

# VYHLAŠUJEME BOJ PROTI JARNÍ ÚNAVĚ

POSILTE VLASTNÍ IMUNITU. ZKUSTE PÁR TIPŮ DENÍKU METRO STRANY 9 AŽ 17

# metro



**PRAHA**

Úterý, 28. března 2017

Č. 62, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Soňa

Nejčtenější noviny v Praze

INZERCE



# 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 4



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 6



## Shiffrinová a 15 milionů

Americká sjezdářka 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 23



## 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 8

## Tipy na dnešní den

## BESEDA

V Knihovně Václava Havla se od 19 hodin koná beseda na téma Kam kráčí tištěná média?. Jde o setkání s letošními laureáty Peroutkovy ceny: autorem televizního pořadu Historie.cs Vladimírem Kučerou a komentátorem Hospodářských novin Petrem Honzejkem. Diskutovat budou i Petr Pithart a Pavel Fischer.

## PŘEDNÁŠKA

Od 18 hodin bude ve Studiu DK v Karlíně přednáška s názvem Staré Podskalí – představy vs. skutečnost. Historické Podskalí bylo osadou starší než Nové Město, požívalo značnou míru samosprávy, stály zde nejméně čtyři kostely a množství výstavných plaveckých domů. Přednáší historik umění Jakub Synecký, vstupné 80 korun. **MET**

INZERCE

## Rádce

## Otázka:

Mám šedý zákal a zhoršuje se mi zrak. Operace se ale bojím. Dá se šedý zákal vyléčit i jinak než operací?

## Odpověď:

Neexistují žádné léky, kapky, cvičení ani speciální brýle, které by mohly vzniklý šedý zákal odstranit. Jedinou možností léčby je chirurgický zákrok, během kterého oční chirurg nahradí vaši zkalenou oční čočku čočkou umělou. Ta v oku zůstává po celý zbytek života. Na rozdíl od kontaktních čoček ji není nutné vyndávat ani čistit. Zákrok je ambulantní a bezbolestný, na operačním sále strávíte asi 15 minut. Opravdu se není čeho bát. Zákrok hradí zdravotní pojišťovny. Pokud na operaci půjdete, věnujte pozornost výběru kvalitní nitrooční čočky. Například tzv. žlutá nitrooční čočka je stabilní, odolná vůči poškozování a především má v sobě žlutý filtr. Ten omezuje průnik škodlivé části modrého spektra světla do oka a tím snižuje riziko poškozování sítnice a následného zhoršování zraku. V DuoVizi jsou tyto žluté čočky samozřejmostí," říká primářka Oční kliniky DuoVize MUDr. Lucie Valešová.



Více na: [www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)

# Koloběžky místo segwayů



Segwayři vyměnili vozový park. Jsou však na tenkém ledě. **DAVID SEDLECKÝ**

## Půjčovny vozítek se nevzdávají. Zákon ale překračují dál.

Segwaye se již na Staroměstském náměstí neobjevují, nahradila je však jiná vozítka. Ta, která tu na zákazových značkách nenajdete. „Turistům je možné půjčit ledacos,“ krouží hlavou čtenář David Sedlecký.

Pojízdná vozítka musela na konci loňského roku z širšího centra metropole zmizet. Podnikatelé, kteří měli na jejich půjčování založený byznys, se ale nevzdali a přeorientovali se na elektrokoloběžky, na kterých dál vozí turisty centrem. Podle mluvčí pražských strážníků Ireny Seifertové zde koloběžkáře již pokutovali.

„Strážníci již takovéto jezdce zaznamenali a řešili například na Malé Straně, kdy skupina na elektrokoloběžkách jela po chodníku. Z hlediska zákona je uživatel elektrokoloběžky a tříkolky posuzován jako cyklista. Šlo tedy o přestupek,“ řekla deníku Metro Seifertová. Další nepříjemný vedlejší efekt, který podle ní situace

kolem provozování vozítek v centru přinesla, je používání koloběžek coby reklamních poutačů. Z takto dovezených vozítek totiž jejich provozovatelé často nabízejí své služby. „Osoby, které mají poutače na starosti, mívají mnohdy u sebe také letáky s odkazem na kamennou provozovnu. V těchto případech se dopouštějí porušování tržního řádu a nedovoleného nabízení reklamy,“ dodává Seifertová, podle které jim za podobné přestupky hrozí na místě bloková pokuta až do výše pěti tisíc korun. „V případě postoupení správním orgánům až třicet tisíc,“ dodává.

Proti segwayům brojila v minulosti hlavně radnice Prahy 1. Vadilo jí, že se na nich prohánějí turisté mezi chodci. Nyní se k sousední dvojce připojila také Praha 10, která po hlavním městě žádá rozšíření zákazu segwayů i na část svého území. Obává se totiž, že se problém brzy přesune právě k nim. „Původní vymezení zákazu vozítek se rozšířilo na Prahu 3 a na Prahu 4, čímž začíná trpět sousední Praha 2, kam se jejich provoz částečně přesunul. Měli jsme proto odůvodněné obavy,“ vysvětluje radní pro dopravu Martin Hejl. **FILIP JAROŠE VSKÝ**

## Zlatá horečka

# VÝKUP ZLATA VE ZLATNICTVÍ SHERRI



Přesto, že Vaše šperky již vyšly z módy, jsou zašlé, poškozené či polámané, zjistíme jejich ryzost a bez úředních průtahů výtěžíte okamžitě a v hotovosti maximální možný zisk. Výkup drahých kovů je nejrychlejší způsob, jak své peníze znovu zhodnotit.

Ve zlatnictví Sherri, které najdete v obchodní pasáži Galerie Myšák, na adrese Vodičkova 31, pouze minutu chůze od tram. zastávky Vodičkova, vám bez úředních průtahů nabídnou okamžitě a v hotovosti maximální možnou cenu za vaše staré zlaté prsteny, řetízky, zlaté zuby, ale také za zlaté i stříbrné mince, brože či stříbrné přibory. Zákazníci bývají mile překvapeni, když částky mnohdy přesahují až desetitisíce korun.

„Cena za 1kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zlato je přitom veřejností podceňováno, např. nevhledné zubní korunky je možné přeměnit na částky pohybující se kolem 2 000 až 4 000 korun,“ konstatuje manažer zlatnictví Sherri. Výhodou zlatnictví

Sherri je především prostor umístěný v obchodní pasáži, což umožňuje diskrétní a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Kromě seriózního a kompetentního stanovení ceny je možné také odborné poradenství. „Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení,“ uzavírá manažer zlatnictví Sherri. Přijďte se také přesvědčit do zlatnictví Sherri, jen 2 minuty chůze od tramvajové zastávky Vodičkova.



**Galerie Myšák - Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1, 1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.**

## Zprávy krátce

## Celníci zavřeli nelegální kasino

Jako dobročinný spolek se v Dejvicích maskovalo nepovolené kasino. Provozem bez povolení vznikla škoda asi tři miliony korun. Celníci kasino při kontrole minulý týden zavřeli a zabavili 25 hracích automatů, elektromechanickou ruletu a přes 125 tisíc korun v hotovosti. Provozovatel kasina na Vítězném náměstí neměl povolení ministerstva financí. Hrozí mu pokuta až 50 milionů korun.

## Peníze radnicím

Magistrát rozdělí pražským radnicím na investiční akce z rezervy města 1,276 miliardy korun. Schválil to magistrátní finanční výbor, ale rozdělení musí ještě schválit zastupitelstvo. Finance mají jít na 72 projektů. Radnice na magistrát zaslaly 160 žádostí za 2,738 miliardy korun. **ČTK**

## Nová lávka. Usnadní cestu do Waltrovky

Technická správa komunikací zahájila výstavbu nové lávky pro pěší nedaleko stanice metra Jínonice. Nová lávka bude sloužit pěším, kteří míří od stanice metra do rozestavěného areálu Waltrovka.

První chodci se po lávce projdou na konci září, o měsíc dřív by měla skončit i rekonstrukce stanice metra. „Konstrukce je navržena ve spolupráci s architektem a svým tvarem zapadne do řešení celé lokality,“ uvedl náměstek primátorky pro dopravu Petr Dolínek. Součástí projektu je i úprava veřejného osvětlení. **ROW**

## Překladiště nepostaví

## Železniční kontejnery se v Malešicích překládat nebudou.

Ovzduší plné prachu, hluk a stovky projíždějících nákladů. Tak vypadala noční měra místních z desáté městské části, kde mělo vzniknout kontejnerové překladiště. Nyní se ale zdá, že si mohou oddechnout. Podle radního desáté městské části Bohumila Zoufalíka bude totiž projekt muset projít podrobnějším zkoumáním vlivu na životní prostředí.

„Magistrát svým rozhodnutím v podstatě uznal, že naše připomínky jsou závažné a že je třeba se plánovanému projektu věnovat víc. Je to pro nás dobrá zpráva. Znamená to, že se překladiště zatím stavět nebude a existuje šance, že se nám projekt podaří zastavit úplně,“ říká radní Zoufalík.

Posudek EIA zpracovaný investorem obdržela Praha 10 koncem minulého roku. Proti záměru se během následujících

## Stovky kamionů

Pokud by železniční překladiště v Malešicích skutečně vzniklo, oblastí by každý den projely stovky kamionů.

• Na překladišti by navíc každý den projížděly dlouhé nákladní soupravy, hlavně mezi šestou a dvaadvacátou hodinou. To přiznal i developer v dokumentaci projektu.

• Podle čtenáře Martina Pavlečky nemá překladiště firmy Rail Cargo navíc vůbec sloužit metropoli.

cího měsíce spojili nejen zastupitelé Prahy 10, ale také Prahy 9 a 14. Záměr vybudovat v Malešicích obří překladiště, kde by se z vlaků nakládaly kontejnery na kamiony, přitom dotčené radnice kritizovaly už při připomínkování návrhů Metropolitního plánu. Záměr zbudovat ho na desítky kilometrů od Prahy zůstal. V minulosti se diskutovalo také o umístění překladiště v nedalekých Kyjích.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz

KAŽDÝ DEN  
VYBÍRÁME Z

metro.cz

Praha  
on-line

## METROPOOL

## Kam vyrazit večer v Praze

Další dnešní tipy sdílejí čtenáři na webu metro.cz

• **Renáta Novotná:** Doporučuji návštěvu Staré Hospody v Hloubětíně, kousek od metra. Je tam příjemné posezení, vaří dobrá jídla, je to cenově dostupné. Pěkné prostředí je rozděleno na kuřácké a nekuřácké, tak neváhejte a navštivte Restauraci Na Staré Hospodě!

• **Kateřina Crhová:** V kavárně Duende v ulici Karoliny Světlé je vždy živo a pestrá společnost. Cítím se tam volně. A pak mám ráda kavárnu kina Atlas. Sice zavírají v jedenáct, ale ochotně upraví otvíračku a je tam asi nejšarmantnější obsluha v Praze.

Svůj tip pošlete na Metro.cz do článku Praha on-line!



## Začala výstava o běhání

V pražském běžeckém centru Running Mall je možno zhlédnout výstavu s významnými artefakty z běžecké a atletické minulosti. Zahájení výstavy, připravené ve spolupráci s Národním muzeem, se zúčastnila i bývalá atletka Dana Zátoková. Děkujeme Václavu Juklovi za fotku! Aktuální fotografie z Prahy pošlete na mms@metro.cz

## Váš oběd v metropoli

## Stejky i Thajsko

Kam na oběd v okolí Anděla? Možností je hodně. Skvělé stejky vám udělají v TGI Friday's nebo v El Barrio De Angel. Thajské nudle zase umí v Modrém zubu. A českou klasiku ve Zlatém Klasu. Tam mají i skvělou tankovou Plzeň. Enjoy Angel!  
**Petr Holeček**

## Plno dobrot

Pokud chcete zažít nevšední snídani, luxusní oběd, romantickou večeři nebo jen zajít na dobré kafe, tak doporučuji podnik Eska v Karlíně. Kromě příjemně strávené chvíle si můžete domů také odnést výborné, ještě teplé pečivo, domácí máslo, marmelády nebo pomazánky.  
**Jan Svoboda**

INZERCE



Indian  
MOTORCYCLE

## Zahájení prodeje

Přijďte nás navštívit a podívat se do našeho nového motosalonu na motocykly značky Indian

Vzpouř 3, Praha 4  
www.indian-praha.cz  
Tel.: 775 911 119

Indian-Praha  
AUTO-TRIO

# 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 odvysílávaných 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, MÍSTOPŘEDSKYŇE 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 Kníhová 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**



## Bez mráčku

Květiny už rozkvétají. Na horách si slunečné počasí uživali i lyžaři (na snímku vlevo je skiareál Zadov). Teplé počasí sice zhoršuje kvalitu sněhu, ale lyžovat se ještě dá. I dnes bude obloha bez mráčků, od zítřka se ale objeví přeháňky. Nejteplejším dnem bude pátek, kdy teploty místy překonají 22 stupňů. O víkendu se ochladí, ale jen nepatrně. Příští týden bude až 16 stupňů. **2x MAFRA**

## Zprávy krátce

### Masakr ve firmě. Policie vyslýchá možné útočníky

Policie oznámila výrazný posun v případě brutálního přepadení rodinné firmy vyrábějící náhradní díly na veterány v Horusích na Tábořsku. Obvinili dva cizince, nyní je vyslýchá. Útok se stal v září 2015 a běsnění skupiny mužů nepřežili dva lidé. Obviněných ještě přibude. **IDNES.cz**

### Nový ministr

Náměstek na ministerstvu průmyslu a obchodu Jiří Havlíček (viz foto) se vedení resortu ujme za týden. Do funkce ho jmenuje prezident Miloš Zeman. Havlíček nastupuje po Janu Mládkovi. Důvodem jeho vyřazení byla řada přešlapů. **ČTK**



## Čapí hnízdo. Policie chce více času

Policisté, kteří se zabývají kauzou Čapí hnízdo, požádali o prodloužení lhůty na prověřování. Do konce března měli rozhodnout, zda někoho obviní, nebo případ odloží. O jak dlouhý odklad půjde, zatím není jasné. „Prověřování bude dále pokračovat, lhůta se opět prodlouží,“ uvedla mluvčí Městského

státního zastupitelství v Praze Štěpánka Zenklová. Případem se zabývá hospodářská kriminálka na základě anonymního trestního oznámení, rozhodnout měla do pátku. Policie se k prodloužení lhůty nevyjádřila.

Vyšetřovatelé zkoumají přidělení padesátimilionové dotace farmě Čapí hnízdo na Be-

nešovsku, která patří do holdingu Agrofert ministra financí Andreje Babiše. Dotace byla určena pro malé a střední firmy, což Agrofert není. Problematické je to, že Babiš před vypuknutím kauzy tvrdil, že Čapí hnízdo je jeho dítě, firmu pak převedl na rodinné příslušníky, protože Agrofert by dotaci nedostal,

Čapí hnízdo se pak vrátilo zpět do jeho rukou. Babiš již dříve uvedl, že kauzu označuje za vykonstruovanou.

Dotací se zabýval také evropský Úřad pro boj proti podvodům (OLAF). Evropská komise si proto zažádala do Česka o některé dokumenty k udělení dotace. Zatím nerozhodla. **IDNES.cz**

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK



**AKCE  
KONČÍ  
JIŽ ZA  
5 DNÍ!**

**1 + 1 ZDARMA**

**NA BRÝLOVÁ SKLA  
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH**

[www.fokusoptik.cz](http://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.

# Vzpomínají na kamarádku Věrku

**Poslední sbohem se Špinarovou se chystá v Ostravě.**

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. Špinarová ve svých 65 letech v neděli 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



**Citát**

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

RICHARD KRAJČO

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 nepod-



**Citát**

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

JAROMÍR NOHAVICA

porovali doma. „Od maminky jsem dostala i pár facek. Nelíbilo se jí, že zpívám na čajích a chodím pozdě domů, protože jsem tenkrát byla hodně mladá,“ řekla před sedmi lety pro iDNES.cz.

Špinarová zkolabovala ve středu při koncertu v Čáslavi. Pohřeb se uskuteční v Ostravě, zatím není ale známo kdy přesně. **MAREK PEŠKA**

## Zprávy krátce

### Děti proti šikaně: speciální web

Studenti brněnského gymnázia Vídeňská vytvořili speciální web, kam mohou žáci nahlásit šikanu. Projekt se jmenuje Nenech to být a má pobídnout mlčící většinu ve školách. Včera web jeho autoři novinářům představili a první den se jim tam přihlásily desítky dětí.

### Nezaplacené DPH. Razie ve firmách

Finanční správa při exekuční akci zajistila od dlužníků 11 milionů korun. Akce byla zaměřena na několik desítek dlužníků se sídlem nebo provozovnou v Praze, kteří mají daňový nedoplatek celkem zhruba 28 milionů korun. Největší podíl tvořily daňové nedoplatky na dani z přidané hodnoty (DPH). Úředníci zabavili hotovost, auta v hodnotě 1,6 milionů, oblečení nebo vybavení na vaření piva. **ČTK**



### Konec

Manželství Leoše a Moniky Marešových po devíti letech skončí rozvodem. Se svými syny už od roku 2010 spolu nežijí a Leoš od té doby vystrádal už několik partnerek. Nyní chodí s módní redaktorkou Monikou Kobličkovou. Marešova žena vždy tvrdila, že se o dva syny stará dobře, až nyní se dohodli, že se rozvedou. Dojde také na majetkové vyrovnání. **MAFRA**

INZERCE



**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 <b>39 Kč</b>	KYBLÍK HRANOLKŮ <b>45 Kč</b>	SET TŘÍ OMÁČEK <b>20 Kč</b>
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

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

## Nechtěl svádět děti. Není to úchyl, ale pomáhající senior

Policisté se od února zabývali případem neznámého muže, který nabízel svezení autem devítileté školačce z Prahy 9. Postupně zjistili, že v daném místě nebyla tato nabídka ojedinělá, a proto prostřednictvím školy i městské části varovali děti i jejich rodiče. Nakonec však vyšlo najevo, že ke spolujízdě vyzýval nezištný senior, který prý takto pomáhá lidem už téměř 60 let. Řidič oslovil dívku v polovině minulého měsíce v ulici K Ru-

kavičkárně. Školačka ale do auta nenastoupila a případem se začala zabývat policie. Překvapivého rozuzlení případu se policisté dočkali poté, co daného řidiče vypátrali a vyslechli.

„Jedná se o téměř 80letého seniora, jenž tady bydlí a nabízí tu svezení od roku 1958, a to jak ženám, tak i mužům různého věku,“ řekl mluvčí pražské policie Jan Daněk. Vypátrány řidič nemá žádnou trestní minulost. **ČTK**



### Kolébka z Rakouska z roku 1730

Ve Slezském zemském muzeu v Opavě se chystají na výstavu exponátů z darů knížete Jana II. z Lichtenštejna. Vernisáže se ve čtvrtek zúčastní i lichtenštejnský kníže Hans Adam II. Výstava potrvá do 13. srpna v Historické výstavní budově muzea. Na snímku je pozlacená kolébka z Rakouska z období kolem roku 1730, která byla muzeu darována roku 1909. **ČTK**

# 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](http://www.alza.cz/notebooky)



**PRÁVĚ  
TEĎ**

## Ideální na LOLko, CSko i Minecraft

**ASUS**  
IN SEARCH OF INCREDIBLE



Sleva  
1 400 Kč

~~18 390,-~~  
**16 990,-**

**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

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**



Dárek  
k nákupu

Sleva  
2 000 Kč

~~24 990,-~~  
**22 990,-**

**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

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](http://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](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://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 prospěkovali. Odvážný nápad u místních uspěl a dokonce zvedl ceny nemovitosti. 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 zájímavými 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**

INZERCE

**MedelaDerma** studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

# JARNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 399 Kč

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

## JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

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

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

Běžná cena ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **31. 5. 2017**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,  
PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, [WWW.MEDELADERMA.CZ](http://WWW.MEDELADERMA.CZ)

nyní jen  
**399 Kč**





metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. března 2017, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



**Alergie**  
*a imunita*

---

**Posilte imunitu!**

Vyhlašujeme boj proti jarní únavě!  
S ní mohou souviset i nejrůznější  
viry, 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 hybat 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 milionem prachových roztočů, bakteriemi a viry.**

Nenahraditelným pomocníkem v boji s roztoči jsou vysavače Raycop, jediné UV-C antibakteriální vysavače na českém trhu, které využívají UV-C záření. To účinně zničí a odstraní bakterie i 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 alergií 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 nepřáteli, 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 alergeny ve výkalech roztočů ukazují, že časté vysávání klasickým vysavačem ve snaze udržet čistotu, může paradoxně ještě zhoršit stav alergií 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 filtrací je vysavač vybaven. Ale ani sebevýkonnější vysavač neodstraní roztoče a alergeny.

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 vymýtí roztoče a zničí bakterie a viry ve všech textilních 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](http://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 UV-C lampě efektivně odstraní a pomůže s léčbou alergie, astma a ekzémů, neboť řeší jejich příčinu.

Je to jediný účinný vysavač vybavený UV-C 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](http://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](mailto: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-vysavac.cz



Lekarna.cz

# Na alergii nejde vyžrát 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. Rozbohem lidského genomu se zjistilo, že celých 60 procent populace v sobě nese vloh 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 uzavřeném 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 se nejvíce přirozenější 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



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 nějakou alergií 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 medicínami 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 ovzdušší, 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 projevat 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 modulují 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 nesmrtnosti. 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 nesmrtnosti“, 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**

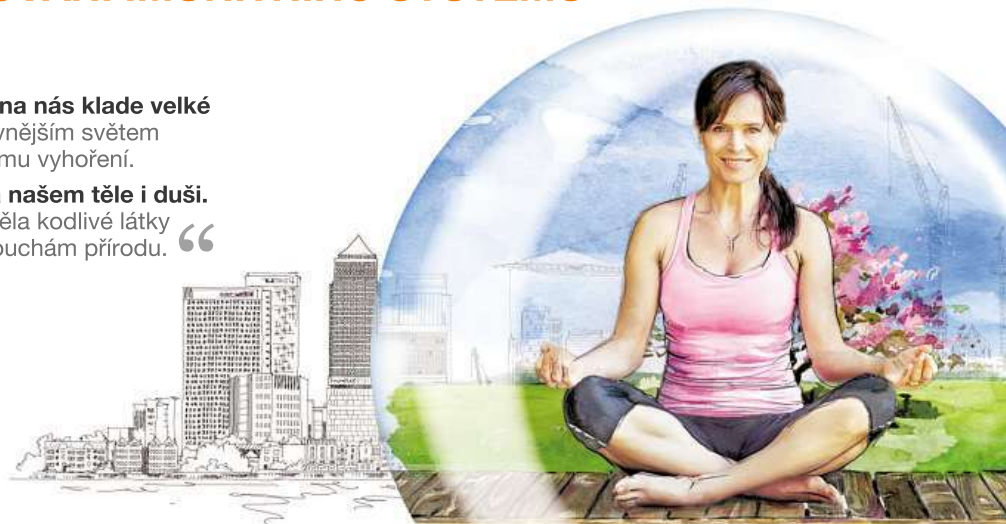
„Současná doba je velmi rychlá a často na nás klade velké nároky. I já jsem se nechala převálcovat vnějším světem a přivedlo mě to až k vyčerpání a duševnímu vyhoření.“

**Medicínální houby umí vyvážit ztráty na našem těle i duši.**

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

*Olga Šípková*

Více informací na  
[www.MycoMedica.cz](http://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 znemožnit 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](http://www.sambucol-shop.cz). Více informací a zkušeností zákazníků najdete na webu [www.sambucol.cz](http://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 1-12 let Zdraví

**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 neprojeví, avšak vede k rozvoji oxidačního stresu, jehož nežádoucí nadbytek poškozuje imunitní, nervové, jaterní, střevní a další buňky<sup>1-4</sup>.

### 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](http://www.samoleceni.cz).

Informační servis: inPHARM, tel.: 241 432 133

Doplněk stravy notifikovaný v ČR

<sup>1-4</sup>Literatura k dispozici ve společnosti Edukafarm



KLINICKY OVĚŘENÉ  
Přípravek nové generace

# Vitaminu D máme nedostatek

**Mocný vitamin D přispívá k dobrému stavu kostí, zubů, svalů, ale také k normálnímu fungování imunitního systému.**

Díky slunečnímu svitu si dokáže naše tělo vitamin D vyrobit samo. Slunce se ale se začátkem jara zatím na oblohu teprve dere, a tak je dobré vitamin D doplnit jinak. Jeho nedostatek stojí za řadou nepříjemností i závažnějších zdravotních problémů.

Také vás poslední měsíce často napadá, že se v létě cítíte mnohem lépe než v zimě? Slunce nás jednoznačně nabíjí dobrou náladou, energií. Až 90 procent vitaminu D získáváme ze sluníčka.

Na začátku jara je však slunce to, co nám chybí, a potraviny obsahující vitamin D nejsou obvykle konzumovány v dostatečném množství (ve stravě běžně přijímáme vitamin D jen z 10 procent), proto je ho třeba doplnit jiným způsobem (například pomocí doplňků stravy).

„Vitamin D je pro naše tělo nezbytný. Hlavním účinkem je vstřebávání vápníku stěvem, má přímý účinek na kostní tkáň, působí na zachování dobrého stavu kostí a zubů. Svou úlohu sehrává také při procesu dělení buněk a podporuje funkci našeho imunitního systému. Jeho nedostatek může mít vliv na

svalovou sílu, kardiovaskulární systém, imunitní systém, buněčné dělení i celkové fungování našeho organismu. Zejména pokud nemáme dostatek slunečního svitu, protože pracujeme v kancelářích či jednoduše není slunečné období, je potřeba jej doplňovat cíleně,“ říká doktorka Zuzana Kala Grofová, specialista na klinickou výživu.

Jelikož se drtivá většina vitaminu D v našem těle utváří díky slunečnímu záření, doporučují lékaři, abychom svou pokožku bez ošetření ochranným faktorem vystavili slunci alespoň třikrát týdně na 15 minut. Tímto způsobem je možné podpořit jeho přirozenou tvorbu. Už ochranný faktor 15 totiž způsobí, že se v těle vytvoří pouhé jedno procento vitaminu D. Ten lze doplňovat i pomocí některých vybraných potravin. Nachází se třeba v tresčích játrech, ústřicích, kaviáru či jikrách i v některých částech tučných ryb, jako je například losos atlantický. Pokud rybám neholdujete, vitamin D obsahují také hovězí játra či vaječné žloutky. To ale nemění nic na skutečnosti, že z potravy přijímáme pouhých deset procent tohoto vitaminu. Proto je vhodné ho tělu dodávat například pomocí doplňků stravy, jako je Megadéčko, kde najdete snadno vstřebatelnou dávku vitaminu D.

Když tělu děčko dlouhodobě chybí, umí se ozvat několika způsoby. Můžeme být unavenější, naše svaly jsou oslabené, klesá naše vytrvalost,

jsme přecitlivělí, trápí nás nespavost i špatná nálada či potíže s krevním tlakem.

Oslabený imunitní systém nahřívá rizikům pro vznik dalších onemocnění. Za všemi těmito signály může stát nedostatek vitaminu D v našem těle.

Není skoro nikdo, kdo by děčko nepotřeboval doplnit, ale někteří jsou jeho nedostatkem ohroženi více než jiní. Jedná se zejména o lidi málo vystavené slunečnímu svitu (třeba pracující v kancelářích), seniory, lidi s tmavší pigmentací, kojence, malé děti,

těhotné a kojící ženy a ženy po menopauze. Stejně tak jsou k absenci tohoto vitaminu více náchylní obézní lidé s narušeným procesem vstřebávání živin, lidé s alergií na mléko a intolerancí na laktózu, vegetariáni a vegani. Víme už také, že používání tolik důležitých ochranných prostředků proti slunci znesnadňuje tvorbu vitaminu D, stejně jako oděv, sklo či zatažené nebe.

Doplňte do těla potřebné množství vitaminu D po celý rok a podpořte tak své zdraví. **MEET**

## Obezřetně sportujte

**Nebojte se vyrazit ven a třeba si na slunci zaspportovat.**

- Při pobytu na slunci se aktivuje vitamin D, který je pro náš imunitní systém velice důležitý a významně zasahuje i do metabolismu kostí.
- I klouby je nutné chránit, třeba vhodnou obuví či rozumným zatěžováním. Posílit je můžete doplňky stravy. Účinné látky jsou kolagenní peptidy. Ty podporují a zvyšují tvorbu kloubního kolagenu.

## 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 přípravků se včelími produkty a fytoestrogeny ze soji a z červeného jetele je to, že přirozenou cestou doplňují organismus výživovými prvky, které optimálně harmonizují funkce lidského těla.



[www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)



**HRAZENÍ ZDRAVOTNÍMI POJIŠTOVNAMI**

[www.ptc.cz](http://www.ptc.cz)

**„Zvítězil jsem nad rakovinou prostaty a žiju naplno!“**

Zvolte si **protonovou léčbu**, trvá jen 5 dní a má 97% úspěšnost! Nejdůležitější je přijít včas!

**222 999 000**

# 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



Doplněk 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 dostávají 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. Doplněk 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](http://www.drboehm.cz).



## L-TRYPTOFAN

přírodní a zcela nenávykový doplněk 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 SVÉ LÉKÁRNĚ

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

## Centropol. Otevíráme!

Stále více velkých společností se začíná vracet ke kamenným pobočkám a kromě moderní elektronické komunikace nabízejí také možnost osobního kontaktu. Tuto variantu preferují zejména starší lidé, kteří nepoužívají počítače ani chytré telefon.

„Naše průzkumy nám dlouhodobě naznačovaly, že řada našich zákazníků preferuje před anonymní elektronickou komunikací osobní kontakt. Naše první pobočky v Ústí nad Labem a Českých Budějovicích ukazují, že je to atraktivní volba nejen pro starší zákazníky,“ říká obchodní ředitel Centropolu Tomáš Hlaváček.

Centropol, který patří k největším dodavatelům elektřiny a plynu v České republice, na přelomu března a dubna expanduje do dalších krajů a otevírá hned tři nové kamenné pobočky. Tu první otevře společnost slav-

nostně dnes v Olomouci v blízkosti centra a magistrátu v ulici Erbenova.

„O zákazníky se budou starat dva specialisté, kteří pomohou lidem z Olomouce a okolí nejen s přechodem od jiného dodavatele, ale také s jakýmkoliv dotazem na spotřebu, ceny nebo možnosti úspor,“ řekl regionální ředitel Centropolu pro Moravu Vladimír Baletka.

Hned na začátku příštího týdne se slavnostně otevírají další dvě pobočky. V pondělí 3. 4. v Teplicích a v úterý 4. 4. v Pardubicích.

„Do Teplic vždy patřilo místo, kam se lidé mohli chodit poradit s elektřinou a plynem a zájem je už teď velký. Zákazníci se často obávají, že ušetřit změnou dodavatele je příliš složité. Na naší pobočce vyřídíme vše za ně,“ vysvětluje regionální ředitel Centropolu pro severní Čechy Aleš Kaděra s tím, že na

pobočce poradí se vším, co se vztahuje k energetice. Tepličtí najdou novou pobočku nedaleko centra přímo v areálu Arény 68.

Ve středu města najdou pobočku také v Pardubicích, a to ve Smilově ulici kousek od pěší zóny.

„Tři naši odborníci budou každý den připraveni poradit nejen zákazníkům Centropolu, ale každému, koho zajímají možnosti, jak ušetřit na elektřině nebo plynu, jaké spotřebiče používat nebo uvažují o využití solární energie,“ vysvětluje regionální ředitel Centropolu pro Prahu a východní Čechy Petr Vavřík.

Všechny pobočky v Olomouci, Teplicích a Pardubicích se slavnostně otevírají v 10 hodin a první zákazníci čeká občerstvení. Ti, kteří uzavřou novou smlouvu na dodávky elektřiny nebo plynu, obdrží atraktivní dárky.



Chcete zhubnout nebo jenom zpevnit tělo?

# Vyzkoušejte Bailine!

**Většina lidí u cvičení nevydrží, protože ze začátku přecení své síly. Co se ale stane s tělem, když přestane cvičit? Už po týdnu ochabují svaly. Studie odborníků ukázala, že lidé, kteří začali s pravidelným cvičením, zvýšili svou sílu o 46 procent za dva měsíce. Když však přestali náhle cvičit, přišli o celou polovinu nově nabyté síly. Svalová hmota začne mizet již po týdnu sezení na pohovce. Po dvou týdnech už je rozdíl znatelný.**

### Co je Bailine?

Úbytek centimetrů, zpevnění pokožky a odstranění celulitidy – to vše dokáže v poměrně krátké době metoda Bailine. Pokud se pro tento způsob hubnutí rozhodnete, v Praze můžete navštívit jediné místo – Estetické a hubnoucí centrum Pretty Woman and Man na Andělu. Metoda Bailine pochází z Norska a původně sloužila pro kosmonauty na posílení svalové hmoty. Přístroj střídá 40 programů, které se zaměřují na konkrétní partie. Pro zájemce nabízíme ukázkovou hodinu zdarma, během které změříme hodnoty tuku a svalové hmoty v těle klienta a počítač následně vybere nejvhodnější program, popsala majitelka centra Renata Hawaz.

### Pro koho je metoda?

Bailine je vhodná pro ženy i muže každého věku, pro ženy po porodu, pro sportovce, ale i pro lidi, kteří posilovnu viděli jen zvenku. Metoda je bezbolestná, nenáročná a vhodná v podstatě pro každého. Mezi častými klienty jsou také starší lidé, kterým metoda pomáhá vyrovnat úbytek svalové hmoty. Nenáročnost ocení určitě i bývalí sportovci, kteří například kvůli zranění ve sportu pokračovat nemohou.

### Jak to celé funguje?

Jednoduše! Nemusíte být nijak fyzicky zdatní ani sportovci, jed-

noduše se položíte na lehátko a necháte přístroj pracovat za vás. Jedna terapie trvá 45 minut, ty se ale rovnají dvouapůlhodinové době v posilovně. Právě díky nenáročnosti je metoda vhodná i pro starší lidi a ty, kteří z časových důvodů nestíhají návštěvu posilovny.

### Proč to funguje?

Bailine je jednou z neúčinnějších metod na světě, její unikátnost spočívá v tom, že k vytvarování postavy, posílení svalové hmoty

a úbytku centimetrů stačí sama o sobě.

Samozřejmě je lepší, když hubnutí podpoříte i úpravou jídelníčku. Důležitý je také pitný režim. Za jedenáct let existence však máme spoustu klientů, kteří dosáhli výborných výsledků pouze za podpory metody Bailine, uvedla Renata Hawaz. První výsledky se dostaví už v prvních týdnech, k výraznější ztrátě centimetrů dochází po deseti terapiích, jejichž cena je 4200 korun. Chodit byste měli dvakrát až třikrát týdně.



10 terapií Bailine + 1 zdarma

4200,-

15 terapií Bailine + 2 zdarma

5500,-

20 terapií Bailine + 3 zdarma

6200,-

10 terapií Vakupress 60 minut + 2 zdarma

5900,-

10 terapií Vakupress 30 minut + 2 zdarma

3600,-

## Pretty Woman & Man

Nádražní 110, Praha 5 – Anděl

Otevřeno:

Po – Pá: 7.30 – 19.30

So: 9.00 – 13.00



PRETTY WOMAN & MAN

*Metoda Bailine se dá kombinovat třeba s Vakupressem. Tato metoda je určena všem, kteří chtějí vylepšit stav své pokožky, zbavit se celulitidy a celkově vyčistit organismus. Vakupress byl v Německu vyhodnocen jako nejlepší přístroj na celulitidu.*

*Pro čtenáře časopisu Metro jsme připravili speciální akci bonusové balíčky na metodu Bailine a terapie Vakupress. Akce trvá do 27. 4. 2017*

telefon: 257 313 721, 602 935 671

www.prettywomanandman.cz

**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 psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 20,6 °C  
**Rok výskytu:** 1986

**Napište svou bublinu**



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



**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 „anatele“, 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 Koják 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  
 Hercule Poirot X  
 23:14 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny  
 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 Tábora X: Tajná škola špiónů (2/2)  
 16:00 Heydrich – konečné řešení (30/44)  
 16:30 Dvoji život žijete Václava  
 17:25 Zvířata v životě člověka  
 18:15 Na cestě po Tenerife  
 18:45 Večerníček  
 18:55 Vínečko 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 působil před rokem 1941 sovětský agenti. Ale i jejich zprávy narážely na štit Stalínovy nedůvěřivosti. Německý útok pak předznamenal novou éru sovětské tajné služby

20:55 Ocelové slzy aneb Cesta Vladimíra Štehlíka za Lubomírem Krystlíkem  
 21:50 Příběh třetí lidské pochodně  
 22:20 Léta (27)  
 23:20 Letecké katastrofy  
 00:05 Sestřička Jackie V (3/10)  
 00:35 Dron – státní spoušť  
 01:55 České himálajské dobrodružství II: Hora Zabíjak

**NOVA**

12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí  
 12:35 Dva a půl chlapa (17)  
 13:00 Ordinace 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)  
 19:20 Seriál (ČR, 2017)  
 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (723)  
 Seriál (ČR, 2017). Šárka je šilená: do deníku zapisuje milostný příběh, který se nikdy nestal. Mžkl se pohádá s Emou i s Alenou. Hrají: Z. 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 Ordinace v růžové zahradě (122)

**PRIMA**

12:10 Polední zprávy  
 12:20 Jake a Tlustých 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 Entita. Seriál (USA, 2000)  
 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 nezvládá 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: Zasilbená 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 deviče. 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  
 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 neuteče  
 Óčko hity  
 12:05 Klipy nonstop  
 Óčko news  
 14:00 Óčko news  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

14:05 Óčko hity  
 Klipy nonstop

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  
 Óčko hity  
 17:05 Klipy nonstop  
 Óčko news  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče  
 19:05 Óčko news  
 Top 10 klipů podle diváka Óčka  
 20:00 Óčko hity  
 21:00 CZ & SK  
 22:00 Óčko flirt

## PRAHA CYKLISTICKÁ VČERA A DNES

Interaktivní výstava  
o vývoji města společně  
s jízdním kolem

Expozice hl. m. Prahy  
v rámci veletrhu cyklistiky  
FOR BIKES

**FOR BIKES**  
31. 3.–2. 4. '17



PVA EXPO PRAHA Letňany  
[www.cistoustopou.cz](http://www.cistoustopou.cz)

ČISTOU  
STOPOU  
PRAHOU

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA



## VELIKONOČNÍ JARMARK

5. dubna 2017, 10.00 – 17.30

Magistrát hlavního města Prahy  
Vestibul Škodova paláce

Svou tvorbu a řemeslný um tradičně předvedou studenti pražských odborných škol. Se svými výrobky se budou prezentovat řezbáři, intarziisté, zlatníci, uzenáři, pekaři i výrobci kožedělného zboží. Studenti zahradnické školy opět ukáží nejrůznější květinová aranžmá. Nebudou chybět ani zástupci chráněných dílen a výrobky zdravotně postižených. Těšit se tak můžete na zajímavé a originální výtvořky nejen s velikonoční tematikou. Přijďte se jarně naladit, bude z čeho vybírat!

[www.praha.eu](http://www.praha.eu)

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

# Autobusový den PID v Letňanech

## 8. dubna 2017 10:00 – 17:00

Autobusový den PID se bude konat **v sobotu 8. dubna 2017 u metra Letňany** na odstavné ploše pro autobusy. V časovém rozsahu **od 10:00 do 17:00** uvidíte na ploše nespočet různých typů autobusů všech dopravců PID, navštívíte koordinační dispečink ROPID a svezete se historickými autobusy. Celý program doplní stánky s občerstvením a zábavou.



### Trasy historických autobusů:

- Letňany – Prosek – Kobylisy – Bohnice – Kobylisy – Prosek – Letňany
- Letňany – Vnoř – Ctěnice – Kbely – Letňany
- Letňany – Čakovice – Letňany
- Letňany – Prosek – Českomoravská – Prosek – Letňany
- Letňany – Hovorčovice – Letňany

### Historická vozidla k vidění a svezení:

- kloubový Ikarus 280 městského provedení
- kloubový Ikarus 280 příměstského provedení
- Škoda 706 RTO linkový s přívěsem
- osobní návěs Karosa NO 80
- Karosa ŠL 11
- Karosa C 734
- Karosa B 731

### Na co se můžete těšit:

- Přehlídka současných typů autobusů všech dopravců PID
- Autobusový kvíz o zajímavé ceny [formulář k vyzvednutí na stánku ROPID]
- Den otevřených dveří na koordinačním dispečinku ROPID
- Uhříněveské pivo z Pivovaru Uhříněves
- Aktivitu a soutěže pro děti
- Jízdy historickými autobusy do okolí
- Elektrobuses na lince 758 k výstavišti Letňany

FOR KIDS



234 704 560



[www.ropid.cz](http://www.ropid.cz)

PID PRAŽSKÁ  
INTEGROVANÁ  
DOPRAVA

Dopravní podnik  
hlavního města Prahy

## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

SÁÁN-MA-RÍÍINO!!!



## 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, brááávo!“ 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 km<sup>2</sup> 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 čtvrt hodina 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-rííino!, tak se všichni čeští fandové přidali! Sááán-ma-rííino!!!

## Dopisy a vzkazy

## Tak to má být

V pátek 24. 3. 2017 dopoledne 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 nepoznámenal 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.

**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.

**Blíženci** 22/5–21/6  
Pozor na žárlivé kolegy! Přece jenom velká pozornost nadřízených může u někoho vyvolávat nepřijemnou závist a nepřejčnost.

**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.

**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.

**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!

**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.

**Štír** 24/10–22/11  
Peněženku dnes otevřete jen v nutných případech. Mohou vás lákat velmi výhodné nabídky, které však výhodně jen vypadají!

**Střelec** 23/11–21/12  
Je lépe se opotřebovat než zrezivět, to je heslo každého Střelce. Přesto se zbytečně nepřetahujte a myslte na odpočinek.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
Schovejte platební kartu, zapomeňte na peněženku a nezapínejte internetové bankovníctví. Dnes prostě raději neutrácejte!

**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 neutráctíte!

**Ryby** 21/2–20/3  
Možná už vás unavuje zaměstnanecký poměr a máte v hlavě podnikatelský plán. Ted nastává výborné období k jeho realizaci.

## 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

## 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!

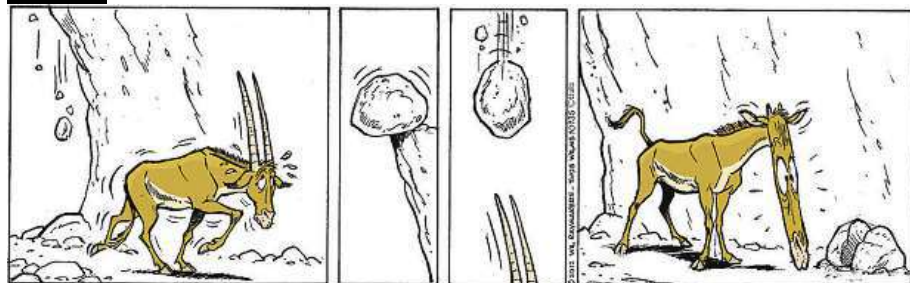


**Nicole Hannah Urbanczik**  
Originál. V dabingu se většinou totálně ztratí význam.



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

## Komiks



# 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.

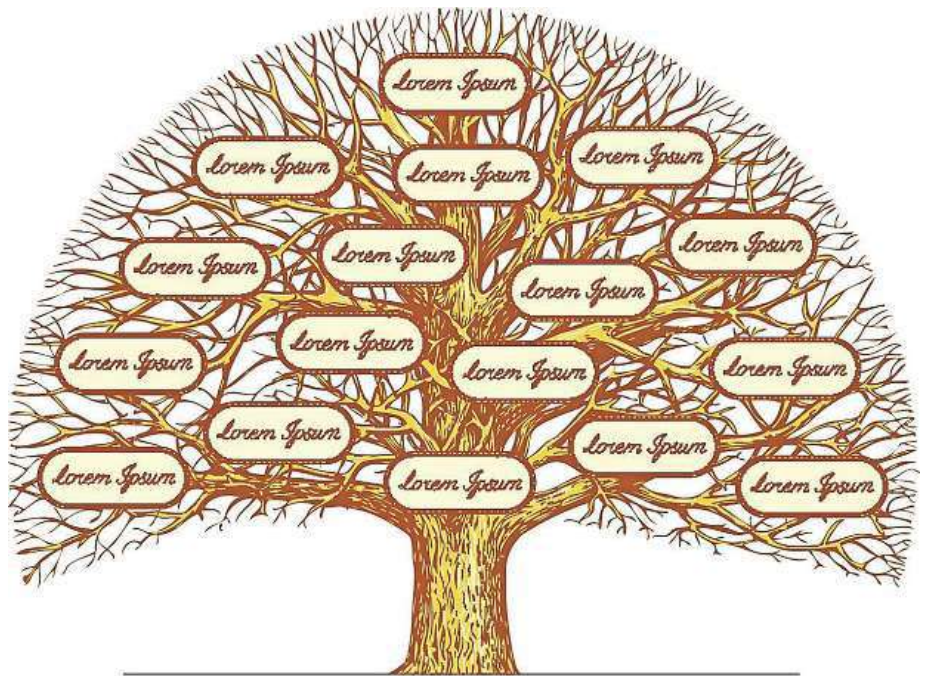
Genealogy has become so popular that a TV channel started a documentary series called *Who do you think you are?* In this series, famous people (actors, football players and others) find out about their family history. They often have very big surprises. So, who do YOU think you are?

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

## Activity 5

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

## 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



## 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 dočasnou 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**

# 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

Ze 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

## Hokej. 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 zámožské 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**



## Série Veselého výher skončila na dvojce

Jiří Veselý vypadl na tenisovém turnaji v Miami ve 3. kole. V boji o postup do osmifinále prohrál 3:6, 6:7 s třináctým nasazeným Američanem Jackem Sockem, kterému podlehl i 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. Lucie Šafářová s Bethanií Mattekovou-Sandsovou při obhajobě deblového titulu skončily už ve druhém kole. Překvapivě prohrály s Klepačovou a Martínezovou Sánchezovou. **AP**

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 Chlumcecké ul.

Studenti jen 500 Kč

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

**skiroky.cz**  
+420 733 733 053

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

## Práce - nabídka

• BA Griffin přijme prac. pro ostrahu objektu v Praze Uhřetěpě. Podm. dobrý zdr. stav a osvědč. Plat 66 Kč/h. btto. Vhodné pro důchodce. T. 602323657

• Škola v Praze 4 (Pankrác) přijme vrátného. Pracovní doba v pracovní dny od 13:30 do 22:00 hod. Tel. 261212572.

## Zdraví - nabídka

• Gynekologie Studentský dům Bechyňova 2571/3, Praha 6 přijímá nové klientky. Mail: ordinace@gynekologie-kosov a.cz, tel. 799517998, 234606167

## Služby - nabídka

• Odvoz starého nábytku na skládku! Stěhování všeho druhu. Vykližení bytů, sklepů, pozůstatosti. Naložíme a odvezeme cokoli. Rozumná cena. T. 773484056

## Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVÍZÍ! T. 734319304

• Hledám 3+1 nebo 3+kk, výhodou ložnice pro rodinu s jedním dítětem, nejl. v dosahu sport. vyžití a obchodu, s cenou do max. 15 tisíc. Děkuji. 775088498

## Intimní

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



• SKANDÁLNÍ FOTKY! Nahé snímky naruživých 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 GDX19



• Manžel mi odmítl v sexu vyhovět. Musím tak hledat jinde. Nepohrdněš občasnou milenku 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!

# Ze svahu pojedou ženy v plavkách

**Od pátku do neděle se v rakouském Hochfögenu koná první ročník akce Freeride Fest.**

Celý víkend se ponese ve znamení aktivit týkajících se freeridu a vyvrcholí otevřeným sobotním sranda závodem, v jehož rámci pojedou ženy v plavkách a muži s rozepnutými lyžáky. O tom, že půjde opravdu o kvalitní podívanou, svědčí i účast známých českých lyžařských a snowboardových es. Můžete se tak těšit na plavkovou jízdu Šárky Pančochové, Simony Hrstkové nebo třeba Terezy Vaculíkové. Tím to ale zdaleka nekončí, v odborné porotě zasednou Vavřinec Hradílek, Lucie Výborná, Tomáš Kraus, ale i Ondřej Bank.



Šárka Pančochová MAFRA

Právě bývalý lyžař, který se představil v soutěži StarDance, bude s vítězkou závodu tančit jí vybraný tanec. „Nejvíce se mi líbil scénický tanec. Ondrovi to freestylování fakt šlo a mně by snad mohlo taky jít,“ těší se Hrstková.

Do plavek se nebojí ani Vaculíková: „Žijeme jen jednou a mladí jsme taky jen jed-

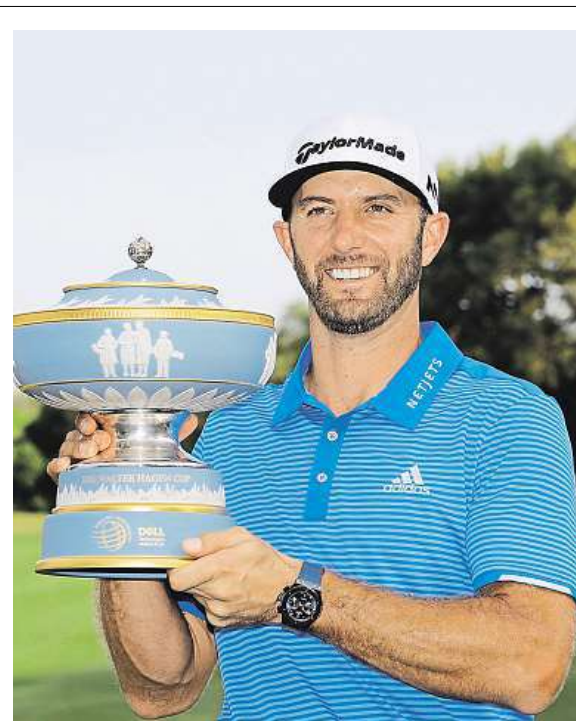
nou,“ směje se čtyřiačtyřicetiletá akrobatická lyžařka.

Na lyže se postaví během víkendu i zmiňovaný Ondřej Bank. „Je to hlavně důvod, proč tam jedu. Myslím, že tam bude zábava,“ řekl Bank.

Na programu budou v Rakousku i další doprovodné aktivity. Po celou dobu bude probíhat testování splitboardů, freeride a all mountain modelů lyží různých značek.

Dále budou připraveny i workshopy v terénu na různá témata – od lavin, přes focení, až po balet na lyžích a techniku na sjezdovce. Jeden z lyžařských workshopů povede Nikola Sudová.

Ve večerních hodinách se můžete těšit na pořadnou party, která se dost možná protáhne až do svítání. Nepřestávejte lovit nové zážitky a vyrazte na Freeride Fest. Účast na akci je zdarma. Více informací o akci najdete na stránkách [freeridefest.com](http://freeridefest.com). **ME T**



## Golf. Světová jednička válí

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 15. titul na okruhu PGA získal prémii 1,66 milionu dolarů.

AP

INZERCE

18.

# JARMARK

OnaDnes.cz

8/4/2017

Výstaviště Praha Holešovice



20 Kč symbolické vstupné



[www.onadnes.cz/jarmark](http://www.onadnes.cz/jarmark)

Hlavní partner



NiM

Nadace Terezy Maxové dětem

NADACE AGROFERT