

HOBIT FRODO MÍŘÍ NA TRUTNOFF. ŽIVĚ

HUDEBNÍ FESTIVAL ZAHÁJÍ AMERICKÝ HEREC ELIJAH WOOD STRANA 4



metro



Úterý, 10. června 2014

Č. 109, www.metro.cz
Svátek slaví: Gita

☀️ Min. 32°
Max. 36°

Největší deník v ČR

Ceny benzínu mohou v létě zůstat stejné

Bude záležet na šejcích. Sice se čeká na závěry zasedání zemí vyvážejících ropu, ale podle analytiků se ceny pohonných hmot nezmění. **Nafta vs. benzin.** Nelze vyloučit, že diesel bude v budoucnu dražší STRANA 2



V Česku padaly teplotní rekordy, v Praze starý stovku let

Koupaliště Zelené ve Zlíně zažilo nápor lidí kvůli tropickému vedru. Aby ne, ve Zlínském kraji se včera přepisovaly teplotní rekordy stejně jako na mnoha jiných místech. V pražském Klementinu rtuť ukázala 32,2 stupně Celsia, což bylo nejvíce za posledních sto let. Dosavadní historické maximum z roku 1885 tak bylo překonáno o tři desetiny stupně. Teplotní rekordy stejně jako v neděli padaly na velké většině stanic po celé republice. Dnes má být až 36 stupňů.

ČTK

Šejkové určí, za kolik budeme v létě jezdit

Nezvrtně-li se nic, ceny u benzinek mohou dál zůstat podobné jako nyní, míní experti.



Citát

„Většinou roste cena nafty nad benzinem se začátkem zimy, se startem topné sezony.“

JIŘÍ ŠIMARA, ANALYTIK CYRRUS

nejmíň o korunu více. Jak to bude dál? Záležet bude podle expertů na kurzu koruny a také na vývoji cen ropy. „Náš výhled k cenám ropy na příští dva měsíce: očekáváme stagnaci,“ řekl deníku Metro analytik společnosti Colosseum Boris Tomčíak.

Cenová válka už skončila

Začátkem letošního března na řidiče u čerpacích stanic v Praze čekalo milé překvapení.

- Nejprodávanejší Natural 95, který je dlouhodobě v metropoli také nejdražší, zlevnil během týdne o více než korunu.
- Litř motoristé kupovali za méně než 35 korun. Ve zby-

ku republiky stál v průměru 35,98 koruny za litr.

- Cenová válka řetězců trvala asi tři týdny, pak se ceny vrátily na původní úroveň. Podobný krok se očekávat nedá.
- „Distributoři uměle snižovali své marže, a to je dlouhodobě neudržitelné,“ vysvětluje analytik Boris Tomčíak.

To, že by se ceny pohonných hmot mohly udržet na současných úrovních – tedy v průměru kolem 36 korun za litr, potvrzuje také Jiří Šimara ze společnosti Cyrrus. Podle něj bude určujícím faktorem pro další vývoj cen pohonných hmot výstup ze zasedání Organizací zemí vyvážejících ropu. Její členové se sejdou 21. června.

„Spekuluje se o snížení objemu exportu ropy, což by

znamenalo tlak na její ceny a potažmo i na ceny nafty a benzínu. Pokud se v této věci nic měnit nebude, čekám ceny poblíž současných úrovní,“ říká Šimara.

Podle analytiků nelze do budoucna vyloučit, že ceny nafty budou dlouhodoběji vyšší než ceny benzínu.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Její syn

Zpěvačka Lucie Vondráčková s rodinou pendluje mezi Českem a Kanadou, kde její manžel Tomáš Plekanec hraje hokej. Pro syna Matyáše může být mix jazyků výhodou. Lucie ale chce, aby mluvil hlavně česky.

MAFRA

INZERCE

Šetrná léčba bolesti pohybového aparátu - zeptali jsme se za Vás renomovaných lékařů!

Prof. MUDr. Leonello Milani, Ph.D., Sapienza University, Rome, a University of Siena, Itálie

Prim. MUDr. Hana Jarošová, Safe Treatment Medical Center - inPHARM Clinic, Praha, ČR

Jaká je příčina bolesti pohybového aparátu?

Jednou z nejdůležitějších příčin bolesti pohybového aparátu je ochablost vnitřních a vnějších stabilizačních kloubních systémů. Příčinou mohou být úrazy, pooperační stavy, špatné držení těla, fyziologické degenerativní změny či revmatologické choroby. Ochablé podpůrné systémy vyvolávají například kloubní hypermobilitu, při níž dojde k předčasnému opotřebení a následně k bolestivým projevům.

Existuje inovativní léčba? A jak vypadá současná praxe?

Pacienti s bolestivým onemocněním pohybového aparátu obvykle užívají analgetika a nesteroidní antirevmatika včetně koxibů, která jsou zatěžující, nebo dokonce kontraindikovaná, a to z důvodů nežádoucích účinků či lékových interakcí. Pro tyto pacienty může představovat vynikající možnost volby injekční podání kolagenu. Podáním tohoto biomateriálu do specifických míst se nejen umístí kolagen tam, kde je ho nedostatek, ale výrazně se zlepši i jeho profil a mikrostruktura. Výsledkem je velmi dobrý účinek ve smyslu protibolestivého a funkčního zlepšení

Jakým způsobem kolagen odstraňuje příčinu bolesti?

Kolagen podaný injekčně tedy nejen zlepšuje kloubní mobilitu, ale přispívá i k uvolnění a fyziologické funkci svalstva v dané oblasti. Odstraňuje tak příčinu bolesti a přispívá k jejímu vymizení. Kolagen je základní stavební jednotkou pojivových tkání kloubních systémů, a proto jeho mikrosuplementace zlepšuje profil kolagenového vlákna. Kolagen tedy reprezentuje účinek strukturální, tj. chrání a posiluje kloubní pouzdro, vazy, šlachy, a proto zpevňuje ochablé a hypermobilitní kloubní systémy.

V čem spočívá největší benefit kolagenové terapie?

Zásadním benefitem daného terapeutického přístupu je léčba bolesti bez rizika lékových interakcí (kolagen nezasahuje do účinnosti ostatních léčiv, např. warfarinu), bez významných nežádoucích účinků (kolagen je tělu vlastní látka dodávaná v injekční mikrosuplementační dávce), bez alergických reakcí (nebyly zaznamenány žádné alergické reakce). Pro konkrétní oblasti protibolestivého použití jsou určeny konkrétní kolagenové injekce (např. pro gonartrózu MD-Knee, koxartrózu MD-Hip, syndrom zmrzlého ramene MD-Shoulder, lumbalgii MD-Lumbar, svalovou bolest MD-Muscle, neuralgickou/neuropatickou bolest MD-Neural).

Kolagenové injekce lze podávat samostatně nebo i s jinými léky?

Kolagenové injekce se podávají samostatně, nebo se s výhodou kombinují s dalšími léčivy, kde se očekává synergie v mechanismu působení. Příkladem je kombinovaná léčba nesteroidních antirevmatik s injekčním kolagenem s následným snížením spotřeby těchto analgetik, čímž se snižuje zatížení organismu nežádoucími účinky. Tuto skutečnost potvrdila také nedávno skončená klinická studie na Revmatologickém ústavu v Praze, realizovaná na souboru 100 pacientů s indikací „low back pain (bolest v kříži nazývaná někdy houser)“.



Existují pozitivní zkušenosti českých lékařů s MD injekcemi?

Vynikající zkušenosti prezentovala na několika konferencích a také v odborných publikacích MUDr. Hana Jarošová, primářka kliniky Safe Treatment Medical Center v Praze. Ve své praxi nejčastěji aplikovala kolagenové MD injekce více než 2000 pacientům pro diagnózu bolestivého syndromu krční a horní hrudní oblasti, syndromu bolestivého ramene, gonartrózy (zánět kolenního kloubu), artrózy drobných kloubů rukou a koxartrózy (zánět kyčelního kloubu), a to s velmi dobrým účinkem již po 4. až 5. injekční aplikaci. Dále paní primářka publikovala řadu kasuistik pacientů s fibromyalgií, které léčila obstrukční MD-Neural a MD-Muscle do spouštěvých bolestivých bodů (trigger pointů) s pozitivním výsledkem.

Každého to zajímá, když jde k lékaři, je aplikace MD injekcí bolestivá?

Transport kolagenu spolu s dalšími obsaženými látkami na místo určení je u MD injekcí založen na patentem chráněném „collagen injectable delivery system“. Při užití tohoto systému se v tkáni, do které je přípravek aplikován, vytváří dočasná porézní kolagenová matrix, ze které se kolagen a další pomocné látky postupně uvolňují. Tento systém umožňuje nahradit aplikaci přímo do vnitřku kloubu (intraartikulární) za periartikulární, respektive subkutánní, jež je pro pacienta méně invazivní a většinou šetrná a nebolestivá.

Kde je terapie MD injekcemi dostupná?

Pacienti mohou kontaktovat **informační centrum společnosti Edukafarm** (tel.: 224 252 435, e-mail: info@edukafarm.cz), které lékaře doporučí. Uvedené informační centrum je součástí kliniky **Safe Treatment Medical Center** v Praze, kde je možné se přímo objednat k paní primářce MUDr. Haně Jarošové. Místně příslušného lékaře, který se touto terapií zabývá, lze nalézt také na adrese www.inpharm.cz.

Nezaměstnanost. Je to dobré, klesá

Dobrá zpráva. Volných míst je nejvíc za pět let. Fronty na úřadech práce se za květen zkrátily o 25 tisíc uchazečů. Nezaměstnanost tak klesla proti dubnu o čtyři desetiny procenta na 7,5 procenta a bez místa je 549 973 lidí. Na

pětí na trhu práce bude polevovat i nadále, pomáhají nejen sezonní práce, ale také ekonomika, která se zvedá.

Nejvíce míst nyní seženou obyvatelé Jindřichova Hradce, Písku, Jeseníku, Pelhřimova a Chrudimi. **IDNES.cz**

Houby? Asi o víkendu



Náš čtenář jel na kole Brdy a sbíral hříbky.

PETR KOČANDA

Houby jsou jako počasí, také tak nepředvídatelné.

Tak jak to tedy je? Jeden víkend se z lesa vrátíme s košíkem hub, ten další nezakopneme ani o prašivku?

Podle Jaroslava Landy z České mykologické společnosti není třeba zoufat. Všechno má svůj čas a co není, může ještě přijít. „První vlna hub přichází před velkým teplem a suchem, hlavní sezona je pak v září,“ říká Landa. Už teď se můžeme sice v lese setkat s hříbkami, holubinkami, liškami, na lukách zase s žampiony, ale jak šéf mykologů Landa říká, zatím je úroda skromná a teprve se „rozjízdí“. Houby sice potřebují vlh-

ko a teplo, současné pařáky jim ale dobře vůbec nedělají. Ty, co už vyrostly, vedra dokonale vysuší.

Naděje vkládá do zítřka, kdy mají přijít bouřky a zapršet. Jelikož houby rostou čtyři až pět dní, podle Landy by konec týdne mohl nějakou úrodu přinést. „Prognóza je neutrální až příznivá,“ hodnotí to podobnými slovy, jakými meteorologové komentují výhled počasí. Jenže předpovídat růst hub je podle Landy ještě složitější. „Meteorologové mají schémata na sedm dní, růst hub ale není závislý na některém měsíci,“ říká.

Podobně jako těm jedlým se teď „daří“ i jedovatým houbám.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Chlív na ŘSD. Miliony navíc

Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ) se nezastává. Tentokrát si posvítí na Ředitelství silnic a dálnic. Výsledky ukázaly na řadu pochybení. Na ředitelství se podle nich zadávaly zakázky bez otevřené soutěže a znevýhodňovaly menší firmy. Prověřovala se třeba modernizace D1. Zjistili, že chyby byly i v ne-

Podezřelé soutěže

Prověřovala se stovka tendrů z let 2010 až 2013 za 4,5 miliardy.

- U třetici z nich za víc než miliardu byl prý porušen zákon o veřejných zakázkách.

Zprávy krátce

Kvůli tlakům vědců skončil



Předseda Grantové agentury Petr

Matěj rezignoval na funkci. Svůj krok

odůvodnil tím, že na instituci vyvíjejí zájmové skupiny nátlak. Podle něj zpochybňují transparentnost udělování peněz. Grantová agentura rozděluje vědcům peníze na základní výzkum.

Nemocnice dluží miliardu, lékaři přijdou o práci

Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně, která je nejzadluženějším státním zdravotnickým ústavem v Česku, nyní dluží asi miliardu korun, hodlá propustit zhruba tři stovky svých lékařů a sester. Propouštění začalo už v květnu. Výpovědi by neměly ohrozit péči o pacienty

Pozor na králíky z Číny

Z českých obchodů se kvůli obsahu zakázaného léku stahuje králíčí maso, které pochází z Číny. Konkrétně se jedná o králíčí hřbety s datem minimální trvanlivosti 3. února 2016. Veterinární správa doporučuje, aby lidé zakoupené zboží vrátili prodejci. **ČTK**

Ne mrakodrapu Šantovka

Plán na stavbu třetího olomouckého mrakodrapu Šantovka Tower se investorovi i nadále komplikuje. Firmě, která chce v srdci Olomouce vztýčit bezmála 80 metrů vysoký věžák, se opět do cesty postavila místní pobočka Národního památkového ústavu, která to už podruhé rázně odmítla. **IDNES.cz**



V tropech na koupališti

Slečny včera vyrazili na koupaliště. V Česku totiž panuje tropické počasí podobné tomu na Jadranu. A zůstane to tak až do zítřka, teploty budou atakovat i 36 stupňů Celsia. Zítřka k večeru by ale měly přijít bouřky. Na několika místech je zakázáno rozdělávání ohně. **ČTK**



jasných podmínkách a požadavcích. Kvůli tomu se stavby zpozdily a ředitelství pak ve sporech za právníky platilo desítky milionů. Kritizované jsou také výběry dodavatelů, kteří podle NKÚ stavěli za nižší cenu, ale v mizerné kvalitě, což může mít v dopravní katastrofální následky. **MAP**

Komunální volby. Zeman je chce v půlce října

Podzimní komunální volby budou zřejmě 10. a 11. října. Zároveň by lidé volili v prv-

ním kole do Senátu. Termín chce navrhnout prezident Miloš Zeman. V obecních vol-

bách si lidé půjdou vybrat přes 62 tisíc místních zastupitelů. **ČTK**

Frodo Pytlík. Na festivalu zahraje herec Elijah Wood

Po Vinnetouovi navštíví trutnovský festival Trutnovský hbit z Pána prstenů. Na rozdíl od něj ale vystoupí i jako DJ. Na festival totiž přijede americký herec Elijah Wood, mimo jiné představitel Froda z Jacksonových adaptací Tolkienových knih.

Wood přijede s projektem Wooden Wisdom & DJ Fitz. Zařadí se tak mezi hlavní nehudbní hosty festivalu, kterými v minulosti byli představitel filmového Vinnetoua Pierre Brice nebo bývalý prezident Václav Havel. Zakladatel trutnovského festivalu přezdívaného Český Woodstock Martin Věchet připomněl, že kniha Pán prstenů J. R. R. Tolkiena se v osmdesátých letech šířila v samizdatu a oficiálně v Československu nemohla vyjít. „Mordor stra-



Wood se připravuje na vystoupení v Chicagu. PROFIMEDIA.CZ

šil i komunisty. Nyní přijede do podhorského ležení jeden z jejich hlavních filmových

představitelů,“ podotkl Věchet. Festival se uskuteční od 14. do 17. srpna. **ČTK**

S ikspěčky až pět let?

Je to nejzavírovanější systém, jeho životnost se dá ale ještě prodloužit.

Jsou to dva měsíce, co Microsoft přestal poskytovat aktualizace na svá legendární Windows XP. Od 8. dubna tak počet jejich uživatelů neustále klesá na úkor novějších operačních systémů.

I když stále funkční, bez podpory jsou XP náchylnější k různým hrozbám. Podle serveru VirusTracker jsou dokonce nejzavírovanějším operačním systémem současnosti. Přesto se jich mnozí uživatelé ještě nevzdávají. Navíc existuje způsob, jak jejich životnost prodloužit až do roku 2019. „Kouzlo spočívá v provedení jisté úpravy, díky které si aktualizací služba Windows Update bude myslet, že uživatel ve skutečnosti používá příbuzný systém do vestavěných zařízení Windows Embedded POSReady 2009,“ uvádí web Computeworld.cz.

Vale ikspěčkám

Microsoft odhaduje, že Windows XP v Česku dosud užívá kolem milionu lidí.

- Podle serveru Rankings.cz jejich počet neustále klesá.
- Ještě na začátku dubna mělo ikspěčka 33,7 procenta uživatelů.
- Na konci května jich bylo už jen 19,74 procenta.
- Skoro polovina uživatelů teď používá OS Windows 7.

Microsoft ale před těmito aktualizacemi varuje. „Nedokážou uživatele Windows XP plně ochránit. Jejich instalací se uživatelé tohoto systému také vystavují značnému riziku, že dojde k problémům s funkcími jejich počítačů, protože tyto aktualizace nebyly na Windows XP testovány,“ sdělila deníku Metro mluvčí Lenka Čábelová.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

INZERCE

CzechTourism

Ve Slavonicích poznáte skutečnou renesanci

Renesance znamená doslova znovuzrození. Slavonice přežily nájezdy husitů i mor. A když polovina města v roce 1750 shořela, postavili tu místní sochu sv. Floriána, patrona všech hasičů. Od té doby už ve městě nikdy nehořelo a Slavonice žijí dál. Přijďte si prohlédnout unikátní sgrafita, objevte záhadný hrad Landštejn a další tajemství jižních Čech.

Česko – země příběhů. Prožijte ten svůj.

www.ceskozemepribehu.cz

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-čt 8-18 hod., pá 8-17. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Práce - nabídka

- Přijmeme pracovníky na ostrahu budovy v Brně. Úvazek: 8 hod. 3směnný provoz (za měsíc cca 120 hod.). Pro osoby zdravotně znevýhodněné. T: 736 218 940
- Brněnská úklidová firma přijme pracovníka do servisní skupiny a pro obsluhu multikáry. Flexibilita a RP B podmínkou. TEL: 604785750 (8:00-12:00)
- Přijmeme řidiče dodávky pro přepravu po EU. Nutná čas. flexibilita. Životopis zašlete na: rexpres@rexpres.cz

Služby - nabídka

- WWW.MARULI.CZ zabezpečovací systémy on-line.

VÝKUP ZLATA!

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

Finance - nabídka

- Chybí Vám peníze? PŮJČÍME Vám až 166 000 Kč na cokoli! Volejte ZDARMA 800 555 211. Váš PROFÍ CREDIT.



Intimní - nabídka

- E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14 Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Maternaj, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz
- Vežmi HO do ruky a zavolej na 844 844 005, 5Kč/min.
- DISKRÉTNÍ SEX(z)NÁMENÍ!** Ženy všech věků a tvarů :-)! I ty si vybereš! Napiš SMS ve tvaru 18PAT a text na 909 15 50
- Odměna za pravidelný SEX! Zn.: Mójí předností je velký zadek a tvou? Iva 56. Cinkni mi 909 80 50 40 nebo písni SMS na 909 15 40 s kódem 40KBL a tvůj text!
- ANALNÍ ŠILENSTVÍ!** Rozvedená maminka Ilonka 36. Chci ŽHAVOU JEDNORÁZOVKU! Pořádně do hloubky mého zadečku! Brnkni mi 909 90 99 25 kód XAE59



- Pro manžela jsem cudná dáma, ale za jeho zády se měním v pěknou dračici! Chci chlapa s perverzním APETITEM! JEN TAJNĚ! M. Ozvi se 909 801 801 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 69GPV a tvůj text!

Zprávy krátce

Zemřel nejstarší muž světa

Oficiálně uznávaný nejstarší muž světa zemřel v neděli v New Yorku ve věku 111 let. Penzionovaný chemik Alexander Imich zesnul ve svém bytě na Manhattanu poté, co se jeho zdravotní stav nedávno výrazně zhoršil.

Juncker Evropě nepovládne

Bývalý lucemburský premiér Jean-Claude Juncker zřejmě neobsadí křeslo předsedy Evropské komise, tedy klíčový post na samém vrcholu hierarchie EU. Podle britského The Daily Telegraph se jeho šance významně zmenšily, když ho odmítl podpořit italský premiér Matteo Renzi a německá kancléřka Angela Merkelová. **ČTK**

Most lásky ničí zámky



Trend zavěšování zámek se šíří i na další mosty. PROFIMEDIA.CZ

Paříž musela evakuovat most lásky.

Zámky, které zavěšují turisté na zábradlí historických objektů, nepřidělávají vrásky jen pražským památkářům. Most Pont des Arts v Paříži, který je ověšen tisíci takový-

mi visacími zámky, musely tamní úřady evakuovat, část zábradlí se totiž pod jejich tíhou zbourala. Na most Pont des Arts každoročně přijíždějí tisíce milenců z celého světa, kteří po uzamčení zámečku se svými jmény hodí klíč do Seiny. Tentokrát se však asi 2,4 metru zábradlí zhroutilo. **ČTK**

Ruská novinářka. Její vrazi dostali doživotí

Ruský soud poslal na doživotí do vězení dva hlavní pachatele vraždy novinářky Anny Politkovské. Porotci se přiklonili k verzi obžaloby, podle níž novinářku, proslavenou reportáží z Čečenska a kritikou Kremle, zabil Čečenec Ma-

chmudov šesti ranami z pistole, vše měl zosnovat Lom-Ali Gajtukajev. Jméno objednatel zločinu po osmi letech ale stále chybí. Tři další pachatelé dostali podle ruské televize tresty ve výši dvanáct, čtrnáct a 20 let vězení. **ČTK**



Radikálové ustupují

Proruští radikálové opouštějí Slavjansk na východě Ukrajiny. Z města, kde včera vybuchovaly bomby, utíkaly i rodiny s dětmi (viz foto). Novou baštu si chtějí radikálové vybudovat jen dvacet kilometrů od ruských hranic. **AP**

Trny. Slouží proti bezdomovcům?

Londýnský starosta Boris Johnson odsoudil nový způsob boje proti nechtěnému přespávání bezdomovců, který vzbudil velký rozruch na sociálních sítích.

Nedávno se na Twitteru objevily fotografie kovových trnů instalovaných před zastřešeným vchodem do jedno-

ho londýnského domu s luxusními byty. Trny mají zřejmě zabránit tomu, aby si ve vchodu domu mohl někdo na noc ustlat.

Podle Johnsona je takový postup „pitomý“ a trny by měl majitel co nejdříve odstranit, napsal deník The Daily Telegraph. **ČTK**

Brazílie. Zaměstnanci metra stále stávkují

Potyčky s policií trvají již od minulého čtvrtka. **AP**

Brazílská pořádková policie včera použila slzný plyn proti demonstrujícím zaměstnancům metra v Sao Paulu, kteří stávkují za zvýšení platů.

K nátlakové akci si pracovníci vybrali období těsně před mistrovstvím světa ve fotbale, do jehož zahájení zbývají dva dny. Hrozí, že na-

rušení provozu metra vážně zkomplikuje přístup fanoušků k fotbalovým zápasům.

Podle stanice BBC se s policií střetlo asi 300 demonstrantů. Brazílská prezidentka Dilma Rousseffová prohlásila, že nedovolí, aby násilné demonstrace zmařily mistrovství. **ČTK**

INZERCE

Univerzita Jana Amose Komenského Praha před prázdninami otevře dveře



Univerzita Jana Amose Komenského Praha, nejstarší a co do počtu studentů největší česká soukromá univerzita, pořádá před prázdninami poslední dny otevřených dveří, a to 16. a 17. června.

Bohatá nabídka oborů

Studijní obory Univerzity Jana Amose Komenského Praha lze rozdělit do tří oblastí: humanitní, ekonomicky orientované a na ty se zaměřením na média a komunikaci,“ vysvětluje Ing. Lucie Paulovčáková, Ph.D., prorektorka pro celoživotní vzdělávání a zajišťování kvality, která organizuje dny otevřených dveří. Z prvně jmenované oblasti dominuje zájem o Andragogiku a Speciální pedagogiku, tedy obory, které jsou prakticky od počátku fungování univerzity stěžejním pilířem její nabídky studijních programů. Značný zájem byl také o Řízení lidských zdrojů, obor, jehož atraktivita poměrně výrazně roste. Pokud se poohlédnete po profesním vzdělání, vaši pozornosti by rozhodně neměl ujít ani MBA program Řízení lidských zdrojů a EU, pro který univerzita získala prestižní akreditaci od mezinárodní organizace FIBAA (Foundation for International Business Administration Accreditation) se sídlem v německém Bonnu.

„Z ekonomicky orientovaných oborů se uchazeči o studium nejvíce zajímají o Právo v podni-

kání a Bezpečnostní studia. Právo v podnikání je atraktivní zejména specifickou kombinací právní a ekonomické specializace. Studenti si osvojí znalosti základů práva a ekonomiky včetně aplikací v oblasti financí a daní, pojišťovnictví, managementu, bankovních systémů nebo mediální prezentace firmy,“ popisuje prorektorka Paulovčáková. Studijní obor Bezpečnostní studia je v nabídce Univerzity Jana Amose Komenského Praha nejmladší. „U Bezpečnostních studií zájemce láká velmi široké spektrum uplatnění, ať už ve státních institucích, nebo v soukromém sektoru. Absolventi si totiž osvojí schopnosti odhalovat možná rizika v podnikové sféře, při živelních pohromách apod. a efektivně tak předcházet ztrátám, což pro danou instituci či firmu představuje významnou úsporu nákladů,“ dodává. Pro řadu zájemců je atraktivní i studijní obor Management cestovního ruchu.

Špičkové odborné zázemí

Velmi atraktivní je také poslední zmíněná oblast, konkrétně obor Sociální a mediální komunikace. Právě pro nové studenty tohoto oboru má univerzita připravenou jednu specialitu: pro účely výuky nové profesionální audiovizuální studio, které znatelně rozšířilo možnosti praktické výuky na UJAK.





Studenti mají navíc možnost působit v takzvaných elitních týmech – to neznamená žádné elitářství, týmy jsou otevřeny každému, základ však spočívá v tom, že se tyto studenti svému oboru věnují i nad rámec výuky. Týmy tak simulují opravdové rozhlasové, televizní a tiskové redakce a díky špičkově vybavenému studiu mají studenti k dispozici adekvátní technické zázemí. Svou vlastní tvorbu mohou studenti prezentovat i v rámci společenských akcí, kterých se účastní nejen oni sami, ale i absolventi a vyučující UJAK. „Škola navíc kontinuálně zlepšuje studijní zázemí, implementováno je několik mechanismů studentkého hodnocení výuky a celého studia. Tato zpětná vazba nám pomůže zefektivnit organizaci výuky a poskytnout ještě kvalitnější studijní podmínky našim studentům,“ uzavírá prorektorka Paulovčáková.

Pokud široká nabídka studijních oborů zaujala i vás, přijďte se podívat a univerzitu poznat blíže! **16. června** vám od 15.30 budou představeny humanitně zaměřené obory, o devadesát minut později pak obory orientované ekonomicky a na mediální komunikaci. Následující den je od 15.30 věnován zájemcům z řad absolventů vyšších odborných škol. Konkrétní harmonogram prezentací jednotlivých oborů naleznete na: www.ujak.cz

Sudoku

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

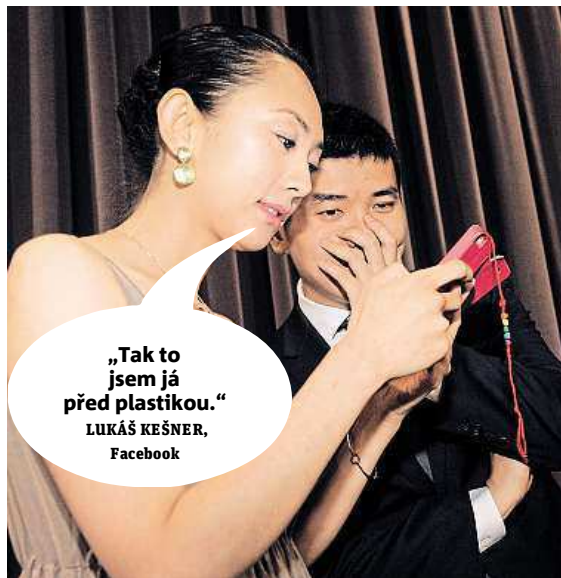
Počasí

<p>DNES</p>  <p>Min. 32 Max. 36</p>	<p>ZÍTRA</p>  <p>Min. 31 Max. 35</p>	<p>ČTVRTEK</p>  <p>Min. 23 Max. 27</p>	<p>PÁTEK</p>  <p>Min. 20 Max. 24</p>
---	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytně nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.
Teplotní rekord: 33 °C
Rok výskytu: 1937

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Úspěšnou počítačovou hru Tetris vyvinul Rus Alexej Pažitnov roku:
 - 1974
 - 1984
 - 1994
- Španělský mořeplavec Vasco Núñez de Balboa roku 1513 jako první Evropan spatřil oceán:
 - Tichý
 - Indický
 - Severní ledový
- Zlato z mistrovství světa má skifař Ondřej Synek, z olympiády stříbro. Vyučil se jako:
 - zlatník
 - řezník
 - instalátér
- Od doby, kdy si slovenský emigrant podal v USA patent na letecký padák, uběhlo už:
 - 125 let
 - 100 let
 - 75 let
- Oblíbený hrad u Loštic, kde se natáčela i pohádka O princezně Jasněnce a létajícím ševci, je:
 - Kost
 - Křivoklát
 - Bouzov

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Vše o vaření
- 14:15 Bez ženské a bez tabáku
- 15:10 Bloček
- 15:30 Možná přijde i kouzelník
- 16:45 AZ-kvíz
- 17:10 Černé ovce
- 17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Taxik
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události, BBV



20:00 Vyprávěj
 Seriál (ČR). Prozradí se Karlův románěk? Bude Renáta konečně šťastná? Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, N. Divišková, O. Veselý

- 20:55 Dobrodružství kriminalistiky (23/26)
 Krimiseriál (ČR, 1993)
- 21:50 Nejlepší Bakaláři
- 23:00 Protiúder III (9/10)
 Seriál (USA/VB, 2012)
- 23:45 M15 IV (3/10)
- 00:40 Hobby naší doby
- 01:05 AZ-kvíz
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Postřehy odjinud
- 02:05 Banánové rybičky
- 02:30 Dobré ráno
- 05:05 Malá farma: Pec nám...
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:40 Speciální zbraně
- 13:30 Letecké katastrofy
- 14:20 Dobrodružství vědy a techniky
- 15:05 Zákulisí Vatikánu (2/2)
- 15:50 Letecká válka (2/2)
- 16:35 Technické divy světa
- 17:30 Jistě, pane ministře (14)
- 18:00 Vesmír
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Krásy evropského pobřeží
- 19:00 Bratři a sestry IV (17/24)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v čes. znak. jazyce
- 19:55 Cesty k úspěchu



20:00 Speciální zbraně: Předchůdci chytré techniky
 Složitě optické naváděcí systémy ovládané holubou či netopýři bomby patří mezi předchůdce zbraní, které dnes označujeme jako chytré. Dokumentární cyklus BBC

- 21:00 Letecké katastrofy: Slepy úhel
- 21:45 Proti všem
 Trilogie (ČR, 1956)
- 23:35 Lidice - paprsek do tmy
- 00:30 Film o filmu: Všívací
- 00:45 Sestřička Jackie II (9/12)
 Seriál (USA, 2010)
- 01:15 Kanadská soda
- 01:35 Babylon
- 02:05 Po jantarové stezce
- 02:55 Zvíře jako zbraň
- 03:20 Podle práva

NOVA

- 12:25 Sue Thomas: Agentka FBI (5)
- 13:20 Beze stopy V (9)
- 14:20 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly V (12)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (44)
- 16:30 Krok za krokem VI (2)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sport, noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XI
 Utržená ze řetězu
- 18:25 Ulice (2627)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (503)
 Seriál (ČR, 2014). Mázl má konečně jasně. Renata je podvodnice. Ředitel Hofman rozdává miliony, aby si koupil odpuštění. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková

- 21:40 Víkend
- 22:30 Lovci zločinců II (11)
 Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:20 Doktorka podsvětí (7)
 Seriál (USA, 2012)
- 00:15 Kriminálka Las Vegas XI
 Krimiseriál (USA, 2010)
- 01:05 Zákon a pořádek: Zločinné úmysly V (12)
- 01:45 Novoshopping
- 02:15 Lovci zločinců II (11)
- 03:00 Perníkový táta IV (4)
- 04:00 Snídaně s Novou

PRIMA

- 13:05 Wolffův revír (7)
 Zločinci jsou nedochvilní
- 14:10 Siska III (12)
 Přelud vraha
- 15:25 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevňě (7)
 Závod o smrt
- 16:25 Komisař Rex V (10)
 Studený jako led
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Zralé víno
 Komédie (ČR, 1981). Volně pokračování hořké komedie z prostředí moravské vesničky. Předseda JZD a vinařský odborník v jedné osobě musí tentokrát řešit problémy s výstavbou sušárny kukuřice a přidruženou výrobou nábytku. Hrají: V. Menšík, B. Turzonovová, I. Janžurová, J. Sovák a další

- 22:10 Ano, šéfe!
- 23:25 Myslenky zločince VIII (16)
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:20 Spravedlnost v krvi II (20)
 Seriál (USA, 2011)
- 01:15 Hawaí 5-0 (14)
- 02:50 Akční seriál (USA, 2011)
- 02:10 Siska III (12)

PRIMA COOL

- 12:10 Akta X IV (4)
- 13:10 Faktor strachu XIII (3)
- 14:10 Simpsonovi III (13)
- 14:40 Simpsonovi III (14)
- 15:10 Bořiči mýtů VII (5)
- 16:15 Skladiště 13 IV (14)
- 17:10 Jmenuju se Earl (10)
 Vánoce, lži a tajemství
- 17:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. III (12)
 Únos
- 18:30 Simpsonovi III (15)
- 18:55 Simpsonovi III (16)
- 19:20 Kdo přežije: Perlové ostrovy (12)



20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (6)
 Motoristický magazín (VB, 2013). Richard Hammond provází diváky jednáctiřičeti nejlepšími momenty z uplynulých dekád nejznámějšího motoristického magazínu na světě

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (19)
 Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Partička
- 22:45 Nebesa smrti
 Thriller (Kan./USA, 2010)
- 00:40 The Big Bang Theory VI (19)
- 01:05 Jmenuju se Earl (10)
- 01:25 Partička
- 02:05 Akta X III (20)
- 02:50 Nebesa smrti
- 04:15 Chicago: Zákon ulice (11)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
 Vstávání s muzikou
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Simply the best
- 13:00 Óčko news
- 13:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 14:30 Mixxxer show
- 16:00 SK
- 16:05 Mixxxer
 Pouze klipy na přání
- 17:00 Óčko news



- 17:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 18:00 Óčko news
- 18:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Óčko hity
 Klipy nonstop
- 20:00 Óčko news
- 20:05 CZ & SK
 České a slovenské klipy
- 21:00 Óčko news
- 21:05 Devadesátky v devět
- 22:00 Óčko news
- 22:05 Millennium
- 23:00 Óčko news
 Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neutěče
- 23:05 Love zone
- 00:00 Hodina plná lásky
- 00:05 Sexy game
- 01:30 Óčko flirt



Studying in the UK is a great way to learn English, meet people from different countries and see historical monuments.

2x PROFIMEDIA.CZ

Activity 1 – before you read

Match the phrasal verbs with their meanings.

1. to pick someone up
2. to get in touch with
3. to be made up of

4. to sort out

- a. to organise
- b. to have these different parts
- c. to collect and take somewhere
- d. to contact

Activity 2

Match the headings to the paragraphs 1-6

- a. Why the UK?
- b. What type of course?
- c. Where will I stay?
- d. How can I choose?
- e. Who will I study with?
- f. How many go each year?

Activity 3

Choose the correct word and complete the sentences (whoever, whatever, whenever, wherever, whichever).

1. This year I'm going on holiday by myself, so I can choose to go ___ I want – Cairo, Madrid, Toronto, ...!

2. I don't know what time Mark will get here – he always turns up ___ he wants.
3. It's my day off, so I can do ___ I feel like.
4. I have 3 different kinds of tea – choose ___ you would like.
5. I expect I'll enjoy the party, ___ is there.

Learn English on holiday!

From April to July, the British Council is sharing some tips and vocabulary Metro readers will find useful while visiting the United Kingdom – not only – in summer.

1.
According to statistics, up to 600,000 people travel to the UK every year to study English. This includes people who stay for 1, 2 or 3 weeks in the summer to combine a holiday with some English language learning.

2.
There are many reasons to learn English in the UK, including being surrounded by the language. Students get the chance to use English in everyday situations and this can lead to a big improvement in their language skills.

Another reason is to see Britain - there are many beautiful, historical and interesting places to visit, wherever you decide to study.

3.
It's also a great way to meet people from other cultures. Groups of students are likely to be made up of students from different nationalities, and this has the extra benefit that students have to speak English in order to communicate with each other. Whatever your age, you could find new friends while studying.

4.
Many language schools can help you to sort out your accommodation - it might be in student flats, at nearby hotels or even with local families. Someone may also be available to pick you up or meet you at the airport in case you need help getting to your accommodation.

5.
There are many different types of courses to choose from - younger learners can practise sports, dance or mu-



You could find new friends.

sic along with their English studies. Adults can choose from general English courses, exam preparation, business or academic English courses, and combine these with learning about tourism, British culture or something else that matches your interests. Whichever type of course you choose, you'll be pleased you visited Britain.

Useful email phrases

You will need to contact the school to ask for some information about your stay.

1. What type of language should your emails use?
A. formal
B. informal
2. Are these phrases formal or informal?
1. Hi.
2. Good morning.
3. Would it be possible ...?
4. Thanks!
5. I want to know ...
6. Could you please let me know ...
7. Thank you for your time.
8. Can't wait to hear from you!
9. I look forward to your reply.
10. Can I ...?

6.
To help you choose a suitable school for your trip, the British Council has a list of accredited schools available here <http://www.britishcouncil.org/accreditation-students.htm>.

Lesson No. 11

BRITISH COUNCIL

Answers

Activity 1

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

Activity 2

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

Activity 3

1. wherever
2. whenever
3. whatever
4. whichever
5. whoever

Useful phrases

1. a.
2. Formal: 2, 3, 6, 7, 9.
Informal: 1, 4, 5, 8, 10.

decided where, when and what you would like to study, you should get in touch with the school directly. **SHARON KING**

Jaké léky si vzít na dovolenou

Dovolená v zahraničí je úžasný relax, ale ne vždy a ne pro všechny. Nezapomeňte si proto s sebou vzít důležité léky.

Pro lidi, kteří trpí chronickým onemocněním, nemusí být dovolená v cizině až taková paráda.

„Cestování obnáší často změnu v denním režimu, omezení příjem tekutin, změnu stravování. Zejména pro starší cestovatele mohou tyto situace způsobit zhoršení zdravotního stavu,“ upozorňuje lékařka Andrea Pekárková z Centra individuální péče při Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.

Dalším důvodem, který může zdravotní stav zhoršit, je zvýšená koncentrace osob

z různých zemí především v případě letecké dopravy.

„Cestující přichází do kontaktu s mnohými respiračními viry, v kombinaci s klimatizací a únavou se pak často po příjezdu do cílové destinace nebo domů objeví příznaky nachlazení nebo chřipky,“ říká Andrea Pekárková.

A pokud cestujete do tropů či subtropů, pak byste se měli včas obrátit na odborníky na cestovní medicínu a prověřit, jaká očkování potřebujete. Přivezt si z dovolené žloutenku, tyfus, encefalitidu nebo malárii nikdo nechce.

Právě onemocnění, která přenáší hmyz, bývají nejnebezpečnější a často život ohrožující. Proto myslete na důslednou ochranu proti napadení hmyzem, a to moskytiéry, dlouhými rukávy a repelenty, které si určitě poříďte až v cílové destinaci.

Každopádně pokud vyjedete kamkoliv, a to třeba i pod stan do Česka, nezapomeňte

Jak na nevolnost při cestování



Špatně se při cestě autem nebo letadlem může udělat každému. Jak tomu předějit?

- Pokud se vám dělá při jízdě či letu špatně, dodržujte tyto zásady – nečtejte a nedivte se do blízka, například do mapy.
- Nejezte velké množství jídla před cestou.

- Dělejte pravidelné zastávky a procházejte se.

- Pokud vám nebude vadit ospalost a neplánujete řídit, v lékárně lze zakoupit přípravky, které vás pocitu na zvracení zbaví. Zdroj: www.individualnipece.cz

na vybavenou lékárníčku. „Měli byste mít dostatečné množství léků, které pravidelně užíváte. Dále je vhodné mít k dispozici léky proti průjmům, alergii, horečce a bolesti. Vhodné je být vybaven materiálem na ošetření drobných odřenin a puchýřů,“ radí odbornice. Zkontrolujte také datum spotřeby.

Dále se vybatve léky na kašel, a to jak na suchý, dráždivý, tak na usnadnění vykašlávání. Na rýmu pak nosní spreje či kapky, na bolest v krku pastilky s antiseptickým účinkem k léčbě zánětů dutiny ústní, nosohltanu a hltanu. A přibalte i oční kapky, případně přípravky na bolest pohybového aparátu.

Určitě nezapomeňte na opalovací krémy, ale i balzámy na rty s dostatečným faktorem. A také na dezinfekční prostředky. Ženy by pak měly přibalit i prostředky na kvasinkové vaginální infekce. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

GASTROKIT

Doplňek stravy při problémech s trávicím ústrojím

Bezkonkurenční síla výtažků z pěstic a lékořice, nesmí chybět v domácí lékárníčce. Nezatěžuje organismus chemikáliemi. Navozuje rovnováhu v mikroflóře zažívacího ústrojí, reguluje aktivitu trávicího ústrojí a trávicích šťáv.

Ideální při:

- NEVOLNOSTI
- PÁLENÍ ŽÁHY
- NECHUTENSTVÍ
- OTRAVĚ Z JÍDLA
- BOLESTECH BŘICHA
- INFEKČNÍM BAKTÉRIÍM NEDÁ ŠANCI

Žádejte ve své lékárně, na www.bwy.cz nebo v prodejně Vitacentrum v Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1



Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů TH

krému a jednoho kusu TH šamponu. „Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampon doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů, při tvorbě

koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH“. Informuje spolujednatel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vtře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20–30 minut působit. Poté, co se účinné látky krému vstřebají, se

vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnu vlasy a vlasový kořínek je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhybnulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhybnulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: www.thermal-sens.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL

minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šamponu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Aby vaše nehty nepostihla plíseň

Nehtová plíseň není hezká, ale ani příjemná. V létě se s ní můžete potkat na koupališti, ale i v hotelových pokojích.

Pokud vyrazíte na veřejná koupaliště nebo u moře navštěvujete i bazény, nechoďte bosí. Noste žabky nebo sandálky, které ještě před použitím vydezinfikujte. Hlavně si je nezapomeňte nazout ve společných sprchách. Prostě nechoďte bosí tam, kde by se plíseň mohla držet, tedy tam, kde je vlhko a teplo. Zárodky vydrží až třicet dní.

Neméně důležitá je také hygiena. Nohy omývejte minimálně dvakrát denně a poté je pečlivě osušte hlavně mezi prsty. Vyčleňte si na nohy spe-

Jak se plíseň pozná

Nejobvyklejší místo, kde se plíseň – vláknitá houba nebo kvasinka – vyskytuje, jsou nehty na nohou a chodidla.

- Nemoc se projevuje ztlustěním nehtové ploténky, žlutým zbarvením a drobením nebo olupováním v okolí nehtu.
- Zpočátku postihuje jeden nehet. Začíná obvykle na palci a postupně se rozšiřuje i na ostatní nehty.

ciální ručník, který nebudete používat na jiné části těla. Tento ručník pak perte na 80 stupňů.

Kromě toho také dbejte na naprostou čistotu koupelňových a záchodových předložek, kde se často drží mikrobi. Prát byste je měli minimálně jednou za deset dní.

„Pokud na nehtové mykózy trpíte, tak je důležité preventivně své nehty chránit speciálními prostředky. Důležité je i po vyléčení mykózy pokračovat několik týdnů v léčbě, aby nenastala recidiva,“ radí lékař Jiří Slíva.

Praktické je používat do bot a na nohy zášpy, můžete použít i dětský. Plíseň sice nevyčistí, ale přináší nohám po celém dni úlevu.

Neméně důležitý je také správný výběr obuvi v horkém počasí.

„Noste zásadně otevřenou a vzdušnou obuv. Plišňovým zárodkům se totiž dobře daří v uzavřených prostorách a potíci se nohy poskytují ideální podmínky pro vznik mykóz,“ doporučuje Jiří Slíva.

Rozhodně si nepůjčujte cizí obuv a ani svoje boty nikomu nepůjčujte. Aspoň dvakrát týdně pak obuv vystříkejte nějakým dezinfekčním sprejem. **JANA ŠTEFANOVÁ**



Péče o nehty se vám vyplatí.

PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Nalokuj si Naloc

Becur naloc™

Žádejte ve své lékárně

- Zlepšuje vzhled nehtů
- Zpevňuje nehet
- Jednoduchá aplikace 1x denně
- První účinky léčby již **po 2 týdnech** léčby*
- Zmírňuje zbarvení nehtů v důsledku např. plišňové infekce

* JCDSA Faergemann et al. 2011: Vol 1 No 3; 59–63

ŽYŤEJTE 10 MINUT

Rychlý nástup účinku • Bez zaplínění • Nemusí se polykat

TRAVEL-GUM 20 MG
(Dimenhydrinatum)

Perorální guma proti nevolnosti při cestování

CESTUJTE A DÍVEJTE SE KOLEM SEBE...

Výdej přípravku Travel-Gum není vázán na lékařský předpis.
Další informace týkající se Travel-Gumu získáte u Vašeho lékárníka.
Před použitím Travel-Gumu si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

Žádejte ve své lékárně!

MEGA-TVG-08-2014

MEDA
Zdraví je naše inspirace.

MEDA Pharma s.r.o.
Kodaňská 1441/46, Praha 10
www.naloc.cz

Další informace týkající se NALOCu získáte u Vašeho lékárníka a dermatologa. Před použitím NALOCu si pečlivě přečtěte návod k použití. NALOC je zdravotnický prostředek určený pouze k vnějšímu použití.

CZ-NAL-022-2014-06nen

MEDA
Zdraví je naše inspirace.

MEDA Pharma s.r.o.
Kodaňská 1441/46, Praha 10
Tel.: +420 234 064 203

Jak si na dovolené all inclusive udržet váhu

Týden neomezené konzumace jídla a pití. Jak ale neztloustnout? Víme, jak na to.

Jíte, co se do vás vejde včetně sladkostí a zmrzliny, neomezeně popijíte. Po takovém all inclusive zájezdu se můžete vrátit až s třemi kily navíc. Přinášíme pět rad, jak se tomu vyhnout.

1. Sladkosti s ovocem

U snídáně se snažte omezit hlavně sladké pokrmy. „Když už si dopřejete nějakou sladkost, dejte si k ní i porci ovoce, které obsahuje nestravitelnou vlákninu, jež pomáhá čistit střeva a snižuje takzvaný glykemický index, neboli



Nikdy nezapomínejte na zeleninu.

PROFIMEDIA.CZ

rychlost vstřebávání cukrů ze stravy,“ vysvětluje výživový specialista Martin Škába z portálu www.skaba.cz. „Ovoce díky obsahu vitamínů, minerálů a enzymů napomáhá zpracovat sladkosti, aniž se tělo příliš zatíží. Bez něj se naopak rychle uloží do

podkožního tuku,“ doplňuje Škába.

2. K hlavnímu jídlu zelenina

U oběda i večeře si nepřidávejte. Nandejte si na talíř vše najednou v takovém množství, jak jste zvyklí doma. Talíř si přitom rozdělte na tři po-

myslné části. Bilkoviny, tedy maso, ryby, vejce nebo sýry, tvoří první část. Dále zelenina by měla zaplnit minimálně půlku talíře a příloha přibližně čtvrtinu. „Vyvarujte se smažených pokrmů, z příloh upřednostněte rýži, luštěniny, těstoviny nebo vařené brambory. Zeleninu si ochutíte oleji,“ doporučuje Škába.

3. Jídlo se nezapijí

Vyhňte se slazeným nápojem, raději pijte pramenitou vodu. „Během jídla je dobré pít vynechat, abyste nenarušovali proces trávení. Naprotím nepřítelem jsou kolové nápoje plné cukrů i éček, které se ukládají do podkožního a útrobníku tuku, a tak po nich budete rychle tloustnout,“ varuje specialista.

4. Tvrdý alkohol ne

Alkoholové koktejly lákají,

Nepřejídejte se



Pravidelnost je základ. I na dovolené.

- Nejezte proto jen třikrát denně, ale dopřejte si svačiny. Váš metabolismus tak bude pořád pracovat a energii lépe spálí, doporučuje specialista Martin Škába.

ale jsou velmi kalorické. Pijte raději víno nebo pivo. Pamatajte, že alkohol zvyšuje chuť k jídlu. Večer si nedávejte sacharidy v podobě těstovin nebo pizzy, raději sáhněte po samotném sýru nebo třeba po carpacciu z ryb se zeleninou. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

JAK NA PLÍSNĚ V DOMĚ

Někdo může tvrdit, že plíseň na zdi není hezká, ale i plíseň na zdi vytváří krásná umělecká díla.

Nejběžnější je černá plíseň, což jsou většinou *Aspergillus niger*, *Alternaria*, *Mucor* a jiné. Plísně mají schopnost vystřelovat do místnosti miliardy výtrusů, což může vést k podráždění a zánětu průdušek nebo spojivek. Plísně při svém růstu vypouštějí do ovzduší množství aldehydů, ketonů a dalších látek, které mohou alergizovat, způsobovat bolest hlavy, únavu a mohou vznikat alergická respirační onemocnění, bronchitidy, mykotoxikózy, ekzémy apod. Proto bychom se neměli k plísním chovat shovívavě.

Pro likvidaci plísní se používají přípravky, které většinou plíseň spálí nebo odbarví na povrchu, ale nedokážou proniknout do zdiva a tam likvidovat zárodky. Z těch může vyrůst odolnější plíseň nebo může dokonce zmutovat (genetická změna) a používané přípravky pak mohou mít omezený účinek.

Dvojice českých vědců získala patent pro využití

mikroorganismu *Pythium oligandrum*, známějším pod pracovním názvem **chytrá houba**, která je účinnou pomocí proti plísním na zdech. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

„*Pythium oligandrum* je mikroskopická houba, která napadá a vysává původce nežádoucích plísní v našich domovech,“ vysvětluje výzkumný pracovník Martin Suchánek. „Nasazením chytré houby na postižené místo

vypustíme upíra, který svými vláknky

začne obtáčet nežádoucí plíseň a vysá-

vat z nich pro

svou potřebu

živiny. **Chytrá**

houba potlačuje

nežádoucí plíseň

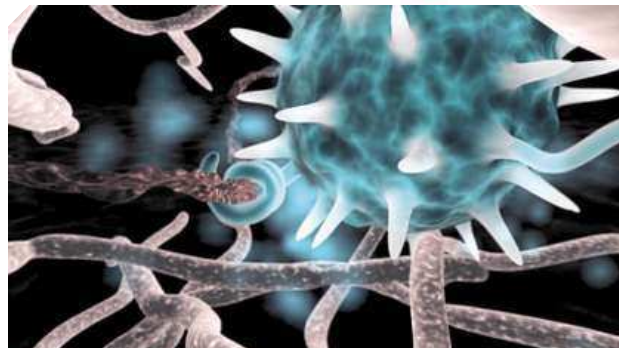
na principu mezi-

druhového parazitis-

mu a je

schopna svou aktivitou vymýt plíseň, ale i jejich podhoubí rostoucích na omítkách, v ornítkách, ale i ve zdivu. **Chytrá houba** v přípravku **BioRepel** působí, dokud protivníka nevyšílí a zcela nevyseje. Tento způsob likvidace nežádoucích plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci) nežádoucích plísní.“

„O přípravek **BioRepel**, který potlačuje plíseň na zdech, je zájem ze zahraničí. Dalo





Lehčí práce rozhodčích

Na fotbalovém mistrovství světa v Brazílii by již neměly vznikat diskuse o tom, zda míč přešel brankovou čáru.



Před přímým kopem AP

Vůbec poprvé na vrcholném turnaji budou mít rozhodčí k dispozici technologii hlídající pozici míče v brance. Stane se tak čtyři roky poté, co na minulém šampionátu rozvířil debatu ohledně zavedení videa chybně neuznaný gól Anglie, který přispěl k jejímu vyřazení v osmifinále s Německem.

Mezinárodní fotbalová federace v čele s prezidentem Seppem Blatterem se sice zavedení technologií bránila, ale i kvůli tomuto momentu tlaku podlehla a v červenci

2012 pravidlová komise IFAB nový systém schválila.

Z několika testovaných technologií se osvědčila verze GoalControl. Ta funguje na základě sedmi vysokorychlostních kamer snímajících každou branku. Ty odesílají digitalizovaná data do počítače, který záběry vyhodnotí a zašle zprávu do speciálních hodiněk na ruce rozhodčího. Celý proces netrvá ani vteřinu a sudí má potvrzený gól už ve chvíli, kdy se míč ještě třepe v síti. **ČTK**

Zprávy krátce

KHL bude asi bez Spartaku

Spartak Moskva nebude podle ruských médií hrát v příští sezoně v Kontinentální hokejové lize. Slavný klub měl v minulém ročníku velké finanční problémy a řadu měsíců dlužil platy hráčům.

Nový majitel hokejové Slavie

Novým většinovým vlastníkem hokejové Slavie bude Vladimír Pitter, který odkoupí po uplatnění předkupního práva 69,9 procenta akcií od Richarda Benýška, takže bude držet 99,9 procenta. Uvedl to server Aktuálně.cz. **ČTK**

Formule 1. Pérez může za nehodu

Mexický pilot formule 1 Sergio Pérez bude za nevydařený závěr Velké ceny Kanady pykat v příští Grand Prix v Rakušsku. Sportovní komisaři označili jezdce stáje Force India za viníka havárie s Felipelem Massou v posledním kole nedělního závodu a za trest přijde o pět míst na startovním roštu. Brazilec se svým williamsem narazil do levého zadního kola Pérezova monopostu a oba skončili v bariéře.



Pérezův monopost AP

Brit Max Chilton klesne za nehodu hned v prvním kole kanadského závodu o tři místa. **ČTK**

Kondiční trenér

Tenistka Petra Kvitová se dohodla na ukončení spolupráce s kondičním trenérem Markem Všetíčkem. Pod jeho dohledem se světová šestka ještě připravovala na blížící se Wimbledon, po něm si už vybere jeho nástupce. Všetíček je zároveň i kondičním trenérem bývalého přítele Kvitové Radka Štěpánka. **MAFRA**

INZERCE

LÉTO, LÁZNĚ, PODĚBRADY!

Od neděle

do neděle: Osm dní s plnou penzí v hotelu Zámeček, 9 procedur a poukázka do kavárny Modrý salonek již od **9.320,- Kč**.

Od neděle do pátku: Šest dní s plnou penzí v hotelu Zámeček, 7 procedur a poukázka do kavárny Modrý salonek již od **6.790,- Kč**

Informace a rezervace na www.lazne-podebrady.cz, ck@lazne-podebrady.cz nebo tel. **325 606 500**



www.kia.com

Zastavte se na Kia Open Days od 9. do 15. června

Získejte cenové zvýhodnění až 100 000 Kč, vyhraďte zájezd do Ria a další skvělé ceny.



Official Partner



The Power to Surprise

Kia ce2. Kombinovaná spotřeba 4,0-6,0 l/100 km. Emise CO₂ 104-145 g/km. Kia Sportage: Kombinovaná spotřeba 5,3-8,5 l/100 km. Emise CO₂ 135-197 g/km. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní. Pro bližší informace o ceně, financování a Programu 777 navštivte www.kia.com nebo kontaktujte webové stránky Kia.



1 m² za 1 Kč

Vyhrajte byt za 2,5 milionu

s Haló, tady Impulsovi

Nabízíme plně vybavený nízkoenergetický byt k nastěhování. Preferujeme pohodového pohotového zájemce. Stačí poslat registrační SMS a náš agent vám zavolá některé ráno. Klíčem k bytu je ohlásit se Haló, tady Impulsovi. S hypotékou vám nepomůžeme, výherce totiž získává vybavený byt v hodnotě 2,5 miliónu zdarma.



bydlení
nové
generace

Park
Hloubětín



Cena za 1 SMS je 30 Kč. Službu provozuje Expansion Group, a.s., Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, tel.: 602 439 999 (po-pá 9-16 hod.). Technické zajištění ATS, s.r.o., Na Hřebenech II, 140 70, Praha 4, tel.: 776 999 199 (po-pá 9-16 hod.), infolinka@atspraha.cz