



VÍCE NEŽ

250

VŮNÍ  
ZA SKVĚLÉ CENY



PARFUMERIE DOUGLAS



WWW.DOUGLAS.CZ

*Douglas*



**KFC**

# Snídaně



**KE SNÍDANI KÁVA ZDARMA\***

\*Akce platí 1. – 31. 5. 2018 nebo do odvolání, každý den v době snídání do 10:30, při nákupu za min. 39 Kč. Akce neplatí na nabídku nápojů.

# SOPHIA NA KONFERENCI MLUVILA O ČAPKOVI

NEJVYVINUTĚJŠÍ HUMANOIDNÍ ROBOTKA SE ZASTAVILA V PRAZE STRANA 4



# metro



Úterý, 15. května 2018

Č. 92, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Žofie/Sofie

Největší deník v ČR

# Pejskařům přistříhli vodítka na metr a půl

**Vyhláška.** V Litoměřicích mohou strážníci majitele psů kontrolovat s pravítkem. **Cyklisté.** Šňůra už se jim nezamotá do kol. **Další města.** Přesnou délku vodítek neřeší. **Karlovy Vary.** Psi nesmějí na kolonádu STRANA 2



## Hrnky, vlajky, masky. Z královské svatby žije byznys se suvenýry

Británii zasáhla vlna předsvatebního šílenství. Suvenýry s podobiznami prince Harryho a americké herečky Meghan Markleové jdou na dračku, na snímku lidé pózuji v maskách snoubenců před hradem Windsor. Právě v hradní kapli svatého Jiří si třiatřicetiletý vnuk královny Alžběty II., šestý v pořadí následnictví trůnu, v sobotu vezme o tři roky starší rozvedenou americkou herečku.

AP



# Postřižiny. Pejškaři musejí ode dneška v Litoměřicích ubrat

**V Česku začala dnes platit první vyhláška nařizující maximální délku psiho vodítka.**

Regulovat pohyb psů na veřejnosti není nic nového. Zkrátit vodítka se před 10 lety pokusil bez úspěchu i parlament. Podal se to až teď v Litoměřicích.

Zpráva o tom, že v Litoměřicích vyrazí strážníci do terénu s metrem, aby měřili maximální délku vodítka 150 centimetrů, zaplnila média. Důvodem rozhodnutí zastupitelů z počátku května bylo, že ve městě docházelo ke rvačkám psů na dlouhých šňůrách, na cyklostezkách psi na dlouhém vodítku komplikovali provoz cyklistům. „Lidé ale nabyli pocit, že je čeká nějaká další pokutováni. Nic takového se nechystá,“

upřesňuje Eva Břeňová, mluvčí litoměřické radnice. Nařízení, aby majitelé psa venčili své zvíře na šňůře ne delší než 150 centimetrů, není pokynem pro městskou policii, aby rozdávala pokuty. Potvrzuje to i velitel strážníků Ivan Králík.

„Zpočátku budou strážníci pouze informovat o znění nové vyhlášky, popřípadě situaci řešit napomenutím,“ říká Králík. Nová vyhláška platí od dneška. „Je to pro strážníky jen opora v zákoně, aby měli případně nástroj na ty, kteří by nechtěli pravidlo dodržovat,“ říká Břeňová.

Měšťáci mají pokyn, aby se s pejškaři snažili vyjít po dobrém. Podle Břeňové cyklisté, kteří jsou současně pejškaři, nařízení chápou, větší nepochopení je spíše ze strany těch, kteří psa mají, ale na kolech aktivně nejezdí. A zvolená délka jeden a půl metru? Tu litoměřická radnice zvolila svým způsobem odhadem, na zákla-



**Dodržuje délku?** MAPRA

dě obvyklé praxe a zdravého rozumu. Většina měst délku vodítek vůbec neřeší.

Radnice se zaměřují hlavně na to, aby lidé třeba venčili své chrančce bez vodítek pouze na určených místech. V Praze se několikrát jednalo o tom, že by místa pro venčení určili magistrát. Zůstalo ale pouze u toho, že výběhy pro psy si regulují jednotlivé městské části samy. **PAVEL HRABICA**

## Na lázeňskou kolonádu mají vstup povolen vybraní psi

Radnice malých i velkých měst v Česku mají konkrétní nařízení pro pejškaře. Kupodivu nejstručnější je pražská vyhláška. Ta určuje, že až na výjimky „musí mít v parku majitel psa na vodítku“.

- **„V Brně je platná obecná vyhláška, která stanoví, že osoba doprovázející psa je povinna mít ho na veřejném prostranství na vodítku,“** upřesnil mluvčí brněnského magistrátu Filip Poňuchálek s tím, že **délku šňůry neřeší.**

- **„Délka vodítka musí znemožňovat útok či jiné obtěžování ostatních osob pohybujících se na veřejném prostranství.“** Tak to mají zařazeno například v **Novém Městě pod Smrkem.**

- **V Plzni vyhláška hovoří o tom, že „průvodce je povinen dbát toho, aby vodítko nebylo překážkou volného pohy-**

bu chodců, cyklistů, kočárků či invalidních vozíků“.

Plzeňané musejí při míjení třeba dítěte nebo „organizovaného útvaru chodců“ **zkrátit vodítka tak, aby „psa vedli u své nohy“.**

- **„Délka vodítka stanovená není,“** řekl deníku Metro mluvčí **Karlovyh Varů** Jan Kopal. Co v lázeňském centru západních Čech řeší, to je zákaz vstupu se zvířaty do kolonád a předkolonádních prostor. **Výjimku mají podle mluvčího jen služební a asistenční psi.**

Ve městě jsou vymezeny čtyři oblasti, kde se mohou psi pohybovat bez vodítka, ale musí být neustále ovladatelní tím, kdo je doprovází.

- **„Ovlatatelnost psa“ stanovuje také vyhláška města Adámova.** Na veřejných prostranstvích musí majitel opatřit psa náhubkem nebo jej mít na vodítku.

## Krátce

### Zemětřesení. Pro některé je super

Před otřesem je slyšet hřmění, cinkají skleničky a následně přijde rána, tak popisují dění v posledních dnech lidé na západě Čech – v okolí Lubů u Chebu. Místní zvuky osm kilometrů pod povrchem vnímají různě. Někteří jsou nervózní, někteří seismologům napsali, že je „zemětřesení super, že je to ohromně vzrušující“. **IDNES.cz**

## Sexistické prasátečko. Soutěž, která udělovala firmám anticeny, končí

Po deseti letech končí udílení anticen Sexistické prasátečko, pořádané neziskovou organizací Nesehnutí. Letos přeshlapy firem „odmění“ podesáté a naposledy. Autoři upozorňovali na reklamy, kterými firmy lacině přitáhly pozornost k produktu. Nejčastěji ukazovaly v choulostivých situacích ženy. „Ano, soutěž končí. Důvodů je víc. Jedním z cílů anticeny bylo vyvolat

společenskou diskusi o reklamě a to se naplnilo. Teď se budeme věnovat jiným projektům, anticeny však neplánujeme,“ potvrdila Petra Havlíková z organizace Nesehnutí. Podle ní se situace zlepšila, lidé sexismus v reklamě poznají, ale stále zaměňují tento druh s nějakými prvky sexu. „Sexistická reklama mnohem víc souvisí s diskriminací,“ uvedla. Na konec soutěže upozornil server Mediaguru.cz. **IDNES.cz**

## Nahotinky v reklamě

Anticena upozorňovala na firmy, které v reklamách používaly ženy v nedůstojných situacích.

- Kritiku si v minulosti vysloužila například i Policie ČR nebo politické strany. Například ODS s nahotinkou a se sloganem „Jsme sexy“ a TOP 09 billboardy s ženským pozadím s vytetovaným logem strany. Pozornosti se dostalo také pivovarům. Jeden festival použil na billboard mladou těhotnou dívku se sloganem „Zlobila? Ne ne, jen se na Džemfestu dobře bavila.“



## Chramostová s memoáry

Herečka Vlasta Chramostová včera v Národním divadle v Praze pokřtila novou edici svých pamětí a jejich aktuálního pokračování s názvem *Byl to můj osud na přeskáčku I, II. Jednadvadesátiletá autorka své memoáry začala psát za hluboké normalizace, kdy jí byl jiný veřejný projev znemožněn. S nezvyklou otevřeností v nich řeší vlastní i společenská selhání. První vydání memoárů Chramostové v roce 1999 se stalo literární i společenskou událostí. Jen málokdo z umělecky exponovaných osobností poválečného období dokázal o své minulosti promluvit s takovou mírou otevřenosti, sebekritičnosti a pravdivosti jako ona a zároveň s takovou mírou nadhledu a tolerance k jiným.* **ČTK**

INZERCE

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 místa

- ředitel/ka **Mateřské školy Brno, Synkova 24, příspěvková organizace** (předpokládaný nástup: k 1. 7. 2018)
- ředitel/ka **Základní školy Brno, Gajdošova 3** (předpokládaný nástup k 1. 8. 2018)

Termín pro podání přihlášky: **24. 5. 2018**

Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na [www.brno.cz/Občan/Volná\\_místa\\_a\\_výběrová\\_řízení](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_výběrová_řízení)

# Je málo vody. Vodáci si neužijí, varují půjčovny

**Na podzim nepršelo, v zimě málo sněžilo. Přehánky řeky nezachrání.**

Letos je vody skutečně málo. Dokonce tak málo, že některé řeky překonaly své historické minimum. Rekordně málo vody je například v Labi, Sázavě, Lužnici či Svratce. Důvod? V zimě málo sněžilo a jarní deště nestály za řeč. „Největší deficit vykazuje východ území, kde napršela méně než polovina obvyklého množství srážek,“ píše se ve zprávě hydrometeorologického ústavu.

Deník Metro se proto rozhodl vyzkoušet, zda půjčovny lodí před suchem varují. Nejprve jsme zavolali do vodáckého centra Bisport. Chtěli jsme na tuto sobotu půjčit kánoe na Sázavu. Nebyl to problém. Lodi mají na úsek z Týnce nad

Sázavou do Pikovic dostatek. Na závěr telefonátu jsme se pro jistotu zeptali na sjízdnost řeky. „Je to na hraně,“ sdělila nám operátorka vodáckého call centra. „Rafty momentálně vůbec nepůjčujeme, ostatní lodě ano, sjízdnost není ideální,“ připouští.

Proto jsme zkusili další půjčovnu. Opět nás zajímal úsek Týnec nad Sázavou – Pikovice. Opět jsme chtěli na sobotu půjčit kánoe. „Jasně. Jen tě musím varovat, že v tomto úseku je málo vody, tak si to ještě rozmysli,“ tykala nám do telefonu jako správná vodáčka slečna z Půjčovny lodí Samba.

Některé půjčovny lodí ale navzdory velkému suchu tvrdí, že vodáci nemusejí mít obavy. „Řeky sjízdné jsou, nikdo ze zákazníků si nestěžoval,“ říká Vladimír Šeda z půjčovny lodí Dronte. Ten také tvrdí, že v minulosti dokonce vodáci dopředu před suchem varovali. „Říkáme do

předu lidem, že se sjízdnost je to špatné,“ tvrdí Šeda. Sám dobře ví, že půjčoven lodí je v Česku spousta, a proto není dobré si zákazníka rozzlobit, třeba tím, že mu půjčí loď, i když je řeka nesjízdná. Přesto se však mezi vodáky najdou nespokojení jedinci. „Ráno vám řeknou a dají podepsat papír, že je málo vody. Ale to, že ponesete kánoe zhruba kilometr, to už nikomu neřeknou,“ stěžuje si na facebookové stránce vodáckého centra Bisport jeden z vodáků.

Vodáci, kteří mají na další dny zamluvené lodě, doufají, že hladiny řek kvůli avizovanému dešti stoupnou. „To by muselo přšet intenzivně a delší dobu,“ říká Jan Svejkský, mluvčí Povodí Ohře. Podle meteorologů ale srážky intenzivní nebudou. Svejkský proto doporučuje sledovat stav vody na stránkách povodí. Informace o sjízdnosti řek mají na webech i půjčovny lodí. **MAREK HÝR**

## Česko sužuje suchu

Voda chybí ve studních, ohrožena je i úroda.

- Ačkoliv je sice polovina května, množství vody v řekách a potocích připomíná situaci, která nastává až uprostřed horkého léta. Mělčí studny se ocitají bez vody.
- Na poplach bije agrární komora. „Z Tábořska hlásí podniky jen kolem deseti milimetrů srážek za poslední měsíc a půl, což je tragédie. Pěstitelé zaorávají zaschlý mák, stěžují si na suchem oslabené luskoviny i řepku,“ rekla ČTK ředitelka jihočeské agrární komory Hana Štastná.
- Zatímco některé obce zakazovaly napouštění bazénů loni až během léta. Letos se omezení objevují už v květnu. Například v Běhařovicích na Znojemsku smí lidé napustit bazén až po domluvě s obecním úřadem.



## V IKEM

Herec Jan Antonín Duchoslav se v pražském IKEM podrobil operaci. Do Institutu klinické a experimentální medicíny ho převezli z vojenské nemocnice, kde původně skončil kvůli údajnému zápalu plic. Podle svých slov je v pořádku. **MAFRA**

INZERCE



**PŘIDEJTE SE  
K NÁM A PRACUJTE  
PŘI STUDIU**

**POSTAVTE SE S NÁMI ZA TO,  
ABY ČEŠI JEDLI LÉPE!**

- ODMĚNA **90 Kč / hodinu**
- PRÁCE BLÍZKO DOMOVA
- MOŽNOST ZÍSKÁNÍ STÁLÉHO ZAMĚSTNÁNÍ
- PŘÁTELSKÝ KOLEKTIV A POHODOVÝ ŠÉF

KONTAKTUJTE NÁS NA

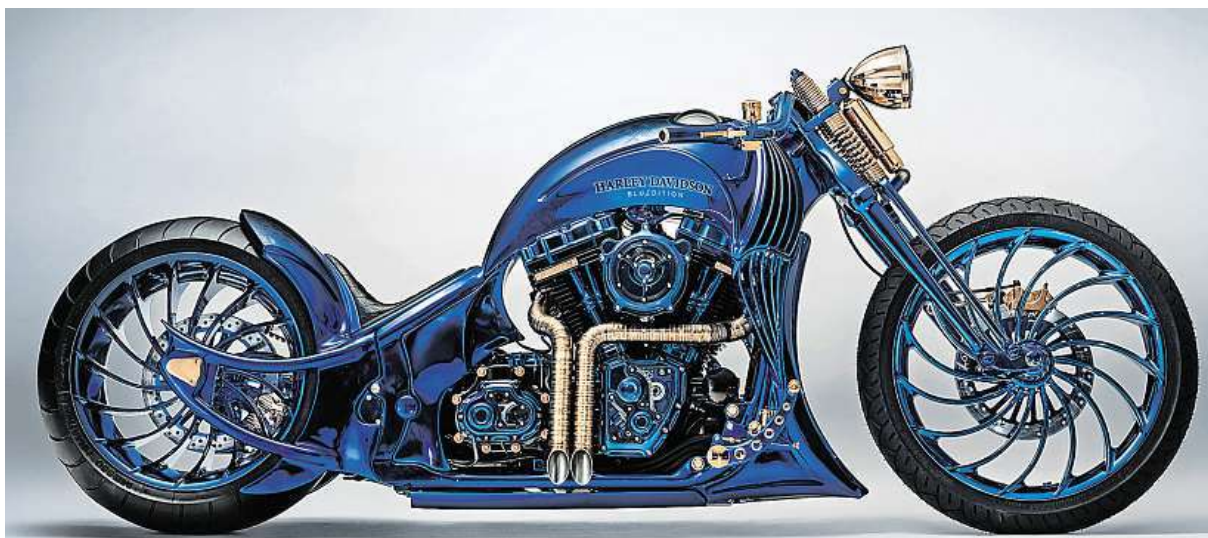
• **800 123 001** • **PRACE@ALBERT.CZ**

Informace o zpracování osobních údajů společnosti AHOLD Czech Republic, a.s. naleznete v „Podmínkách zpracování osobních údajů“ uveřejněných na [www.albert.cz/kariera](http://www.albert.cz/kariera) v sekci „Ochrana osobních údajů“

## Legendy

Výstaviště v Praze se stane 5. až 8. července světovým centrem značky Harley-Davidson. Slavná značka, která ovlivnila celé generace, slaví 115 let. Fanoušky čeká adrenalinová zábava, koncerty, nejrůznější hry, krásné ženy nebo testovací motorek. Na snímku je Harley-Davidson Blue Edition, jenž před pár dny představili v Curychu. Jedná se o jedinečný ručně vyráběný model – má na sobě ozdoby od švýcarských hodinářů a klenotníků. Stojí 1,8 milionu švýcarských franků a je v současnosti nejdražším motocyklem na světě.

AP



## Centropol. Rodina v domku ušetří i 7500 korun ročně

Až pětina zákazníků volajících do call centra Centropolu se zajímá o podmínky přestupu k tomuto významnému dodavateli elektřiny a plynu v ČR. Počet zájemců o informace o cenících se zvýšil v posledních měsících poté, kdy několik dodavatelů energií oznámilo zvýšení cen elektřiny o čtyři až šest procent. Jejich zákazníci tak mají kvůli této změně možnost přejít bez pokuty k dodavateli, který nabízí nižší ceny.

Právě Centropol zvýšení cen energií v tuto chvíli neplánuje, naopak nabízí řadu zajímavých ceníků a produktových řad. **Například majitel rodinného domku může ve srovnání s jiným dodavatelem ušetřit za energie i 7500 korun.** Záleží na celkové spotřebě, ale u rodiny s nízkou



Call centrum VÍT MUDRIK

spotřebou elektřiny je to oproti konkurenci tisícovka za rok. „Lidé častěji volají kvůli převodům,“ říká manažerka call centra v Ústí nad Labem Yvonna Rothbauerová, která se stará o spokojenost zákazníků, aby dostali profesionální odpověď a nemuseli dlouho čekat. **Operátoři vybaví přes sedm set telefonátů denně, telefon zvednou do 20 sekund až 74 procent volajícím.**

## Robotka. Chválila české nápady

**Je to její první návštěva Česka. Mluvila o kontaktních čočkách, kostkovém cukru i o Karlu Čapkově.**

Mezinárodní konferenci při Týdnu inovací ČR, který včera začal ve Foru Karlín, zahájila robotka Sophia. K přítomným mluvila v angličtině, česky pouze pozdravila „ahoj“. Sophia je považována za nejvyvinutější humanoidní robotku s umělou inteligencí na světě. Od loňského roku má občanství Saúdské Arábie. Sophia ve svém projevu zmínila dílo Karla Čapka, jeho slovo „robot“ a název

„Rossumovi univerzální roboti“ z jeho díla R.U.R. Uvedla také, že je to její první návštěva v Česku a že zná něko-

lik inovací, které Česko světu přineslo, jako jsou kontaktní čočky a kostkový cukr. **ČTK**

### Vypadá jako živá



Při líčení Sophie před zahájením konference

ČTK

**Sophia má velmi přesvědčivou mimiku, dokáže se usmívat, mrká očima, naklání hlavu a prohlíží si publikum.**

- Má pouze horní polovinu těla a její vizáž se při vystoupeních

mírně mění. Mívá různé halenky a před zahájením konference ji na pódiu naličila maskérka. Konference, která se do neděle koná v Praze, má přinést inspiraci a propojit špičkové lidi a firmy z různých zemí.

INZERCE

Nákupy  
Ona  
Dnes

WWW.NAKUPYONADNES.CZ



SLEVOVÉ  
KUPONY

17.5.

VE ČTVRTEK  
V MF DNES

GENERÁLNÍ  
PARTNER



# Buvoli. Ochromili provoz na dálnici

Na dálnici A 3 poblíž západoněmeckého Leverkusenu se v noci na včerejšek zaběhla pětice buvolů. Policie a hasiči na místě zasahovali devět hodin a tvořily se kolony.

Zasahující jednotky se několik hodin pokoušely vyhnat z vozovky mohutná zvířata, která pobíhala po dálnici mezi mimoúrovňovými křižovatkami Langenfeld a Leverkusen. Dopravní tepna musela být v obou směrech uzavřena.

Pět zvířat, mezi nimi jedna kráva a dvě telata, podle úřadů v neděli pozdě večer uteklo z nedaleké louky a mezi nájezdem Opladen a křižovatkou Leverkusen vběhlo na dálnici.

S pomocí dvou nákladních automobilů, které stály

v zácpě, a několika policejních vozů policie buvolů nejdřív obklíčila. Vyhnat z dálnice se je ale nedařilo. Naopak některá zvířata začala pobíhat mezi automobily. Až přivolaná zvěrolékařka

z kolínské zoologické zahrady je střelou uspala. S pomocí jeřábu kolínských hasičů a za asistence místního farmáře se je pak podařilo naložit a odvézt zpět na jejich louku. Jeden býk se podle hasičů zaklí-

nil do svodidel a musel být vysvobozen. Žádné zranění ale neutrpěl.

Dálnice A 3 patří k nejvýznamnějším v Německu a vede od nizozemských až k rakouským hranicím. Situa-

ci, která se na ní vytvořila v noci, by však člověk čekal spíš v zemích jižní a jihovýchodní Asie, odkud domestikovaná forma asijského tura pochází. Ten dosahuje hmotnosti až 900 kilogramů. **ČTK**

INZERCE



Banka roku 2017

kb.cz 800 521 521



## Premiér

Nový arménský premiér Nikol Pašinjan, kterého do čela vlády vynesla vlna pouličních protestů, včera v Soči ujistil ruského prezidenta Vladimíra Putina o nezpochybnitelném spojení Arménie s Ruskem. **AP**

## Zprávy krátce

### Macrona mají z vosku

V pařížském muzeu Grévin bude za několik dní odhalena vosková figurína francouzského prezidenta Emmanuela Macrona. Voskový dvojník údajně ale není originálu příliš podobný. **ČTK**

**ZHODNOŤTE SVÉ ÚSPORY RADĚJI REÁLNĚ**

**UŽ OD 300 Kč MĚSÍČNĚ**

**PRAVIDELNÉ INVESTOVÁNÍ**

Nenechávejte své peníze ležet ladem a začněte pravidelně investovat. Vydělat vám mohou i malé částky.

**KB**

REÁLNÁ BANKA PRO REÁLNÝ ŽIVOT

#vbaliku #zavodou 😊😊😊

**Sudoku**

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

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 15 Max. 19	Min. 16 Max. 20	Min. 16 Max. 20	Min. 16 Max. 20

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 30,2 °C  
**Rok výskytu:** 1997

**Napište svou bublinu**



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



**Kvíz**

- Američan skotského původu Graham Bell je považován za vynálezce:  
**a) gramofonu**  
**b) mikrofonu**  
**c) telefonu**
- Rakousko-Uhersko vzniklo přeměnou Rakouského císařství, a to 8. června roku:  
**a) 1767**  
**b) 1817**  
**c) 1867**
- Průmyslník František Otta byl zakladatelem známé továrny na mýdla ve městě:  
**a) Rakovník**  
**b) Písek**  
**c) Chomutov**
- Jedno z autonomních společenství na severu Španělska s hlavním městem Zaragoza nese název:  
**a) Aragonie**  
**b) Andalusie**  
**c) Asturie**
- Spisovatelka Jarmila Loukotková byla známa také jako překladatelka básníka:  
**a) F. Petrarca**  
**b) F. Villona**  
**c) D. Alighierio**

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Sáзка pro dva Komedie (ČR, 1978)
- 15:00 Doktor Martin V Rozený střelec
- 15:50 To je vražda, napsala II
- 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 Vyprávěj**  
 Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, N. Divišková a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský

- 20:55 Milenci a vrazi Psychologické drama (ČR, 2004)
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:40 Případy detektiva Murdocha XI
- 23:30 Taggart
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 Kalendárium
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Sváteční slovo českobratrského evangelického faráře Pavla Rumla
- 01:50 Dobré ráno
- 04:25 Máte slovo s M. Jilkovou

**ČT2**

- 13:25 Stopa, fakta, tajemství
- 13:55 Mezi hvězdou a půlměsícem: Bricha
- 14:55 S kuchařem kolem světa: Mauricius
- 15:50 Svědkové času II (1/3)
- 16:15 Mlynáři od Babic
- 17:15 Sloni žijí do sta let
- 18:15 Magické hlubiny (3/6)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Tapír jihoamerický
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Beneš Krabice z Weitmile
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



• **20:00 Slavné bojové akce 2. světové války (3/6)**  
 O most u Remagenu bojovali obyčejní vojáci, kteří prokázali mimořádnou odvahu

- 20:55 Jak jsem potkal Izrael David (2/2)
- 21:55 Historické drama (N/It./zr./USA, 1997)
- 23:25 Letecké katastrofy: Mlha nad New Yorkem
- 00:15 Safari turistika – zaplat a zastřel si
- 01:10 Potrava duše & těla II (4/11)
- 01:35 Evropa dnes
- 02:05 Folklorika
- 02:35 Před půlnocí
- 03:00 Národ
- 03:20 Hevlín, vystupovat!
- 03:35 Muzeální hrátky

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem VII (7)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (204)
- 14:05 Odložené případy V (1)
- 15:00 Odložené případy V (2)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VIII (12)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3467)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



• **20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (817)**  
 Seriál (ČR, 2018). Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský, J. Čenský, M. Zounar a další. Režie J. Fuit

- 21:40 Víkend
- 22:40 Beze stopy II (20) Krimiseriál (USA, 2003)
- 23:40 Odložené případy V (1) Krimiseriál (USA, 2007)
- 00:35 Odložené případy V (2) Krimiseriál (USA, 2007)
- 01:30 Námořní vyšetřovací služba VIII (12)
- 02:10 Beze stopy II (20)
- 02:55 Krok za krokem VII (6)
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (204)
- 04:55 Novashopping

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch II (2)
- 13:30 Doktor z hor: Nové příběhy IX (3)
- 14:30 Komisař Rex VIII (1)
- 15:30 Komisař Rex VIII (2)
- 16:35 Momentka
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



• **20:15 Ohnivý kuře II (103)**  
 Seriál (ČR, 2018). V Ohnivém kuřeti pořádají závod v pojídání chilli papriček. Macátko je přesvědčený, že je v tom šampion, a vyzve vítěze na souboj. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, N. Lichý, R. Genzer, S. Rašilov, M. Preissová a další. Režie M. Pivoňková

- 21:35 Policijci z centra (9) Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
- 22:50 TOP STAR magazín
- 23:45 Policie v akci
- 00:45 Komisař Rex VIII (1) Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 01:45 Komisař Rex VIII (2) Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 02:45 Prostřeno!
- 03:40 Doktor z hor: Nové příběhy IX (3)

**PRIMA COOL**

- 12:20 Futurama VIII (1)
- 12:50 Simpsonovi XXII (9, 10)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XXII (11)
- 14:15 Simpsonovi XXII (12)
- 14:45 Teorie velkého třesku II (17, 18)
- 15:45 Futurama VIII (2)
- 16:05 Americký chopper VI (20)
- 17:05 Top Gear XXIII
- 18:15 Simpsonovi XXII (13)
- 18:45 Simpsonovi XXII (14)
- 19:15 Simpsonovi XXII (15)
- 19:45 Simpsonovi XXII (16)
- 20:05 COOLfeed



• **20:15 To nejlepší z Top Gearu (2)**

- 21:20 Teorie velkého třesku II (19) Sitcom (USA, 2009)
- 21:50 Teorie velkého třesku II (20) Sitcom (USA, 2009)
- 22:15 Single Man (3) Komedijní seriál (ČR, 2017)
- 22:45 Partička
- 23:30 Americký chopper VI (20) Seriál (USA, 2009)
- 00:40 Partička
- 01:20 Městečko Fortitude (7)
- 02:25 Agresivní virus II (5) Hororový seriál (USA, 2015)
- 03:25 Městečko Fortitude (7)
- 04:25 Agresivní virus II (5)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2012
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Ukaž profil
- 14:35 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Mixxer Show



• **17:00 Óčko news**  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče

- 17:05 Óčko trendy
- 18:00 Sportovec na den
- Moderátor Óčka vyzkouší na vlastní kůži skákání na profi trampolínách
- 18:10 Óčko trendy
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje destička
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- Óčko hity
- Klipy nonstop
- 20:00 Óčko hity
- ČZ & SK
- Česká a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzkazy diváků Óčka



# Black Friday

Prodlužujeme  
až do neděle!



 **alza.cz**

více na [www.alza.cz/black-friday](http://www.alza.cz/black-friday)

## Sloupek

## IVA MÁLKOVÁ

ZAKLADATELKA KURZŮ HUBNUTÍ  
STOB

# PROČ SI KRÁTÍME ŽIVOT?

Odhady praví, že v roce 2025 bude nadváha či obezita sužovat až 2,7 miliardy dospělých. V České republice se nadváha týká 34 procent dospělých a obézních je 21 procent. Přímé náklady na léčbu nemocných obézních jdou do desítek miliard korun ročně. A jak jsou složitá čísla, je složitá i problematika obezity. Lidem s těžším stupněm obezity jsou určena Centra

## Citát

**Mnoho lidí se bohužel neřídí radami seriózních přístupů k terapii obezity.**

bude profesor Svačina, doktorka Šrámková zase ukáže na nové trendy v terapii obezity, kde je velmi efektivní chirurgický přístup, a to i u diabetiků 2. typu. S přicházejícími novými technickými možnostmi může pomoci i telemedicína, o které bude hovořit doktor Matoušek, který přiblíží například dálkový přenos lékařských informací od pacienta k doktorovi, chytré telefony či využití internetu.

Mnoho lidí se bohužel neřídí radami seriózních přístupů k terapii obezity, ale podléhá laickým nabídkám „obchodníků s hubnutím“, které vedou často ke střídání etap nesmyslné redukce váhy s etapami nekontroly a přejídání se, což se negativně odráží na jejich tělesném, ale i psychickém stavu. Pokud chcete dosáhnout trvalé změny, a tedy i trvalých váhových úbytků, je třeba, aby jídlo bylo radostí a ne starostí.

## Dopisy a vzkazy

## Bílá smůla

Díky přepychovému počasi jsem si se synem vyšla na několik procházek do Ladronky, Divoké Šárky a lesoparku v Hostivaři. Musím říci, že při cestování v MHD nebo nakupování jsem narazila na velké množství lidí s nechtěným bílým doplňkem. Většina lidí má zlomenou nohu v sádře, méně jich je se zlomenou rukou. Já když tyhle smolaře vidím, lituju je tím spíš, že si vždycky vzpomenu na svůj úraz, kdy jsem měla přetřhané vazy v kotníku a také nohu v sádře. Prvních 18 dní chodit po třech s pomocí francouzských holí je hodně náročné, dalších 18 dní už šlo zvládnout. Sádra s podpatkem mě již tolik neomezovala. Není mi úplně jasné, proč kluci s nohou v sádře a v tomto počasí mají přes prsty nataženou ponožku. Já se potím a vím moc dobře, jak moje poraněná nožička byla ráda, když mohla mít aspoň volné prstíky. Za dva týdny mně přišlo, že vypadá příšerně. Všem, kteří dělají nějaký sport, buďte na sebe prosmí opatrní.

IVANA VAŇAČOVÁ

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

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

## Výrok dne

„Tradičně si vezmu dědův dres a fandím jak blázen.“

ESTER LEDECKÁ,  
OLYMPIJSKÁ VÍTEZKA

Esteřiným dědou a zároveň trenérem je Jan Klepáč, bývalý hokejový reprezentant.



## Slovo dne

## DIAGNOSTIKA

(Ze sloupku Ivy Málkové na této straně)

Nauka  
o rozpoznávání  
chorobZDROJ: AKADEMICKÝ  
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV

## Řešení sudoku

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

## Anketa Jakou délku vodítka by měli mít psi?



**Jitka Tetka  
Dušková**  
Určitě ne podle  
délky ega jeho  
panička.

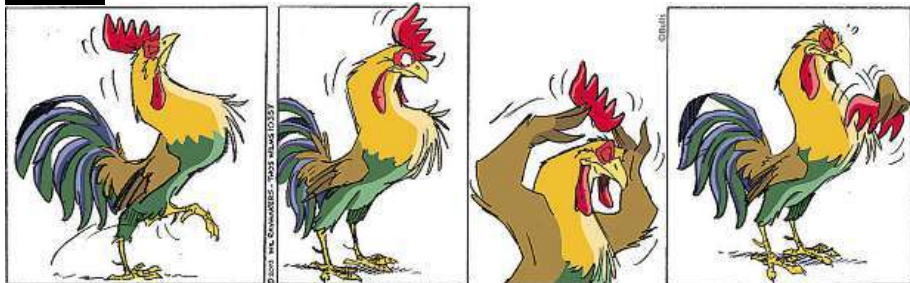


**David  
Ondrejko**  
Žádná délka vodítka  
nevyřeší  
nevychovaného psa.



**Soňa  
Fišarová**  
Já si myslím,  
že pes má mít  
volnost.

## Komiks



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 15. 5.

**Spirituální EXPERT**  
Profesionální jasnovidka Adina  
Co je smyslem vašeho života?  
Pošlete mi SMS ve tvaru 61ZLL a své datum narození  
na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35

	<b>Beran</b> 21/3–20/4 Chcete-li dnes potěšit své blízké, navrhněte jim cíl letošní dovolené, který už delší dobu nosíte v hlavě. Překvapí je to!		<b>Váhy</b> 23/9–23/10 I když máte bystrý úsudek, nemůžete si myslet, že máte také patent na nejsprávnější názory. Vaši blízcí vám to dnes připomenou.
	<b>Býk</b> 21/4–21/5 Sháníte-li cokoli do své domácnosti, v úterý zbystřete. Dostane se k vám nabídka na výhodný nákup. Nepropástejte ji.		<b>Štír</b> 24/10–22/11 Únavu z náročného dne zajeňte příjemnou koupelí, nejlépe s odvarem z bylinek. Uleví se vám díky tomu na těle i na duši.
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Kdo si neumí udržet pořádek doma, obvykle se mu to nedaří ani v běžném životě. Stav vašeho pokoje nemluví ve váš prospěch!		<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Poptejte se dnes ratolestí, jak to vypadá s jejich známkami na vysvědčení, ať víte, na co se máte připravit. Léto se blíží!
	<b>Rak</b> 22/6–22/7 Porozumět si s rodiči vašeho partnera není vůbec jednoduché. Dnes se o to přesto znovu pokuste. Nevzdávejte se, podaří se to.		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Neodmítněte rozhovor nikomu, kdo vás o něj požádá. A to i tehdy, kdybyste měli změnit svůj původní program. Je to důležité.
	<b>Lev</b> 23/7–22/8 Nejenom dnes se snažte co nejvíce odpočívat. Odpocíneť totiž poslední dobou vypouštíte stále častěji ze svého programu.		<b>Vodnář</b> 21/1–20/2 I když vašim dospělým dětem jdou vaše rady někdy na nervy, potřebují vás. Dnes jim zavolejte a zeptejte se, jak se mají.
	<b>Panna</b> 23/8–22/9 Neberte si toho na sebe tolik! Doma pak nestihnete nic udělat a dostáváte se do rozporů s rodinou. Čeká vás to také dnes.		<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Jen velmi těžko si dnes porozumíte s mladšími členy rodiny. Společnou řeč nenajdete skoro v ničem. Nelámejte to přes koleno.

**Kdy se vaše situace zlepší?**  
**TAROT FINANČNÍ!**  
Pište SMS ve tvaru 24ZGZ a svou otázku na číslo 904 30 46  
Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

# Když nohy pobolívají aneb chronické žilní onemocnění

**V Česku trpí chronickým onemocněním žil dolních končetin 50–85 procent obyvatel, z toho je 70 procent starších 40 let.**

Chronické žilní onemocnění je na celý život, navíc se časem zhoršuje. Projevu se morfologickými a funkčními změnami žilního systému dlouhodobého trvání. Subjektivní příznaky a objektivní projevy nemoci mohou vést k výraznému zhoršení kvality života pacienta, až k invaliditě. K rizikovým faktorům patří vyšší věk, výskyt chronického žilního onemocnění v rodině, ženské pohlaví, těhotenství (především mnohočetná), obezita, hormonální terapie. Mezi symptomy chronického

žilního onemocnění řadíme: pocit těžkých nohou, bolest, pocit otékání, neklidné nohy, parestázie, noční křeče, únava, pulzace v končetinách, svědění, pálení, mravenčení.

Základní příčinou chronického žilního onemocnění je rozvoj žilní hypertenze v důsledku porušeného mechanismu návratu žilní krve vedoucí k hemodynamickým změnám v mikrocirkulaci. Vzniká zánět žilních struktur, edém a poruchy výživy tkáně. Klasifikace onemocnění rozlišuje tato stadia: subjektivní obtíže bez viditelných známek, teleangiektázie nebo retikulární žíly, varixy, otok, kožní změny (pigmentace, ekzém atd.), kožní změny s vyhojeným bércovým vředem, kožní změny s otevřeným bércovým vředem. Od stadia otoků dochází ke zhoršení kvality života, od stadia kožních změn již i k psychickým obtížím a pro pacienty s bércovými vředy je

## Léčba chronického žilního onemocnění

**Musí být komplexní a zahrnovat změnu životního stylu.**

- Mezi základní postupy patří správná kompresivní terapie. Při výběru venoaktivního léku je nutné se opírat o klinické studie a volit kvalitní a fungující preparáty. Z těchto léků má nejvíce ověřených účinků a největší množství klinických studií mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce diosminu a hesperidinu (obchodní název Detralex).
- Kromě lékařů hrají v procesu léčby nezanedbatelnou roli zdravotní sestry. Každá by měla mít přehled o režimových opatřeních důležitých při



léčbě onemocnění žil dolních končetin, ovládat cviky vedoucí k podpoře žilně-svalové pumpy (vše dostupné na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz)) a vybrat se v kompresivních punčochách a jejich aplikaci.

- Dotazy odborníkům na onemocnění žil můžete klást na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz).

již charakteristická i sociální izolace.

Pacienti často připisují projevy choroby pouze typické únavě po práci, sportu, dů-

sledku obezity a životního stylu nebo genetické zátěži a lékařskou pomoc vyhledají až v pozdějších stádiích. Popisována bývá i sezonní závislost,

u žen ovlivnění menstruačním cyklem.

Velmi důležité je ale zachytit pacienty s touto diagnózou co nejdříve, protože jen včasná léčba zvyšuje šanci na zachování funkce dolních končetin.

Režimová opatření při chronickém žilním onemocnění spočívají v redukci nadváhy a dodržování pitného režimu, vyvážené stravě, omezení kávy, alkoholu a pikantních jídel, pravidelném cvičení, omezení dlouhého stání a sezení, polohování dolních končetin, vynechání horkých koupelí a dlouhodobého slunění, sprchování (na závěr studenou vodou, v průběhu střídání teplou a studenou vodu), vyhýbání se těsným oděvům a vysokým podpatkům, masáži dolních končetin, pravidelných kontrolách u lékaře, péči o pokožku, pravidelném nošení kompresivních punčoch či obinadel.

INZERCE

## Chystáte se na dovolenou? Jedním z častých problémů při cestování je bolest a otoky nohou.

Dlouhé, strnulé sezení se svěšenými končetinami v omezeném prostoru, ve vysokých teplotách, bez možnosti dostatečného pohybu vedou k hromadění krve v dolních končetinách. Důsledkem jsou oteklé kotníky, lýtka, tlak a bolest nohou.

Jaká může být prevence unavených a oteklých nohou během cestování? Důležitým preventivním opatřením na cestu jsou podpurné zdravotní punčochy, které snižují únavu, bolesti nohou a brání vzniku otoků. Pokud si nevíte rady s problémy týkajícími se vašich nohou, neváhejte a na internetových stránkách [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz) požádejte o radu odborníka, který je připraven vám pomoci.



# Porodnici si jed'te prohlédnout, diskusní fóra mohou klamat

**Vybrat si porodnici vypadá jako nad lidský výkon.**

Vzhledem k tomu, že míst se nedostává, začněte hledat co nejdříve.

Pokud těhotenství plánujete, není na škodu poohlédnout se po vhodném zařízení již v době, kdy se na miminko chystáte. Ne, že byste se musela hned registrovat, jak vám možná radí trochu hysteričtější sousedka, ale je dobré mít přehled, dokud je čas.

Dokud se nerodilo ještě tolik miminek, tak jste se mohla rozmýšlet do třicátého týdne. Dnes se do té „své porodnice“ musíte nahlásit už ve dvanáctém týdnu. „Bohužel vzhledem k vytěžitelnosti naší porodnice skutečně registrujeme pacientky maximálně do čtrnáctého týdne. Pak už je naše kapacita plná. Ne, že bychom odmítali třeba akutní porody, ale maminky, které mají zájem rodit u nás a chtějí se registrovat po dvacátém týdnu, opravdu nemají šanci. Radí bychom vyšli vstříc, ale nemůžeme,“ potvrzuje realitu Martina Kratochvílová z porodnice z brněnské nemocnice. Takže rada číslo jedna k výběru porodnice zní: Najděte ji včas a hned

se přihlaste. Kritériem by měla být vzdálenost, protože až na vás přijde těžká hodinka, tak se vám určitě nebude chtít cestovat 200 km jen proto, že je tam zařízení snů všech maminek. Takže si na internetu najdete všechna dostupná zařízení v okolí, prostudujte jejich stránky, zavolejte a udělejte si malou prohlídku po porodnicích. Určitě si zajděte prohlédnout porodní sál, popat se asistentky na podrobnosti, které vás zajímají, prohlédnout si pokoje a vše si nechte vysvětlit. Už na ochotě personálu záleží. Určitě se poptejte na reference známých nebo kamarádek, které v zařízení rodily, jak byly spokojené. Pokud nemáte tuto možnost, je na internetu mnoho diskusních serverů. Počítejte však s tím, že na každou porodnici se najdou dobré i špatné reference. Maminky po porodu bývají v takovém citovém rozpoložení, že se jich dotýkají i úplně drobnosti, které následně hrají důležitou roli při hodnocení.

Důležitý je přístup a profesionalita personálu na porodním sále. Samotný příchod miminka na svět je tím nejdůležitějším a tam se nesmí chybovat. Personál na oddělení šestinedělí je ovšem také velmi důležitý. Takže pečlivě studujte, těch pár minut navíc vás nezdrží a pomůže rozhodování. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**



Porodnici si musíte vybrat včas.

PROFIMEDIA.CZ

## A co partner?

O co se zajímat při výběru porodnice.

- Dává porodnice přednost přirozenému porodu od začátku do konce, nebo je vyvoláván a urychlován?
- Měla by mít porodnice dětskou JIP?
- Jak vypadají porodní sály?
- Dáváte přednost soukromí, nebo vám nevádí místnost, kde rodí více maminek?
- Možnost porodu do vody.
- Vyjdou v porodnici vstříc v případě porodního plánu, holení, klystýru, nástřihu hráze či poloh.
- Jaké pomůcky pro porod porodnice nabízí.
- Jaký způsob anestezie je v porodnici používán a zdali je plně hrazen pojišťovnou.
- Pořádá porodnice předporodní kurzy?
- Dostupnost nadstandardu.
- Dbá se na plné kojení, nebo se dokrmuje?
- Je povoleno jíst a pít během porodu?
- Návštěvní hodiny a povolené návštěvy na pokoji.

INZERCE

## STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

**R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?**

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodní kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

**R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?**

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

**R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?**

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.**

**připravil M.K.**

www.thermal-sens.cz



# DOPŘEJTE SVÝM NOHÁM PÉČI. VSAĎTE NA BYLINKY!

**Možností, jak pečovat o svá chodidla, je nepřeberné množství. Pomáhají nám nejen udržet nohy krásné a upravené, ale předejít i různým zdravotním potížím a nepříjemnostem. Pečovat o nohy lze za pomoci koupele, masáže, pedikúry či hydratace krémy.**



Bohužel, s blížícím se létem se často nevyhne ani nepříjemným obtížím, mezi které patří pocení, zápach, popraskané paty nebo plísňová onemocnění chodidel.

Zápach nohou je běžný problém, který způsobuje nadměrné pocení chodidel, na kterých se následně snadno množí bakterie. A často se takovému problému nevyhnou ani jinak velmi čistotní lidé.

Nadměrné pocení může být způsobeno mnoha faktory jako např. fyzická aktivita, vysoké teploty, stres. Mykózám se daří u lidí, kteří se nadměrně potí, nosí neprodyšnou obuv nebo ponožky z umělých materiálů. Častými místy, kde dochází k přenosu mykóz, jsou bazény a sauny. Nákaza se totiž šíří lépe na zavlhlé a zapažené kůži. Bakterie způsobují nepříjemný zápach, svědění pokožky mezi prsty a plíseň na nehtech či kůži.

#### Jak proti těmto nepříjemnostem bojovat?

Se zápachem, který je spojený s vyšší potivostí, ale i onemocněním nohou, vám pak mohou pomoci speciální spreje na nohy či do bot, nebo další přípravky, nabízené v drogeriích, lékárnách i v prodejnách obuvi.

Vyplatí se ale vyzkoušet i přírodní alternativy v podobě léčivých rostlin. Mezi bylinky, které jsou přínosné v péči o nohy, patří šalvěj, čajovník, borovice a máta peprná. Působí proti bakteriím i mykózám, přírodní antiseptika zase zvyšují přirozenou obranyschopnost a při pravidelné aplikaci pomáhají udržet nohy hygienicky svěží.

#### Šalvěj

Šalvěj lékařská je všestranná bylinka. Používá se pro své léčivé účinky nejen v medicíně, ale uplatnění má rovněž v kosmetice a také v kuchyni, neboť patří mezi oblíbené koření. Šalvěj má protizánětlivé, antivirotické a antibakteriální účinky. Navíc zabraňuje nadměrnému pocení.

#### Máta peprná

Hlavní obsahovou složkou máty je mentol, který vyvolává pocit chladu, osvěžení a znečistlivuje, proto se máta při vnějším použití osvědčuje ve formě obkladů proti svědivým vyrážkám a zánětům kůže.

#### Čajovník

Jedná se o skutečně silný přírodní dezinfekční prostředek. Používá se při léčbě ran, kvasinkových infekcí, houbových infekcí a akné.

#### Borovice

Zdravotní přínos borovicového esenciálního oleje je přičítán zejména jeho antibakteriálním, analgetickým, energizujícím, antiseptickým a aromatickým vlastnostem.

#### Kyselina Boritá

Kyselina boritá je anorganická kyselina, která má formu bílého prášku rozpustného ve vodě. Má antibakteriální, antiseptické a protiplísňové účinky. V kosmetice se používá jako konzervační přísada. Nachází se v očních krémech, ústních vodách, mýdlech aj. Kyselina boritá se ve 2-3% koncentraci používá v očním lékařství pod názvem borová voda či umělé slzy (léčí oční infekce, pomáhá i v případě ušních infekcí). Pomáhá při popáleninách nebo při drobných poraněních kůže.

Mezi novinky v lékárnách patří **DEZINOX sprej na nohy**, který obsahuje přírodní složky a je určený k dezinfekci chodidel s antifungálním, antibakteriálním a antiseptickým účinkem.

Obsazené esenciální oleje zlepšují hygienu chodidel a chrání před infekcemi vyvolanými plísněmi. Účinné složky zmírňují tvorbu zápachu, zajišťují pocit pohodlí a svěžesti. Doporučujeme se k prevenci popraskané kůže na chodidlech.

Obzvláště se doporučuje přípravek používat před návštěvou wellness center, koupališť, hotelového pokoje nebo při nošení vypůjčené obuvi, například inline bruslí nebo na bowlingu.

## NECHTE SVOJE NOHY HÝČKAT PŘÍRODOU

### Sprej na nohy DEZINOX

- Dezinfikuje a chrání chodidla před plísní
- Omezuje pocení a zápach
- Osvěží a ochladí
- Pečuje o pokožku nohou



Bylinné složení



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

**silvanols**



## Vyhrál Američan Simpson

Prestížní golfový turnaj The Players Championship vyhrál Američan Webb Simpson (na snímku). Simpson měl před posledním kolem turnaje nazývaného pátý major luxusní náskok sedm ran, nakonec zvítězil o čtyři údery před trojicí soupeřů. Dvaatřicetiletý šampion US Open z roku 2012 si připsal páté vítězství na PGA Tour, na které čekal od října 2013. „I když jsem čtyři roky nevyhrál, nikdy jsem o sobě nepochyboval. Ale je to dlouhá doba,“ uvedl Simpson. Jeho krajanovi Justinu Thomasovi stačilo 11. místo, o které se podělil mimo jiné s Tigerem Woodsem, aby se stal poprvé v kariéře světovou jedničkou. V čele žebříčku vystřídal dalšího Američana Johnsona. **ČTK**

## Kvitová. Už je osmá na světě

Tenistka Petra Kvitová si po triumfu na turnaji v Madridu polepšila v žebříčku o dvě místa na osmou pozici. Poražená semifinalistka Karolína Plíšková je pátá, v čele zůstala Rumunka Simona Halepová. Staronovou mužskou jedničkou je Roger Federer, jenž vystřídal Španěla Rafaela Nadala. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Znovu bez Chile

Trasa Rallye Dakar opět nepovede přes Chile. Ministryně sportu Pauline Kantorová to s ohledem na úsporná opatření oznámila na Twitteru.

#### Tři posily Komety

Hokejisty Komety Brno posílí obránce Juraj Mikuš a útočníci Martin Bakoš s Bedřichem Köhlerem. Úřadující extraligový mistr příchody hráčů včera potvrdil.

#### Kadlec po operaci

Reprezentační útočník Václav Kadlec podstoupil menší operaci kolena a fotbalistům Sparty nepomůže v závěrečných dvou kolech ligy. **ČTK**

# 7 vrcholů za 117 dní

**Australan Steve Plain překonal rychlostní rekord ve zdolání nejvyšších vrcholů všech sedmi kontinentů.**



Steve Plain PROJECT7IN4.COM

Necelé čtyři měsíce stačily dobrodružnému muži z Austrálie, aby si splnil sen. Šestatřicetiletý Plain zahájil svůj projekt zvaný Koruna planety 16. ledna expedicí na nejvyšší horu Antarktidy Mount Vinson (4892 metrů). Mount Everest, kde stanul Plain včera, byl poslední horou, která mu do sbírky chyběla. Dosavadní rekord držel Polák Janusz Kochański, který nejvyšší hory sedmi světadílů zdolal loni za 126 dní. Organizace Himalayan Guides Nepal, která Plainovu expedici na Everest zajišťovala, uvedla, že dostala ze základního tábora informaci, podle níž Australan se dvěma horskými vůdci dosáhl kolem sedmé hodiny ráno místního času vrcholu 8848 metrů vy-

soké hory. Kromě asijského Mount Everestu a antarktické Mount Vinson patří do Koruny světa ještě jihoamerická Aconcagua (6961), severoamerická hora Denali (známá dříve jako Mount McKinley, 6190), africké Kilimandžáro (5895), evropský Elbrus (5642) a Puncak Jaya (Carstensz Pyramid, 4884), nejvyšší hora ostrova Nová Guinea v Austrálii a Oceánii. Korunu planety v minulosti zdolali i Miroslav Caban, Vladimír Nosek a Pavel Bém. Povedlo se to i Renatě Chlumské, která žije v rodném Švédsku, ale má i české občanství. O zkompletování Koruny planety usiluje Radek Jaroš, který již byl na pěti vrcholech. **ČTK**

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

### Intimní

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



• **SEXNAMKA** pro pány. Souložit můžeš i ty! Pro více info pošli SMS ve tvaru 83FGK a text na 909 15 50  
• **NADRŽENÁ VDOVIČKA** Martina 71, Rajska zahrada. Tel: 909 90 99 25 nebo SMS na číslo 909 15 40 s kódem 72VGH a tvůj text!

• **CHCI V SOBĚ CÍTIT CHLAPÁ!** Eva, 29. Tel: 909 801 801 kód KRV55



• **Opuštěná** Lida 46. Starám se sama o dvě děti a uvítala bych občasné zpestření! Nejsem krásavice, ale sex miluju! Dokážu ti to! Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 64LLH a tvůj text!

### Práce - nabídka

**LEHKÁ PRÁCE OSTRAVA  
SERVIS ELEKTRONIKY  
19 000 Kč MĚSÍČNĚ  
GARANCE ZVÝŠENÍ MZDY  
KLIDNÁ PRÁCE**

PRÁCE NEVÍMUTNÁ, VŠE NAUČÍME.  
VOLEJTE ZDARMA  
800 70 70 70!

• SurGal Clinic vyhledává výběrové řízení na pozici kuchař/ka do nového stravovacího provozu. Požadujeme: vyučen/a v oboru kuchař/ka, praxe v oboru 3 roky, předchozí zkušenost ve zdravotnictví výhodou, komunikativnost a flexibilitu, pracovitost, samostatnost, spolehlivost a důslednost, týmový duch, ochotu učit se novým věcem, zdravotní průkaz, čistý TR. Náplň práce: příprava teplé a studené kuchyně, dovednost výroby dietních jídel, odpovědnost za dodržování norem a kvalitu přípravy stravy, dodržování hygienických standardů HACCP a bezpečnostních norem. Nabízíme: zájemní stabilní společnosti, příjemné moderní prostředí, pracovní doba (kr./dl. týden od 6-18 h.), práce v centru Brna, bonusový systém, mzda 25.000 Kč. Kontakt: jobs@surgalclinic.cz

• Přijmeme řidiče VZV 3,5 t. Práce v Ostravě. Nástupní mzda 118 Kč/hod. Ubytování zdarma, v případě vlastního dopr. Denní/noční směny. T. 720936330

• Společnost ELPRAMO s.r.o. přijme elektromechanika a strojní zámečníky na údržbu strojního zařízení, směny, pracoviště v Praze. Praxe v oboru není podmínkou, ale je vítána. Možnost firemního ubytování, nadstandardní platové podmínky. Pro více info pište na motlíček@elpramo.cz nebo volejte 603211654

• SurGal Clinic vyhledává výběrové řízení na pozici pomocná síla do nového stravovacího provozu. Požadujeme: vzdělání – vyučiční list, pracovitost, samostatnost, spolehlivost, zdravotní průkaz, čistý TR. Náplň práce: pomocné práce v kuchyni, mytí nádobí, úklid. Nabízíme: zájemní stabilní nemocnice, příjemné moderní prostředí, práci v centru Brna, pracovní doba (kr./dl. týden od 6-18 h.), bonusový systém, mzda 20.000 Kč. Kontakt: jobs@surgalclinic.cz

#### Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupim. M:776 35 88 65

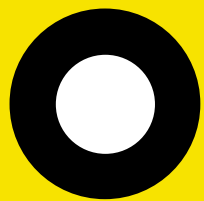


NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



## Slavia dotírá na Plzeň

Fotbalisté Slaviae zvítězili v dohrávce 28. ligového kola v malém pražském derby na Dukle 2:0 a udrželi naději na obhajobu titulu. Červenobílí snížili dva zápasy před koncem soutěže ztrátu na vedoucí Plzeň na čtyři body a zároveň si pojistili druhé místo v tabulce, na němž mají čtyřbodový náskok před třetí Olomouci. Na Julisce otevřel skóre v desáté minutě Jan Sýkora a pojistku přidal v třetí minutě nastavení Miroslav Stoch. Dukla nevyhrála se Slavíi ani šestnáctý vzájemný duel v samostatné lize a je devátá. **ČTK**



FORTUNA

**UŽIJ SI  
MS V HOKEJI  
S FORTUNA TV!**

**A BONUS 600 KČ  
PRO NOVÉ HRÁČE**

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

# Korea padá, Češi se budou stěhovat

**Výhra Ruska nad Slovenskem rozhodla i o Češích.**  
Ve skupině skončí třetí.

Hokejisté Ruska porazili v šestém zápase na mistrovství světa v Kodani Slovensko 4:0 a dnes se utkají se Švédskem o první místo ve skupině A. Slovensko je páté a postup nemá ve svých rukou.

Olympijští vítězové z Pchjongčchangu položili základ k výhře v první třetině, kdy si vypracovali dvougólové vedení. Další dvě branky vstřelili při soupeřově závěrečné power play. Druhé čisté konto udržel Igor Šestorkin, který ještě na turnaji neinkasoval. V brance Slovenska tentokrát dostal šanci Čiliak a byl ústřední postavou

první třetiny. Co to znamená pro české hokejisty? Třeba to, že se budou na čtvrtěch čtvrtfinále stěhovat z Kodaně do Herningu. Po vítězství Ruska nad Slovenskem je jisté, že svěřenci trenéra Josefa Jandače skončí v základní skupině třetí.

Hokejisté Koreje při premiéře mezi elitou neuhřáli na mistrovství ani bod a po porážce s Norskem 0:3 v přímém souboji o udržení sestoupili.

Korejci, kteří nedosáhli na bodový zisk ani v únoru na domácí olympiádě, kde tehdy v úvodu turnaje pod pěti kruhy podlehl českému týmu až po boji těsně 1:2, mají při sedmi porážkách celkové skóre 4:48. Norové naopak zůstávají v nejvyšším patře mezinárodního hokeje nepřetržitě od roku 2006. Vítězný gól dal v přesilovce ve 14. minutě Tobias Lindström. **ČTK**

4	0
Rusko	Slovensko

**Třetiny:** 2:0, 0:0, 2:0 **Branky:** 12. Mamin, 17. Gusev, 59. Šalunov, 60. Michejev **Diváků:** 7732

0	3
Korea	Norsko

**Třetiny:** 0:1, 0:0, 0:2 **Branky:** 14. Lindström, 47. Valkvae Olsen, 51. Holös **Diváků:** 3330

## Nestrašil už hrát nebude

Pro českého útočníka Andreje Nestrašila (na snímku) hokejové mistrovství světa v Dánsku skončilo. Do hry ho již nepustí zranění pravého ramena z pátečního utkání proti Bělorusku, přestože by nemělo být nikterak vážné. Definitivně se o předčasném konci sedmadvacetiletého hráče na jeho první velké reprezentační akci rozhodlo včera, kdy zkusil absolvovat rozbruslení před duelem proti Rakousku. Zápas skončil po uzávěrci. **ČTK**



18+ MF varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!



### BALENCIAGA FLORABOTANICA

Parfémová voda,  
30 ml

**1149 Kč**  
~~1550 Kč~~



### GUCCI BAMBOO

Parfémová voda,  
30 ml

**1399 Kč**  
~~1849 Kč~~



### GUCCI BLOOM

Parfémová voda,  
30 ml

**1399 Kč**  
~~1779 Kč~~



### CALVIN KLEIN CK ONE

Toaletní voda,  
50 ml

**799 Kč**  
~~950 Kč~~



### CALVIN KLEIN EUPHORIA

Parfémová voda,  
50 ml

**1549 Kč**  
~~1950 Kč~~



### CALVIN KLEIN OBSESSED WOMAN

Toaletní voda,  
30 ml

**1199 Kč**  
~~1360 Kč~~



### CALVIN KLEIN OBSESSED MAN

Toaletní voda,  
30 ml

**899 Kč**  
~~1060 Kč~~



### CHLOÉ CHLOÉ

Parfémová voda,  
50 ml

**1799 Kč**  
~~2250 Kč~~



### CHLOÉ LOVE STORY

Parfémová voda, 30 ml

**1299 Kč**  
~~1600 Kč~~



### HUGO BOSS BOSS BOTTLED

Toaletní voda,  
50 ml

**1399 Kč**  
~~1859 Kč~~



### HUGO BOSS BOSS THE SCENT FOR HER

Parfémová  
voda, 30 ml

**1299 Kč**  
~~1699 Kč~~



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

**DOPRAVA  
ZDARMA**

na všechny zásilky

celý květen

### BOTTEGA VENETA BOTTEGA VENETA

Parfémová voda,  
30 ml

**1499 Kč**  
~~1690 Kč~~



### LACOSTE ESSENTIAL

Toaletní voda,  
75 ml

**1099 Kč**  
~~1579 Kč~~



Slevy až 30 % platí do 30. 6. 2018 na vybraný sortiment vůní.  
Akce se neslučuje s dalšími nabídkami a slevami.

# Douglas