

 **alza premium**

**ZDARMA
NA 2 MĚSÍCE**



více na www.alza.cz/alzapremium

DÁME VÁM SMĚR



**Vysoká škola
logistiky**
o.p.s.

www.vslg.cz

UČÍME ŘÍDIT SVĚT

VŠE KVETE. UŽIJTE SI JARO BEZ KÝCHÁNÍ

JAK SE BRÁNIT PROTI ALERGIÍM? ČTĚTE V PŘÍLOZE ZDRAVÍ STRANY 7 AŽ 16



metro

Úterý, 29. března 2016

Č. 60, www.metro.cz
Svátek slavi: Taťána

Min. 10°
Max. 14°

Největší deník v ČR

Čínskému prezidentu vítaly i tibetské vlajky

Šéf komunistické Číny. Si Ťin-pching s delegací přiletěl poprvé do Česka. **Protesty.** Hned první den bylo zadrženo 12 lidí za výměnu čínských vlajek za tibetské. **Dnešní program.** Hlavně politická jednání STRANA 3



Vyvrcholením jarních svátků je v lidovém pojetí Velikonoční pondělí. Je spojené s koledou, pomlázkou a kraslicemi.

MAFRA

Bruselské letišťe vstává z trosek

Bruselské mezinárodní letiště Zaventem se týden po teroristických útocích pokouší částečně obnovit provoz. Jeho zaměstnanci dnes otestují novou odbavovací halu. STRANA 4

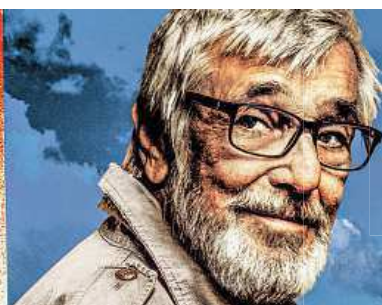
Fotbalisté se chtějí Vrbovi předvést

Fotbalovou reprezentaci čeká poslední přípravný zápas před širší nominací na mistrovství Evropy ve Francii. Národní tým změří síly se Švédskem. Hráči mají poslední možnost ukázat se trenérovi Pavlu Vrbovi. STRANA 21

INZERCE

FILM RADKA BAJGARA

TEORIE TYGRA



JIŘÍ BARTOŠKA
ELIŠKA BALZEROVÁ

V KINECH
OD 31. BŘEZNA

Strašák podpořil nákupy pozemků

Parcely šly loni na dračku. Lidé se báli, že pořádně zdraží. Zbytečně.

„S nákupem pozemku spěchejte,“ hlásaly loni na konci roku billboardy. Realitní kanceláře burcovaly zákazníky k nákupu. Měly proč. Hrozilo totiž, že pozemky zdraží.

Za stavební pozemky měly být od ledna považovány i takové parcely, ke kterým jsou přivedeny inženýrské sítě, a to i přes to, že na ně ještě nebylo vydáno stavební povolení. Převod takového pozemku měl od Nového roku nově podléhat DPH ve výši 21 procent. Legislativní návrh se ale na poslední chvíli o rok odložil. Obavy ze zdražení měly ale na prodej pozemků vliv. Zájem o parcely podpořilo i oživení ekonomiky.

Například podle statistik sítě RE/MAX se loni prodalo o téměř polovinu více pozemků než v předchozím roce. Hlad po parcelách zaznamenaly i další společnosti. „Zájem o pozemky k výstavbě developerských projektů se zvýšil trojnásobně,“ říká například Pavel Zámečník, ředitel pobočkové sítě M&M realty.

Nejvíce pozemků určených pro výstavbu rodinných domů se loni prodalo ve Středočeském kraji. Nárůst zaznamenává také Moravskoslezský kraj a Plzeňsko.

Ne každý pozemek jde ale na dračku. Lidé chtějí bydlet hlavně blízko velkého města. „Důležitá je pro ně dostupnost služeb a zaměstnání, ale zároveň chtějí mít klid a soukromí,“ vysvětluje Pavel Hassman z RE/MAX 4You. Například o parcely ve Vintířově, který je 13 kilometrů od Karlových Varů, je zájem obrovský. Pozemky ve Svatoslavi pro

Citát

Roste poptávka a na to reagují developéři a také cenový trend, který je nyní v růstu.

PAVEL ZÁMEČNÍK, M&M REALTY

změnu čekají na své majitele už dva roky. Tato obec je od Jihlavy vzdálena necelých 30 kilometrů.

V posledních letech stoupá zájem i o ekologické bydlení. „V porovnání s rokem 2014 jsme loni zaznamenali více než dvojnásobný nárůst poptávky,“ říká Tomáš Veselý ze společnosti VEXTA, která se zabývá realizací dřevostaveb. „Nízkoenergetické bydlení je podpořeno i dotačními programy, což zvyšuje zájem,“ dodává.



MAREK HYŘ
marek.hyř@metro.cz



Policie si posvítila na řidiče

Navzdory nasazení zhruba tří tisíc dopravních policistů umírali na českých silnicích lidé i o těchto Velikonocích. Od zahájení prodlouženého víkendu do všerejšího odpoledne si dopravní nehody vyžádaly nejméně šest životů. Nejtragičtějším dnem byla neděle se čtyřmi mrtvými. ČTK

INZERCE

Nejpopulárnější telefon za nejnižší cenu na trhu

Vybírejte ze všech barevných variant Lenovo A6000. Pouze u O₂

Cena jinde
3 995 Kč

Naše cena

3 595 Kč

Lenovo A6000

- 5" HD displej s vysokým rozlišením
- 8Mpx fotoaparát
- 3 barevná provedení



Lenovo

Více na www.o2.cz

Chytrá síť O₂

Železný Zekon. „Dříve jsem byl hrrr...“

Pouze rukama zvládne udržet dvě startující letadla, takový je Železný Zekon alias Zdeněk Knedla. Ve svých 55 letech stále vystupuje se svou siláckou show plnou trhání řetězů, ohýbání železných prutů či fakířských prvků. „Nikdy jsem ze sebe nedělal mýtus,“ řekl deníku Metro.

Jak se ze Zdeňka Knedly stal Železný Zekon?

K šoumenství jsem měl sklony vždycky. Jezdil jsem motokros a taky cvičil s činkami, což jsem chtěl nějak zhodnotit. Než se jen díř v posilovně a nic z toho, raději jsem začal vystupovat s hady po barech, diskotékách a nočních klubech, kde jsem občas přidal roztržení i telefonního seznamu. Zekon vzniknul ve chvíli, kdy jsem vstoupil do showbizny a začal dělat rekordy. Než jsem se začal po převratu objevovat v televizi, nebyl jsem vůbec nic. Jsem ale rád, že jsem si svou cestu vyšlapal tvrdě a nemusím být za svůj úspěch vděčný nějaké talentové soutěži.

Jste držitelem rekordů. Kde jste k nim bral inspiraci?

Ta přicházela ze všech možných stran. Viděl jsem třeba vystoupení Američana, který udržel na místě startující letadlo. Prejezdy autem jsem zase odkoukal od legendárního siláka Franty Kocourka. Je zajímavé, že býval označován za jeho nástupce, ale ve skutečnosti jsme se nikdy osobně nesetkali. Nejdříve jsem začínal s jed-



ním, což jsem si okořenil ještě podložkou s ostrými hřebíky, později mi jich jezdilo přes nechráněný hrudník patnáct. Nebo jsem se zúčastnil akce, kde vystupovali šaolinští mniši, kteří si na krk tlačili železné tyče. A hned se ptali, jestli to zvládnou taky. Tyč jsem později vyměnil za bajonet a s ním opřeným o krk jsem odtlačil dvanáctitunovou taturu.

Vystupujete přes dvacet let, je vám přes padesát. Jsou věci, na které si už netroufnete?

To ne. Ale je pravda, že už víc přemýšlím nad tím, kdy se pustit do těžších věcí a kdy naopak přibrzdit a dělat show jinak. Dříve jsem byl hrrr a nepřemýšlel jsem nad tím. Dnes se vždycky zamyslím, zda mi to za to stojí. FILIP JAROŠEVSKÝ

Čínský prezident v Praze

Obchod nebo lidská práva? Začala návštěva, která vyvolává spory.

Včera to na Evropské třídě vypadalo, jako by se čas neposunul o hodinu dopředu, ale o třicet let zpátky. Rudé vlajky a pěticipé hvězdy vítaly příjezd čínské delegace. Někteří aktivisté se pokusili upozornit na to, že příslib čínských investic a nových pracovních míst by neměl pragmaticky přikrýt problém porušování lidských práv a stále častější územní spory rozpínající se komunistické velmocí prakticky se všemi sousedy. Odvedla je policie nebo se střetli s Číňany, kteří přišli vítat svého prezidenta.

Si Tin-pching s doprovodem bude v metropoli ještě dva dny, setká se s nejvyššími ústavními činiteli, ale i pražskou primátorkou Adrianou Krnáčovou. Jde o první návštěvu čínského prezidenta



Cítat

Policie zadržela dvanáct lidí, kteří manipulovali s vlajkami a neposlechli její výzvy.

ANDREA ZOULOVÁ, POLICEJNÍ MLUVČÍ

u nás. Čeká se podpis řady smluv.

Letadlo doprovázené četnou stráží dvou stíhaček gripen přistálo na Letišti Václava Havla před druhou hodinou odpoledne. Kolona aut z letiště zamířila do hotelu Hilton. Na nedalekém Hlávkově mostě vítalo delegaci asi 150 Číňanů s vlajkami, transpa-

renty, bubny a mávátky. Smíšená česko-čínská komora vzájemné spolupráce nechala na trase od letiště vyvěsit několik čínských vlajek, skupinka aktivistů se je pokusila vyměnit za tibetské. Dvanáct lidí přitom zadržela policie. Událost provázely i další potyčky mezi Číňany, aktivisty i kolemjdoucími koleďníky.

K největší výměně názorů mezi Číňany a těmi, kteří demonstrovali na podporu Tibetu, se odehrála v parku u Evropské třídy, kde Spolek pro výstavbu sochy Václava Havla instaloval mobilní billboard s tibetským dalajlamou a prezidentem Havlem. Protestovalo se i před čínskou ambasadou. V tichém nesouhlasu se zde sešly desítky příslušníků Čínou zakázaného hnutí Falun Gong, ale i aktivisté s transparenty.

Dnes budou protesty pokračovat odpoledne na Kampě, kde se chystají před Lichtenštejnským palácem během jednání demonstrovat aktivisté s transparenty a tibetskými vlajkami. **ROBERT OPPELT**



Plakát zakryly při průjezdu delegace rudé vlajky. R. KUBARIČ



Na Evropské se střetli příznivci i odpůrci návštěvy. PAVEL TŮMA



Svěrák oslavil osmdesátiny

Dramatik, herec a scénárista Zdeněk Svěrák včera slavil osmdesátiny. Dort s marcipánovou Leontýnkou dostal i od herců a zpěváků z připravovaného muzikálu Ať žijí duchové, který bude mít premiéru 22. dubna v Praze. Svěrák napsal texty skladeb a scénář k filmové předloze. Muzikál jej překvapil velkou choreografií.

DSA

INZERCE

AŽD Praha



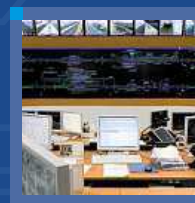
železniční doprava

silniční doprava

telekomunikace



Tradiční český dodavatel moderních řídicích a zabezpečovacích systémů pro dopravu



Bezpečně k cíli

www.azd.cz





Za migranty

Papež František ve svém tradičním velikonočním poselství vyzval svět k míru, milosrdenství a vzájemnému respektu. Krátce před požehnáním *Urbi et orbi* na Svatopetrském náměstí se přimlouval za poskytnutí pomoci imigrantům, vyslovil se pro urovnání konfliktů nejen v Sýrii a odmítl teroristické útoky. AP

INZERCE

VLASY PRO PENÍZE

Je mi 34 let a pracuji na velmi dobře placeném místě. K mému zaměstnání je však potřeba velmi dobrý zevnějšek. Můj problém tkví v tom, že poslední dva roky trpím nadměrným vypadáváním, respektive řídnutím vlasů. Z tohoto důvodu se bojím, abych o své místo nepřišel. Prosím vás, poradte mi, kde je možno u nás zakoupit opravdu kvalitní přípravky proti této neduhům. **Pavel Z., Č. Krumlov**

Velmi účinné a odzkoušené přípravky proti vypadávání vlasů prodává v ČR firma SENS, 697 01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091. Jedná se o kúru, která se skládá ze dvou krémů THERMAL (1 ks za 330 Kč) a šampónu THERMAL (330 Kč). Dohromady za jednu kúru tedy zaplatíte 990 Kč, což je cena velmi příznivá vzhledem k obrovské kvalitě těchto výrobků. Tuto kúru si můžete zakoupit přímo u místě firmy nebo si ji nyní můžete i objednat s přesným návodem na dobírku.

www.thermal-sens.cz

Bruselské letiště vstává z trosek. Mrtvých je víc

Mezinárodní letiště Zaventem zkouší alespoň částečně obnovit provoz.

Na bruselském letišti, kde v úterý udeřili sebevražední atentátníci, už postavili novou odbavovací halu. Dnes se zaměstnanci letiště netradičně vžijí do role pasažérů, aby zkusili, jestli narychlo postavená konstrukce před letištním terminálem dokáže obsloužit nápor cestujících. Zhruba 800 lidí se nechá odbavit, odevzdá zavazadla, projde bezpečnostní kontrolou a zamíří k odletovým branám. Vedení letiště mohlo terminál navštívit až v sobotu, když dějiště teroristického útoku po pěti dnech opustili kriminalisté.

Odletovou halu atentátníci zcela zničili, samotná budova je však podle statiků bezpečná. Funguje i podzemní systém na třídění zavazadel.

Stanoviště bezpečnostní kontroly a všechny prostory za ním mohou rovněž brzy opět sloužit cestujícím. Ti však budou muset nejprve vystoupat po úzkém služebním schodišti, které na nápor pasažérů není stavěné. Už tak složité podmínky navíc komplikují zprísňená bezpečnostní opatření, která všem letištním v Belgii nařídila vláda. Bez prohlídky se nesmí nikdo dostat dovnitř.

Letiště Zaventem loni obsloužilo 23,5 milionu cestujících v rámci necelých 240 tisíc letů. Jeho vedení se teď rozhodlo terminálům ulehčit tím, že cestující z přistávajících letadel odvezou autobusy skrz hangáry. IDNES.cz



Letiště Zaventem je dál pod dohledem policie i armády. AP

Teror v Bruselu

Belgická ministryně zdravotnictví Maggie De Blocková oznámila, že exploze na bruselském letišti a ve stanici metra Maelbeek si vyžádaly celkem 35 mrtvých. Číslo zahrnuje také trojici sebevražedných atentátníků.

- Původní bilanci 31 obětí zvýšili čtyři lidé, kteří v nemocnici podleli vážným zraněním.

- Zatím se podařilo zjistit identitu 28 mrtvých. Je mezi nimi šestnáct Belgičanů, čtyři oběti pocházely ze Spojených států. V Bruselu umírali také občané Velké Británie, Itálie, Číny, Nizozemska, Francie, Německa a Švédska.

- Zraněných je 340, pocházejí z dvaceti různých zemí.

Zprávy krátce

Odpálil se v parku

Na 70 mrtvých a 340 zraněných vzrostla bilance nedělního útoku sebevražedného atentátníka v pákistánském Láhauru. Většina obětí jsou ženy a děti. K útoku se přihlásila jedna z frakcí radikálního hnutí Taliban. Útočník se odpálil v parku. Podle policie měl na sobě asi 20 kilogramů trhaviny.

Lidé míří na Mars

Do deseti let by mohla být za nevelkých nákladů vybudována na Měsíci zá-

kladna, na níž budou moci žít lidé. Odhaduje to skupina technologických miliardářů a vědců z amerického Národního úřadu pro letectví a vesmír.

Čekají na svobodu

Oba Češi, které v sobotu zadržela policie na Srí Lance kvůli podezření z pašování vzácných rostlin, již byli propuštěni. Čekají na uložení trestu. Případ zřejmě skončí pokoutou. Čeští manželé byli zadrženi na letišti v Kolombu, policie u nich našla několik zakuklených housenek a vzácných rostlin. **ČTK**

Statutární město Brno

B R N O

Rada města Brna

podle § 166 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů,

VYHLAŠUJE KONKURZ

na pracovní místo

• ředitel/ka **Mateřské školy Brno, Žižkova 57, příspěvková organizace**

Termín pro podání přihlášky: 8. 4. 2016,
předpokládaný nástup: 1. 7. 2016.

Náležitosti, podmínky podání přihlášky
a bližší informace naleznete na
[www.brno.cz/Občan/Volná místa](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa)
a výběrová řízení.

MAESTRI ITALIANI

SERGIO FERRARINI

ITALSKÁ KLASIKA V PIZZA COLOSEUM

Zveme Vás na mistrovské čtyřchodové menu s výběrem italských vín.

Využijte jedinečné příležitosti. Vychutnejte si nejvyšší kvalitu za normální cenu.

Seznamte se osobně s opravdovým mistrem a ptejte se, jak na to.

Úterý
5
duben

COLOSEUM CHODOV
(Praha 4, Hráského 25)

Středa
6
duben

COLOSEUM OSTRAVA
(Forum Nová Karolína)

Čtvrtek
7
duben

COLOSEUM KORUNA
(Václavské náměstí 1)

949 Kč
NEBO
1299 Kč

S BAKARTOU

Váš stůl si objednejte u Kláry E. klara.simicova@bakare.cz | T: 608 215 454 | více na www.colosseum.cz

Čas pro sluneční brýle – čas vyzkoušet kontaktní čočky

Jarní slunce začíná lákat k výletům a venkovním sportovním aktivitám. Pokud nosíte dioptrické brýle, jistě víte, že ne pro každý sport jsou brýle ideální volbou. Navíc s přibývajícím slunečním paprsky přichází letošní vlna trendy slunečních brýlí, ověřená jarní slevou 20 % – a naštěstí není vůbec nutné se nechat omezovat nutností korigovat dioptrickou vadu. Řešením jsou kontaktní čočky, které neprekážejí při sportu, a můžete je libovolně kombinovat se slunečními brýlemi.

Vyhledejte odborníky

Kontaktní čočky se nosí především ke korigování krátkozrakosti, ale jsou k dispozici i čočky torické a také multifokální, kde čočka pracuje na podobném principu jako brýlová multifokální čočka. Možná si říkáte, zda s čočkami budete umět zacházet, zda je zvládnete správně do oka nandat a v pořádku také vyjmout, zda si zvládnete vybrat optimální typ pro vaši korekci. „*Obavy nejsou na místě, pokud vše budete řešit s pomocí profesionálů,*“ uklidňuje Tereza Slavíková ze společnosti FOKUS optik, největší sítě českých optik. „*Pokud s čočkami začínáte, určitě je nutné*

využít služby aplikačního střediska, kde vám specialista – tedy optometrista vysvětlí vše podstatné, ukáže, jak čočky správně používat a jak o ně pečovat a zodpoví veškeré vaše otázky,“ popisuje Tereza Slavíková.

Jak taková první aplikace vypadá v praxi? Optometrista vám nejprve zkontroluje zrak, určí dioptrie a další parametry pro čočky, jako je jejich zakřivení a velikost. Tyto parametry se totiž od dioptrických brýlí liší – je to tím, že kontaktní čočky nosíte přímo na očích, brýlové čočky jsou od oka naopak dále. Poté vyberete, jaké čočky by vám nejlépe vyhovovaly, zda měsíční, čtrnáctidenní, či jednodenní. V tomto případě mluvíme o měkkých kontaktních čočkách, které se využívají nejčastěji.

Vyberte si ty pravé

Jaké čočky vyberete, záleží na vašich aktivitách. Pokud máte v plánu je nosit skoro denně, je vhodné pořídit si měsíční či čtrnáctidenní kontaktní čočky s plánovanou výměnou. Pokud je užijete spíše příležitostně, vhodnější jsou spíše jednodenní, neboť mají jednu nespornou výhodu: ráno je nasadíte

a večer vyhodíte, není třeba se o ně dále jakkoli starat. „*Optometrista vám poté ukáže, jak čočky správně do oka vložit a jak je vyjmout, to je dovednost, kterou klient musí před odchodem z aplikačního centra ovládnout. Poté dostanete testovací čočky na 14 dní a po dané době následuje kontrola,*“ popisuje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Pokud vám zvolený typ čoček bude vyhovovat, můžete si pořídit celé balení. A optimálně pak přijít jednou za půl roku na kontrolu!

Pokud vás tedy kontaktní čočky zaujaly a uvažujete o tom, že je vyzkoušíte, vypravte se třeba právě do FOKUS optik, kde si můžete po aplikaci zakoupit všechny typy kontaktních čoček SWITCH. Pokud již čočky nosíte, ale chtěli byste vyzkoušet jiné, stačí se vypravit na tzv. druhou aplikaci, kde spolu se specialistou vyberete optimální typ.

**1+1
zdarma**



**Pořídte si nové dioptrické brýle a druhé pro vás
nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

**na kompletní
dioptrické
brýle**

FOKUS[®]
OPTIK

www.fokusoptik.cz

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nescítají. Akce platí od 7. 3. 2016 do odvolání.



86 307 000 Kč

(osmdesát šest milionů tři sta sedm tisíc korun českých)

na charitu

**Tolik dala Nadace AGROFERT v letech
2012–2015 na charitativní a neziskové
projekty i potřebným jednotlivcům
v České republice.**

**V roce 2016 plánuje rozdat další
desítky milionů Kč.**

Zajímá vás více?

Jděte na www.nadace-agrofert.cz



NADACE
AGROFERT

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. března 2016, www.metro.cz



Alergie

Užijte si jaro bez alergií

S příchodem jara se probouzí rostliny, jež předvádějí svou krásu záplavou květů plných pylů. Alergici moc nejásají. Lze se ale bránit, čtete naši přílohu.

a imunita

Užijte si jaro bez alergií

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

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

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

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

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



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

PROFIMEDIA.CZ

Medicínální houby

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

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

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

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

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

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

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

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

z buněk a bazofilů, čímž se vyplaví velké množství biologicky aktivních substancí způsobujících akutní alergické příznaky. Velké zkušenosti s medicínálními houbami má i praktik tradiční čínské medicíny Milan Schirlo: „Pokud pacient užívá medicínální houby dva až tři měsíce před pylovou sezonou, dochází k výraznému zmírnění příznaků, jako jsou rýma, pálení očí, kýchání... Vhodné jsou rovněž preparáty, které kombinují medicínální houby a čínské léčivé bylinky.“

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

MycoMedica®
medicínální houby

Doporučujeme užívat minimálně 2 měsíce před začátkem pylové sezóny

REISHI
doplněk stravy

DYCEPS CS-4
doplněk stravy

MycoAir
doplněk stravy

MycoMedica
medicínální houby

MycoMedica
medicínální houby

www.MycoMedica.cz

Chraňte se před hmyzem, jeho štípnutí může být nebezpečné

Reakce na bodnutí hmyzem jsou nevyzpytatelné. Zatímco někomu místo maximálně zrudne, jiný se může dostat do stavu, kdy je ohrožen na životě.

V České republice jsou na hmyzí bodnutí alergická až tři procenta lidí. Pro tyto lidi mohou být nebezpečná bodnutí nejen od včely, vosy či sršně, ale i třeba od komára.

„Reakce na bodnutí hmyzem se u každého může projevit jinak. Někomu nevádí ani poštípaní sršněm či vosou a snese i několik žihadel, přecitlivělému jedinci však může způsobit potíže i jediné píchnutí,“ říká Miroslav Baránek, lékař oddělení odborné ošetrovatelské péče Nemocnice Český Těšín.

Pokud hmyz bodne alergika, může jít o život. „Na jed pak totiž reaguje celé tělo. Dotyčný může při bouřlivé reakci upadnout do bezvědomí, zkolabovat nebo se začít dusit. U některých lidí může dojít i k celkovému selhání oběhu,“ varuje Miroslav Baránek.

Záleží i na místě bodnutí. Nebezpečná je oblast obličeje, úst, rtů a jazyka, kde hrozí



Chránit se můžete například repelentem.

PROFIMEDIA.CZ

výraznější otok, který může zapříčinit dušení. V tomto případě je nutné vyhledat lékaře co nejdříve.

Pokud dostanete žihadlo od vosy, včely či sršně, zpravidla místo bodnutí bolí, kůže zarudne, objeví se otok a svědění. Přidá-li se ale celková alergická reakce, může být zle. Záleží na její intenzitě. „Projevuje se brzy po bodnutí, respektive během patnácti minut. Mezi příznaky patří kopřivka, otoky kůže a sliznic, zvracení, průjem, rýma, ztížené dýchání až dušnost, poruchy vědomí,“ vysvětluje

Václava Kredbová, lékařka Pediatrické kliniky Thomayerovy nemocnice.

Nejzávažnější reakcí na hmyzí jed je anafylaktický šok projevující se nevolností, třesavkou a zrychleným dýcháním. Člověk může upadnout i do bezvědomí. V tomto případě hrozí smrt, pokud není postiženému včas poskytnuta pomoc.

„Anafylaktický šok je považován za kritický stav, při kterém dochází k poklesu tlaku a poruchám vědomí,“ vysvětluje lékař. Než přijede záchranka, dejte pacienta do stí-

Jak se chránit

Nejlepší prevencí je, abyste žádné žihadlo vůbec nedostali. Jak na to?

- **Nejezte** a nepijte ve volné přírodě.
- **Neběhejte naboso** v trávě.
- **Nenoste** pestré oblečení.
- Používejte **repelenty**.
- V autě si **zavřete okna**.

- Snažte se **omezit tělesnou námahu**, protože některý hmyz láká pot.

- V domech instalujte **sítě do oken**.

- Pořiďte si **odpuzovače hmyzu**.

- Obtížného hmyzu **umí zbavit i některé rostliny nebo koření** – například komáři nesnášejí hřebíček.

nu – vsedě nebo na boku, protože se mu tak lépe dýchá. Místo bodnutí chlaďte, aby se jed do organismu vstřebával pomaleji. Přestane-li dotyčný dýchat, musíte zahájit masáž srdce a umělé dýchání.

Projevila-li se u vás někdy alergická reakce na hmyzí štípnutí, měli byste navštívit alergologa. Ten vás vybaví potřebnými léky, případně injekcí, které je nutné nosit stále při sobě. V případě bodnutí vosou, včelou či sršněm je pak potřeba co nejdříve užít léky nebo aplikovat injekci do svalu.

Alergie na hmyzí bodnutí se může projevit kdykoliv během života. „Do třiceti let mi nebylo nic. Píchla mě vosa a místo mi maximálně oteklo. Pak to ale najednou bylo jinak. Po bodnutí vosou se mi udělalo špatně, brněly mě ruce i obličej, páliło mě na pli-

cích a začala jsem mít rozmazané vidění. Manžel mě musel odvézt k lékaři, který mi píchl kalciovou injekci. Z testů pak vyšlo, že jsem na vosí bodnutí alergická. Od té doby s sebou nosím taštičku s léky a injekcí, kdyby bylo třeba,“ říká pětaticetiletá Michaela z Prahy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

MTT

Vyvinuto na základě výzkumu oceněného Nobelovou cenou.

TELOMERÁZA

Přírodní revoluce pro vaše zdraví a dlouhověkost.

www.kvalitnizivot.com

5% SLEVA do poznámky napište **METRO 5%**

Když vám to pálí, vyzkoušíte UROVAL® AKUT+

Kanadské Brusinky

D-manosa

+ Lyzát E. coli

Escherichia coli způsobuje až 85 % zánětů močových cest. Lyzát je oslabená bakterie, která tělu pomůže vytvořit si protilátky. Podobně jako třeba očkování.

UROVAL® manosa AKUT+
doplněk stravy
30 tablet
VALOSUN®
brusinky
D-manosa
lyzát E. coli
50 mg PAC* / denní dávka

doplněk stravy

www.valosun.com | **VALOSUN®**
UNIKATNÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Očkování v dospělosti má smysl, chraňte sebe i okolí

Očkování má pomoci zabránit rozvoji řady onemocnění i epidemiím. „Nakažený může navíc ohrožovat osoby ve svém okolí,“ říká Rastislav Maďar, odborný garant center očkování a cestovní medicíny ze společnosti Avenir.

Každý z nás prošel v dětství očkovacím kalendářem, ale co v dospělosti?

Očkování nám dává možnost chránit se před nemocemi, které nejenže ohrožují zdraví a někdy i život postiženého, ale způsobují mu značné finanční ztráty.

Můžeme se spoléhat na vlastní očkování z dětství a věřit, že nás ochrání až do důchodu?

Očkování proti černému kašli chrání maximálně do rané dospělosti, na druhou stranu vakcinace proti žloutence typu B může chránit až doživotně. Záškrt je za určitých okolností vhodné přeočkovat po čtyřicátém roce života, tetanus jednou za 10 až 15 let, podle věku.

Proti mnoha nemocem je možné a vhodné přeočkování i v dospělém věku, nemálo

pacientů však o tom neví a od svého praktického lékaře se to bohužel často nedozví. Dnešní generace třicátníků, čtyřicátníků a starších byla obvykle pečlivě očkována všemi povinnými vakcínami, tehdejší očkovací kalendář však neobsahoval některé dnes povinné vakcíny.

Pokud tedy tito lidé nebyli očkováni později za vlastní úhradu, s ochranou počítat nemohou. Je proto vhodné zjistit si, jaká očkování mám či nemám za sebou a případně využít možnost konzultace ve specializovaném očkovacím centru.

Jaká očkování byste doporučili dospělému člověku a proč?

Doporučení očkování záleží od věku, zdravotního stavu, povolání, koníčků a dalších faktorů. Pro starší a chronicky nemocné je prioritní očkování proti pneumokokovému zápalu plic a chřipce. Pro mladší aktivní osoby, studenty a sportovce se doporučuje vakcína proti meningokokovému zánětu mozkových blan.

Stejně očkování se doporučuje při plánovaném rodičov-



Podle Rastislava Maďara má očkování smysl.

AVENIER

ství a pro blízké kontakty miminka pro jeho ochranu, společně s vakcinací proti černému kašli.

Všichni, kteří tráví čas v přírodě, by měli zvážit ochranu

proti klíšťové encefalitidě, v ČR je totiž nejvíc případů této infekce v celé Evropské unii. Pokud někdo dosud neprodělal plané neštovice, bez očkování se jimi pravděpo-

dobně nakazí, v dospělosti přitom obvykle probíhají hůř než v dětském věku. Nejen pro cestovatele je vhodné očkování proti žloutence typu A, dvě dávky poskytují dlouhodobou až doživotní imunitu. Osoby nad padesát let věku se mohou chránit vakcínami i před pásovým oparem.

A jaká dítěti, kromě těch povinných?

Z nepovinných vakcín je dětem v přesně definovaném věku plně hrazeno očkování proti pneumokokům a HPV infekcím. Z očkovacích látek za úhradu rodičů s možným příspěvkem zdravotní pojišťovny je možné využít už v prvním půlroce života ochranu proti rotavirovým průjmům, od dvou měsíců proti meningokokovému zánětu mozkových blan a od jednoho roku věku proti žloutence a klíšťové encefalitidě.

Společně s bezplatnou spalničkovou vakcínou je možné očkovat proti planým neštovicím. Bohužel i v letošní sezóně se v dětské populaci vyskytl smrtelný průběh chřipky, ani proti této nemoci by se očkování nemělo podceňovat. Děti jsou nejenom častými pacienty, ale i výkonnými přenašeči různých patogenů směrem do své rodiny, na mladší sourozence, rodiče či prarodiče. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

www.msene.cz

LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Nechte se hýčkat Přijďte do Lázní Mšené a relaxujte od hlavy až k patě.

Chmelový víkend splněných přání

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci
Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučnicků a příloh

Lázeňská péče

- chmelová koupel
- chmelová masáž zad
- chmelový zábal dolních končetin
- relaxační pivní lázeň
- bazén, volné plavání 30 minut

Bonus:

- poukaz na Zlatopramen 11* v lázeňském Café & Restaurant Letzel

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.
Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

Immun44[®] - sirup - kapsle

Pro celou rodinu!

Kapsle a sirup - novinka pro imunitu celé rodiny!
Obsahuje přírodní vitamíny získané z naklíčených semínek quinoi.

Prináší VEGALL Pharma s.r.o. Dodavatel tradičních a osvědčených doplňků stravy řady SARAPIS!
Doplňěk stravy Immun44 - získáte v lékárnách! www.immun44.cz

Alergii bez léků neporazíme, myslíme však na prevenci

Až u šedesáti procent lidí je nějaký projev alergie pravděpodobný.

Nejčastějším typem alergie u nás je alergická rýma a alergický zánět spojivek (5 až 20 procent české populace). Vyvíjí se na základě genetické dispozice. Rozborem lidského genomu se zjistilo, že celých 60 procent populace v sobě nese vlohu pro její rozvoj. Ta však musí být vyprovokována vlivy zevního prostředí.

Hlídejte koncentraci alergenů

„Jestliže má v sobě někdo genetickou dispozici pro rozvoj alergie a v průběhu dětství má náhodný nebo běžný kontakt například s kočkami, které běhají kolem domu, je pravděpodobné, že se u něj



Zjistěte si, na co jste alergičtí. Pomůže vám i stránka www.pylovasluzba.cz.

MEDA PHARMA

alergie nevyvine. Spíše se stane vůči alergenům koček tolerantní. Ale pokud takto disponovanému jedinci, například dítěti, v šesti letech pořídíme kočku do bytu, kde je tisícinásobně vyšší koncentrace kočičího alergenů než venku na

dvoře, je vysoce pravděpodobné, že se u něj alergie vyvine,“ vysvětluje MUDr. Jaromír Bystron z olomoucké fakultní nemocnice.

Jak bojovat s projevy alergie?

„Primární je především její prevence. Pro tu především platí co nejpřirozenější životní styl a návyky. Tedy pestrá strava, žádné jednostranné diety (pokud nejsou jako léčebný program), dostatečný pobyt v čistém ovzduší, otužová-

ní. Správný denní režim s dostatkem spánku a odpočinku. Nepodceňovat běžná nachlazení, hlavně u dětí zajistit dostatečnou rekonvalescenci před zařazením do kolektivu,“ radí odborník.

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 můžete použít základní léky – antihistaminika, která jsou volně prodejná v lékárnách jak ve formě tablet, tak i lokální ve formě nosních sprejů nebo očních kapek, například Allergodil. Jedná se o velmi bezpečné léky s ověřenou účinností, proto jsou volně v prodeji. Zásadně platí, že je dobré je použít co nejdříve,“ dodává Bystron.

ALERGIE?

Allergodil®



Reklama na lék. Lék k vnějšímu užití.

Allergodil 1 mg/ml nosní sprej, roztok obsahuje léčivou látku azelastin hydrochlorid.

Allergodil oční kapky, roztok obsahuje léčivou látku azelastin hydrochlorid.

Před použitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.



Za rýmu mohou také roztoči

Trápí vás vleklá rýma, již se ne a ne zbavit. Nejhorší je to, když vstane- te. Možná máte alergii na roztoče.

Roztoči neboli mikroskopičtí členovci z domácího prachu jsou nejčastějším celoročním alergenem. Vyskytují se v interiéru, nejčastěji v posteli, v péřových dekách. „Ke svému vývoji potřebují vyšší teplotu, kterou jim během spánku v lůžkovinách dopraváme, a také obživu, kterou jim skýtají odloupané částičky pokožky. Lůžkoviny z peří jsou přitom pro ně nejvýhodnější a nejobtížnější z nich roztoče a jejich zbytky dostaneme – vyprat náplň péřového polštáře je komplikované,“ říká Milena Jeřábková, alergoložka z Nemocnice Prostějov.

Roztoči se usazují i všude, kde se usazuje domácí prach, například v koberci. Zde již ale nemají tak dobré podmín-

ky na množení, a pokud se prach nezvíří, nemusí ani tolik dráždit. „I když jsou prach a roztoči v interiérech přirozeně po celý rok, dráždí naše sliznice mnohem více v topném období,“ doplňuje lékařka.

Roztoči jsou zrádci tím, že dráždí sliznice dlouhodobě a nenápadně. Vyvolávají vleklou rýmu se zhoršenou průchodností nosu s maximem potíží po ránu, kterou si mnozí pacienti s nějakou alergií vůbec nespojují. „Silnější povahy si na ni zvyknou a neřeší ji, a přitom netuší, že tato neléčená rýma je předstupněm přechodu alergického zánětu na sliznici dolních dýchacích cest, průdušek, a tedy předstupněm rozvoje astmatu. Ve smyslu rozvoje průduškového astmatu jsou roztoči rizikovějším alergenem než alergeny pylové,“ vysvětluje Milena Jeřábková.

Kdo je alergický na roztoče či má doma takové dítě, musí počítat s určitými omezeními. Zbavit se roztočů nejde, ale minimalizovat jejich výskyt ano. Nejdůležitější opatření se týkají lůžka nejen do-

Za dlouhotrvající rýmu může i alergie na roztoče

Pokud především v zimě kašlete, máte pořád rýmu a trpíte častými virózy, možná máte alergii na roztoče.

- Při podezření na alergii je potřeba nechat se vyšetřit alergologem. Ten však mívá velmi dlouhé čekací doby.
- „Základní a přitom mnohdy dostatečnou léčbu je přitom

možné zahájit již se svým praktickým lékařem – antihistaminika v tabletách či suspenzích pro děti může předepsat každý lékař a jejich pravidelné podávání v období potíží může pacientovi účinně pomoci.“

- „Před alergologickým vyšetřením pak stačí lék na pět dnů vysadit, aby se daly provést kožní testy,“ doporučuje alergoložka Milena Jeřábková.



tyčného alergika, ale celé rodiny či těch, kteří s ním spí v jedné místnosti. Nezbytné jsou lůžkoviny s výplní z umělých vláken, které lze dobře prát při vyšších teplotách. Nutné je i časté převlékání povlečení. Pozornost je třeba věnovat také matraci. Tu je potřeba vysávat luxem s HEPA filtrem a i klepat. „Existují i přípravky na chemické bázi, které roztoče usmrtí, ale pak je třeba mrtvá těla z matrace odstranit,“ doporučuje Milan Paulík, vedoucí imunologické laboratoře Thomayerovy nemocnice. Také byste neměli mít v bytě koberce.

Podobné projevy jako roztoči mohou mít i plísňe v interiérech. Podobně dráždí sliznice, jsou ale ještě agresivnější vůči dolním cestám dýchacím, a mohou tedy vést k rozvoji průduškového astmatu. Alergie na plísňe se diagnostikují převážně z odběru krve. Opatření, která by interiér plísni zbavila, přitom nejsou jednoduchá a pohybují se spíše v rovině dobře promyšlených stavebně-technických úprav. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

raycop

UV-C antibakteriální vysavač

Zdravý spánek bez projevů alergie, ekzémů! Zabiják alergenů

Raycop efektivně pomáhá s léčbou alergie, astma a ekzémů a řeší jejich příčinu. Je to jediný účinný vysavač vybavený UVC dezinfekční lampou pro úklid domácnosti s alergiky, astmatiky a malými dětmi. Zbaví Vás nebezpečných alergenů a výrazně zlepší Váš zdravotní stav. **Bezchemicky vyčistí a vydezinfikuje matrace, lůžkoviny** a další textilie od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísni.



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

www.raycop.cz

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



Seriál zuby: 1 díl. Kvalita a design



Při péči o zuby nehleďte na finance, vyplatí se investovat do kvality.

PROFIMEDIA.CZ

Až najdete zubní kartáček vyhovující vašim potřebám, bude pro vás každodenní čištění zubů příjemnější, ale i účinnější.

Poradte se se zubním lékařem o správné technice čištění zubů manuálním zubním kartáčkem a o typu zubního kartáčku, který potřebujete.

Způsobem, jak se přesvědčit, že máte nejlepší zubní kartáček vyhovující vašim potřebám, je poznat různé typy kartáčkových hlav. Kartáčková hlava je horní část zubního kartáčku, na níž jsou připevněna vlákna.

Mezi speciální typy kartáčkových hlav patří zahnutá kartáčková hlava. Pomáhá dosáhnout na vnitřní stranu zubů, a to zejména na vnitřní stranu dolních a horních předních zubů. Tato místa mohou být u některých lidí náchylná na vznik zubního kamene, protože běžná kartáčková hlava na ně nemusí dosáhnout.

Kompaktní kartáčková hlava je menší než hlava nezmenšená a má méně vláken. Podle některých uživatelů, zejména těch s malými

ústy, se kompaktní kartáčkové hlavy snadněji používají. Budete si také moci vybrat kartáčky s ergonomickou rukojetí nebo protiskluzovou úpravou rukojeti, které se lépe drží. K dispozici jsou také kartáčkové hlavy s různým uspořádáním vláken, která čistí okolo zubů nebo mezi zuby v závislosti na vašich problematických oblastech. Vždy používejte zubní kartáček s měkkými vlákny, a pokud trpíte na ustupující dásně, zvažte zubní kartáček s extra měkkými vlákny.

Vyvinuto v Appenzellu

Švýcarská oblast Appenzell se vyznačuje čistými ledovci a nádhernými horskými pastvinami. Jedná se o inspirativní kulisu pro společnosti podnikající v oblasti biotechnologií. Toto území se stalo kolébkou pro vznik společnosti megasmile, která spojila kvalitu a design svých produktů. A právě toto spojení si zapamatujete již po prvním čištění! Design totiž výrazně dokresluje kvalitu, a to hned v několika bodech, třeba v nízké hmotnosti proti stresu. Například megasmile LOOP je pravděpodobně nejlehčím zubním kartáčkem na světě. Nejnovější designový zážrak ze Švýcarska váží pouhých 14 gramů. Drží se jemně v pr-

tech a přitom pevně sedí v dlani, to jsou nové cíle v oblasti zubní péče. Pružné, zakulacené tělo absorbuje stres a napětí z ruky. Technologie aktivního uhlí odstraňuje zbarvení zubů. V podobě designového držáku představuje tento zubní kartáček novou výzvu v oblasti moderní péče o zuby: LOOP eliminuje škodlivý tlak při čištění zubů.

Megasmile LOOP má obzvláště malou hlavici. Navzdory jemnému tvaru se v tomto případě nejedná o křehkou součást, protože LOOP je ohebný, ale nerozbitný. Lehká váha v ruce, těžká váha ve funkčnosti.

Speciální štětinky s technologií aktivního uhlí a speciálním čistícím profilem jsou velice vhodné pro rovnátka a účinně odstraňují zubní plak.

Aktivní uhlí pro lesklé bílé zuby: mikročástice aktivního uhlí obsažené ve štětinách zubního kartáčku odstraní zbarvení a vyleští povrch zubů bez poškození skloviny. Uhlíkové částice jsou podstatně měkčí než dentální materiál, a proto jsou šetrné k zubní sklovině a zubovině.

Nová technologie zubního kartáčku tak v sobě spojuje dokonalou dentální krásu a medicínální přínos.

megasmile

s jedinečnou technologií

Zubní kartáčky megasmile

aktivního uhlí (ACP) jemně bělí zuby

Perfektní spojení designu a funkce



Aktivní uhlí pro lesklé, bílé zuby: mikročástice aktivního uhlí obsažené ve štětinách zubního kartáčku odstraní zbarvení a vyleští povrch zubů bez poškození skloviny. Uhlíkové částice jsou podstatně měkčí než dentální materiál, a proto jsou šetrné k zubní sklovině a zubovině. Nová technologie zubního kartáčku tak v sobě spojuje dokonalou dentální krásu a medicínální přínos.

K dostání ve všech dobrých lékárnách nebo na www.megasmile.cz

Imunita ukrytá v českém zelí



Cibule, česnek, citron, med. Přírodní antibiotika jsou na dosah ruky!

PROFIMEDIA.CZ

Podpořte imunitu! Tělu může pomoci hlíva ústříčná, ale i obyčejné zelí.

Jaro je obvykle pro lidský imunitní systém velkou zatěžkávací zkouškou. Jelikož po zimě volá vaše imunita SOS, je nutné ji podpořit. Pokud jste starost o sebe přes zimu trochu zanedbávali, je čas si dát záležet na dostatečném přísunu vitamínů, minerálů a stopových prvků. „Výživa významně přispívá k zachování zdravé imunitní ochrany. Když v potravě dlouhodobě chybí určité minerální látky anebo vitaminy, silně se snižuje schopnost imunitního systému a náchylnost k infekcím v postiženého stoupá,“ potvrzuje imunolog Dušan Hříb.

Zároveň však upozorňuje, že základem dobré imunity je sezonní jídelníček. „Vytváří vazbu mezi lidským organismem a jeho okolím. Konzumace čistě sezonních produktů nám bez problémů zabezpečí dostatek vitamínů, minerálů a živin, protože z přírody máme v každém ročním období k dispozici právě to, co nejvíce potřebujeme. Exotické ovoce, které je obvykle v zimě kupujeme, abychom měli dostatek vitamínu C, například citrusy, ananas nebo kiwi, náš organismus v zimě tolik nepotřebuje. Je lepší, když jsou malým zpestřením, ale ne hlavním zdrojem vitamínů. Ty bychom měli čerpat hlavně z přirozených domácích sezonních potravin.“

Jako skvělá antibiotika nám preventivně dobře poslouží cibule a česnek. Žádná jiná zelenina se jim nevyrov-

ná ve schopnosti bojovat s viry a bakteriemi.

Nejmenovali jsme však ještě jednoho velmi dobře známého hráče v týmu obranných schopností – houby. Obsahují betaglukan, který je prokazatelně schopný optimalizovat funkci našeho imunitního systému. Významným zdrojem betaglukanu je u nás například hlíva ústříčná. V zimním období je třeba doplnit také vitamín C.

Navzdory očekáváním ho mají nejméně již vzpomínané citrusy – a to proto, že se sbírají ještě nedozrálé, aby cestou ke spotřebiteli neshnily. Pro dostatek céčka začněte konzumovat zelí! „Kyselá zelí obsahuje i bakterie mléčného kvašení, které se označují jako probiotika. Jsou to kmeny buněk, které v žaludku a střevech vyrábějí přírodní antibiotika,“ vysvětluje Dušan Hříb. **MET**



MUDr. Bronislava Novotná, PhD.

Setkání lékařů v Litomyšli. Nejen odborné diskuse

Setkání lékařů České a Slovenské republiky v Litomyšli je již tradiční medicínské sympozium vyhledávané lékaři různých specializací ze všech míst bývalého Československa.

Jednou z jeho předností jsou i optimální podmínky pro svobodnou odbornou diskusi, která probíhá také na témata, o nichž se jinde většinou mlčí.

S přednáškami vystupují špičkoví odborníci v různých specializacích. Konference je koncipována mezioborově. Výchozím motivem je skutečnost, že u málokterého pacienta stoná pouze jeden orgán nebo systém.

Tuto konferenci navštěvuje každý rok na 500 účastníků, kteří zcela zaplní kapacitu Litomyšle.

Ideou je citát zesnulého prof. Prof. Stanislava Havelky, CSc: „Poděpřit slabší považují za svou milou povinnost. Obzvláště tím potěšením je mi přemáhat protiv-

ství lidí a věcí.“ V současnosti je možné se ještě přihlásit.

Přihlášky a bližší informace jsou na webové adrese: www.astmalitomysl.cz

Setkání lékařů

Na organizaci Setkání lékařů ČR a SR se podílí:

- Česká pneumologická a ftiseologická společnost
- Česká společnost pro alergologii a klinickou imunologii
- Slovenská pneumologická a ftiseologická společnost
- Ústav klinické imunologie a alergologie LF UK a FN, Hradec Králové
- Nadační fond pro pomoc nemocným dětem Litomyšle
- Akademie pro alergii, imunitu a astma
- Spolek Lékařů Litomyšl ČLS JEP

15. Setkání lékařů ČR a SR v Litomyšli

Setkání v Litomyšli se bude konat

13. a 14. května 2016

ve Smetanově domě a na zámku pod názvem

ALERGIE, ASTMA A IMUNITA - mezioborové souvislosti

ODBORNÁ TÉMATA:

1. Dušnost a kašel z pohledu různých oborů
2. Očkování - otázky z ambulancí praktiků i specialistů
3. Různé - alergie, anafylaxe, resuscitace, rhinitis, léčba dermatóz, vitamin D, nanočástice

PŘEDNÁŠÍ:

prof. Blahoš - Praha
Prof. Hrubíško - Bratislava
Prof. Hybášek - Hradec Králové
MUDr. B. Novotná - Brno
Prof. V. Vondra - Praha
Doc. Teřl - Plzeň
MUDr. Koblížek - Hradec Králové
MUDr. Honzák - Praha
Doc. Radvanský - Praha
Doc. Bystrouň - Olomouc
Prof. Krejsek - Hradec Králové
Doc. Ettler - Hradec Králové
Prof. J. Janda - Praha
Doc. Čížnár - Bratislava a další

SPOLEČENSKÝ PROGRAM:

Dagmar Pecková a Spirituál kvintet
Raut na zámku a ochutnávka vína
v zámeckých sklepích



Dagmar Pecková

ÚČAST:

doporučena pro lékaře všech oborů
případně i střední zdravotnický personál
Účastnický poplatek do 5. dubna 980 Kč,
od 6. dubna 1180 Kč
Symposium má charakter postgraduálního
vzdělávání - ohodnocení 12 kreditů
Kontakty, program, informace, přihlášky, platby,
ubytování na www.astmalitomysl.cz

Alergie: proč nás stále trápí?

Uspěchaný život plný stresu se nám vrací v podobě civilizačních chorob. Jednou z nich jsou právě alergie.

K nejrozšířenějším typům alergií patří alergie na pyly, ať už pocházejí z bylin, travin nebo stromů. Rozkvétající jarní příroda je pro alergiky velice nepříjemným obdobím, kdy se potýkají s alergickou rýmou a zánětem spojivek, kopřivkou, ekzémy nebo dokonce astmatem.

Zejména pro děti je těžké smířit se s alergií na oblíbené domácí zvíře. Potíže nejčastěji vyvolávají kočičí alergeny – jsou totiž velmi malé, snadno se šíří vzduchem a v místnosti, kde se pohybovala kočka, zůstanou přítomné nejméně šest měsíců. Následují alergie na psy, hlodavce a koně.

Častým druhem alergií jsou alergie na plísně vyvolávající rýmu, kašel nebo ast-

ma a na roztoče, kterým vyhovuje teplo a vlhko, a proto se vyskytují v posteli a plyšových hračkách. Některé alergie mohou vyvolávat také léky. Nejčastěji se jedná o antibiotika a anestetika.

V posledních letech se zvýšil výskyt potravinových alergií, které postihují malé děti, přičemž se projevují například svěděním nebo kopřivkou.

Hlavní příčinou je prý předčasné zařazování příkrmů, které nezralý trávicí systém kojenců nedokáže dostatečně dobře zpracovat. Z tohoto důvodu Světová zdravotnická organizace (WHO) nedoporučuje stravu dítěte doplňovat o příkrmy před šestým měsícem věku.

Alergie nelze zcela vyléčit, ale podáváním léků (antihistaminika, lokální léky v případě očních a nosních potíží) lze účinně potlačit jejich příznaky. Jediným zcela fungujícím způsobem, jak se alergii vyhnout, je důsledné omezení kontaktu s alergenem, což v některých případech není zcela reálné.



Život alergika není jednoduchý.

PharmaPoint

Alergie v číslech

V České republice trpí některým typem alergie téměř 30 procent populace.

- První projevy alergie se obvykle objevují již v dětském věku, může se však projevit v kterémkoliv roce života, dokonce i ve stáří.

Riziko vzniku alergie u dětí je podle statistik následující:

- 10 % – ani jeden z rodičů není alergik.
- 30 % – alergii trpí sourozenec
- 40 % – alespoň jeden z rodičů je alergik
- 60 % – oba rodiče mají alergii
- 70 % – oba rodiče trpí stejným typem alergie

- Častým druhem alergií jsou alergie na plísně vyvolávající rýmu, kašel nebo astma a na roztoče, kterým vyhovuje teplo a vlhko, a proto se vyskytují v posteli a plyšových hračkách. Některé alergie mohou vyvolávat také léky. Nejčastěji se jedná o antibiotika a anestetika. K nejrozšířenějším typům alergií patří alergie na pyly.

PharmaPoint
LÉKÁRNA

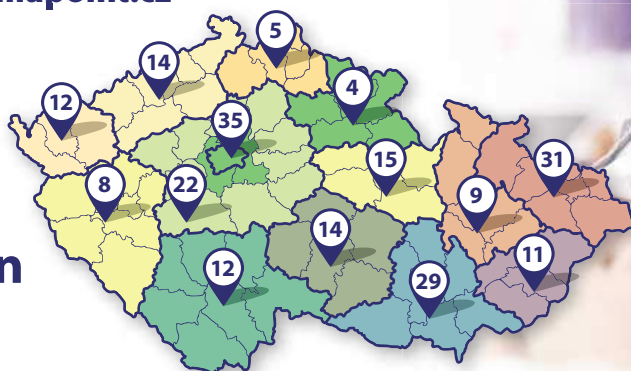
Zdraví o krok blíž!

Trpíte alergií? Přijďte se poradit!

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

Více na www.pharmapoint.cz

Více než
220 lékáren
v celé republice





LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.
Lázně Libverda č. p. 82
Hejnice 463 62
objednavka@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 101-102
mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

**KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!
KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!**

**30% SLEVA NA POBYTY
Z CENÍKU RELAXAČNÍCH, WELLNESS
A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ - DO 30. 04. 2016**

POHYBOVKY - DO 30. 4. 2016

6.355 Kč / 6 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + vstupní lékařská prohlídka
15 léčebných procedur, volný vstup do fitness, 1x taneční večer

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA - DO 30. 4. 2016

8.380 Kč / 6 dní / 2 os.

léčebný pobyt s polopenzí, 5 léčebných procedur
+ 5 léčebných procedur z á la carte / os.

RELAX PRO TĚLO A DUŠI - DO 30. 4. 2016

7.480 Kč / 5 dní / 2 os.

léčebný pobyt s polopenzí, 8 léčebných procedur / os.

ODPOČINEK PRO TĚLO A DUŠI

od 3.924 Kč / 4 dny/ os.

léčebný pobyt s polopenzí + 4 léčebné procedury



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

www.lazne-libverda.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Počasí

DNES



Min. 10
Max. 14

ZÍTRA



Min. 11
Max. 15

ČTVRTEK



Min. 14
Max. 18

PÁTEK



Min. 10
Max. 14

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž: Umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 22,5 °C

Rok výskytu: 1968

Kvíz

- Jiří z Poděbrad byl českým králem od roku 1458, na trůn usedl, když mu bylo skoro:
 - 28 let
 - 38 let
 - 48 let
- Argentina na jihu Jižní Ameriky má pobřeží s Atlantikem, které je dlouhé v kilometrech:
 - 3984
 - 4984
 - 5984
- Německý podnikatel Hans Wilsdorf byl zakladatelem slavné hodinářské společnosti:
 - Timex
 - Breitling
 - Rolex
- Sovětský raketoplán Buran měl identifikační číslo 1K, byl postavený v roce:
 - 1966
 - 1976
 - 1986
- Německý fotbalista Lothar Matthäus, který jako kapitán získal Zlatý míč, se narodil roku:
 - 1951
 - 1961
 - 1971

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Soudkyňe Amy VI
14:45 Krabička
Povídka z cyklu Bakaláři
15:00 Kojak II
15:50 Hubert a Staller IV
16:40 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 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem
Povídky fotograf, Frajeřina a Stromček spojuje téma z nejvděčnějších Hajní a pytláci

- 21:15 Hercule Poirot
22:49 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
22:50 Kriminálka Paříž
23:45 Rozsudek II
00:10 AZ-kvíz
00:35 Banánové rybičky
01:00 Hobby naší doby
01:25 Zajímavosti z regionů
01:55 13. komnata Venduly
Svobodové Pizingerové
02:20 Sváteční slovo místeckého děkana J. Maňáka
02:25 Dobré ráno
05:00 Malá farma
05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 15:15 Vesmír
16:00 Kouzla přírody monzunových oblastí (3/5)
16:55 Posvátnost vody, očisty těla a životního prostoru
17:50 Na cestě po Edinburghu
18:15 Trabantom Jižní Amerikou (11/12)
18:45 Večerníček
18:55 Země mezi světadly a oceány aneb Panama a banánové republiky
19:25 Zatopené osudy
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Blank
Záznam divadelního představení (ČR, 1997). Jevištní podoba českého mýtu podle zapomenutého génia. Oblíbené představení Divadla Jára Cimrmana

- 21:30 Dům z karet (12/13)
22:25 Akumulátor 1
Komedie (ČR, 1994)
00:10 Sestřička Jackie IV (1)
00:35 Tajné rozhovory Jackie Kennedyové
01:30 Náš venkov: A kde nakupujete vy?
01:55 Vesnice Plzeň
02:15 Vesničky muzikanti
02:35 Žena, hlava rodiny
03:05 Abeceda komunistických zločinů
03:15 Zášlapané projekty
03:35 Stopy, fakta, tajemství

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:40 Tescoma s chutí
12:50 Můj přítel Monk VIII (7)
13:45 Tělo jako důkaz II (7)
14:40 Dr. House (20)
15:35 Ordinance v růžové zahradě 2 (488)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
Co na to Češi
17:30 Ulice (3002)
18:30 Seriál (ČR, 2016)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (643)
Seriál (ČR, 2016). Tomáš vydírá Hejduka, když neodstoupí, René půjde do vězení. Asiha najde otce svého dítěte. Hrají: Z. Adamovská, J. Kanyza, V. Zavřel, M. Stránský, P. Rychlý, R. Fiala a další

- 21:25 Víkend
22:30 Kriminálka Miami X (10)
23:15 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIII (11)
00:05 Dr. House (20)
00:55 Tělo jako důkaz II (7)
01:40 Kolotoč
02:20 DO-RE-MI
03:15 Co na to Češi
03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (488)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg V (10)
Krimiseriál (N, 2010)
13:25 Komisař Rex VII (6)
Krimiseriál (N/Rak., 2002)
14:35 Castle na zabiti V (16)
Krimiseriál (USA, 2012)
15:35 Loď snů (15)
Omán. Romantický seriál (N, 2006-2012)
17:30 Odpolední zprávy
17:50 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 Vraždy podle Agathy (5)
Krimiseriál (VB, 2014-2016). Ve vsi se chystá soutěž o nejkrásnější zahradu. Neznámý pachatel jednou ráno všechny zahrady poničí. Hlavní podezřelá je brzy proty nalezena zavražděná. Poškozených je mnoho, policie bezradná, a tak se Agatha opět ujímá role detektiva. Hrají: A. Jensenová, J. Glover, L. Liemannová a další

- 21:30 Očima Josefa Klímy
22:15 Jste tu, co jíte
23:20 Prostřeno!
00:20 Místo činu: Hannover (11)
02:05 Policie Hamburg V (10)
02:50 Komisař Rex VII (6)

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl III (20)
Podpantoflák. Komedie. seriál (USA, 2008)
13:25 Simpsonovi VI (10-13)
15:25 Teorie velkého třesku VI (22)
Experimenty s Protomen. Sitcom (USA, 2012)
15:55 Futurama X (7)
Anim. seriál (USA, 2013)
16:25 Hvězdná brána II (18)
Hadova píseň. Seriál (USA, 1998)
17:20 Bylo nebylo III (21)
18:20 Simpsonovi VI (14-17)



- 20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (5)

- 21:25 Teorie velkého třesku VI (23)
Sitcom (USA, 2012)
21:50 Partička
22:45 Stupeň 8: Armageddon (1/2)
Katastrof. film (Kan., 2012)
00:40 Partička
01:20 Ospalá díra (1)
Myster. seriál (USA, 2013)
02:10 American Horror Story: Coven (5)
Horor. seriál (USA, 2013)
02:55 Ospalá díra (1)
Myster. seriál (USA, 2013)
03:40 American Horror Story: Coven (5)
Horor. seriál (USA, 2013)
04:20 Ztraceni III (9)
Seriál (USA, 2004-2010)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
07:00 Dotykáč
07:05 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
10:00 Očko hity
12:00 Očko news
12:05 Očko hity
13:30 Dotykáč
13:35 Očko hity
14:00 Očko news
14:05 Očko hity
15:00 Dotykáč
15:05 Očko hity
15:30 Očko news
15:35 Mixxer show



- 17:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 17:05 Očko hity
Klipy nonstop
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
21:00 Zpátečka
Nejhit a pořady na Očko před x lety
21:45 Filmshot
Svět filmu
22:00 Artur
Soutěž krátkých studentských filmů
22:05 Očko flirt

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCÉNÁŘISTKA A SPISOVATELKA

ZPRÁVA
O RADOSTI

Ve světě špatných zpráv jsou ty dobré ještě lepší! Tak třeba ta, že Rolling Stones mohli vystoupit v Havaně! Ze si je mohli Kubánci poslechnout bez obav a dokonce naživo. Vždyť na Kubě stále žijí v komunistickém srabu zákazů všeho, co připomíná svobodu a co se ideologii moci nehodí do krámu. A doteď to byla i tahle (imperialistická) muzika. Bylo krásné vidět v televizních zprávách mezi všemi těmi hrůzami teroristických útoků v Belgii, jak se z toho lidé radovali, jak byli neřízeně a neřízeně šťastní.

Citát

Alkohol a drogy způsobily, že se Bettye LaVette nadlouho posluchačům ztratila.

My s mužem jsme zase byli šťastní na senzačním koncertu, jediném v České republice, „zapomenuté a znovuobjevené“ americké bluesové a soulové zpěvačky Bettye LaVette. Vůbec jsme ji neznali. A přitom tahle žena začala svoji kariéru ve svých šestnácti letech už v roce 1962 a zdálo se, že ji v životě čekají jen samé triumfy. Ale nestalo se tak. Alkohol a drogy způsobily, že se Bettye LaVette nadlouho svým posluchačům ztratila. Naštěstí ne navždycky. Před lety se objevila a teď, jako čerstvá sedmdesátice, zažívá nový vrchol své kariéry. Zpívá skvěle! Nejen protože má krásný hlas (takových je), ale taky protože do svého zpěvu umí dát silnou emoci, k níž se prožila. Její jediný koncert se konal v Plzni. Do půlky třetí písně nebyla Bettye dobře ozvučená, ale pak na to (její) zvukař přišel a koncert byl úžasný. A poutivý. Zazpíváný nadoraz. Sedmdesátiletá LaVette kromě všeho i bezvadně tančila a když pak zpívala píseň pomalou a plnou citu, klidně si sedla na podlahu jeviště... Radost.

Dopisy a vzkazy

Nešvar

V poslední době se děje v tramvajovém provozu jeden nešvar. Již brzy po osmé hodině večerní jezdí plno tramvajových linek zkráceno na jednovozové soupravy. Zvlášť nepříjemné je to u linky 18. Ta má již tak nejdelší intervaly ze všech linek jezdících centrem. Přitom jezdí kolem kulturních stánků jako Rudolfinum nebo Národní divadlo či Fidlovačka. Ve večerních hodinách je tato linka tak přeplněna, že cestující stojí na jedné noze a mnohdy ta noha není ani jejich vlastní.

Pamětníci vzpomínají doby, kdy po skončení divadel a oper stály odstavěné soupravy na odstavných kolejích a po té byly přistavovány po ukončení představení. To vše vzala voda. Nejhorší je situace u Státní opery, kde již léta nejezdí tramvaj. Navíc chybí úroveň přechody ve směru na Vinohradskou a k zastávce tramvaje 11. Tyto přechody byly zrušeny v době, kdy v budově bývalého FS a nyní Národního muzea sídlilo ostře sřezané rádio Svobodná Evropa.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Výrok dne



„Vyostřená kampaň v USA je pro zemi ostudou.“

JOHN KERRY, AMERICKÝ
MINISTR ZAHRANIČÍ

Demokrat Kerry reagoval na otázku ohledně zahraničních reakcí na výroky republikánských kandidátů ohledně útoků v Bruselu.

Slovo dne

IMPERIALISMUS

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)
Úsilí o ovládnutí cizích území nebo národů politicky, hospodářsky či kulturně.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

INZERCE

HOROSKOP na úterý 29. 3.

VELKÉ PLÁNY v tomto roce?
Vyložím vám karty!
Napište mi SMS ve tvaru 80VSJ a text na 904 30 46 nebo volejte na 906 701 701

Beran 21/3–20/4
Nekombinujte dnes přísloví, že láska prochází žaludkem a dělat něco na sto dvacet procent, to se pak od stolu neodkulíte.

Váhy 23/9–23/10
Nebojte se být upřímní a o všem si s partnerem na rovinu promluvit. Pak mezi vámi nebudou žádné klíny, které by vadily.

Býk 21/4–21/5
Když chcete, umíte být přítulní, pokud vás ale některé věci rozcílují, dovedete ukázat i svou druhou tvář, která překvapí.

Štír 24/10–22/11
Máte-li strach se vázat, pak raději řečnete svému protějšku tyto důležité věci hned v začátku, pak to bude s většími potížemi.

Blíženci 22/5–21/6
Netrapte se dnes zbytečně různými strašáky minulosti. Tu stejně nezměníte a budoucnost si píšete právě svými aktuálními činy.

Strůlec 23/11–21/12
Ti, kdo vám způsobí obavy, se nakonec ukáží jako klasičtí intrikáni nepřející vaši lásku. Neberte proto všechno vážně.

Rak 22/6–22/7
Při sledování nekonečných českých seriálů začnete mít neodbytný pocit, že posledním romantickým párem je Bob a Bobek.

Kozoroh 22/12–20/1
Podají se vám vybudovat dokonalé hnízdečko lásky, kde se budete moci společně zahřívát a možná i brzo rozmnožit řady.

Lev 23/7–22/8
Pozvete domů někoho, kdo se ukáže jako zapřísalý antiromantik, a nedovolí vám ani pustit hudbu, ani zapálit svíce. Zaváháte.

Vodňář 21/1–20/2
Šeptat si sladké věci do ušeka bude zajímavou náplní stále zimních večerů, kterých se nebudete moci nabažít. A nejen toho.

Panna 23/8–22/9
Pokud máte strach z vážných vztahů, měli byste si dnes dát vstup zakázan na jisté rande, v lidi, to však ještě neznamená, že byste jinak hrozí, že se zamilujete.

Ryby 21/2–20/3
Některé zkušenosti se neblaze podepsaly na vaší důvěře v lidi, to však ještě neznamená, že byste si měli odpirat lásku.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak jste využili volný den na Velký pátek?



Libuška Berková
Jsem na mateřské, takže žádná volna se nekonají.

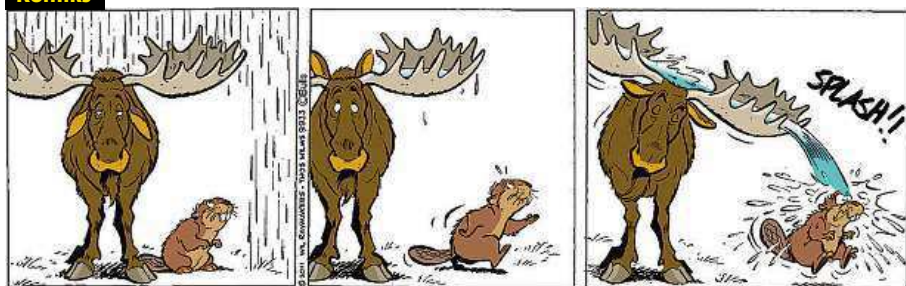


Dalibor Kapalín
Zúčastnil jsem se velkopátečních obřadů jako každý rok.



Vladimír Cěkita
Jsem strašný lenoch. Ani jsem se nehnul.

Komiks



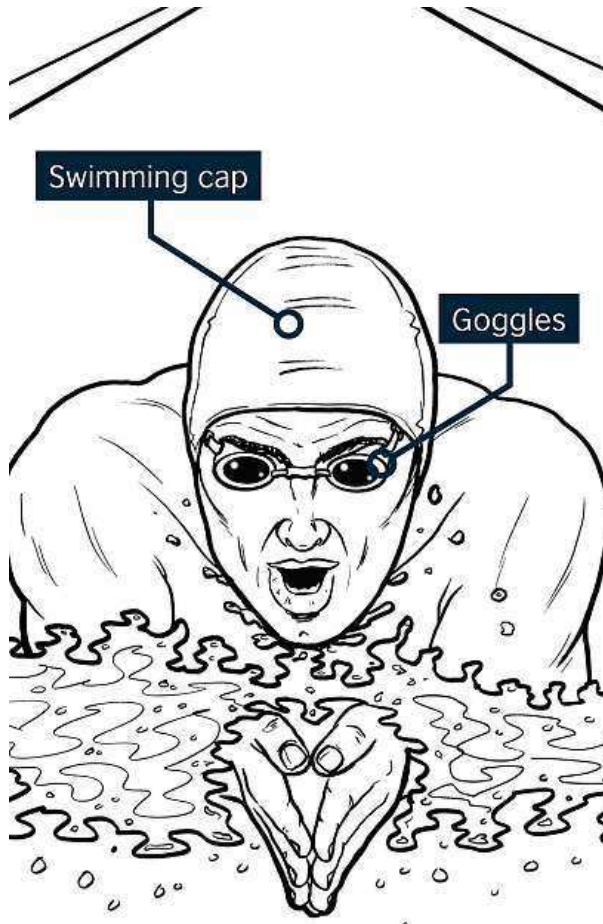
LÁSKOTEST!
Miluje vás? Zjistěte to **HNEDE!**
Pište SMS ve tvaru 78GRU a vaše data narození na číslo 904 30 55

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55K vč. DPH, tmin/70K vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

ANO
 NE

SWIMMING

Get ready for the Summer Olympic Games with our new series and learn about different Olympic and Paralympic sports.



Questions and answers

I love swimming. Do you?
Not really. I can't swim very well. I don't like the water.

The Ancient Greeks would say you need educating. They thought a man who couldn't swim was ignorant.

Well, I can swim a little. I can do the doggy paddle but that's not real swimming, is it?

Actually, the doggy-paddle was probably man's first stroke. We've been swimming like that since pre-history. Then the doggy-paddle developed into the breaststroke...

What about the other strokes?

Well, some Native Americans introduced the crawl to Britain in 1844.

Did it become popular straightaway?

Lesson No. 5



No! The Americans splashed so much the British didn't want to learn the new stroke. They thought it wasn't polite, even though it was much faster than breaststroke.

Did everyone think so?

I don't know – but the crawl only became popular in 1902.

Why was that?

An Australian called Richard Cavill swam the crawl and set a new world record. He copied the way the people of the Solo-

Swimming is about good technique. BRITISH COUNCIL

Activity

- 1. What stroke developed from the doggy-paddle?
- 2. Who first introduced the crawl to England?
- 3. Which people did Richard Cavill copy to develop the crawl?
- 4. When was the first butterfly event?
- 5. How many swimming events were there in the first Games?
- 6. How many swimming events will there be in 2012?
- 7. Were women allowed to swim in the first Games?
- 8. Where did the athletes swim in the first Games?

mon Islands swam. That's how modern freestyle began!

What about the butterfly stroke? That looks the hardest to me.

Perhaps that's why the first butterfly event was only in the Melbourne Games in 1956.

And how many swimming events were there in the first modern games?

There were only four events in the first Games, but in the next Games there will be thirty-four!

That's amazing! I bet there have been other changes, too.

Rules for swimming

- The Olympic pool is 50m long and 21m wide. Floating lines, called lane lines, divide the pool into eight lanes.
- Each swimmer must stay in his lane.
- The different ways of swimming are called 'strokes'.
- There are four strokes that swimmers can use: crawl or freestyle, breaststroke, butterfly and backstroke.
- Races can be: Individual but using the same stroke e.g. 50 m freestyle or 200 m breast stroke.
- Relay which means a race between teams of swimmers. Each swimmer swims one leg (length of the pool) of the event.
- Medley which means swimmers or relay teams swim a combination of backstroke, breaststroke, butterfly and freestyle.
- In most races swimmers begin by diving into the water from starting blocks.
- In the backstroke swimmers begin the race in the water.
- They swim down their lanes to the end of the pool and touch it. A touch pad records their time. Then they turn and swim back.
- Backstroke and freestyle swimmers use tumble turns.
- Breaststroke and butterfly swimmers use open turns.
- In long races a lap card shows the swimmers how many laps remain.

Wordsearch

S	S	T	R	O	K	E	W	Y	B
C	P	J	C	E	G	Q	A	H	U
A	O	Y	O	P	H	X	Q	R	T
X	O	Y	U	R	E	L	A	Y	T
I	L	N	M	E	D	L	E	Y	E
T	L	X	W	M	K	U	X	V	R
L	V	S	R	V	L	S	Y	M	F
L	A	N	E	S	S	C	R	A	L
Z	V	X	W	C	R	A	W	L	Y
B	A	C	K	S	T	R	O	K	E

Find these words in the grid: butterfly, relay, medley, backstroke, crawl, stroke, lane, pool

Answers

- Activity**
1. The breaststroke;
 2. Some Native Americans;
 3. The people of the Solomon Islands;
 4. 1956;
 5. Four;
 6. 34;
 7. No;
 8. In the sea;

Yes, in the first games only men could compete. And there wasn't a heated, indoor pool – the athletes had to

swim in the sea!
Really?
Lucky it was a Summer and not a Winter Olympics event!

Linec není jen linecký koláč. Přijďte na středověký festival

Město oceli se proměnilo na fajn místo plné života.

Třetí největší město Rakouska ukrývá barokní církevní památky, které doplňuje moderní architektura. Z donedávna průmyslové metropole se Linec rychle změnil na evropské město kultury, jehož titulem se pyšnil roku 2009. Městu se daří spojovat historické a průmyslové budovy s moderní architekturou.

Až se vyšplháte nejstrmější kolejovou dráhou v Evropě na vrch Pöstlingberg s poutním kostelem, odkud máte krásný výhled na město, projděte si také barokní centrum s Mariánským chrámem a romantickou hlavní ulicí Landstrasse lemovanou malými obchůdky. Tradici a modernu spojuje také impozantní Linecký zámek (známý i jako Zámecké muzeum). Z jedné strany se tyčí historické zdivo a z druhé je celé jižní křídlo tvořeno moderní prosklenou ocelovou konstrukcí, která nahradila část zámku zničenou požárem v roce 1800.

Kouzlo moderny můžete obdivovat v Muzeu umění Lentos, navštívit můžete také centrum technologie a budoucnosti Ars Electronica, koncertní dům Bruckner-

haus nebo právě vznikající Hudební divadlo – Musiktheater. K architektonickým zajímavostem města patří industriální památka linecká tabáková továrna od architektů Petera Behrense a Alexandra Poppa.



LUCIE POŠTOLKOVÁ
lucie.postolkova@metro.cz

Akce a festivaly zdarma

Vyrazte na jaře nebo v létě do rakouského Lince za zábavou. Co tam můžete zajímavého zažít a navštívit?

- **Největší a nejstarší jarmark** Rakouska přitahuje návštěvníky do Lince už 192 let. Letošní Urhfranermarkt se koná od **30. dubna do 8. května**.
- Pokud jej nestihnete, můžete se sem vydat na podzim. **Od 1. do 9. října** se tu konají také trhy zaměřené více na **kulinářské nabídky a zábavné** programy.
- **V noci z 20. na 21. května** nechoďte spát a vydejte se na **nákupní noc do centra města**, kdy tu obchody nezavřou.
- V **Musikpavillonu** nedaleko Brucknerhaus v parku Donaupark se můžete zaposlouchat **od 26. května do 20. srpna** do hudebních vystoupení.
- **Slavnosti zemských rytířů** (Familienbund Ritterfest) vás vtáhne do středověku se všemi jeho kouzly **9. července**. Středověké souboje se budou konat v zámeckém areálu až k hlavnímu náměstí.
- **Pflasterspektakel** je jedním z největších festivalů pouličního umění v Evropě. Ulice Lince se promění v jedno velké divadlo **21. až 23. července**. Nebude chybět ohňová show, neuvěřitelné kostýmy ani vystoupení na chůdách.
- Vrcholem je obrovská světelná show s ohňostrojem a hudební produkcí. Akce **Znějící oblaka (Linzer Klangwolken)** se letos koná **10. září** v Donauparku. Tradice sahá až od roku 1979.

Jak ušetřit

Lineckou kartu si můžete koupit na tři dny a využívat jejich slev a výhod.

- Co je k dispozici: veřejná doprava, vstupy do muzeí. Využití můžete mnoho slev. Treba do zoo, botanické zahrady a na mnoho dalších míst. Více info na www.linz.at.



Linec i v noci. Město žije zábavou a nákupy.



Užijte si pouliční divadlo Pflasterspektakel. 2X PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Cestujte do Evropy pohodlně vlakem za skvělé ceny!

www.cd.cz/evropa

Salcburk od 386 Kč



Výlet s ČD do Rakouska je hotová symfonie!

Linec od 248 Kč

ČD České dráhy
Národní dopravnice

Indián. Je nejlepší Češi se těší na Zlatana

Znojenský hokejový útočník Colton Yellow Horn byl zvolen nejužitečnějším hráčem mezinárodní ligy EBEL. Osmadvacetiletý Kanadán jako první znojenský hokejista obdržel takzvanou Ron Kennedy

Trophy. Příslušník původního indiánského obyvatelstva Severní Ameriky posílil jihomoravské Orly loni v létě. Znojmo postoupilo v EBEL lize do finále, v němž se od pátku utká se Salcburkem. **SM**

Českou fotbalovou reprezentaci čeká poslední přípravný zápas před širší nominací na ME.

Národní tým dnes od 20.45 změní ve Stockholmu síly s dalším účastníkem šampionátu ve Francii. Proti Švédsku se pokusí napravit čtvrté domácí porážku 0:1 z úvodního letošního duelu se Skotskem. Hráči mají poslední možnost ukázat se trenérovi Pavlu Vrbovi v reprezentačním zápase před závěrečnou přípravou na Euro.

„Každý se chce ukázat, předvést maximum. Tak to mají všichni nastavené v hlavách, všichni by se na Euro chtěli podívat,“ řekl záložník Ladislav Krejčí.

Šanci by měli v Solně na předměstí Stockholmu dostat ti, kteří nehráli se Skotskem. „Nebude to ale jako se Srbskem a Polskem na podzim, že by nastoupily dvě zcela jiné jedenáctky,“ prohlásil včera Vrba. **ČTK**

Všestranný Ibrahimović



Čeští fotbalisté by měli čelit i obávanému útočníkovi Zlatanu Ibrahimovićovi, který je považován za jednoho z nejlepších hráčů na světě.

„Myslím, že Cristiano Ronaldo, Lionel Messi a Ibrahimović s Neymarem jsou asi nejlepší fotbalisté na světě. „Těším se na to srovnání, jaký je tam rozdíl,“ řekl ofenzivní záložník Jiří Skalák.

„Pro mě je Zlatan fenomén, jeden z neúspěšnějších fotbalistů. Všude, kde byl, udělal titul,“ dodal český středopolař Ladislav Krejčí.

Ibrahimović je s 62 brankami ve 111 reprezentačních zápasech nejlepším střelcem švédské historie.

Zprávy krátce

Už druhá remíza

Fotbalisté Španělska, kteří budou 13. června prvním soupeřem českého týmu na ME, podruhé za sebou v přípravě remizovali. V Rumunsku hráli bez branek.

Ted's Portugalci

Házenkáři Dukly Praha jsou v semifinále Vyzývacího poháru. Po úvodní remíze v Antverpách porazili belgický tým KV Sasja 29:23. V semifinále se Dukla utká s celkem ABC/UMinho. První zápas se hraje na konci dubna v Portugalsku. **SM**

INZERCE

!!! Výkup všech pohledávek !!!

VYMÁHÁME

Bez záloh,
rychle a důrazně!

DLUHÝ

Čechy

773 33 55 12

Morava

774 910 910

NAHANETA VYMAHAT.CZ



Berdych proti Gasquetovi

Tenista Tomáš Berdych porazil ve třetím kole turnaje v Miami po dvou a tři čtvrté hodinách 6:3, 6:7, 6:3 Stevea Johnsona z USA. V osmifinále se teď česká jednička utká s turnajovou desítkou Richardem Gasquetem z Francie. S ním v minulém vzájemném duelu prohrál ve stejné fázi na US Open. Do 4. kola neprošla poslední česká tenistka. Kristýnu Plíškovou vyřadila Rumunka Beguová. **AP**

INZERCE

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Práce - nabídka

• Přijmeme ostrahu pro objekt v okolí Litoměřic, nadstandard odhodnocení, práce ve stabilním teamu na jednom objektu, HPP i DPP. T: 73948585, personalista.praha@centr.cz

• Strážný v obchodním řetězci v Plzni. Možnost práce pro ZTP/ČID. Mzda 12.000 - 18.000 + odměny za záchyty. Kontakt: 739683785, nabor@safesecurity.cz

• Velitel objektu - operační CCTV v Plzni. Nástup ihned. Mzda 14.000 - 19.000. Náborový příspěvek. Kontakty: 7 3 4 3 6 8 9 0 8, nabor@safesecurity.cz

• Nabídka volných pracovních pozic ihned k nástupu: pokladní, prodavač/ka lahůdek, pekař/ka, řezník, skladník, balič, dělník ve výrobě, operátoři výroby, lokalita Praha, Brno, Otrokovice, Olomouc - s možností ubytování. Požadujeme výpis z RT a PP. Tel. 777990234, 777669234, netmarks@email.cz

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY

PŘIJMEME IHNEDE STRÁŽNÉ (MUŽE A ŽENY)

- PRÁCE V PÍSKU
- Náborový příspěvek 4.500 Kč
- Týdenní zálohy
- Solidní ubytování

Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

Finance - nabídka

• Půjčky na ruku od 2000 Kč, od 18-80 let, vem OP a mobil, ins. ani exe nevdá. NE Ferr. Po-Pá 9-17, Plzeň, Pětatřicetníků 48/33, u Oresi, t. 607083088

• ANO, PŮJČKA NA COKOLIV!

Potřebujete peníze opravdu rychle? Nabízíme nebankovní půjčky pro zaměstnance, zaměstnance pracovních agentur, podnikatele, ženy na mateřské i pro důchodce. Možnost odkladu splátek nebo předčasného splacení. Zavolejte na tel.: 777 758 405 nebo bližší informace a online formulář na www.ano-pujcky.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Intimní

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

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na 844 844 005, 5Kč/min.

• Hledáš bokovku? Vdanou, nezadanou, mladou, starou, ve tvém okrese?! Pomůžeme ti! Napiš SMS ve tvaru 42EFX a text na 909 15 45

• Mladší koloušek pro potěšení staré ženské! Nenech mě čekat! Marie 68. T.: 909 909 925 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 37GCG a tvůj text!

• **Erotické hrátky s osamělou Mirkou 35.** Přidáš se ke mně? Nebudeš litovat! Volej 909 801 801 kód HLU39



• Mé obří tělo rozhodně stojí za hřích! Prosím, pojďte hrát společně! Olga 36. Vytoč 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 99RHB a tvůj text!

Cestování - nabídka

800 222 210

POBYTOVÉ ZÁJEZDY LÉTO 2016 SE SLEVOU

destinace	dny	od	ubyt.	strava	cena
KORFU - ACHARAVI	12	4.6.2016	S	BS	10 878
KORFU - MESSONGI	12	4.6.2016	**	P	13 095
MALTA - QAWRA	8	4.6.2016	***	S	12 393
MALTA - QAWRA	8	4.6.2016	***	P	15 761
JIŽNÍ ALBÁNIE - SARANDA	12	4.6.2016	****	S	15 181

POBYTOVÉ ZÁJEZDY SENIOR 55+

KORFU - ACHARAVI	12	4.6.2016	S	BS	9 747
KORFU - MESSONGI	12	4.6.2016	**	P	12 789
MALTA - QAWRA	8	4.6.2016	***	P+	14 896
MALTA - QAWRA	8	4.6.2016	****	P+	16 359

POZNÁVACÍ ZÁJEZDY

MADEIRA - FLY & DRIVE	8	25.4.2016	****	S	20 790
ALBÁNIE - OKRUH	11	15.6.2016	***	S	26 500
MADEIRA - SLAVNOSTI	8	17.6.2016	**	S	18 200
SIBÍŘ	11	2.7.2016	***	PP	56 000
PETROHRAD	5	24.9.2016	***	P	21 510
ARMÉNIE/GRUZIE	8	15.10.2016	***	P	37 500
THAJSKO	15	12.11.2016	***/****	P	63 300

ZÁJEZDY VLASTNÍ DOPRAVOU

MAĎARSKO - BUDAPEŠŤ	3	8.4.2016	****	S	3 860
RAKOUSKO - DACHSTEIN WEST	3	15.4.2016	***	S	3 740
SLOVINSKO - BLEED	4	28.4.2016	***	P	4 350

Vysvětlivky: * - počet hvězdiček hotelu, S - studio, S - snídaně, PP - plná penze, P - polopenze, P+ - polopenze s výběrem nápojů, BS - bez stravy.

AGL
AGL travel

CK AGL travel
Jungmannova 6, Praha 1
www.AGLtravel.cz



kup na **alza.cz** a získej

alza premium
ZDARMA
NA 2 MĚSÍCE

Nadupaná výbava

-21%



HUAWEI P8 lite

Smartphone s 5" IPS HD displejem
Osmijádrový procesor, RAM 2 GB
13Mpx fotoaparát s duálním bleskem
Dual SIM, 4G/LTE, microSD až 128 GB
Google Android 5.0 Lollipop



~~6 990,-~~
5 490,-

objednací kódy:

HU2885a1 ● HU2885a1a ○ HU2885a1b ●

Krásný displej



Microsoft Lumia 650

5" OLED HD displej (1 280 x 720)
Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
Paměť 16 GB + microSD až 200 GB
Fotoaparáty 8 a 5 Mpx, 4G/LTE, NFC
Windows 10



~~7 999,-~~
5 999,-

objednací kódy:

NOK5650d2d ● NOK5650d2e ○

Pračka i sušička v jednom



LG F84A8YD6

+ 10 let záruka na motor

1 400 ot./min, až 8 kg praní / 6 kg sušení
14 pracích + 7 sušících programů
Direct Drive motor s 10letou zárukou
Fuzzy Logic, odložený start



~~22 900,-~~
20 990,-

objednací kód: FAP1502hb

Hladké a komfortní oholení

BRAUN

BRAUN Series 3 3045s (Wet&Dry)

Nejnovější typ oblíbeného holicího strojku
Hřebínek Micro Comb, planžeta SensoFoil
Akumulátorový provoz, vodotěsný
Výsuvný zastříhovač dlouhých vousů



~~3 299,-~~
2 499,-

objednací kód: BRAHSP005

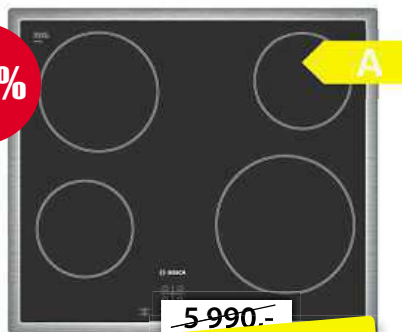
Kvalita do vaší kuchyně

-18%



Bosch PKE645D17E

Vestavní sklokeramická deska
4 varné zóny HighSpeed
Senzorové ovládání TouchSelect
Ukazatel zbytkového tepla, dětská pojistka



~~5 990,-~~
4 890,-

objednací kód: FBV1501c

Pečení vás bude bavit

-18%



Bosch HBN532E5

Vestavní trouba s cirkulací vzduchu
Objem 66 l, 8 funkcí
Teleskopický výsuv, gril, rozmrazování
Vnitřní osvětlení



~~8 990,-~~
7 390,-

objednací kód: FBT1501f

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 29. 3. 2016 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.

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

