu života objeví u 10 až 20 procent.

Alergie se vyvíjí na základě genetické dispozice. Rozbořením lidského genomu se zjistilo, že celých 60 procent populace v sobě nese vlohru pro její rozvoj. Ta však musí být vyprovokována vlivy zevního prostředí. Pravděpodobnost vzniku alergického one-

mocnění u dítěte nealergických rodičů se pohybuje kolem 10 procent. Jestliže má však dítě jednoho z rodičů alergika, má až 30procentní pravděpodobnost, že bude rovněž alergické. Pokud má oba rodiče alergiky, pak je u něj riziko rozvoje alergie 50 až 60 procent. A pokud mají oba rodiče stejný typ alergie (třeba na pyly trav), pak je až 80procentní pravděpodobnost, že dítě bude alergické na travní pyly.

Látky, které vyvolávají alergickou reakci, jsou víceméně stále stejné, ale spíše získávají v současných životních podmínkách nový význam. V uzavřené městské bytové zástavbě, kde je nedostatečné proudění vzduchu, je mnohonásobně vyšší koncentrace trav než na venkovských loukách. To samé platí u roztočových alergenů – v bytech s ústředním topením a čalouněným nábytkem je jich mnohem více.

Projevům alergie pomáhá i chov domácích zvířat v bytech. Velký význam má i kvalita ovzduší, protože průmyslové exhalace, automobilové zplodiny, časté „lehké slizniční katary“, které jsou přecházeny, narušují ochrannou bariérovou funkci sliznic a kůže, a tím umožňují snadnější průnik alergenů do podslizničních struktur a senzibilizaci organismu.

A prevence? Především co nejpřirozenější životní styl. Tedy pestrá strava, žádné jednostranné diety (pokud nejde o léčebný program), dostatečný pobyt v čistém ovzduší, otužování. Správný denní režim s dostatkem spánku a odpočinku.

Nepodceňovat běžná nachlazení, hlavně u dětí zajistit dostatečnou rekonvalescenci před zařazením do kolektivu. Při prvních projevech alergie se pokuste identifikovat příčinný alergen vlastními silami a snažte se



Stop rýmě!

jej odstranit nebo významně snížit jeho koncentraci v okolí alergika. Mohou vám pomoci stránky pylové služby, kde najdete přehled sezonních alergenů. Ke zmírnění potíží můžeme použít základní léky – antihistaminika, která jsou volně prodejná v lékárnách jak ve formě tablet, tak i lokální v podobě nosních sprejů nebo očních kapek, třeba Allergodil.

Jde o velmi bezpečné léky s ověřenou účinností, proto jsou volně v prodeji. Zásadně platí, že je dobré je použít co nejdříve. Pokud jste dostali vše pod kontrolu, není potřeba žádných dalších opatření. Když ale tato opatření nejsou dostatečná a alergie vás omezuje v pracovních či společenských aktivitách, je vhodné obrátit se na praktického lékaře. Běžné základní alergologické vyšetření může uskutečnit praktický lékař. Někdy je však třeba návštěva alergologa.

ALERGIE?



Alergie pod kontrolou!

Allergodil®

Léčivý přípravek Allergodil® oční kapky, roztok s léčivou látkou azelastin-hydrochlorid k očnímu podání.
Léčivý přípravek Allergodil® nosní sprej, roztok s léčivou látkou azelastin-hydrochlorid k nosnímu podání.
Pečlivě si přečtěte příbalovou informaci.

BGP Products Czech Republic s.r.o., Evropská 2591/33d, 160 00 Praha 6, tel.: +420 222 004 400, e-mail: officecz@mylan.com, www.bgp-products.cz
Mylan Pharmaceuticals s.r.o., Průběžná 1108/77, 100 00 Praha 10, tel.: +420 222 004 400, e-mail: officecz@mylan.com, www.mylan.cz
MEDA Pharma s.r.o., Kodaňská 1441/46, 100 00 Praha 10, tel.: +420 222 004 400, e-mail: officecz@mylan.com, www.medapharma.cz

Mylan

MEDA Pharma s.r.o.,
a Mylan company

Better Health
for a Better World

Co zabírá při léčbě alergií?

Věděli jste, že nějou alergii trpí přibližně jeden ze čtyř Čechů? A to není zrovna málo.

Na jaro se těší většina z nás, ale pro alergiky není toto období zrovna procházkou růžovým sadem. Jarní doba je spojena s příchodem dlouho očekávaných slunečních paprsků a prvními jarními květinami. Jaro je časem, který dokáže lidem vykouzlit úsměv na tváři, ale také časem, kdy mají alergie svou hlavní sezonu. Jak s alergií bojovat? Alergie úzce souvisí s imunitou a imunita zase s medicínálními houbami. Pojdme si říct více.

Oslabená imunita?

Mnoho lidí po dlouhé zimě bojuje s oslabenou imunitou. Imunitní systém je ale pro náš organismus zásadní, je obranou před vnějšími vlivy, jako je ovzduší, nebezpečné látky či infekční činitelé, to jsou viry, bakterie, mykózy, parazité.

Dnešní doba však imunitnímu systému zrovna nenahrává. Je plná stresu i znečištění a imunitní systém musí neustále pracovat na plné obrátky. Důležitou součástí imunity jsou mechanické bariéry, ke kterým patří kůže a sliznice. Můžeme je přirovnat ke vstupním branám pro infekce i cizorodé látky včetně zmíněných alergenů.

Pomocnou ruku oslabenému imunitnímu systému nabízí medicínální houby.

Jarní alergie jsou za dveřmi

Každý, kdo se v životě s alergií setkal, dobře ví, jak ho dokážou potrápit květy plné pylu. První jarní dny s sebou přináší obtíže, které se mohou projevovat pálením, svěděním, rýmou, ale také nebezpečnými dýchacími problémy.

První pomoc v podobě návštěvy lékaře je nezbytnost, co ale můžete pro své tělo udělat navíc? Pokud chcete svému tělu prospět přírodní cestou, objevte tajemství medicínálních hub, které jsou známé svými léčebnými účinky již po tisíciletí.

Na alergie přírodní cestou

Cesta za zlepšením vašeho stavu nemusí být složitá. Léčba pomocí medicínálních hub je bezpečná a působí také preventivně. Medicínální houby mají své příznivce po celém světě a využívají se v tradiční medicíně Asie, Evropy a Jižní Ameriky po celá stáletí.

Medicínální houby se využívají k léčbě infekcí, nádorových onemocnění, cukrovky, vysokého krevního tlaku, ale v neposlední řadě též k léčbě alergií.

Medicínální houby moduluji aktivitu imunitního systému, dokážou stimulovat jeho součásti, jež jsou zodpovědné za boj s infekcí, a tlumí složky imunity, které zodpovídají za rozvoj hypersenzitivních alergických reakcí.



Reishi (Ganoderma lucidum) znamená v překladu božská houba nesmrtelnosti. PROFIMEDIA.CZ

Účinky podložené zkušenostmi i klinickými studii

Blahodárný účinek medicínálních hub při léčbě alergií potvrzují jak vědecké pokusy, tak i klinické studie.

Ty dokázaly, že díky vlivu medicínálních hub na imunitní systém dochází ke zmírnění příznaků alergií a k potlačení nadměrné reaktivity imunitního systému.

Velkou předností medicínálních hub je i skutečnost, že je možné je užívat s klasickými protialergickými léky, jelikož nemají vedlejší účinky a interakce.

Naopak medicínální houby mají celou řadu nezanedbatelných pozitivních účinků na tělo i mysl.

Po jakých medicínálních houbách sáhnout?

Chcete bojovat s alergií, která vám znesnadňuje život, přírodní cestou? Jaká medicínální houba je ideální ke zmírnění alergie, nebo raději přímo k odstranění alergických příznaků?

Vždy je dobré konzultovat svůj stav s odborníkem, který se zabývá například tradiční čínskou medicínou. Vedle však nesáhnete s těmito houbami:

Reishi (Ganoderma lucidum), v překladu „božská houba nesmrtelnosti“, je známá pro své léčebné účinky více než čtyři tisíce let.

Patří mezi nejzávažnější léčiva tradiční čínské medicíny. Reishi doplňuje energii, posiluje

luje srdce a plíce a také tlumí projevy alergie, kašle nebo i astmatu.

Cordyceps CS-4 (Cordyceps sinensis) má mezi medicínálními houbami zvláštní postavení. Původem houby Cordyceps je tibetská náhorní plošina, houba roste v oblastech až čtyři tisíce metrů nad mořem. Cordyceps podle tradiční čínské medicíny posiluje nejvíce ledviny a plíce, čímž je nápomocný při léčbě astmatu a kašli, také působí jako přírodní antibiotikum.

Agaricus neboli žampion mandlový má výrazné protinádorové účinky, reguluje alergické i autoimunitní procesy v těle.

MycoMedica®
medicínální houby

MEDICINÁLNÍ HOUBY PODPORUJÍ SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

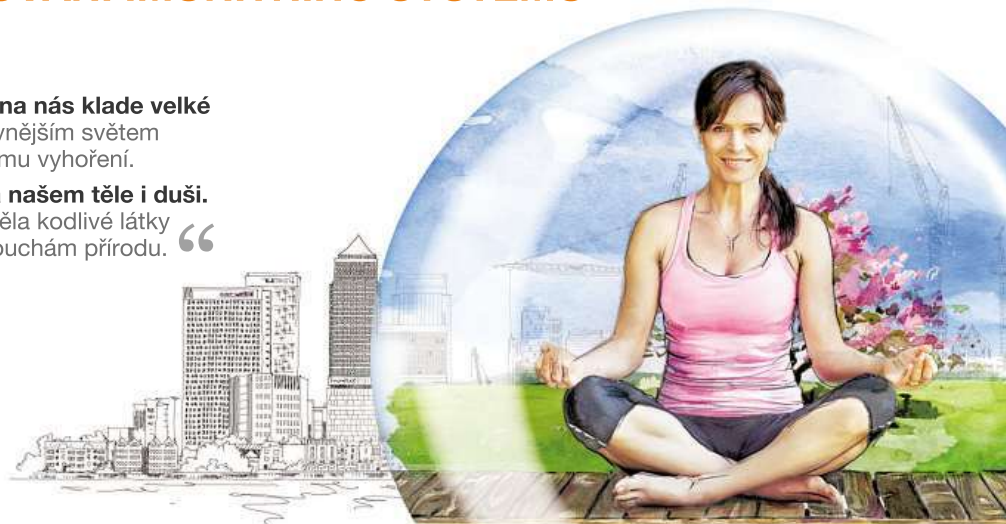
„Současná doba je velmi rychlá a často na nás klade velké nároky. I já jsem se nechala převálcovat vnějším světem a přivedlo mě to až k vyčerpání a duševnímu vyhoření.“

Medicínální houby umí vyvážit ztráty na našem těle i duši.

Dokáží posílit imunitní systém, vyloučit z těla kodlivé látky a zklidňují nervovou soustavu. Ráda poslouchám přírodu.“

Olga Šípková

Více informací na
www.MycoMedica.cz



Sambucol na imunitu i alergii

Že nám Sambucol pomáhá při nachlazení, rýmě a chřipce, už víme. Může být ale užitečný i při jiných potížích.

Sambucol byl původně vytvořen roku 1991 jako přípravek, který má schopnost výrazně zmírnit a zkrátit chřipku. Pokud je nasazen ihned při prvních příznacích, často ji i dokáže zastavit.

Díky AntiVirinu je také velmi užitečný při mnoha dalších virových infekcích, jako jsou například opary.

AntiVirin je složka obsažená ve šťávě černého bezu, která může být zachovaná pouze speciálním procesem. Dokáže neutralizovat viry a zneškodnit jim proniknutí do buněk.

Roku 2001 byla objevena další cenná schopnost Sambucolu, a sice, že dokáže jedinečným způsobem stimulovat a posílit imunitu.

Fialový pigment černého bezu má také mnohem vyšší antioxidační schopnost než běžně známý antioxidant – vitamin C.

Dále výzkum prokázal, že antokyan z černého bezu ve skutečnosti posiluje produkci bílkovin (takzvaného cytokinu), které předávají zprávy uvnitř našeho imunitního systému, čímž zvyšují jeho reakci, a mohou tak předejít onemocnění.

Jak tedy spolu souvisí imunitní systém a alergie? Velice. Alergie představují jakousi „vzpoutru“ našeho imunitního systému proti nám samotným.

Často právě vyrovnaním, možno říci uklidněním našeho imunitního systému jej můžeme navrátit zpátky do stavu, ve kterém pro nás funguje ideálně.

Imunitní systém již nereaguje na falešná „ohrožení“ a reakce na neškodné látky, jako je pyl, ovoce nebo zvířecí srst, zmizí.

Sambucol tedy díky této své schopnosti dostane náš imunitní systém do stavu,

který je pro nás optimální, a to bez jakýchkoli vedlejších a nepříjemných účinků, se kterými se často setkáváme u chemických preparátů.

Jelikož alergie nás často v životě provází velmi dlouho, je zapotřebí trpělivosti. Doba nasazení Sambucolu je podle zkušeností lidí, kteří jej na alergii užívají, velmi individuální. Dávky se doporučují stejné jako v době onemocnění virovou infekcí.

Sambucol (vyroben ve Francii), se prodává v Evropské unii jako doplněk stravy. V USA, Kanadě, Austrálii, Jižní Africe a Asii je na trhu jako lék „na chřipku a nachlazení“, jedná se ovšem o identický přípravek.

Sambucol je u nás zatím stále novinkou. Není ještě skladován na policích lékáren, ty ovšem o jeho existenci vědí. Rády vám jej objednájí, obvykle dojde do druhého dne. Je také dostupný v mnoha internetových obchodech i na www.sambucol-shop.cz. Více informací a zkušeností zákazníků najdete na webu www.sambucol.cz.



Sambucol pomůže při alergii a posílí imunitu. PROFIMEDIA.CZ

Sambucol
ČERNÝ BEZ

Víc než pouhá podpora imunity - přírodní cestou

Sambucol BLACK ELDERBERRY LIQUID IMMUNO FORTE Vitamin C Zdraví

Sambucol BLACK ELDERBERRY LIQUID FOR KIDS Vitamin C 3-12 let

Sambucol BLACK ELDERBERRY CAPSULES IMMUNO FORTE Vitamin C Zdraví

HELPS SUPPORT THE IMMUNE SYSTEM

UDRŽUJTE IMUNITU V POHOTOVOSTI

Chraňte zdravé buňky proti oxidačnímu stresu!

Vitamin C je potřebný k oxidační ochraně organismu proti oxidačnímu stresu, k zajištění fungování imunitního a nervového systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání, k tvorbě kolagenu, který je důležitý pro pevnost tkání (cévy, chrupavky, kosti, kůže, vlasy ad.). Studie ukázaly, že výskyt onemocnění je spojen se sníženou hladinou vitamínu C, jež se často nijak neprojevuje, avšak vede k rozvoji oxidačního stresu, jehož nežádoucí nadbytek poškozuje imunitní, nervové, jaterní, střevní a další buňky¹⁻⁴.

Co je to lipozomální vitamin C

Jak konstatuje ve své knize „Jak déle žít a lépe se cítit“ profesor Linus Pauling, držitel dvou Nobelových cen, k udržení oxidační kapacity a správné imunity musí být optimální dávky vitamínu C vysoké, jelikož emocionální stres, velké pracovní vypětí a také choroby spotřebovávají ve vysoké míře vitamin C. Výzkumy ukazují, že vitamin C se omezeně vstřebává ze střeva do krve a při jednorázovém požití 1000 mg běžného vitamínu C se až 80 % tohoto množství vyloučí, aniž by byl organismus schopen ho využít. Několiknásobně vyšší vstřebávání vitamínu C umožňují moderní lipozomální

technologie, použitá při výrobě originálního Lipo-C-Askor, v němž je vitamin C obalen vrstvou přírodních fosfolipidů. Oproti běžným perorálním formám s pozvolným uvolňováním lipozomální vitamin C udržuje v organismu vyšší hladinu vitamínu C pro oxidační kapacitu, imunitní a nervový systém ad.

Kdy a jak užívat?

Doporučená denní dávka je u dospělých 1 až 4 tobolky, u dětí starších 6 let 1 až 2 tobolky. Tobolky se doporučuje užívat ráno (1–2) a večer (1–2) a zapít dostatečným množstvím tekutiny.

K dostání v lékárnách a v internetové lékárně www.samoleceni.cz.

Informační servis: inPHARM, tel.: 241 432 133

Doplněk stravy notifikovaný v ČR

¹⁻⁴Literatura k dispozici ve společnosti Edukafarm



KLINICKY OVĚŘENÉ
Přípravek nové generace

Místo studu posilujte!

Určitou formou nechtěného úniku moči trpí v Česku podle odhadů více než 700 tisíc lidí, z nichž až 80 procent jsou ženy.

Možná to sama znáte – raději ani nedobíháte tramvaj, nespěcháte na schodech a před každým kýchnutím doufáte, že to tentokrát bude „v pohodě“. Někdy jde jen o pár kapek, kterých si okolí nemá šanci všimnout. Přesto dokážou srazit sebevědomí ženy k nule. Když se o něčem stydíte mluvit i s nejlepší kamarádkou, často odkládáte i řešení s odborníkem. Přitom čím dříve se s lékařem poradíte, tím dříve zjistíte skutečnou příčinu problému a můžete ho začít řešit. Forem i příčin inkontinence totiž existuje více.

Mezi nejčastější formy slabosti močového měchýře u žen patří stresová inkontinence, které se říká také zátěžová. Ta může souviset s oslabeným svalstvem v oblasti pánve a močového měchýře, a to například vlivem těhotenství, vícečetných porodů, nadváhy, také hormonálních změn (například v období takzvaného přechodu), ale také s fyzicky náročnou prací. K nechtěnému úniku moči mohou v případě této formy



Doplňek stravy nenahrazuje zdravou a vyváženou stravu.

inkontinence vést zcela běžné podněty jako chůze do schodů, kašel, kýchnutí, smích nebo třeba zvednutí těžké tašky s nákupem.

Pomocníkem v boji s touto formou slabosti močového měchýře je trénink zaměřený na posílení svalů pánevního dna. Výsledky se přitom často dostaví již při 15minutovém tréninku opakovaném třikrát týdně. Svaly pánevního dna můžete procvičovat i v rámci běžných činností, k nimž patří vzpřímené držení těla při sezení i stání nebo správný způsob zvedání se,

kdy je důležité zvedat se z kolena a brát přitom sílu ze dna pánevního.

Nepodceňujte sílu přírody

Při posílení funkce močového měchýře a slabého pánevního dna se osvědčily i přírodní zdroje. V lidovém léčitelství je po celá staletí znám příznivý vliv dýňových semen na močový měchýř. Není ale dýně jako dýně. Obsažené látky a jejich zpracování totiž hrají v případě dýňového extraktu rozhodující roli. Navíc se také ukázalo, že se bioaktivní látky zvané lig-

nany nenacházejí v oleji z dýňových semen, ale naopak v jejich bezolejnatých částech. Vědecké studie s patentovaným speciálním extraktem z vysoce kvalitních štyrských dýní potvrzují posilující účinek na močový měchýř a svalstvo pánevního dna. K zesílení dobrého pocitu ženy pak přispívá i kombinace suchého extraktu z dýňových semen a sójových izoflavonů.

Kvalita se počítá

Velmi důležité je vybírat si v lékárně kvalitní produkty se standardizovaným extrak-

tem, například v podobě tablet, které poskytují rostlinnému extraktu požadovanou ochranu a zároveň umožňují cílené uvolňování účinných látek v těle. Doplňek stravy Dr. Böhm® Dýňové tablety pro ženu obsahují dvacetkrát zakonzentrovaný speciální patentovaný bezolejný EFLA®940 extrakt ze semen štyrské dýně obohacený o sójové izoflavony. Posilují tak funkci močového měchýře a svalstvo pánevního dna. K dostání jsou výhradně v lékárnách. Více informací najdete na www.drboehm.cz.

Je vám více jak 40 let a začala vám vynechávat menstruace?



Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

Doplňek stravy **SARAPIS Soja** obsahuje kombinaci včelí mateří kašičky, květního a fermentovaného pylu, ke kterým jsou přidány extrakty ze sojových bobů a z červeného jetele. Preparát je dále obohacen o železo a vitamin C.

SARAPIS Soja je určený ženám v klimakteriu. Vitamin C a železo napomáhá při únavě a vyčerpání a je prospěšný pro imunitní systém. Vitamin C přispívá k normální činnosti nervové soustavy. Předností přípravku se včelími produkty a fytoestrogeny ze sóji a z červeného jetele je to, že přirozenou cestou doplňují organismus výživovými prvky, které optimálně harmonizují funkce lidského těla.

www.vegall.cz



L-TRYPTOFAN

přírodní a zcela nenávykový doplňek stravy pro život v pohodě bez stresu a deprese



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

ŽÁDEJTE VE SVĚ LÉKÁRNĚ

v prodejně **VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1**
na www.bwy.cz
nebo na bezplatné info lince **800 900 995**
Vyrábí: **Brainway Inc.**

Sloupek

JAKUB KOHÁK

SÁÁN-MA-RÍÍÍNO!!!



SAN MARINO

Uplynulý víkend jsem strávil – jako stálý příznivec a patron české fotbalové reprezentace – v italském přímořském městě Rimini, ze kterého se v neděli vyjždělo ke kvalifikačnímu zápasu s republikou San Marino. V Rimini se narodil můj vůbec nejoblíbenější filmový režisér, drahý kolega Federico Fellini. Bydleli jsme v hotelu Grand, kam kdysi velmi rád chodil, a na mě dýchla atmosféra let dávno minulých, kdy tam Federico režíroval své filmy, volal na herce „Akcióné!“ nebo na Mastroianniho „Marcelo, bráááávo!“ Přímořská letoviska mívají mimo sezonu takovou zvláštní nostalgicko-melancholickou náladu. Pláže jsou opuštěné, převlíkární zavřené, rackové bezradně popocházejí sem tam...

Citát

Pokud jde o fotbal, v národním týmu je většina amatérů.

Já osobně to zbožňuji. Po noci v hotelu, kde spala snad i Anita Ekbergová (myslím, že jsem měl přímo její pokoj a koupal se v její vaně), jsme se přesunuli do druhého nejmenšího státu v Evropě – do San Marina. Rozkládá se na ploše 61 km² a má 35 tisíc obyvatel. Pokud jde o fotbal, v národním týmu je většina amatérů – učitel, opravář televizí, úředník z bernáku, prodavač, pošťák, dva policajti... Nejlepší záložník týmu, holič Phellipe Santorini nemohl nastoupit, protože měl v provozné nával. První čtvrtina byla bez gólu, ale pak to začalo. Za chvíli jsme vedli už 4:0 a mně vám začalo být těch Sanmarinánů líto. Kolem hřiště stáli podavači míčů, místní malí kluci, a já si uvědomil, že i oni mají fotbalové sny a své hrdiny. A bylo jasné, že možná nikdy v životě neuvidí svůj tým zvítězit. A jestli někdy budou sami reprezentovat, čeká je ten samý osud. A že si nikdy nezahrají proti Messimu, Ronaldovi... A možná jsem nebyl sám, kdo to tak cítil, proto když fanoušci San Marina – z 90 procent děti – začali skandovat Sááán-ma-ríííno!, tak se všichni čeští fandové přidali! Sááán-ma-ríííno!!!

Dopisy a vzkazy

Tak to má být

V pátek 24. 3. 2017 došlo si moje manželka přivodila v obchodě Lidl v Praze 8 úraz. Chtěl bych tímto poděkovat zaměstnancům zmíněného obchodu v Bohnicích a hlavně posádce záchranné služby, která byla k úrazu přivolána. Její vystupování bylo na velmi vysoké úrovni. Bohužel jsem si v té rychlosti nepoznámeneal jejich značku. Věřím, že si to někdo ze záchranářů na dispečinku přečte a předá zasahující posádce. Stejný dík patří i personálu ORT ambulance traumatologie Bulovka.

BEDŘICH POSEKANÝ, PRAHA

Uklizený háj. Osm kubíků odpadků

V sobotu proběhl dobrovolný úklid v Čimickém háji v Praze 8, který pořádá již tradičně spolek Vědomý dotek. Tentokrát se sešlo úctyhodných 95 dobrovolníků včetně dětí. Společně vyčistili jezírko Dotek, lesní dětské hřiště od starého listí a uklidili celý prostor Čimického háje od odpadků, kterých bylo neskutečných osm kubíků.

MARTIN REZEK, PRAHA 8

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

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

Výrok dne



„Uměla být něžná i tygřice.“

HELENA VONDRÁČKOVÁ
ZPĚVAČKA

Hudební kolegové a publicisté označili Věru Špinarovou, která v neděli zemřela, za pěvecký samorost s hlasem od boha. Mezi špičku domácí populární scény ji katapultovala nahrávka Music box z roku 1969.

Slovo dne

ATMOSFÉRA

(ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Nálada v nějakém prostředí; prostředí vyznačující se určitým rázem nebo náladou působící na přítomné

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 28. 3.

KARTY VŽDY ODPOVÍ!

Vyřeší vaše starosti! Má osobní kartářka mi byla v těžkých chvílích oporou a já jsem teď po mnohaleté praxi ta vaše.

Zavolejte mi na 906 70 30 35
nebo pište SMS na číslo 904 30 55
s kódem 55HKB a svým dotazem!



Kartářka Eliška

Beran 21/3–20/4

Máte spoustu báječných nápadů a s nadšením se vrháte do svého nového života. Raději teď ale spíše přemýšlejte než jednejte.

Váhy 23/9–23/10

Kdo splete první knoflík, ten už se pořádně nezapne. Také v práci se soustředte, náprava chyb je vždy snazší hned na počátku.

Býk 21/4–21/5

Nic nedělat a pracovat může jen poštovní schránka. I když dnes myslíte na spoustu jiných věcí, je třeba i trochu zabrat.

Štír 24/10–22/11

Peněženku dnes otevřete jen v nutných případech. Mohou vás lákat velmi výhodné nabídky, které však výhodně jen vypadají!

Blíženci 22/5–21/6

Pozor na žárlivé kolegy! Přece jenom velká pozornost nadřízených může u někoho vyvolávat nepřijemnou závist a nepřejčnost.

Střelec 23/11–21/12

Je lépe se opotřebovat než zrezivět, to je heslo každého Střelce. Přesto se zbytečně nepřetahujte a myslte na odpočinek.

Rak 22/6–22/7

Jeď pomalu, ať dojedem domů dřív, říkají Angličané. Také vy se dnes nesnažte strhnout rychlost, ale zaměřte se na kvalitu.

Kozoroh 22/12–20/1

Schovejte platební kartu, zapomeňte na peněženku a nezapínejte internetové bankovníctví. Dnes prostě raději neutrácejte!

Lev 23/7–22/8

Spíš potkáš někoho, kdo peníze kárá, než někoho, kdo je odmítne. Peníze jsou prostě třeba. Tak se nestyďte, že je máte rádi.

Vodňář 21/1–20/2

Máme těžší život než naši předci, musíme si kupovat víc věcí, co usnadňují život. Vy jste ale rozumní a zbytečně neutrácejte!

Panna 23/8–22/9

Finance vám dělají radost, zřejmě i v úterý objevíte nějakou rezervu, která by se dala skvěle investovat. Šperky jsou to pravé!

Ryby 21/2–20/3

Možná už vás unavuje zaměstnanecký poměr a máte v hlavě podnikatelský plán. Ted nastává výborné období k jeho realizaci.

Řešení sudoku

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

Anketa Český dabing, nebo originální znění s titulky?



Petr Cípra
Jsme v Česku, tak český dabing. Určitě!

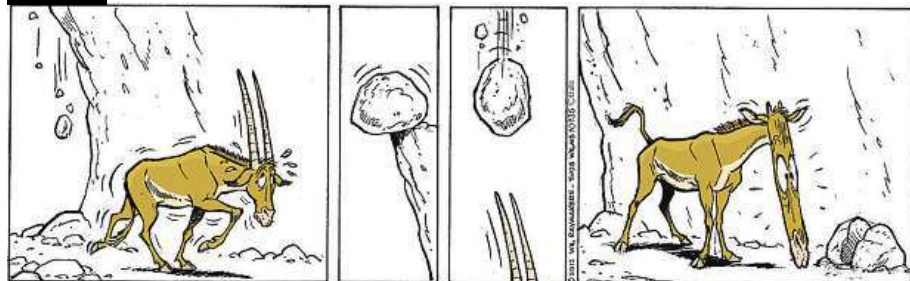


Nicole Hannah Urbanczik
Originál. V dabingu se většinou totálně ztratí význam.



Hana Čejková
U seriálů originál. A u filmů český dabing. Není špatný!

Komiks



MAPA BUDOUCNOSTI!

Je v ní napsáno, co vás čeká! Zjistíte to hned!

Pište SMS ve tvaru 40UKG a datum narození na číslo 904 30 46

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

WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Before you read, decide which word or words go with which meaning.

- 1. army
 - 2. leader
 - 3. fall in love
 - 4. notice
 - 5. smart
 - 6. memories
 - 7. documentary series
- a. the person who tells people what to do
 - b. see and understand something
 - c. group of people who go to war for a country
 - d. things you remember
 - e. able to understand things easily
 - f. a TV programme in parts that gives information about real life
 - g. start to love someone

This series discusses popular pastime activities.

Lesson No. 9



Activity 2

Read the story and answer the questions:

- 1. Who helped the boy go to school?
- 2. What was the girl's father's job?
- 3. Who did the girl get married to?
- 4. What do genealogists use to study family history?
- 5. What is Who do you think you are?

Genealogy – Life stories

There was once a beautiful girl who lived in a small village. Her father was a shoemaker. He made shoes as his job. One day a foreign army came to the village. They killed the girl's father and she was alone. The foreign army leader saw her, fell in love with her and they got married.

There was once a small boy who lived with his 12 brothers and sisters on a farm. They were very poor so they couldn't go to school. The children had to work. One day, a famous teacher came to visit. He started talking to the family. He noticed that one boy was very smart. He took him to the city and helped him go to school.

The girl and the boy are my grandparents. I know a lot about them because I love genealogy, the study of families and their history. Genealogists use documents, photos and people's memories to

explain and understand the story of a person's life.

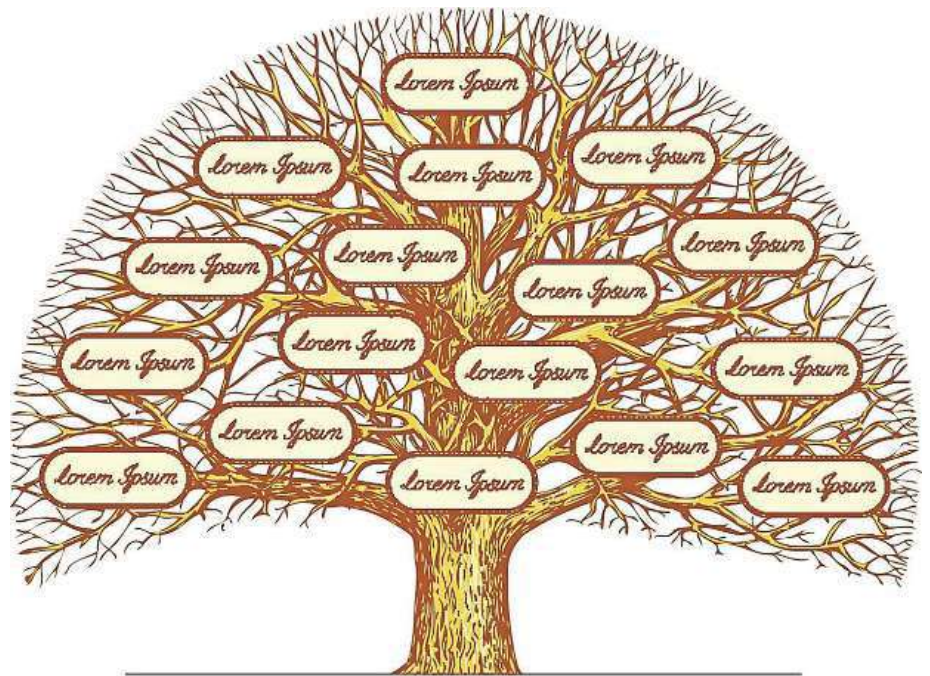
Genealogy has become so popular that a TV channel started a documentary series called *Who do you think you are?* In this series, famous people (actors, football players and others) find out about their family history. They often have very big surprises. So, who do YOU think you are?

ANDREEA PULPEA

Activity 4

Complete each sentence with one of the pronouns in the box:

- she
- her
- They
- them
- I
- me
- He
- him
- we
- us



Genealogical Family Tree

Activity 3

In each sentence, what is the meaning of the word in bold (the pronoun)? Choose a, b or c.

- 1. The foreign army leader saw **her**.
a. the girl
b. the girl's father
c. the army
- 2. **They** couldn't go to school.
a. the boy's friends
b. the boy
c. the boy and his brothers and sisters
- 3. **He** took him to the city.
a. the boy
b. the teacher
c. the army leader
- 4. **She** was all alone.
a. the girl's mother
b. the girl
c. the leader
- 5. I know a lot about **them**.
a. TV documentaries
b. famous people
c. the boy and the girl

Answers

Activity 1

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

Activity 2

- 1. the teacher;
2. shoemaker;
3. the army leader;
4. people's memories, documents and photos;
5. a documentary series

Activity 3

- 1. a; 2. c;
3. b; 4. b; 5. c

Activity 4

- 1. them;
2. He;
3. me;
4. us;
5. They;
6. him

Activity 5

- What do you think about genealogy? Do you know anyone who has this hobby?
- Have you ever thought about the past of your family? If yes, were you surprised at anything you found?

Zprávy krátce

Rosický mimo hru

Loni v září odehrál devatenáct minut proti Mladé Boleslavi, další spartánský fotbalista Tomáš Rosický v letošním soutěžním ročníku nepřidá. Kvůli dlouhodobým potížím s achilovkou včera podstoupil operaci a do konce sezony je mimo hru. **IDNES.cz**

O postup v Plzni

České hráčky curlingu už znají soupeřky pro dožatečnou kvalifikaci na olympijské hry. O dvě místa v Pchjongčchangu 2018 budou v prosinci v Plzni bojovat s Německem, Itálií, Čínou, Dánskem, Finskem, Lotyšskem a Norskem. **ČTK**

Hokey. Američané podpořili kolegyně

Americké hokejistky, které se před pátečním startem mistrovství světa stále nedohodly s národním svazem na finančních podmínkách, podpořili jejich krajané z NHL. Podle listu USA Today jsou hráči z elitní zámožné soutěže připraveni bojkotovat květnový světový šampionát v Paříži a Kolíně nad Rýnem. „Hráči NHL plně podporují snahu amerického ženského týmu



dosáhnout spravedlivé dohody se svazem,“ uvedla v prohlášení hráčská asociace NHLPA.

Reprezentantky USA mají na MS v Michiganu obhajovat zlaté medaile, ale dosud nezhájily společnou přípravu.

Hokejistkám se nelíbí, že mají smlouvy jen během olympijských sezon. V nich jsou placeny půl roku měsíční mzdou 1100 dolarů (přibližně 27 tisíc korun). **ČTK**

Vydělala si třikrát víc než Koukalová

Přes milion korun si na odměnách vydělalo pět českých zimních sportovců.

Sjezdářka Mikaela Shiffrinová si z lyžařů, snowboardistů a biatlonistů vydělala v uplynulé zimě nejvíce na odměnách za závody. Američanka, která poprvé celkově ovládla Světový pohár, si vyjezdila v přepočtu přes 15 milionů korun. To je téměř třikrát více, než získala nejlepší Češka. Biatlonistka Gabriela Koukalová, mistryně světa ve sprintu, si vydělala asi 5,555 milionu korun před zdaněním. Přes milion se z Čechů dostali i biatlonista Ondřej Moravec (1,479 milionu korun), slalomářka Šárka Strachová (1,307 mil.) a vítězky Světového poháru ve snowboardingu Ester Ledecká a Eva Samková.

Částky se daní tam, kde se závody jedou, další odvody



Mikaela Shiffrinová AP

sportovce čekají v Česku a určitý díl odvádějí podle smlouvy svému sportovnímu svazu. Další příjmy mají z bonusů ve smlouvách od výrobců vybavení a sponzorů. Plat berou biatlonisté nebo Strachová od Centra sportu ministerstva vnitra a Samková či Ledecká od Armádního centra Dukla. **ČTK**

Přehled odměn

Za Světový pohár si nejvíce vydělali před zdaněním v přepočtu na české koruny:

- **Biatlon:** M. Fourcade (Francie) 9 416 000, Dahlmeierová (Německo) 8 006 000
- **Alpské lyžování:** Hirscher (Rakousko) 13 357 000, Shiffrinová (USA) 15 095 000
- **Skok na lyžích:** Kraft (Rakousko) 4 761 000
- **Běh na lyžích:** Sundby (Norsko) 5 452 000, Wengová (Norsko) 6 879 000
- **Severská kombinace:** Frenzel (Německo) 3 420 000
- **Snowboarding – alpské disciplíny:** Ledecká 1 158 000
- **Snowboardcross:** Samková 1 045 000

Číslo dne

1.

Americký golfista Dustin Johnson vyhrál během šesti týdnů třetí turnaj PGA a potvrdil pozici světové jedničky. Vítězstvím v Austinu ve hře na jamky navíc jako první hráč v historii zkompletoval triumfy na všech čtyřech akcích série World Golf Championships. Za svůj patnáctý titul na okruhu PGA získal přemii 1,66 milionu dolarů.

Lvičata. Výhru v nastavení trefil Čermák

Fotbalová reprezentace do 21 let vyhrála v druhém letošním zápase v přípravě v Polsku 2:1 a navázala na páteční vítězství 4:1 nad Slovenskem. Mladíci v Kielcích vedli od 50. minuty po brance Václava Černého. Šest minut před koncem srovnal Jaroslav Niezgod, ale v druhé minutě nastavení rozhodl o triumfu nad pořadatelem červeného evropského šampionátu, na který se chystá i český celek, střídající Aleš Čermák. Trenér Vítězslav Lavička udělal oproti zápasu se Slovenskem hned osm změn. **ČTK**



Série Veselého výher končí, třetí zápas prohrál se Sockem

Jiří Veselý vypadl na tenisovém turnaji v Miami ve třetím kole. V boji o postup do osmifinále prohrál 3:6, 6:7 s třináctým nasazeným Američanem Jackem Sockem, kterému podlehl také ve třetím vzájemném utkání na okruhu ATP. Veselý na Floridě poprvé od lednového turnaje v Aucklandu vyhrál dva zápasy po sobě, třetí vítězství se mu přidat nepovedlo. Lépe se dařilo Tomáši Berdychovi. Desátý nasazený tenista na cestě do osmifinále porazil Gillese Müllera z Lucemburska 6:3, 6:4. Už ve čtvrtfinále jsou Karolína Plíšková, která v souboji reprezentačních kolegyní porazila Barboru Strycovou, a Lucie Šafářová. Rodačka z Brna z turnaje vyřadila nasazenou čtyřku Dominiku Cibulkovou ze Slovenska po setech 7:6, 5:1. **AP**