

# ITAL TERENCE HILL MÁ V SASKU MUZEUM

V MĚSTĚ LOMMATZSCH STRÁVIL HEREC ČÁST DĚTSTVÍ STRANA 9



# metro



Středa, 15. května 2019

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

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Žofie

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

# Péče o rodinu může být vnímána podřadně

**Pokus.** Činnosti ženy na mateřské – úklid, péče o dítě a vaření – mají cenu přes 50 tisíc. **Trend.** Rodičovství je málo prestižní. **Docenění.** Někdy se jej nedočkají ani pečující o seniory či postižené členy rodiny STRANY 4 A 5



## V novém animáku Manou létá v oblacích a překonává nepřízeň osudu

Malý Manou je výborný letec a těší se na zkoušku létání, kterou musí podstoupit každý racek, aby se mohl s celým hejnem bezpečně vydat na zimu do jižních krajů. Nešťastnou náhodou ale skončí jako zmoklá slepice v moři a musí si vyslechnout posměšky od mladších racků a výtky dospělých. Na mořského racka je totiž neobvykle malý, a není se co divit. Ve skutečnosti je Manou rorýs, mezi racky se jako pískle tak nějak omylem připlétl, získal si srdce jednoho páru a už s ním zůstal. Přesně toto dobrodružství se odehrává v animovaném filmu V oblacích, který jde zítra do kin.

BONTONFILM



## Krátkce

## Nakažená klíšata už vylézají

Jaro doprovází také první případy nákazy klíšovou encefalitidou a lymfskou boreliózou. Klíšata se přitom na Vysočině začala

objevovat opravdu velice brzy. Vysočina hlásí už 35 případů onemocnění lymfskou boreliózou. Tento týden je vyhlášen devátý stupeň z desetistupňové stupnice. Ta ukazuje výši rizika, že si klíšě přineseme domů. **IDNES.cz**

# Exekucí obecně ubývá, přibývá ale dluhů seniorů

**Čechům se daří. Očekává se další pokles exekucí. Úřady přesto bijí na poplach.**

V roce 2018 byla v Česku vedena exekuční řízení vůči 821 337 osobám, v exekuci se tak nacházelo o 41 tisíc lidí méně než předloni. Bylo zahájeno 505 120 exekucí, což představuje meziroční pokles o více než 100 tisíc exekucí. Na konci roku obsahovala Centrální evidence exekucí v souhrnu záznamy o 4 679 186 exekucích, informovala Exekutorská komora. Viceprezident Exekutorské komory Jan Mlynářčík uvedl, že klesla i částka vymáhaná na jistinu.

„Očekáváme, že trend klesajícího počtu nových exekucí, ale i celkového počtu povinných (účastníků exekučního řízení, proti kterým je vedeno) a nakonec i celkového počtu exekucí bude pokračovat. Hlavním faktorem je ve dle pozitivní role soudních exekutorů i vysoká míra zaměstnanosti,“ dodal. Jenže s dluhy mají větší problémy

## Seniori v problémech

Předloni mělo exekuci na penzi přes 85 tisíc mužů a žen. Letos v březnu jich bylo 90 418. Na konci letošního prvního čtvrtletí mělo exekuční srážku z důchodu 26 054 seniorů a 26 633 senierek.

• Mužům ČSSZ strhávala v průměru 2698 korun a ženám 2211 korun. Nejvyšší srážku v průměru měli muži v Moravskoslezském kraji, a to 3335 korun. Ze starobních důchodků se v průměru nejvíce kvůli dluhům strhávalo penzistkám v Olomouckém kraji, a sice 2529 korun.

• Exekuci na důchod mělo i 21 707 invalidních důchodců

a 14 430 invalidních důchodkyň. Průměrná strhovaná částka činila 1979 korun.

• ČSSZ o exekučních srážkách nerozhoduje. Řídí se nařízením soudu či exekučním příkazem exekutora nebo rozhodnutím ze správního, konkurzního či insolvenčního řízení. Srážení částky z důchodu může úřad ukončit až po splacení dluhu a úroků i nákladů řízení.

• Podle odborníků na dluhovou problematiku by ČSSZ mohla řadu exekucí nechat zastavit, a to kvůli neplatným rozhodcím doložkám z úvěrových smluv.

senioři. Exekucí na důchod v Česku dál přibývá. Na konci března je kvůli dluhům mělo přes 90 400 lidí. Bylo jich tak zhruba o 3800 víc než na konci loňska. Od roku 2003 se počet osob s exekuční srážkou ze starobní, invalidní či pozůstalostní penze zvedl víc než čtyřikrát. Vyplyvá to z údajů České správy sociálního zabezpečení. Podle odborníků na dluhovou problematiku by úřad mohl nechat

řadu neoprávněných exekucí zastavit. Ministerstvo práce sdělilo, že ČSSZ začne v květnu ověřovat, zda by to zvládala. Úředníci by totiž museli procházet spisy všech zadlužených ručně. Na konci roku 2003 správa kvůli dluhu srážela část starobního, invalidního či pozůstalostního důchodu 21 561 lidem. Přes 50 tisíc se jejich počet dostal v roce 2010, o čtyři roky později překročil 75 tisíc. **ČTK**

INZERCE

## NADĚJE PRO PLEŠATÉ

Velké procento populace má problémy s vypadáváním vlasů. V zahraničí se skvěle uvedly přípravky THERMAL, ke kterým mnoho lidí nahlíželo jako k poslední naději zbavit se těchto problémů. V České republice je výhradním prodejcem těchto velmi kvalitních výrobků firma SENS. Proto jsme její zástupce požádali o krátký rozhovor:

**R:** Mohli byste naše čtenáře seznámit s tím, co si mají představit pod pojmem vlasová kúra THERMAL?

**S:** Nejmodernější technologie výroby THERMALU kombinuje známé účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinné látky přípravku THERMAL jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buňkách důležitou regenerační úlohu. Vlasové přípravky THERMAL svými vynikajícími hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých pozitivních účinků a mají široké uplatnění.

**R:** Víme, že vlasová kúra THERMAL se vlastně skládá z krému a z šampónu. Můžete nám blíže popsat jednotlivé výrobky?

**S:** THERMAL krém je speciálně vyroben jako stimulator vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Je vynikající pro zastavení nadměrného vypadávání vlasů a zastavení tvorby koutů. V mnoha případech aktivuje vlasové cibulky a obnovuje růst vlasů na místech, kde jsme se

s pleší již smířili. THERMAL šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů, při tvorbě koutů a pleše, při opakovaně tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.

**R:** Jak správně se mají tyto přípravky používat?

**S:** Před umytím vlasů krém pečlivě vtřete do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů. Nechte krém 20-30 minut působit. Poté, co se účinné látky krému vstřebají, vlasy umyjte THERMAL šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky. Kúra se skládá z jednoho balení TH šampónu a dvou balení TH krému.

**R:** Jelikož předpokládáme, že o výrobky THERMAL je velký zájem, jak zabezpečujete, aby se co nejrychleji dostaly k zájemcům?

**S:** Jelikož v současné době nejsou tyto výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si je zákazník koupit přímo v místě firmy nebo na této adrese písemně objednat a velmi rychle mu budou zaslány na dobírku.

**R:** A poslední otázka. Kde vaše firma sídlí a kolik THERMAL přípravky stojí?

**S:** Adresa firmy je SENS – 697 01 Kyjov, Komenského 606. Tel.: 518 615 091. THERMAL krém lze pořídit za 330 Kč a THERMAL šampón také za 330 Kč. Za celou vlasovou kúru, která se skládá ze dvou krémů a jednoho šampónu a zákazník tedy zaplatí 990 Kč.

**R:** Děkujeme za rozhovor.

Více na [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

**Připravila J.B.**

# Musí senioři odkázat vše dětem?

**Až umřeme, všechno bude vaše... Staří rodiče mávnou rukou k domu a smutně se dívají na dospělé syny. Ti se nestýkají, závidí si, a dokonce se hádají, kdo pomůže rodičům, až přijde nemoc nebo jiná vážná komplikace.**

Tak hořký konec nechce zažít nikdo. Dětem často obětujeme kus života, šetříme a odpíráme si, abychom po sobě něco zanechali. Jenže život není vždy pohádka s dobrým koncem. „Synové zdědí dům se zahradou, a nás to trápí. Nevycházejí spolu dobře a dědictví je ještě víc rozkmití. Dřeli jsme se zbytečně. Oba jsou nevděční, sobečtí. Kdyby šel vrátit

čas, raději bychom si užívali života, za ničím se nehonili a žádný dům nestavěli,“ postěžuje si jeden senior.

Nic nelze vzít zpět, ale udělat radikální řez a žít naplno se dá i na stará kolena. Mít vlastní bydlení je obrovská výhoda. Senior si totiž může vzít půjčku, ale bydlí dál ve svém domě nebo bytě a nikomu ho neprodává. Plní si své sny, a přitom během svého života nic nespáčí.

Díky Rentě z nemovitosti může důchodce cestovat, dopřát si kvalitní jídlo, přilepšit vnučátkům, jezdit do lázní, koupit si auto nebo vytouženou malou zahrádku za městem. A splácejí Renty? To čeká na dědice. Ne,

není to vůči nim sobecké. Dům prodávat nemusejí, pokud mají dost peněz.

Doba se změnila. Dožíváme se vyššího věku a otevírají se před námi nové, atraktivní možnosti. Tak proč si stáří nezpříjemnit, když to jde? Renta z nemovitosti je určena seniorům od 60 let výše, kteří mají to nejlepší ještě před sebou.

## VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- Získáte peníze na cokoli (nejednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užít



## CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Přečtete si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz)
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



# Budoucnost autoškol? Virtuální simulátor



Mobilní simulátor v kamionu

TACR

Kvalitnější výuku v autoškolách a zároveň vyšší bezpečnost na silnicích mají zajistit speciální simulátory. Vyvinuli je studenti Fakulty dopravní ČVUT společně s firmami DEKRA CZ a Pragolet. Výcvikové simulátory mají řidičům podat dokonalou iluzi reálné jízdy a naučit je reagovat na nejrůznější krizové situace v dopravě. Projekt finančně podpořila Technologická agentura ČR (TAČR). Ze státního rozpočtu do něj putovalo více než 9,3 milionu korun z projektu Alfa. „Nový výukový simulátor disponuje takovým množstvím scénářů a takovou odezvou, aby měl řidič možnost adekvátní věrohod-

né reakce na různé situace v dopravě včetně řešení krizových situací a předcházení kolizím. Podobný výcvik dosud v autoškolách chyběl. Dnešní novopečení řidiči často nemají dopředu možnost vyzkoušet si jízdu za volantem potmě, na sněhu nebo reagovat na nečekané dopravní okolnosti, pokud na ně během jízdy s instruktorem náhodou nenarazí,“ uvedl šéf TAČR Petr Konvalinka a dodal, že studenta autoškoly bude v simulátoru sledovat operátor. Ten následně hodnotí chování řidiče za volantem, pozici jeho vozidla z různých směrů, ale i mnoho dat, jako je například rychlost,

stupeň sešlápnutí plynového nebo brzdového pedálu, zrychlení nebo reakční dobu. Virtuální prostředí umožní navíc simulovat ztížené podmínky, jako je déšť, sníh, mlha nebo různé denní i roční doby. Reálné pocity z jízdy zajišťuje hydraulická plošina, která kabinou vozidla věrohodně pohybuje. „Projekt pokročilého simulátoru významně přispěje ke zlepšení bezpečnosti silničního provozu, zlevní výuku v autoškolách, sníží riziko, kterému jsou vystaveni řidiči vozidel autoškol, a poskytne dostatečnou podporu také řidičům, kteří se z jakéhokoli důvodu vracejí za volant po delší přestávce,“ sdělil Evžen Thöndel z firmy Pragolet, jež se zabývá vývojem a výrobou simuláčnických techniky. Vyvinutý systém má včetně softwaru a metodiky parametry vysoce kvalitních simulátorů, které dokážou podat řidiči téměř dokonalou iluzi reálné jízdy a pokrývají široké množství řídicích vjemů odpovídající současným možnostem výpočetní techniky. Simulátor vyhoví účelu základní výuky i výcviku nestandardních do-

pravních situací. „Pokročilý simulátor se nám podařilo dokončit v roce 2013. Již jej využívá společnost DEKRA v mobilních simulátorech kamionu, Střední odborná škola Vocelova v Hradci Králové

a objevuje se i v různých navažujících výzkumných projektech. Věřím, že své uplatnění najde i v autoškolách, kde pomůže lépe připravit řidiče na ostrý provoz,“ dodal Evžen Thöndel. **PETR HOLEČEK**

## Žlutá ti sluší!

Vydělej si na super kousky brigádou u nás

- ✓ Doručuj poštu
- ✓ Pomáhej na přepážce
- ✓ Eviduj zásilky do PC

Pracovní dobu si domluvíš na míru.

Odměnu máš na den přesně.

Zaučení zvládneš snadno.

Volejte: 800 223 000  
www.tvojebudoucnost.cz

Česká pošta



INZERCE

MIMOŘÁDNÉ  
SLEVY

AŽ 90 000 Kč



Fandíme spolu  
hokeji



PO-NE 8:00-21:00

Fotografie vozu je pouze ilustrativní. Více info na [www.aaaauto.cz/sleva](http://www.aaaauto.cz/sleva).

**AAA AUTO**

☎ 800 110 800

# STAROSTI O RODINU

**Plat ženy v domácnosti, která se stará o děti? Možná desítky tisíc korun.**

„Vždycky jsem chtěla hodně dětí a nikdy mě nenapadlo přemýšlet o tom, jak by se to dalo přepočítat třeba na plat,“ říká Jitka Fialová, matka tří malých dětí a současně

mluvčí europoslance Tomáše Zdechovského. „Vím, že kdo chce, tak děti skloubí i s kariérou, a není tak vlastně co počítat,“ dodává Fialová. Jediné, co prý společně s manželem „kalkulovali“, bylo, jestli všechny děti uživí a kolik zbu-  
de třeba na kroužky.

Zjistit, zda rodinná práce může mít konkrétní cenu, se pokusil Rodinný svaz ČR. „Jednotlivé činnosti, jako je péče o dítě, vaření a úklid do-

mácnosti, jsme převedli na komerční ceny,“ vysvětluje pro deník Metro Marie Oujezdská z Rodinného svazu. Ten výpočtem došel k „platu“ více než padesát tisíc korun měsíčně při dvaceti odpracovaných dnech. Reálná hodinová mzda by však podle Oujezdské byla výrazně nižší, protože péče o děti a domácnost se odehrává v podstatě nonstop celý měsíc. Při tříleté rodičovské by

si matka přišla na deset korun na hodinu.

Upozornit na hodnotu a význam rodičovské péče je důležité i podle psycholožky a rodinné terapeutky Ludmily Trapkové. „V posledních letech vnímám oslabování mateřství, sílí tlak konzumní společnosti na to, aby si mladí lidé spíše „užívali života“ a neztráceli své profesní schopnosti. „To všechno jsou ale zájmy dospělých, ne zájmy dětí,“ tvrdí psycholožka Trapková. Matky podle ní podléhají stejným tlakům jako matky v padesátých letech minulého století, kdy je stát nutil dávat děti do jeslí. „Zůstávat doma s dítětem tři nebo čtyři roky se rodičům vyplatí, dítě se totiž rychleji a zdravě vyvíjí a sebevědoměji se osamostatňuje,“ říká rodinná terapeutka Trapková.

Podle Oujezdské z Rodinného svazu bylo vyčíslení péče o děti a rodinu i snahou posílit oslabenou prestiž péče matek a otců o rodinu. „Běžně se setkáváme s tím, že lidé na rodičovské dovolené jsou společností vnímáni jako uždírající dávek ze státního rozpočtu,“ argumentuje Oujezdská.

Své zkušenosti má například pětinašobná maminka Lenka Mužná z Fulneku. „Lidé mi někdy dávali najevo, že mrhám talentem, protože jsem jen s dětmi doma,“ říká Lenka, která paradoxně vyrůstala jako jedináček. „Výchově děti se nic nevyrovná. Ani kariéra, vzdělávání nebo cestování,“ obhajuje péči o děti další maminka, Ivana Horáková, která má tři děti. Na mateřské strávila celkově deset let.

INZERCE

## DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní  
lubrikační gely  
na bázi silikonu

Doer Medical® Silk  
Doer Medical®  
Aloe Vera & Vitamin E

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

MS TRADE s.r.o.  
Zdravotnické prostředky  
GEL



www.mstrade.eu

### Tři roky doma

Cena rodičovské péče se od začátku 21. století více než zdvojnásobila.

- Před třinácti lety přepočítala MF DNES měsíční „výdělek“ matky na rodičovské na 19 tisíc korun. Tedy o 22 tisíc méně, než k čemu letos dospěl Rodinný svaz.
- S prvním dítětem tráví české matky doma v průměru necelé tři roky. Rodičovský příspěvek mohou pobírat do čtyř let věku dítěte.

### Tisíce pro děti

# 51

Na tolik tisíc korun přepočítali v Rodinném svazu České republiky čas a péči o děti.

# 300

Tolik tisíc korun by měl nově od ledna příštího roku představovat rodičovský příspěvek. V současnosti vyplácí stát rodičům na jedno dítě 220 tisíc korun.

## Cesta za zážitky začíná s aplikací Vlakem na výlet



Inspirujte se na [www.cd.cz/vlakemnavylet](http://www.cd.cz/vlakemnavylet)  
nebo si rovnou stáhněte aplikaci.



**České dráhy**  
Národní dopravec

# STÁLE PODCEŇUJEME

Podobně jako matky v domácnosti, často ale i hůře, jsou na tom rodiny, kde pečují o blízké s tělesným postižením, vážnou nemocí či nesoběstačným seniorem. Znamená to být po ruce čtyřicet dvacet hodin denně, sedm dní v týdnu. To vše bez dostatečného ocenění okolí či nároku na finanční podporu.

Neviditelné práci pečujících se v České republice věnuje více než 1,3 milionu lidí

– to je každý pátý Čech. Často tak činí i při regulárním zaměstnání.

„Pečující se musí vypořádat s dlouhodobým psychickým a fyzickým přetížením, mnohdy vyčleněním z normálního života a společenským stigmatem. Přestože se tyto nesnáze týkají každého pátého z nás, práce pečujících je brána jako samozřejmá a tím pádem neviditelná,“ komentuje realitu neofi-

ciálních ošetřovatelů Petra Adámková z organizace Alfa Human Service. Opatrovníci přitom pokrývají až devadesát procent veškeré sociální a zdravotní dlouhodobé péče.

Po změně legislativy volá platforma Podpora pečujících. Ta se skládá ze čtyř organizací zabývajících se dlouhodobou podporou opatrovníků. V současné době se rozjíždí kampaň a rozesílá po Česku dopisy s životní-

mi příběhy opatrovníků. Cílem je představit problematiku širší veřejnosti a získat navrácení důstojnosti ošetřovatelům.

„Toto je první krok, který by měl vést k pozvednutí veřejné poptávky po změně a zvýšení povědomí veřejnosti o existenci zmíněných lidí, kteří jsou do jisté míry anonymní. Změna legislativy je pak dalším krokem,“ říká Tomáš Kaplan z Podpo-

ry pečujících. Podpůrných institucí je podle něj málo, a čekací doby jsou navíc dlouhé.

„Mnoho opatrovníků o podpůrných institucích neví nebo jim nedůvěřuje. Je potřeba, aby do toho, skrze tuto kampaň, šlápli i sami pečující. Cílem je přimět stát, aby se postavil k problému čelem a poskytl jim finanční příspěvek,“ uzavírá Kaplan.

PAVEL HRABICA, ANNA PORTEŠOVÁ

## Pomoc pečujícím chybí

Agentura Nielsen Admosphere provedla na podporu pečujících veřejný výzkum.

- Většina dotazovaných (74 %) si myslí, že pečujícím podpora nebo pomoc chybí.
- Největší část by uvítala podporu finanční a dále pomoc prostřednictvím úlevové péče nebo podporu vybavením.
- Dotazovaní se s tímto pojmem nejčastěji setkali u svých známých. Dále u příbuzných nebo v nemocnicích.
- V rámci rodiny je nejčastěji pečováno o prarodiče (29 %), rodiče (26 %) a praprarodiče (16 %).
- Mužům nejvíce chybí podpora finanční, ženám pak úlevová péče a psychologická podpora.
- Jako další problémy ve velké míře dotazovaní uvádějí nedostatek volného času a problémy v zaměstnání.

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



*Extrakt ze zeleného čaje a vitamin E se postarají o příjemný pocit na pokožce. Chrání kožní buňky před negativními účinky IR-A záření a zabraňuje předčasnému stárnutí buněk pokožky. Voděodolné složení. Maxi balení vhodné pro celou rodinu.*

LIMITED EDITION



SUNDANCE  
mléko na opalování  
OF 30  
500 ml

**169 Kč**  
33,80 Kč za 100 ml



\*Doprava zdarma od 1290 Kč platí pouze pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Citát

Pokud se někdo stará 24 hodin o svého nejbližšího, je to úctyhodné. Bojuje s finanční stránkou i s byrokracií.

VÍT KAŇKOVSKÝ, POSLANEC

## Bez odměny

**20**

Tolik procent Čechů pomáhá v domácím prostředí svým rodinným příslušníkům a blízkým osobám, kteří z důvodu svého fyzického nebo psychického stavu nejsou soběstační. Pečující na rozdíl od profesionálních asistentů a zdravotníků vykonávají svou práci bez jakékoli kompenzace nebo nároku na odměnu.

## Slaví 40 let

Veteran Car Club Velemin na Litoměřicku slaví 40 let od založení. Klub nadšenců má motocykly značek Jawa, ČZ nebo Victoria vyrobené v Německu, Peugeot P108 z roku 1930 vyrobený ve Francii či motocykl H.V.A. vyrobený v roce 1925 ve Švédsku. Svoje kousky ukázali na Autosalonu na Zahradě Čech v Litoměřicích. Lidé mohli obdivovat nablýskané automobily Škoda 110 R coupe z roku 1974 (na snímku) nebo Škoda 994 Felicia z roku 1960.

ČTK



# Panny napraví pájecí hlavice

Ronald Eller otevřel v jedné pražské uličce nevěstinec, kde „pracují“ milenky se silikonovými prsy, zadkem, dokonce i hlavou. Jsou to panny, jmenují se Yasmine nebo Rebecca. „Brzy k nim nejspíš přibude nefalšovaný panák,“ slibuje Eller, který se rozhovoří o tom, co neobvyklý byznys obnáší.

## Nevěstinec Naughty Harbor provozujete šest měsíců. Co vás překvapilo?

Zpočátku jsme očekávali, že klienti budou více stydliví nebo budou mít nějaké perverzní požadavky. Přitom k nám chodí naprosto normální lidé, kteří hledají pou-

ze zpestření či oživení svých sexuálních fantazií. Opravdu příjemně nás překvapilo, když k nám začaly chodit i páry. Těch je poměrně dost.

## Jsou mezi zájemci převážně Češi?

Můžu vám říct jen odhad, že čtyři z pěti klientů hovoří česky. Zároveň moc rád konstatuji, že našinci, stejně jako cizinci, se chovají velmi kultivovaně.

## A co problémy technického rázu?

Největším zklamáním pro nás bylo zjištění, že spousta nástrojů nebo příslušenství



Ronald Eller

k pannám není k dostání. Musíme si proto nechávat většímu těchto věcí vyrábět na míru. Například nám jedna firma šije oblečky na naše panny.

## A když se něco odře nebo ulomí?

Naučili jsme se, jak panny opravovat. Už víme, na jakých místech jsou nejnáchylnější k poškození, jde o prsty a klouby. Dokonce jsme museli na zakázku nechat vyrobit speciální pájecí hlavici pro nahřívání materiálu, kterou se tyto drobné ranky zaceľují.

## Jaké panny máte v nabídce?

Zrzku Rebecca s ňadry dvojkami, macandu Yasmine s osmičkami, nově nabízíme i blondýnu Luccy. A momentálně dokonce vybíráme i muže. Tedy panáka, který

by se k našim slečnám do podniku hodil.

## Co ještě chystáte?

Již nyní zavádíme možnost švédské trojky nebo delší dvouhodinové návštěvy. Do budoucna plánujeme rozšířit nabídku služeb o prožitky ve virtuální realitě nebo o robotické panny.

## Jaké jsou vaše plány v horizontu několika let?

Plánujeme expanzi na další trhy mimo Českou republiku. To znamená vstoupit s naším know-how do dalších zemí. Máme v plánu se do několika let stát jedničkou na evropském trhu. HAL



Yasmine



Rebecca

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Sprej je vhodný pro sportovní a volnočasové aktivity. Díky svému složení odolá vodě i potu. Pohlcuje zápach potu a snadno se nanáší, ať ho držíte v kterékoli poloze.



SUNDANCE

Sport transparentní sprej na opalování OF 30 200 ml

**129 Kč**  
64,50 Kč za 100 ml



Doprava ZDARMA

při nákupu od 1290 Kč\*

www.dm.cz

\* Doprava zdarma od 1290 Kč platí pouze pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Luccy

4x ARCHIV

## Krátce

### Vážení čtenáři,

kvůli zkrácené uzávěrce tohoto vydání nemusíte v deníku Metro najít aktuální události. Děkujeme za pochopení. METRO

### Sokolové na komíně

Speciální budka na komíně většího typu v Českých Budějovicích evidentně hod-

ně vyhovuje sokolu stěhovavému. Letos nepřilákala jen jednotlivé ptáky, ale celý pár. Nejdříve se tam ve výšce 120 metrů usadila samice, našla si samce a přednedávnm se jim vylíhla tři mláďata.

### Dražší tabák

Životní úroveň v Česku se zvyšuje a s tím souvisí i větší dostupnost návykových látek, především alko-

holu a tabáku. Proto ministerstva financí a zdravotnictví navrhují balíček, který upravuje zdanění tabáku, alkoholu a hazardních her. Materiál, podle něhož by se daně u tabáku, lihu a hazardu měly zvýšit, poslalo ministerstvo už v dubnu do připomínkového řízení. „V České republice jsou dva miliony kuřáků a náklady na léčbu závislosti na kouření zde činí 100 miliard

korun ročně, u alkoholu je to pak 60 miliard korun,“ hájí nápad ministryně financí Alena Schillerová.

### Stát podpoří rodinné firmy

Rodinné podnikání v Česku má nově samostatnou definici. Firmy a živnosti rodinného typu díky tomu budou moci získat větší

podporu, buď jako jednodušší zaměstnávání rodinných příslušníků, nebo pobídkami. Zvláště firmy na venkově by stát chtěl více podporovat. Zároveň bude označení „rodinná firma“ dávat známku určité kvality. Materiál k rodinným firmám schválila vláda. Podle ní Česko bere rodinné podnikání jako „základ a páteř ekonomiky, které stát drží i v těžkých časech“. ČTK

# Zdraví. Květen plný osvěty a akcí

Na dnešek připadá Světový den proti mozkové mrtvici. Každých šest vteřin někdo na světě podlehne cévní mozkové příhodě. V Česku postihne každý rok 30 tisíc lidí a její následky nejsou příznivé – nejčastěji je to nesoběstačnost a invalidita postiženého.

Léčba nemoci je finančně náročná. „V uplynulém roce jsme mezi našimi klienty evidovali více než 25 tisíc lidí postižených cévní mozkovou příhodou. Náklady na léčbu jednoho pacienta se pohybovaly v průměru okolo 19 tisíc korun. Na léčbu této nemoci jsme vydali loni 482 milionů korun,“ říká Hana Kadečková, mluvčí Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

Cévní mozková příhoda, nazývaná také mrtvice, nastává tehdy, když se přeruší průtok krve do mozku. Tím dochází k jeho nedostatečnému prokrvení a následnému poškození. Ve třech čtvrtinách případů tento stav způsobí krvěná sraženina. Další příčinou je náhlé krvácení do mozku, praskne-li jedna z cév.

V pátek je Světový den hypertenze. Tento den upozorňuje na rizika spojená s vysokým krevním tlakem a vysvětluje, proč se hypertenzi říká „tichý zabiják“. Podle statistik trpí vysokým krevním tlakem v Česku 45 procent lidí ve věku 25 až 64 let. „Hypertenze není zdravotním problémem pouze seniorů, objevuje se ve všech věkových kategoriích, a to i u jinak zdravých jedinců. Problé-

mem zůstává, že až čtvrtina postižených o svém vyšším krevním tlaku neví, a proto se neléčí,“ varuje kardioložka Petra Vysočanová z Fakultní nemocnice Brno. Více najdete na [www.krevnitlak.cz](http://www.krevnitlak.cz).

Od poloviny května se také bojuje proti rakovině kůže. Ve vybraných pobočkách lékáren Benu vyšetřují v rámci Dnů slunce odborní lékaři bezplatně zájemcům známka.

Tuto neděli od 14 hodin proběhne v hale Folimanka benefiční basketbalové utkání Hrajeme za lepší nádech na podporu nemocných cystickou fibrózou. V něm poměří síly ženská basketbalová re-

prezentace a tým osobnosti Real Top Praha, který posílí i česká hvězda NBA Tomáš Satoranský. Výtěžek z akce bude věnován na nákup inhalátorů do rodin pacientů s cystickou fibrózou. **MET**

INZERCE

## AKČNÍ CENY, KTERÉ STOJÍ ZA TO

**24<sup>90</sup>**  
~~44,90~~  
**-44%**

**Máslo**  
• 250 g  
• 100 g = 9,96 Kč  
• do vyprodání zásob



MAXIMÁLNĚ  
**6 KS**  
/ 1 DEN

**99<sup>90</sup>**  
~~144,90~~  
**-31%**

**Vepřová kýta bez kosti – v celku**  
• chlazená  
• 1 kg



**6<sup>90</sup>**  
~~12,90~~  
**-46%**

**Hello ovocné pyré**  
• 100 g  
• vybrané druhy



**319,-**  
~~389,-~~  
**-17%**

**Nutrilon kojenecká výživa**  
• 800 g  
• 1 kg = 398,75 Kč  
• vybrané druhy



**8<sup>90</sup>**  
~~14,90~~  
**-40%**

**Okurka salátová hadovka**  
• 1 ks



**289,-**  
~~579,-~~  
**-50%**

**Ariel prací kapsle**  
• 56 dávek  
• 1 dávka = 5,16 Kč  
• vybrané druhy



Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od čtvrtka 15. 5. do úterý 21. 5. 2019 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

**albert**  
HYPERMARKET

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)



Tomáš Satoranský MAFRA

### Mezinárodní dny

Během května je mnoho mezinárodních dnů o zdraví. Deník Metro některé vybral.

- 6. 5. Světový den astmatu
- 12. 5. Mezinárodní den ošetřovatelek
- 15. 5. Světový den proti mozkové mrtvici
- 16. 5. Evropský den slunce
- 17. 5. Světový den hypertenze
- 30. 5. Evropský den melanomu
- 31. 5. Světový den bez tabáku

# Rahbani proletí pod mostem rychlostí auta na dálnici

Když dnes bude přát počasí, čtyřiačtyřicetiletý parašutista Mark Rahbani už pošesté podletí na padáku v Praze Karlův most. Stane se tak v rámci slavnosti Navalis, které připomínají svátek Jana Nepomuckého.

## Jak jste se k parašutismu dostal?

Odmalička se mi létání líbilo. Jako malý kluk jsem si dělal ze starých deštníků padáky a házel je z balkonu. Vždycky jsem chtěl být pilotem, ale tehdy to nebylo tak jednoduché jako nyní. Teď stačí mít peníze. Tehdy na to musela být škola, která byla navíc na Slovensku. O prázdninách v roce 1993 jsem viděl v televizi asi hodinový pořad Sportovci světa o parašutismu. Když skončil, sebral jsem se a jel do Aviatiku. Tehdy ještě byl na Pavláku. Vzal jsem si tam kontakt na základní výcvik. Po prázdninách v září jsem poprvé skočil a už mi to zůstalo.

nách v září jsem poprvé skočil a už mi to zůstalo.

Více najdete na

[WWW.METRO.CZ](http://WWW.METRO.CZ)

## Stihl jste ještě vojnu?

Ano, dostal jsem se do Dukly Prostějov k paragánům. Tam jsem se dost vyskákával, za rok asi 300 seskoků. Moc rád na to vzpomínám – krásný rok života. Když jsem se vrátil z vojny, nevěděl jsem, co vlastně chci skákat. Je to většinou o lidech, skáčou se sestavy. Někdo nemá peníze, další zase nemá čas. Pořád jste pořád na někom závislý. Začal jsem proto skákat s padákem na prkně, skysurfing. Pak jsem se dostal k malému padáku – a to mi zůstalo.

## Od kdy jste profesionál?

Parašutismem se živím od roku 2000. Nejdřív jako ka-

meraman tandemových seskoků, pak jsem si udělal papíry na skákání tandemem.

## Kolik máte seskoků?

Nyní 14 800. My, co se tím živíme, jich máme tisíc ročně. Někdy 1100 až 1200, záleží na tom, jaká je sezona, hlavně podle počasí.

## Při slavnostech Navalis skáчете nad Prahou. Tady moc lidí neskákalo a moc si jich asi nezaskáče.

Nejkrásnější pocit, pohled je úplně neskutečný. V životě jsem zažil pár seskoků, na které nezapomenu. Ať basejumpové, nebo propagační. Praha je ale jedinečná. Zapadá slunce, město se rozsvěcí. Seskok je těžký, ale nádherný. Letos půjdu pošesté a těším se na to jako malý kluk.

## Při závodech canopy piloting, v nichž soutěžíte, skáчете ve volném prostoru.



Mark Rahbani

Závody jsou o tom, že se musíme trefit do přibližně desetimetrové dráhy, do vymezeného prostoru.

Tady je ale nad vámi „strop“ v podobě mostu.

Je, ale docela vysoko. Je tam určité riziko, skáču nad místem, kde to tak dobře neznám. Je to v podstatě uzavřený prostor. Jákýkoli problém s padákem bych musel řešit otevřením záložního padáku, musel bych vymýšlet záložní plochu na přistání. Mám na sobě světlici, která má kolem pěti kilo, mám na sobě pět kamer, LEDky, takže to všechno musím pozapínat. Na jednu stranu je to stresové, ale na druhou odměna je neskutečná. Dechberoucí. Přál bych to zažít každému.

## Jak jste se ke skoku pod most dostal?

Kamarádi z Paraski Teamu tam skáčou na klasických velkých padácích. Jeden z nich, Jírka Černý, mi jednou volal, jestli bych do toho šel s nimi.



JOSEF ŠKVR

josef.skvor@metro.cz

INZERCE

## NA ♥ JSOU PODĚBRADY

**Spojte návštěvu vinných slavností s víkendovým pobytem v lázních**

**Pobyt s vinnými slavnostmi**

**3 dny / 2 noci**

**Termín: 24. – 26. 5. 2019**

**Stravování: polopenze**  
**Program v ceně: 1x uhlčitá koupel, 1x solná jeskyně, 1x poukázka do kavárny**  
**Bonus: 1x vstupenka na vinné slavnosti**

od  
2.990 Kč

  
**LÁZNĚ PODEBRADY**  
 AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Tel.: 326 530 500  
[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)



Mark Rahbani letí pod Karlovým mostem.

2x ARCHIV M. R.



Parašutisté z Paraski Teamu nad Vltavou u Karlova mostu

MAFRA



# Mají muzeum Terence Hilla

**Italský herec žil v saské obci ke konci války a krátce po ní.**

Městečko Lommatzsch nedaleko německé Míšně otevřelo Muzeum Terence Hilla. Italský herec, který na konci března oslavil osmdesátku, tam strávil část dětství. Podle provozovatele muzea Michaela Maasse přišlo na slavnostní otevření kolem 600 lidí.

Terence Hill, který žije v USA a má také americké občanství, se otevření osobně nezúčastnil, neboť točí nový film. Přišel ale jeho německý dabér Thomas Danneberg,

jenž také přestříhl pásku. Na dvou tisících metrech čtverečních venkovní plochy a 50 čtverečních metrech uvnitř jsou k vidění filmové plakáty, fotografie nebo klobouk herce, jehož občanské jméno je Mario Girotti. Z Lommatzsch pocházela jeho matka. Chlapec v obci žil v letech 1943 až 1947.

Později ho proslavily filmy, v nichž tvořil akční dvojici s Budem Spencerem (Trumfóvé eso, Pravá a levá ruka ďábla, Malý unavený Joe, Jestli se rozzlobíme, budeme zlí). Spencer, rodným jménem Carlo Pedersoli, zemřel v roce 2016 ve věku 86 let.

Hill na svém Facebooku nedávno uvedl, že z muzea má velkou radost. **ČTK**



Terence Hill (snímek z roku 2018)

PROFIMEDIA.CZ

## Krátce

### Žena získala azyl ve Francii

Manželka bývalého šéfa mezinárodní policejní organizace Interpol Meng Chung-weje zadrženého v Číně získala politický azyl ve Francii. Uvedl to její advokát. Grace Mengová se obávala o svou bezpečnost a tvrdila, že se ji dvojice Číňanů pokusila unést do Česka. Meng podle čínských vyšetřovatelů přijímal úplatky.

### Obvinění z další vraždy

Dva z pěti obviněných z loňské vraždy slovenského novináře Jána Kuciaka a jeho partnerky obvinila policie na Slovensku v případě další vraždy. V prosinci roku 2016 po vzájemné dohodě usmrtili podnikatele poté, co se vloupali do jeho domu. Motivem činu byly peníze. **ČTK**

INZERCE

## VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka



Spolehlivě chrání dětskou pokožku před UVA, UVB i IR-A zářením. Voděodolné složení působí i během dovádění ve vodě. Díky obsahu glycerinu intenzivně hydratuje pokožku po dobu 24 hodin. Bez parfemace.



SUNDANCE dětské mléko na opalování OF 50 200 ml

**119 Kč**  
59,50 Kč za 100 ml

Doprava ZDARMA

při nákupu od 1290 Kč\*



www.dm.cz

\*Doprava zdarma od 1290 Kč platí pouze pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



## Zimbabwe. Prodává slony do světa



Celkem sedmadvadesát slonů prodalo Zimbabwe za šest let do Číny a Dubaje. Za zvířata utržilo 2,7 milionu dolarů (téměř 62 milionů korun). Slonů je v zemi přebytek, úřady je ale nemohou nechat odstřelit, protože jim to zakazuje mezinárodní dohoda. Výdělek plánuje vláda použít na financování programů na ochranu zvířat. Informoval o tom zpravodajský server BBC. Podle vyjádření zimbabwské ministryně turismu šlo o dvou- až tříletá zvířata, která ještě nejsou dospělá. Jednoho slona země prodala za 13 500 až 41 500 dolarů (asi 310 tisíc až 952 tisíc korun). Zimbabwe se podle vyjádření ministryně dokáže postarat o 55 tisíc slonů, nyní jich tam ale žije kolem pětadesáti tisíc. Zimbabwe spolu s JAR a Namibií usilují o zrušení zákazu lovu slonů a chtějí změnit mezinárodní dohodu tak, aby jim umožnilo prodat jejich zásoby slonoviny. Podle ministryně má země slonovinu v hodnotě 300 milionů dolarů. Zisk z prodeje by měl jít opět na ochranu těchto zvířat a na pomoc komunitám žijícím na území rezervace. **ČTK**



## V Zálivu

Američtí vojáci doplňují vyzbroj na letadlové lodi USS Abraham Lincoln v Perském zálivu, kterou tam Spojené státy vyslaly kvůli nespécifikované iránské hrozbě. Velká Británie včera vyjádřila znepokojení, že spor mezi USA a Íránem neúmyslně povede k výrazné eskalaci konfliktu v oblasti. **AP**

# Otevření letiště v nedohlednu

**Výstavba začala před téměř třinácti lety. Stále má tisíce závad.**

Berlínské letiště Willyho Brandta mělo být už osm let v provozu. Zatím se ho ale kvůli technickým potížím ani na několik pokusů nepodařilo otevřít. Obyvatelé německé metropole jsou proto

už velmi skeptičtí, když se mluví o dalším termínu, kdy by mělo přivítat první pasažéry.

Šéf letiště Engelbert Lütke Daldrup ale ujistil, že tentokrát už to bude jiné, že to určitě vyjde a letiště se skutečně otevře příští rok na podzim. Podle něj zbývá odstranit přes 11 500 závad.

„Jsme si jisti, že v říjnu 2020 otevřeme,“ uvedl s odhodláním v hlase Daldrup, který i tak musí odpovídat na

pochybovačné dotazy. Není divu. Se stavbou se začalo před téměř 13 lety. Měla být otevřena už v roce 2011.

„Byla to stavební katastrofa,“ připouští Daldrup, podle něhož se nejvíce chyb udělalo v hektické snaze za každou cenu stihnout druhý termín otevření letiště v červnu 2012. Chyby vedly nejen k opakovanému odložení zahájení provozu, ale také k výraznému zvýšení nákladů. Ty se podle německých médií vy-

šplhaly už na více než sedm miliard eur (180 miliard korun). „Jen na údržbu máme náklady zhruba deset milionů eur (258 milionů korun) měsíčně,“ uvedl Daldrup při prohlídce letiště, na němž je možné potkat zaměstnance čistící už léta nepoužívané toalety nebo kompletně připravené odbavovací přepážky, na které zatím jen sedá prach. Celkem se údržbě a ostraze prázdného letiště věnuje přes 100 lidí.

Šéf letiště, jehož areál místy zarůstá trávou, je přesvědčen, že se jejich pracovní náplň brzy změní. Stavba terminálu je podle něj prakticky hotová a problémy s protipožární ochranou se po letech podařilo vyřešit. Zhruba za rok se první terminál začne připravovat na provoz. K tomu bude třeba na 10 tisíc dobrovolníků, s jejichž pomocí se budou půl roku testovat jezdící schody, výtahy a odbavovací přepážky. **ČTK a MET**



Než budou cestující moct vstoupit do odbavovacích prostor, uplyne ještě hodně času.



Uklízí se stále.

2x ČTK

INZERCE

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

**HRAZENÍ**  
ZDRAVOTNÍMI  
POJIŠTOVNAMI



**NEMUSÍTE SE BÁT,  
ŽE V DŮSLEDKU  
LÉČBY PŘESTANETE  
BÝT CHLAPEM.**

Léčba v Protonovém centru je určena pro pacienty z celé České republiky.

Za Protonové centrum hovoří výsledky, zkušenosti a především naši pacienti.

**PŘIJĎTE VČAS!**  
**222 999 000**



Jiří Roubínek, 69 let  
rakovina prostaty

# Einstein z Harvardu nebo vynálezci rozložitelných plastů

**Týden inovací 2019 představí**

**světové osobnosti a převratné technologie.**

Jak vypadá budoucí svět inovací? Mohou nové přístupy pomoci životnímu prostředí nebo jak díky moderním technologiím nakopnout byznys? Těmito a mnoha dalšími otázkami se bude zabývat květnový Týden inovací 2019. Už v pondělí 20. května odstartuje 4. ročník jedné z největších tuzemských událostí v oblasti inovací, kterou pravidelně pořádá European Leadership and Academic Institute (ELAI). Hlavní událost Týdne inovací 2019, mezinárodní konference v pražském Foru Karlín, bude hostit významné světové i domácí špičky z ob-

lasti vědy, inovací a přelomových technologií.

**3D tisk z kovu nebo robot na detekci mikroplastů v oceánech**

Hlavním hostem bude Sabrina Pasterski, mimořádný talent současného vědeckého světa, která na Harvardově univerzitě zkoumá některé z nejsložitějších otázek fyziky. Svou genialitou zaujala například Jeffa Bezose, či dokonce Stephena Hawkinga. Vystoupí také Američanka Anna Du, která ve svých 12 letech sestrojila funkčního robota na detekci mikroplastů v oceánech.

Chybět nebude rovněž Patrick Byrnes z Irska, jenž představil inovativní 3D tisk s kovovým práškem, nebo Geoffrey Allen, šéf společnosti Mersus Technologie. Jeho řešení virtuální reality je natolik věrné, že může být využito pro trénink pracovníků



Konference TYDENINOVACI2019.CZ

i v nejnáročnějších výrobních procesech. Vystoupí také Alexander Goldberg a Michael Gozin, autoři přelomového objevu polymeru, jež lze použít k výrobě rozložitelných plastů. Vstupenky na konferenci jsou k dispozici na webu události.

Návštěvníci inovačního veletrhu, který se spolu s odbornými semináři bude konat ve stejný den na stejném místě, se mohou těšit na přehlídku inovací, jež naznačí budoucí trendy. Budou si moci vyzkoušet mimo jiné pilotování letadla pomocí virtuální reality,

také aplikace, které umožňují streamování z kamery rovnou na YouTube či Facebook, připravena je pro ně virtuální prohlídka městem budoucnosti, ukázky teambuildingových aktivit na principu virtuální reality a mnoho dalších. Studenti mají vstup na inovační veletrh zdarma.

**Inovace ve zdravotnictví a doprovodné události**

Po celý týden, tedy od 20. do 26. května, budou v českých městech probíhat desítky doprovodných událostí. Tedy spousta diskusních snídaní, prezentací, seminářů a dalších vzdělávacích akcí.

Mezi nimi například konference společnosti Pfizer nazvaná Inovace ve zdravotnictví, kde se bude mluvit o budoucnosti zdravotní péče, trendech v oblasti umělé inteligence, digitalizaci, genové terapii, nanotechnologiích a genovém inženýrství

a také o tom, jaká je ve zdravotnictví využitelnost těchto trendů.

„Týden inovací představí Pražanům mnoho z toho, co zapadá do naší koncepce Smart City. Potýkáme se s problémy, jejichž řešení budou na akci prezentovat pozvaní řečníci. Zejména jde o redukci plastových odpadů, přípravu na klimatickou změnu, chytrou a efektivní mobilitu nebo moderní formy vzdělávání. Týden inovací by se do budoucna měl stát pevnou součástí pražského kalendáře akcí z oboru technologií, vědy a výzkumu,“ uvedl Vít Šimral, radní hlavního města Prahy pro oblast školství, sportu, vědy a podpory podnikání. Hlavní město Praha je partnerem události.

Více informací o Týdnu inovací 2019 naleznete na [www.tydeninovaci2019.cz](http://www.tydeninovaci2019.cz) a na Facebooku [www.facebook.com/tydeninovaci](http://www.facebook.com/tydeninovaci). **MET**

INZERCE

kb.cz 800 521 521

## ZÍSKEJTE VÍCE ČASU PRO SVÉ PODNIKÁNÍ

**PROFI ÚČET PRO ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE**  
Kompletní správa podnikatelských financí s aplikací Fakturoid pro online fakturaci.

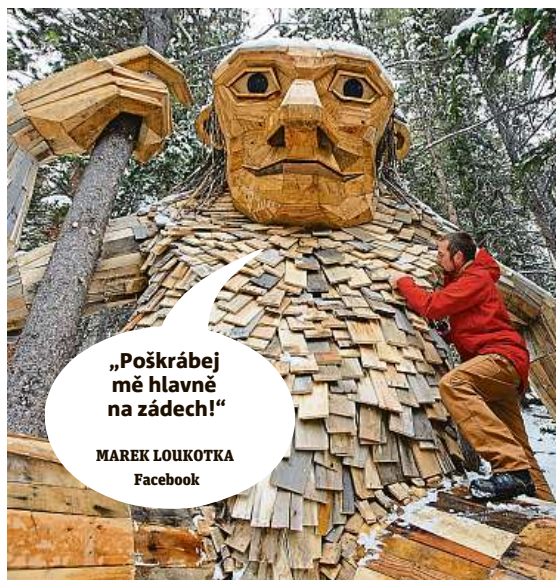
**60 TRANSAKČÍ ZA MĚSÍC A VEDENÍ ÚČTU 2 ROKY ZDARMA**

BUDOUCNOST JSTE VY

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



„Poškrábej mě hlavně na zádech!“

MAREK LOUKOTKA  
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

**Počasí**

<b>DNES</b>	<b>ZÍTRA</b>	<b>PÁTEK</b>	<b>SOBOTA</b>
Min. 7 Max. 11	Min. 10 Max. 14	Min. 15 Max. 19	Min. 19 Max. 23

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekordy:** 2,7 °C/30,2 °C  
**Roky výskytu:** 1876/1997

**Kvíz**

- První sezona v historii NHL se odehrála v letech 1917/1918. Kolik ji zahájilo týmů:  
a) čtyři  
b) šest  
c) osm
- Srbský podnikatel, vlastním jménem Milan Jankovič, je zakladatel společnosti:  
a) Philips  
b) Zepter  
c) Zentiva
- Nejjihnější jezero v systému pěti Velkých jezer v Severní Americe se jmenuje:  
a) Erijské  
b) Hořejší  
c) Huronské
- Postavy hraběte Almaty či učitele Basílie se nacházejí ve známé opeře:  
a) Komedianti  
b) Lazebník sevillský  
c) Figarova svatba
- Nejmenší kanadská provincie leží na ostrově stejného jména, je to Ostrov prince:  
a) Richarda  
b) Edvarda  
c) Howarda

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

**ČT1**

- 14:25 Columbo  
Krimisériál (USA, 1990)
- 15:55 To je vražda, napsala XII
- 16:45 Vysílací čas vyhrazený pro kandidující politické strany, politická hnutí a koalice
- 17:10 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 Škola lásky  
Povídkový cyklus (ČR). Povídkový cyklus o lásce ve všech jejích podobách podle námětů známých českých spisovatelů, tentokrát M. Formanové a M. Viewegha
- 21:15 Nemocnice na kraji města (5/20)
- 22:09 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:10 Grantchester III (3/6)
- 22:55 Případy detektivky Murdocha IX
- 23:40 Kriminálka
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:10 Máte slovo s M. Jilkovou
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Kluci v akci
- 05:15 Černé ovce
- 05:30 Události v regionech

**ČT2**

- 14:10 Folklorika
- 14:40 Magické hory
- 14:55 Evropa dnes
- 15:35 Safari turistika – zaplat a zastřeš si
- 16:30 Televizní klub neslyšících
- 17:00 Případ pro ombudsmanku
- 17:25 Poslední šance pro severní bílé nosorožce
- 18:15 Hranice v srdci (9/16)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Babylon
- 19:20 Turecko – brána Orientu
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Kamera na cestách: Švédsko, kouzlo severu  
Atraktivní pouť po jedné z největších, ale zároveň nejméně lidnatých zemí v Evropě
- 21:00 Na cestě po malajsijské Malakce
- 21:30 Cesty za hodinářským uměním (4/6)
- 22:15 Rozluštěné poklady
- 23:00 Červený trpaslík XII (1/6)
- 23:30 Červený trpaslík XII (2/6)
- 00:00 Případ Kettering (7/8)
- 00:55 Půlnoční slunce (1/8)
- 01:50 Chcete je?
- 01:55 Před půlnocí
- 02:20 Folklorika
- 02:50 O kapitánu Janovi
- 03:05 Škola jako praktičtější milosrdenství
- 03:30 Ochránce

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem VI (14)
- 12:50 Ordínace v růžové zahradě 2 (451)
- 14:05 Mentalista VI (13)
- 15:00 Mentalista VI (14)
- 15:55 Kriminálka Miami IX (12)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3678)
- 18:25 Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Holky pod zámkem III  
Příběhy odsouzených žen z českých věznic. Jeden rok sledování života ve věznicích Drahonice, Velké Přílepy a Řepy přináší vřelý pohled do míst, která nikdo rád osobně nenavštíví
- 21:20 MasterChef Česko
- 22:45 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (16)
- Krimisériál (USA, 2015)
- 23:40 Beze stopy II (10)
- Krimisériál (USA, 2003)
- 00:35 Mentalista VI (13)
- Krimisériál (USA, 2013)
- 01:30 Mentalista VI (14)
- 02:10 Kriminálka Miami IX (12)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordínace v růžové zahradě 2 (451)

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Doktor z hor:  
Nové příběhy VI (13)
- 14:30 Komisař Rex III (7)  
Vražda v hypnóze.  
Krimisériál (Rak./N, 1996)
- 15:30 Komisař Rex III (8)  
Pátrání po mrtvé.  
Krimisériál (Rak./N, 1996)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Modrý kód (176)  
Seriál (ČR, 2019). Kamil dává výpověď poté, co je obviněn ze smrti svého pacienta. Nespokojený pacient se rozhodl, že rozpoutá aféru kolem Bradáčovy kliniky. Hrají: S. Laurinová, R. Zách, I. Chmelka, D. Gránský, J. Štěpánka, M. Procházková
- 21:35 Show Jana Krause
- 22:45 Temný Kraj (5)  
Krimisériál (ČR, 2016)
- 00:05 Policie v akci
- 01:00 Komisař Rex III (7)  
Krimisériál (Rak./N, 1996)
- 02:05 Komisař Rex III (8)  
Krimisériál (Rak./N, 1996)
- 03:05 Doktor z hor:  
Nové příběhy VI (13)  
Seriál (N, 2011)

**PRIMA COOL**

- 12:05 Futurama IV (3)
- 12:35 Simpsonovi III (2)
- 13:05 Simpsonovi III (3)
- 13:25 COOLfeed
- 13:35 Simpsonovi III (4)
- 14:05 Simpsonovi III (5)
- 14:40 Teorie velkého třesku IX (16, 17)
- 15:30 Futurama IV (4)
- 15:50 COOLfeed
- 15:55 Americký chopper (13)
- 16:55 Top Gear XXIV
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi III (6-9)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



- 20:15 Teorie velkého třesku IX (18)  
Seriál (USA, 2016). Hrají: J. Parsons, J. Galecki, S. Helberg, K. Nayyar
- 20:45 Teorie velkého třesku IX (19-21)  
Sitiom (USA, 2016)
- 22:05 Parta z penzionu  
COOLfeed
- 23:10 Americký chopper (13)  
Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:10 Parta z penzionu
- 01:05 Vikingové IV (9)  
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2015)
- 02:00 12 optic II (10)  
Sci-fi seriál (USA, 2016)
- 03:00 Vikingové IV (9)  
Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2015)
- 03:55 12 optic II (10)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh  
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka  
Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2016
- 10:00 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Smartmania
- 14:35 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 SMS Mixxer



- 17:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 17:30 SMASH!  
Svět komiksů
- 17:35 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 Moje desítka  
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Epic Miami  
Óčko hity
- 20:30 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK  
České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt

## Sloupek

MARTIN  
DANEŠ

BRETAŇSKÝ PŘEVADĚČ

SPORTOVNÍ  
ŠTĚBETALKY

Genderově nevyvážený titulek sloupku není výrazem mé misogynie, ale znamená, že jsem pro popisovanou činnost nenašel žádný trefný termín v mužském rodě. Je to už celkem dávno, co jsem ve venkovním bazénu podolského plavečáku vídal paní s červeným ručníkem na hlavě smotaným do turbanu. S několika kamarádkami po boku plavaly stylem paní radová (prsa s hlavou hrdě vztyčenou) a povídaly si. Zabraly zhruba třetinu šířky bazénu a člověk plavající proti nim je musel obeplouvat velkým obloukem. Nechápal jsem, proč ta paní cítí potřebu při plavání mluvit; po sportu si přece s kolegyněmi mohou zajít do kavárny a probrat tam spolu úplně všecko!

## Citát

**Tři muži stoupali do mírného kopce v řadě a konverzovali.**

Později jsem ve versailleském parku narázil na klábosící skupinku běžců. Domnívám se, že je při běhu důležité správně dýchat, to je však vcelku obtížné, když do toho melu pantem. Nedávno jsem si zašel na výlet do bývalého vojenského pásma Brdy. Lesní silničky se hemžily cyklisty. Tři muži stoupali do mírného kopce v řadě a konverzovali. V Brdech moc aut nejezdí, a tak je snad nikdo nepřešel. Až se to ale stane, budou si za to moci sami. Je vám už nejspíš jasné, jaký postoj zaujímám k tlachání během jakékoli sportovní činnosti. Člověk by se jí měl věnovat na sto procent a vzdát se řečnění, jímž beztak tráví větší část dne. Podolská paní s turbanem na hlavě se ale pro mě zatím stala jakousi modlou: byla první svého druhu, a navíc ten ručník měla omotan kolem hlavy vskutku mistrovsky! [www.martindanes.com](http://www.martindanes.com)

## Dopisy a vzkazy

## Hlavní bludiště

Pražské hlavní nádraží je spornou bránou do metropole. Jak naši občané z jiných regionů, tak cizinci zjišťují, že na tomto nádraží fungují jen některé věci, jiné jen částečně a některé vůbec ne. Tak například jezdí schody na nástupiště, speciálně na 7. nástupiště, víc než jezdí. Informační systém se sice po kritice trochu zlepšil, ale neustále po stanici někdo bloudí, nemůže najít v úrovni nástupiště podle zatím nenalezených piktogramů autobus na letiště. Nástupiště také nemají logicky levou a pravou stranu (left, links, right, rechts v angličtině a němčině, ale 2. až 7. nástupiště má S (Sever) a J (Jih), i když většina cestujících přijela do Prahy bez buzoly. Navíc 1. nástupiště nemá kupodivu severní ani jižní část jako ostatní, ale část a) a část b), a to podle židovské abecedy, kde píší zprava doleva, tedy 1b) je kupodivu vlevo a 1a) je zase daleko na kouských kolejkách vpravo. Je to pořádný šlendrián.

PETR RÁDL

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

## Výrok dne



**„Samozřejmě často přemýšlím nad tím, jaké by to bylo mít děti.“**

KYLIE MINOGUE  
AUSTRÁLSKÁ ZPĚVAČKA

„Ale snažím se něčeho ve svém životě nelitovat,“ dodává diva, která oslaví jednapadesáté narozeniny.

## Slovo dne

## MISOGYNIE

(Ze sloupku Martina Daneše na této straně)

Nenávist k ženám. Termín pochází z řečtiny, ze slov misein (nenávidět) a gyně (žena).

ZDROJ: WIKIPEDIE



## INZERCE

**HOROSKOP** na středu 15. 5.

**KARTÁŘKA LAURA!** Vím, co se stane!  
**JASNOVIDNÉ SCHOPNOSTI.**

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište **SMS** ve tvaru **75BEN** a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

	<b>Beran</b> 21/3–20/4 Svobodní Berani nemají při hledání ideální polovičky správný odhad na lidi. Na následujícím rande se tedy budete pořádně nudit.		<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Pozvání na rande neodkládejte na víkend, ale naplánujte ho na dnešek. Venuše se s vámi loučí, tak využijte poslední paprsky.
	<b>Byk</b> 21/4–21/5 Stěžujete si, že se v dlouholetém partnerství nic zvláštního neděje? Počkejte do zítřka, kdy se mezi vás vrátí ztracená chemie.		<b>Štír</b> 24/10–22/11 Nepotkávejte nikoho, s kým byste si dovedli představit společně strávený večer, natož celý život. Je třeba změnit prostředí.
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Chcete se bavit a neohlížíte se na city druhé strany. Automaticky předpokládáte, že jde o chvilkové pobavení bez perspektivy.		<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Na prvním rande uděláte skvělý dojem. Díky kněžce lásky vidíte svému společníkovi až do žaludku a dáte mu přesně to, co chce.
	<b>Rak</b> 22/6–22/7 Pokud se rozhodnete drahou polovičku pomlouvát v zprávách přátelům, promyslete možné následky. Miláček se to může dozvědět.		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Afrodita se umoudřuje a doloží vám pohár optimismu. Zdá se vám, že změna přišla od partnera, ale byla nutná i na vaší straně.
	<b>Lev</b> 23/7–22/8 Zadaní se mohou dostat do překerní situace, kdy si na ně začne dělat zásluku neodbytný prodejce. Nepodceňujte zhrzenou lásku.		<b>Vodnář</b> 21/1–20/2 Věkový rozdíl v nově navázaném vztahu neberte nijak tragicky. Jediné, co by mělo mít rozhodující slovo, je hlas vašeho srdce.
	<b>Panna</b> 23/8–22/9 Někdy se nemůže stát nic horšího, než že se vyplní nejtajnější sny. Se slovy zacházejte opatrně a věřte, že mají velkou moc.		<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Romantické představy se vás drží jako klíště, bohužel realita je na honu vzdálená. Zkuste si vážít toho, co právě prožíváte.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Kdy naposledy vás zastavila policie?



**Lenča Fišerová**  
Asi dva roky nazpět, v pět večer, zapomněla jsem pásy.



**Káča Pochyna**  
Nikdy, jen na mě bliknou, když zapomenou na světla.



**Věra Lilith Klejarová**  
V autě nikdy, ale šla jsem na červenou. Stálo mě to stovku.

## Komiks



## SAMOTNÁ?

Zeptej se karet!  
**Kdy a kde potkáš lásku?**  
Pošli **SMS** ve tvaru **45AXX** a své datum narození na **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E. M. A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sm/s/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)

Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliš 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: [dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz); web: [www.metro.cz](http://www.metro.cz).

Redakce: Petr Holeček – šéfredaktor; Šimon Merta – zástupce šéfredaktora. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.

Obchodní oddělení, e-mail: [sales@metro.cz](mailto:sales@metro.cz), [inzerce@metro.cz](mailto:inzerce@metro.cz), Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc • Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811.

Distribuci zajišťuje PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2019 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli ústní a šíření části nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

# @mojemetro

 [mojemetro](#)
 [denikmetro](#)
[www.metro.cz](#)


„Řekněte, básníci, jak se verš skládá, ona vás má taky ráda,“ píše @ajadajaz24 k fotce, kterou sdílela s hashtagem #metrotag.



@proste.orka je znovu v Metru. Opět jí k tomu stačilo málo. Do prázdného rámečku napsala vzkaz a sdílela ho na Instagramu.



Jakub se s Ivankou zná už 5 let. Příští měsíc oslaví rok od svatby. Díky Instagramu a deníku Metro o jejich lásce ví každý náš čtenář.



Dnes vychází i náš magazin. Ujít by vám neměl třeba rozhovor s kardiologem Petrem Neuzilem. Listujte na [magazin.metro.cz](#).



## Vezmi Metro na výlet a vyhraž

Vyfoťte deník Metro na zajímavém místě a získejte odměnu 500 korun. Soutěž má dvě kategorie: nejzajímavější fotka a snímek z nejbudnějšího místa od Prahy. Fotky pošlete do konce května na adresu [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz) nebo je sdílejte na Instagramu s hashtagem #metronavylete.

## #METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpijemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v deníku Metro!

## #metrotag Sdílejte fotky s hashtagem

Rubrika Moje Metro je určena vám, čtenářům. Chcete něco vyzkoušet? Stačí to vepsat nebo namalovat do prázdného rámečku vlevo a sdílet na Instagramu s hashtagem #metrotag. My vzkaz otiskneme a uvidí ho 488 tisíc našich čtenářů. Má vaše kapela koncert? Rozjždíte nový blog? Nebo máte kreslířský talent a chcete se prosadit? Anebo prostě jen máte rupy a nudíte se cestou metrem? Malujte, pište a šup s tím na Instagram!

V rubrice Moje Metro také tiskneme fotky z dění v redakci nebo poutáme náš lifestyleový magazin. Také tu dáváme tipy, koho sledovat na Instagramu. Rubrika žije svým životem a tvoříte ji hlavně vy, naši čtenáři. Děkujeme za to! A nezapomeňte sledovat i nás. Hleďteje @mojemetro.



Zapojte se do projektu, který se snaží posílit vztahy mezi mladou a starší generací. Originální iniciativa #kafesbabi vybízí mladé lidi, aby pozvali babičku do kavárny a dědečka na pivo. Do projektu je zapojeno i několik kaváren, které mají pro mezigenerační dvojice přichystané levky. Více na [kafesbabi.cz](#).

metr**o**RÁDCE

K O M E R Č N Í P Ř Í L O H A D E N Í K U M E T R O



PROFIMEDIA.CZ

ZDRAVÝ  
ŽIVOT

# PROČ ZAMÍŘIT PŘED LÉTEM K PRAKTICKÉMU LÉKAŘI?

Zdá se vám, že léto je ještě daleko? Vysoké teploty a slunce opět zhorší projevy chronického žilního onemocnění – otékající nohy, bolesti po dlouhém stání a sezení, metličky i křečové žíly. Pokud tomu chcete zabránit, je třeba navštívit praktického lékaře a řešit s ním prevenci co nejdříve.

**Z**ákladem jmenovaných příznaků je zánět žil, to také vysvětluje, proč se nepříjemné projevy v létě zhoršují. Nohy na stole nebo studená sprcha lýtek v létě jsou přítom pomocí, která může pouze zmírnit příznaky. Je ale třeba léčit podstatu. Návštěva praktického lékaře by měla být prvním krokem. Praktik může nejen poradit s cviky a s tím, jak upravit životní styl, ale může vám doporučit také léky posilující žilní stěnu (venofarmaka) a pomůže s výběrem tzv. komprese.

## NA LÉKAŘE NENÍ NIKDY BRZY

Když se objeví metličky a křečové žíly, je už pozdě. Zánět se totiž rozvíjí, už když máme „jen“ pocit těžkých nohou, cítíme brnění a křeče, nohy nás večer bolí a otékají. „Křečové žíly znamenají již velmi silné volání našich nohou o pomoc. Ani při dodržování preventivních opatření již křečové žíly nezmizí. Proto je tak důležité jim předcházet a zachytit chronické žilní onemocnění co nejdříve. Vhodný čas na

TEXT: SERVIER  
FOTO: PROFIMEDIA.CZ



návštěvu odborníka je tak již při těchto prvních subjektivních příznacích,“ varuje MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D., dermatoložka působící v Dermal Centre Mělník. Chronické žilní onemocnění je nutné řešit od samého začátku, ideální je přitom začít u praktického lékaře, který je dostatečně kompetentní k léčbě prvních stadií. Ve spolupráci s ním lze zastavit, nebo aspoň výrazně oddálit další zhoršování (tím přitom můžou být dokonce trvalé otoky, kožní změny a bérčové vředy).

## OPERACE ŘEŠÍ JEN NÁSLEDEK

I když volně prodejné mastičky a krémy mohou krátkodobě ulevit od příznaků, pouze doktor vám může doporučit léky zaměřené na základ onemocnění. Mnoho z nás si myslí, že řešením je zákrok odstraňující nebo uzavírající křečové žíly nebo metličky. To je ale chyba. Zákrok, stejně jako „nohy nahoře“, řeší jen následek. I po něm je tedy potřeba posilovat žilní stěnu a zaměřit se na prevenci zahrnující pohyb, kompresní pomůcky a zmiňovaná venofarmaka. A jak jsou na tom vaše nohy? Znáte popisované příznaky z vlastní zkušenosti? Pokud ano, s návštěvou praktického lékaře neváhejte. ■

■ Více se dozvíte na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz) nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí Vás nohy?“.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

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



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma





# Dr. David Frej ví, jak prožít život bez zánětu

Patří mezi naše uznávané lékaře a jeho knihy **ÁJURVÉDA / INDICKÁ MEDICÍNA V PRAXI ČESKÉHO LÉKAŘE, DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI, ORGÁNOVÉ HODINY** nebo **TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE** jsou považovány za průkopnické.



Na skutečnost, že skryté zánětlivé procesy v našem těle jsou příčinou mnoha nemocí, upozornil MUDr. Frej jako první u nás svojí publikací **Zánět – skrytý zabiják**.

„Zánět je bezprostřední a přirozenou reakcí imunitního systému, která nás chrání proti toxinům, infekcím a poranění,“ vysvětluje. „Chronický zánět není vidět, jako například zadřená tříska nebo oteklý kloub, přináší ale problémy v podobě zánětlivých látek kolujících v organismu. V těle přetrvává dlouhou dobu a plíživě způsobuje závažná poškození a hlavně poruchy imunity. Doplácejí na něj bohužel také děti, u nichž často

způsobuje obezitu, ale třeba i autismus nebo syndrom ADHD.“

Jak v sobě každý může zánět odhalit, přiblížil ve zmíněné knize zvláštním jednoduchým testem. Mezi nejčastější projevy patří bolesti v krku, vyrážky, bolesti kloubů a také deprese. Autorův dotazník obsahuje několik desítek otázek a jeho výsledky často vedou k překvapivě jasným závěrům: Je třeba provést stravovací změny. Jaké a jak upravit svůj jídelníček, uvádí v publikaci **Stravou proti zánětu**. „V praxi jsem poznal, že principy protizánětlivé stravy je nutné podat naprosto srozumitelně. Kniha proto obsahuje originální a nutričně vyvážené recepty splňující zásady tohoto typu jídelníčku.“

## TŘI TVOŘÍ SPOLEČNOST

Může se snaha o zamezení zánětu stát životním stylem? David Frej na to odpověděl novou knihou **Život bez zánětu**. „Podle mých praktických zkušeností má u nás chronický zánět skoro 80 % nemocných. Znáám ale mnoho lidí, kteří skrytými záněty vůbec netrpí, protože svoji stravu a životosprávu upravili. Nejde o žádný asketismus,

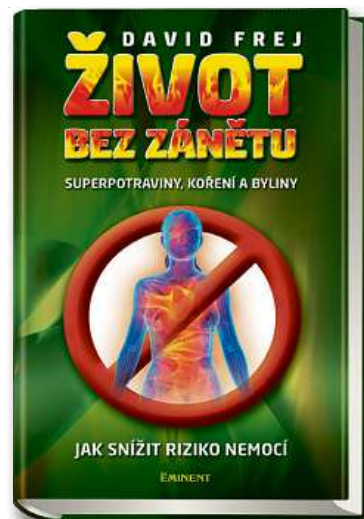
jen o omezení toho nejhoršího v jídle, o mírný pohyb, jednoduchá dechová cvičení a další prvky životního stylu. Podle posledních výzkumů může podobné ovlivnění hlavních negativních faktorů prodloužit život o čtrnáct let.“

## CESTA KE ZDRAVÉMU STŘEVU

Nejen díky článkům, jež MUDr. Frej publikuje v měsíčníku *Regenerace*, je známo, že základ funkční imunity spočívá ve střevech. „Když jsme psali knihu **Zdravé střevo**, byli jsme si vědomi toho, že mít v pořádku střevo je touhou všech lidí. Popsali jsme proto nejen smysl a cíl probiotik a prebiotik, o kterých se hovoří stále častěji, ale i symbiotik a psychobiotik, která mnoho lidí vůbec nezná.“

## CO DĚLAT PO UŽÍVÁNÍ SYNTETICKÝCH ANTIBIOTIK

„Během užívání syntetických antibiotik,“ upozorňuje dr. Frej, „probíhá v organismu skutečná biologická válka, při níž je úkolem chemického léku zlikvidovat původce nemocí. Syntetická antibiotika ale vždy zasáhnou celý organismus,

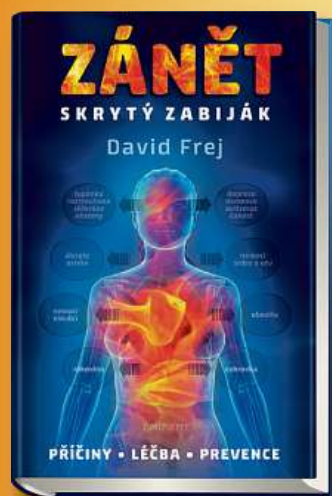


i když se jedná o podávání tzv. cíleně působících léčiv. Pokaždé trpí střevní mikroflóra a vždy hrozí nebezpečí vzniku zánětů.

Někteří lidé je často užívají víckrát za sebou — a právě ti patří mezi nejvíce ohrožené střevní dysbiózou, tedy stavem nerovnováhy, kdy ve střevech začnou převažovat škodlivé bakterie. Málo se ví, že střevní mikroflóra je hlavním producentem cenného vitamínu K a dalších látek pro naše zdraví zásadních. Proto jsme připravili publikaci **Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)**. Měl by ji znát každý, kdo léčbou syntetickými antibiotiky prošel.“

■ MICHAEL SCHUBERT

## Jak snížit riziko nemocí (a jejich následků)



### David Frej, Jiří Kuchař **Zdravé střevo**

Mít zdravá střeva je touhou všech. Trávení je komplikovaný proces, ale péče o trávicí systém složitá není, jak prozrazuje tato praktická kniha. Přibližuje ji v komplexu příčin a důsledků vzniku nemocí a jejich prevence. Uvádí méně známé souvislosti a nabízí nový pohled na střevo jako náš druhý mozek.

448 stran | 145×205 mm | 369 Kč

### David Frej **Zánět – skrytý zabiják**

Na tuto zásadní knihu, která u nás otevřela velké téma současnosti, navazují publikace **STRAVOU PROTI ZÁNĚTU** a **ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU**. Jejím prostřednictvím zjistíte, zda zánět v těle máte, jak se ochránit před nemocemi spojenými s chronickým zánětem, a získáte i praktické rady, jak se ho zbavit.

312 stran | 130×210 mm | 299 Kč

### David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař

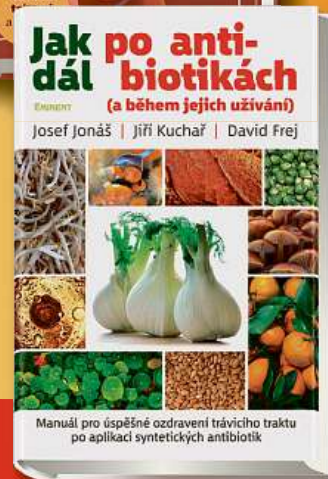
## **Jak dál po antibiotikách (a během jejich užívání)**

Po ukončení léčby syntetickými antibiotiky by měl každý začít s ozdravnou kúrou. „Důležité jsou kvašené superpotraviny, které dodají organismu příznivé bakteriální kmeny působící proti zánětům a vracejí do trávicího systému vyhubené druhy bakterií,“ říká dr. Frej. Mezi další možnosti patří léčivé polévky, přírodní zdroje vlákniny, řasy, butyrát, vitamin K, houby a rostlinné oleje.

240 stran | 147×210 mm | 329 Kč

Knihy nakladatelství Eminent jsou k dostání nebo je lze objednat ve všech knihkupectvích ČR i Slovenska a také na internetu ve výhodné akci

**WWW.EMINENT.CZ 4 KNIHY ZA CENU 2**



# I MÍRNÉ SPORTOVÁNÍ BEZ PŘÍPRAVY MŮŽE SKONČIT ÚRAZEM

Jarní počasí láká k pohybu na čerstvém vzduchu. Pozor ale na úrazy, ať místo příjemně stráveného odpoledne nejedete na pohotovost!

TEXT: KAMILA HUDEČKOVÁ | FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**V** teplých měsících se lékařské ordinace plní typickými úrazy cyklistů, běžců a amatérských fotbalistů. Ten, kdo celou zimu nic nedělal, by se rozhodně neměl bez přípravy vydat na maraton nebo vyrazit na desítky kilometrů dlouhou cyklotrasu. Chce to pozvolna a pomalu. „Zranění je až nejhorší varianta, ale i pravidelný sport, který je příliš jednostranný nebo nezvládnutý technicky, přispívá k prohloubení špatných pohybových návyků a přetížení některých svalových skupin. Vždy je proto důležité vnímat signály vlastního těla, reagovat na bolest, kterou k nám vysílá, důsledně se protahovat a regenerovat,“ upozornila Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka pražské FYZIOkliniky.

## NEPŘECEŇUJTE SE

U lidí, kteří nejsou v kondici nebo se sportem teprve začínají, je velmi nebezpečná únava a přecenění sil. „Pak obvykle i při pěší

turistice dochází ke zranění z nepozornosti, jako vyvrtnutí kotníku nebo podvrtnutí kolene. Pokud se během pohybu nebo následující den necítí člověk dobře, měl by dopřát tělu větší regeneraci,“ radí Iva Bílková. „Doporučuji začít s menší zátěží a kratší trasou, než to takzvaně napálit z nuly do ostrého sportování. Pro lidi, kteří chtějí jezdit na kole, ale nemají potřebnou kondici, jsou tu dnes například elektrokola. Zkrátka nepřetížít se,“ říká Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. Na dotaz, jaké sporty jsou nejrizikovější, odpovídá, že riskantní mohou být všechny, když se na ně patřičně nevybavíte a nepřipravíte. „Ty s nejtěžšími zdravotními následky bývají skoky do vody, nejčastější pak úrazy na kole a na kolečkových bruslích,“ doplňuje. Před sportem se proto rozhodně nezapomeňte pořádně protáhnout – u běhu by to měla být alespoň několikaminutová běžecká abeceda a základní dynamický strečink. ■



## POHYB JE RADOST

■ Pro mnohé je chůze pohyb nejednodušší a zároveň nejzdravější. Zlepšení nebo udržení zdravotního stavu a kondice je díky rychlé chůzi poměrně snadné. Navíc je nejdůležitějším pohybem působícím proti řídnutí kostí neboli osteoporóze.

■ „Měřit si denně na hodinkách počet kroků může být orientačně přínosné. Ale když při tom nosíte tašky, chodíte pomalu a jdete ochable, tělu to opravdu neprospívá,“ radí fyzioterapeut Kryštof Kuba z McKenzie Kliniky.

# Připravte se na zdravý pohyb

**Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám přilíží fyzické kondice nepřinese a tak blížící se léto láká do přírody, k seznamování a různým kolektivním hrám.**

Najednou však zjistíme, že jsme v zimě zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, meziprstí se drolí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesilují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.

Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní. Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy – **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR** je certifikovaný bioprodukt. **Chytrou houbu** používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **BIO PLUS** nebo **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokřích plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu

kvasinek **Chytrou houbu** v přípravku **FEEL FRESH**.

*Pythium oligandrum* ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. **Chytrou houbu** oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**, **BIOGAMA** a **PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**.

**Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.**

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)  
Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.





## HORKU V BYTĚ ZABRÁNÍ ROLETA. OKNO NAVÍC OCHRÁNÍ PŘED KROUPAMI A BOUŘKOU

Ve dne se šplhá na pětatřicet a v noci rtuť teploměru neklesne pod dvacet stupňů. Češi se tak musí zejména v posledních letech vypořádávat s tropickými letními teplotami – hledají proto způsoby, jak ochladit své domy a byty. Stále častěji přitom volí venkovní stínící doplňky, které zabrání přehřívání. Do oken lidé instalují i vnější komponenty, jež regulují denní světlo v místnosti a zajistí tak ochranu před pronikavým letním slunečním svitem.

TEXT A FOTO: VELUX

**N**a venkovní zastínění mohou lidé navíc získat dotaci z programu Nová zelená úsporám. Dotaci je možné využít při zateplení rodinného domu nebo při výměně oken. Žadatel musí mít stínící techniku a její popis v projektu, zažádá při tvorbě žádosti o podporu rekonstrukce a následně vše doloží. Na rolety s ručním ovládním přispěje ministerstvo životního prostředí částkou 500 Kč na m<sup>2</sup> stíněné plochy okna, na ty s automatickým ovládním, které nabízí například systém VELUX ACTIVE, pak částkou 1000 Kč na m<sup>2</sup>. S venkovní roletou od společnosti VELUX navíc lidé ušetří na energiích. „Kromě toho, že roleta umí zachytit až 95 procent tepla

z letních slunečních paprsků a tím snížit teplotu v místnosti až o 7 stupňů Celsia, totiž dobře poslouží i v zimním období. Dokáže zabránit úniku tepla skrze okno a zmenšit tak tepelné ztráty až o 17 procent,“ vyzdvihl technický školitel společnosti VELUX Martin Masár. Vnější roletu lidé ocení i při intenzivní bouři, dešti nebo v případě velkých krup. Dokáže totiž tlumit hluk a chrání střešní okno před poškozením. V noci navíc poskytne úplné zatmění pro ničím nerušený spánek. Pokud obyvatelé domu nebo bytu řeší přehřívání prostor, ale zároveň si přejí mít ničím nerušený výhled z okna, alternativou venkovní rolety je předokenní markýza. I ta dokáže snížit teplotu v místnosti. ■



Řešení pro generaci žijící uvnitř budov

# DÍKY DENNÍMU SVĚTLU SE DĚTI LÉPE UČÍ

My jsme na základě tohoto faktu vytvořili ideální řešení pro zdravý domov. Objevte i to své na [velux.cz/reseni](http://velux.cz/reseni)

Střešní okna

# BANDÁŽE A ORTÉZY

TEXT A FOTO: SANOMED

## BANDÁŽE

■ Když vám v pohybu brání problémy s klouby, pomohou vám k lepší mobilitě aktivní bandáže. Bandáž je v principu jednoduchý návlek z pružné textilie nebo neoprenu poskytující přiměřenou kompresi s jednoduchou podporou a stabilizací kloubu. Neomezují aktivitu, právě naopak. Aktivní bandáže rozvíjejí svůj podpůrný účinek převážně při tělesné aktivitě. Vzhledem k intermitentní masáži v kombinaci s kompresí přes pleteninu se aktivuje prokrvení a zlepšuje se látková výměna.

## STABILIZAČNÍ ORTÉZY

■ Skupina stabilizačních ortéz zahrnuje dlahy a ortézy. Tyto ortézy charakterizují hlavní znaky: odlehčení kloubu, stabilizace a podpora. Tím se výrazně liší ve své funkci od bandáží, které působí v první řadě jako kompresní terapie. U všech těchto ortéz se používají podpůrné prvky jako kovové nebo plastové výztuhy ve spojení s moderními, prodyšnými materiály.

## JAK SI VYBRAT

■ Používání bandáže nebo ortézy a výběr té nevhodnější je pochopitelně třeba konzultovat s odborným lékařem (chirurg, ortoped, rehabilitační lékař). Nesázejte na „selský rozum“. U ortéz neplatí, že nejdražší bude pro vás nejlepší. Pokud se u dvou podobných ortéz rozchází cena, dražší vám většinou poslouží lépe. Rozdíly jsou v takovém případě především v typu použitého materiálu a jeho zpracování. Lékař by měl v každém případě učinit správnou a přesnou diagnózu a současně posoudit rozsah a závažnost vašich obtíží. Jiný přístup budou vyžadovat chronické potíže typu degenerativního poškození kloubu, kdy má ortéza formou podpory stability poškozenému kloubu ulevit od bolesti. Jiný přístup vyžaduje léčení po zranění nebo preventivní použití ortéz při sportovních aktivitách.

## FUNKČNÍ ORTÉZY

■ U funkčních ortéz je v popředí obnovení a udržení mobility pohybového aparátu. Jsou důležitým prvkem léčebných opatření a působí při zajištění funkce, mobility a stability kloubu. Lze je používat po úrazech, v pooperačním léčení nebo při neoperační léčbě nemocí kloubů. Zajišťují obnovení a ochranu funkce kloubu při léčbě degenerativního onemocnění. Pro co nejlepší pohodlí při nošení a pro splnění nároků pacientů se při výrobě používají výhradně kvalitní materiály. Díky těmto funkčním ortézám může být zaručena optimální lékařská péče o klouby a páteř. Tyto ortézy jsou ve velké míře hrazeny zdravotními pojišťovnamí. ■








# Sanomed®

## Pro aktivní život bez bolesti



Váš výrobce a dodavatel zdravotnických bandáží,  
ortéz a individuálních vložek do bot.

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

CITÁT: OSCAR WILDE	STAROST	1	ZNAČKA ELEKTRO- SPOTŘEBIČŮ	CHEM.ZN. VÁPNIKU		JASNÁ OBLOHA	EUROPEAN SCHOOL OF ECONOMICS (ZKR.)	3	UHLAZENÝ		KTERÝ OBDRŽEL POZVÁNKU	ODLÉVANÉ	LATINSKÁ PŘEDLOŽKA	MUŽSKÉ JMÉNO	LATINSKY "KACHNA"	ZOLŮV ROMAN	
TÁTA					JÍDELNÍ LISTEK					SLOVANSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO							
NÁZEV ŘECKÉHO PÍSMENE					HÝKAVEC NEJVYŠŠÍ SEVER.BŮH					PŘELUD DOMÁCKY RENÁTA							
STARÉ VZTAŽNÉ ZÁJMEMO				PRAVIDELNĚ KUPOVAT STAROIRSKÉ PISMO									LENÍK				
INICIÁLY PREZIDENTA KLAUSE			KONSTRUKCE PRO REVU JM. HERCE ALDY				MASO KONZERVO- VANÉ KOUREM						SYMETRÁLA VINŠOVÁNÍ				
V HUDBĚ: ZVOLNA							STANOVENÝ ANGLICKY "KÓČKA"					CHEM.ZN. PLATINY BYV.FR.HEREC (VINNETOU)			JEMNÁ NA DOTEK	STAVEBNÍ MATERIÁL	
	DOMÁCKY OLDRICH JÓGOVÁ POLOHA						HODNOTA ZBOŽÍ NAJEDENÁ					OKRAJE ŘEKY SPĚCH (LIDOVĚ)					
INDICKÝ STÁT					POUHÝ LATINSKY "ŽIVOT"												
PROŽÍTEK VE SPÁNKU					VLČÍ NÁREK PŘEMRZLÝ SNÍH				OVÁZÁNÍ NEROZHODNÝ VYSLEDEK V SACHU					NEBO (NÁREČÍM)			
AUTORSKÝ ZÁKON (ZKR.)			V DOBRÉ KONDICI ASJSKÝ STÁT				UZPŮSOBENÝ K TRHÁNÍ							KILONEWTON NEDOVOLENÝ ZÁKROK VE SPORTU			
OPILÁ (HOVOR.)							HOUSKA NEODBORNÍK						VIRUS NAPADAJÍCÍ BAKTERIE PŘEKÁŽET				
HORKÝ LIKÉR						PŘELA- MOVAT FRANCOUZ. FOTOGRAF						ZN.VOLT- AMPERU ODBORNÍK VE FYZICE			2	BÍT	
	EL.NABITÝ ATOM KORÁLOVÝ OSTROV				NAPÉCHOVAT PROCHÁZET KOLEM NEČEHO						LEGEND.STŘE- DOV.ÚČENEC SŮL KYSEL. JABLEČNĚ						
NĚMECKY "KDYŽ"				MOHUČ (ORIG.) SEŘAZOVAT						PROSLULÝ KAT ŽIVIT							
ZDE			OPAK HUSTEHO						KROKOVÁ DČERA PŘÍKRÝ SKAL. VYBĚZEK					NÁZEV ŘECKÉHO PÍSMENE			
ČÁT VOZU			VYCHOVA- TELKA VOJ.ODVOD (NÁREČÍM)				STAVĚT SE ZA NĚCO S VELKÝM ZAUJETÍM							SPZ DUNAJ. STŘEDY JAKÉ MNOŽSTVÍ			
VŮDCE POLITICKÉ STRANY							ŽÁK 8.TRÍDY ODĚV						KULOVITÝ BACIL JEDNOTKA EL.NAPĚTI				
	TEN I ONEN	ANGLICKY "SEDET" HLESNUTÍ					VLÉVAT SE NIZOZEM. DUTÁ MÍRA					BODAVÝ HMYZ KÓD BURUNDI					
KYSELÁ POCHUTINA					POTRAT VÁHAVÝ SOUHLAS						VYVOLÁVAT BOLEST CHEM.ZN. HLINIKU						
DOMÁCKY BENJAMIN					ZDÁNLIVĚ											POMŮČKA: ADAGIO BRICE FIRN MAINZ NADAR OGAM OMRAH	
HANBATÝ OBRAZ					POUŤ DO MEKKY												

# VELKÉ TÉMA O KOJENÍ

Kojení je tou nejpřirozenější a nejlepší formou výživy miminka. Mateřské mléko nelze ničím nahradit a navíc během kojení dochází k vytváření silného citového pouta maminky a dítěte.

TEXT: ANNA BERKOVÁ  
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**P**roč vlastně kojit? Kromě nesporných výživových hodnot je to levnější forma výživy než umělá a také pohodlnější na přípravu, uskladňování či cestování. Žádné sterilizování, lahvičky, přenosky a termosky. Prostě vždy, když má miminko hlad, dáte mu jednoduše napít! Mezi zdravotní pozitivita patří:

- Vaše miminko je chráněno proti infekcím dýchacích cest a zánětu středouší i před průjmy.
- Výrazně se snižuje riziko výskytu cukrovky, alergie, obezity, anémie.
- Zvyšuje se přirozená imunita dětského organismu.
- I maminka kojením získává – organismus těla se rychleji dostává do formy.
- Kojení chrání i před rakovinou prsu a vaječníků.

## PÁR SLOV O MATEŘSKÉM MLÉKU

Vzhledem k tomu „humbuku“ kolem kojení vás může někdy napadnout, jestli není mateřské mléko tak trochu přeceňované. Odpověď zní: NENÍ! Složení mateřského mléka a jeho proměnlivost, která se přizpůsobí všem potřebám dětského organismu, je jedinečnou zárukou zdraví i spokojeného břicha minimálně do šestého měsíce věku miminka. Váš drobeček opravdu nic lepšího nemůže dostat...

## SLOŽENÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

Mateřské mléko se tvoří v posledních týdnech před porodem a v prvních dnech po něm. Počáteční mléko – kolostrum (také se mu říká mlezivo) – se liší složením od zralého mléka, produkovaného od 2. týdne po porodu. Je velmi husté – více bílkovin a solí, méně tuků a sacharidů. Asi 1/4 bílkovin kolostra tvoří obranné látky (sekreční imunoglobulin A, lysozym a laktoferin). Mateřské mléko obsahuje další bílkoviny (laktalbumin a kasein), které způsobují lehkou stravitelnost oproti kravskému mléku. Tuky obsahují velmi proměnlivou složku mateřského mléka. Množství se mění během dne i během kojení – na konci je ho až 5x více než na začátku kojení. Cukry (laktóza) poskytují dítěti až 40 % energie. Laktóza a střevní flóra (laktobacillus bifidus) usnadňují vstřebávání vápníku a železa. Vitaminy jsou obsaženy jak v kolostru, tak v mateřském mléku. Vitamin K obsažený nejvíce v kolostru potřebuje novorozence



po porodu – zabraňuje vzniku „krvácivé nemoci novorozenců“. Dále mateřské mléko obsahuje vitamín E, D, B a C. Poslední složkou mateřského mléka jsou minerální látky a stopové prvky.

## KDY ZAČÍT S KOJENÍM

Co nejdříve! Podle odborníků je nejlepší začít kojit již do půl hodiny po porodu. Nejideálnější je dokonce nechat miminko přisát ještě na porodním sále. Hledací a sací reflexy novorozence jsou obzvláště silné a sekrece hormonů oxytocinu a prolaktinu je největší. Je tedy největší šance na úspěch, že kojení se rozeběhne v klidu a bez stresu.

## CO UDĚLAT PRO SEBE

Odpočívajte a relaxujte. Nechte se rozmazlovat partnerem a rodinou, i vy potřebujete dostatek lásky, když jí tolik dáváte! Dodržování správné životosprávy je neméně důležité. Ideální je lehká, dobrá stravitelná výživa s vitaminy a minerály a dostatečné množství tekutin (3 litry neperlivé vody denně). Zapomeňte na alkohol, kofeinové nápoje a cigarety, ty jsou stále nebezpečné jak pro vás, tak hlavně pro dítě!

## JAK KOJENÍ OVLIVNIT

- Hlavně zůstaňte v klidu. Stres je ve většině případů hlavním viníkem, proč se tvorba mléka zastaví. Takže si důvěřujte a buďte trpělivá, kojení nakonec zvládnete hravě, jste přece ta nejlepší maminka na světě!
- Miminko zpočátku přikládáte k prsu co nejčastěji, třeba i jednou za hodinu. Nenechte je ale sít dlouho, stačí maximálně deset minut.
- Nezapomínejte kojit ani v noci, aby se frekvence nesnižovala. Za pár dní si miminko začne prso samo vyžadovat a vy se přizpůsobíte jemu a jeho hladu!

## PÉČE O ŇADRA V DOBĚ KOJENÍ

Kojení je pro vaše prsa zátěžovou zkouškou, proto o ně musíte pečovat více než kdykoli jindy! Omývejte prsa vždy před i po kojení, ne však mýdlem ani sprchovým gelem! Stačí vlažná voda nebo odvar z heřmánku. Nechávejte je po kojení volně na vzduchu (bradavky se lépe vzpamatují), noste mateřskou podprsenku, a to i v noci (nehrozí bolestivé nalévání). Pokud vám mléko uniká, kupte si speciální vložky do košíčků, často je měňte. Máte-li víc mléka, než váš drobeček využije, mléko odsávejte, předejdete bolestivým nalitím a možným zánětům. ■

# Miminkovská jízda!

Výbavička na doma i na cesty.



-20 %

## BAYBY BBM 7005

Dětská digitální bezdrátová chůvička  
Obousměrná komunikace  
Signalizace slabé baterie  
Audio a LED signalizace výpadku signálu

999,-

799,-

obj. kód: BABY8465



-18 %

3x

## Kendamil 100% BIO plnotučné kojenecké mléko 3 (3x 800 g)

Batolecí mléko s vysokým procentem Omega 3  
Vyrobeno z plnotučného kravského mléka  
13 základních vitamínů a řada vitamínů B  
Bez palmového oleje, pro děti od 12 do 36 měsíců

1587,-

1 299,-

obj. kód: BABY7606



-40 %

999,-

599,-

obj. kód: BABY8413

## PAMPERS Premium Pants Mega Box vel. 4 (88 ks)

Plenkové kalhotky v mega boxu  
Pružný pas kalhotek a manžetky kolem nožiček  
Až 12 hodin v suchu díky 3 absorpčním kanálkům  
Pro děti od 9 do 15 kg

-28 %



## HUGGIES Ultra Comfort Jumbo vel. 4 (200 ks)

Měkké a prodyšné dětské pleny  
Anatomicky tvarované mezi nožičkami  
Kanálky pro rozprostření tekutiny po celé plence  
Pro děti od 8 do 14 kg

1396,-

999,-

obj. kód: PLN187s



-59 %

849,-

349,-

obj. kód: PPR401

## PERSIL Sensitive Gel 5 l (100 praní)

Prací gel na bílé a stálbarevné prádlo  
Lehká vůně přírodního mýdla a mandlového mléka  
Vhodný pro citlivou a alergickou pokožku  
Pro všechny druhy praček a ruční praní

-15 %



1299,-

1 099,-

obj. kód: BABY057

## AGU Baby Nosní odsávačka hlenů NS19 - Penguin

Nosní odsávačka hlenů pro miminka i batolata  
12 melodií pro zabavení vašeho dítěte  
Koncovky v dlouhém i krátkém provedení  
Díky bateriovému napájení lze použít na cestách

Kup na [www.alza.cz/maxi](http://www.alza.cz/maxi)  
nebo volej 225 340 111

**alza MAXI**  
- DROGERIE

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 15. 5. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama).  
Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.



**A**

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

**B**

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

**A**

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

**B**

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

**C**

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

**D**

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

**C**

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

**D**

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

**E**

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

**F**

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

**E**

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

**F**

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



# Xiaomi Mi 9. Lidový hrdina

Đábelská výbava v telefonu nutně nemusí znamenat investici srovnatelnou s průměrnou měsíční mzdou. I telefony střední třídy dnes nabízejí výkon, který byl před lety k vidění jen ve vlajkových lodích těch nejlepších výrobců. Není žádným překvapením, že v poměru ceny a výkonu kralují čínští výrobci.

Například firma Xiaomi letos představila mobilní telefony Xiaomi Mi 9 a Mi 9 SE. První jmenovaný model pod svým obřím 6,39" AMOLED displejem skrývá osmijádro-

vý procesor s až brutálním taktům 2,84 GHz a 6 GB RAM. Odpadního tepla se telefon celkem úspěšně zbavuje pomocí kovových okrajů i velké skleněné zadní plochy. Pod sklem se nachází baterie s kapacitou 3300 mAh, kterou lze dobíjet i bezdrátově.

Xiaomi Mi 9 SE na rozdíl od většího modelu sází na kompaktnost. Úhlopříčka jeho displeje činí 5,97", je však potřeba brát v potaz velmi tenké rámečky, díky nimž je displej roztažený až k okrajům. Osmijádro v jeho případě

běží na frekvenci 2,3 GHz, kapacita operační paměti zůstává stejná.

Oba telefony jsou vybaveny špičkovým trojitým fotoaparátům s kvalitní optikou a rozlišením až 48 MPx. Další



technologickou vychytávkou obou novinek je čtečka otisků prstů zabudovaná v displeji. Nechybí samozřejmě nejnovější operační systém Android 9 s nadstavbou MIUI 10. Toto dělo se zkrátka vyplatí.

V internetovém obchodě Mironet pořídíte kompaktnější Xiaomi Mi 9 SE už za 9375 Kč. Cena výkonnější varianty Xiaomi Mi 9 potom začíná na 12 490 Kč. Ke každé objednávce navíc zdarma získáte propisku Mironet a za dopravu nyní nezaplatíte ani korunu.

**MIRONET**  
COMPUTERS

**poměrem ceny a výkonu dominuje trhu**

**Xiaomi Mi 9**  
Android 9 / 6 GB RAM / až 128 GB interní paměť  
osmijádrový procesor s frekvencí až 2,84 GHz

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

# Dobývá střední třídu. Lenovo, levné a vybavené

Hledáte laptop, který se nezadýchá při náročnější práci ani při méně náročných hrách? Pokud chcete od notebooku výkon, který nebudí pozornost a nevyvolává pocit prázdnoty v oblasti peněženky, značka Lenovo je ve většině případů správnou volbou.

Například notebook Lenovo V330-15IKB je vhodnou volbou pro kancelář, domov nebo třeba přednáškový sál. Je lehký, skladný a má pevné plastové tělo v decentní šedé barvě. Přenášení tedy nečiní žádný problém.

Zobrazení obstarává 15,6" Full HD displej propojený s dedikovanou grafickou kartou AMD Radeon 520M. Hladký chod aplikací zajišťuje 4jádrový procesor Intel Core i5-8250U, který má kromě velmi slušného výkonu také ro-

zumnou spotřebu. Sekunduje mu operační paměť s kapacitou 8 GB. O bleskový přístup k uživatelským datům se potom stará 128GB jednotka SSD. Pro objemnější data je v notebooku k dispozici 1TB pevný disk. Notebook potěší i dalšími vlastnostmi.

V jeho výbavě například nechybí příjemně podsvícená klávesnice, která usnadňuje ovládání stroje za špatného okolního osvětlení. K lepšímu zabezpečení vašich dat zase přispívá čtečka otisků prstů. Notebook Lenovo V330-15IKB nyní můžete získat v internetovém obchodě Mironet jen za 17 280 Kč. K tomu navíc jako dárek dostanete špičková bezdrátová sluchátka Sennheiser HD 4.40 BT v hodnotě 2590 Kč. Mironet vám navíc notebook zdarma dopraví až ke dveřím.



Lenovo V330-15IKB

MIRONET

## Proseccofest. Unášejte se bublinami

Milovníci prosecca, těšte se! Svátek tolik oblíbeného italského šumivého vína je opět tady! Sobota 18. května bude patřit proseccu, italským delikatesám a nádhernému výhledu na celou Prahu ve Ville Richter na Pražském hradě. Přijďte se naladit na italskou vlnu a vychutnat si květnové sobotní odpoledne v té nejlepší společnosti.

Kouzelná květnová atmosféra nejstarší pražské vinice, na několik desítek vzorků prosecca a italské speciality. Toto osvěžující šumivé víno si díky své chuti plně květinovo-ovocných tónů a jemné elegantní vůni podmaní nejednoho milovníka vín. Můžete se těšit na nabídku širokého spektra vín reprezentujících celou oblast, ale také na míchané koktejly, kde hraje prosecco důležitou roli – např. Hugo, Aperol Spritz či Mimosa. Akce proběhne od 12 do 18 hodin, vstupné je 250 korun, v ceně jsou tři degustační žetony a sklenice.

# Fortuna. Titul se bude slavit o víkendu

Třetím kolem pokračuje nadstavba fotbalové FORTUNA:LIGY, položili jsme tři otázky sportovnímu expertovi Fortuny.

### Už dnes může fotbalová Slavia slavit titul, bude v Edenu party?

Pravdou je, že pokud Slavia v Edenu porazí Jablonec a Sparta obere o body domácí Plzeň, bude mít Slavia už nedostihný náskok a fanoušci mohou slavit. Spíš to ale vypadá, že si bude muset celemek z hlavního města ještě minimálně kolo počkat. Přece jen Plzeň nejspíš zvítězí a pro Slavii je Jablonec patrně nejméně příjemným soupeřem v soutěži.

### Takže lze předpokládat, že Slavia doma ztratí?

Slavia porazila doma Jablonec od roku 2013 pouze jednou, a to ještě v rámci poháru! Severočeši umí na sešivané zahrát, také ve středu nemají co ztratit a mohou hrát uvolněně, a hlavně ofenzivně, tak je jim to vlastní. Slavia má v nohách hodně náročný duel s Plzní (3:1), což se na výkonu projeví. Neříkám, že Slavia ztratí, ale na případnou výhru (kurz 1,42) se pořádně nadře. Jablonec má totiž podobně jako domácí skvělý fyzický fond.

### Proč nevěříte Spartě v Plzni, když třikrát po sobě vyhrála?

Důvodů je několik, Sparta pod dočasným koučem Horňákem vyhrává, ale herně to bylo z její strany nepřesvědčivé, zejména proti Liberci (1:0). Nejlepší hráč Kanga sedí na lavičce, rovněž nejlepší střelec Tetteh jen střídá. Sparta má už jistou třetí příčku, trenér může testovat mladé hráče. Venku se navíc celku z Letné daří jen průměrně. Plzeň je oproti tomu doma prakticky neporazitelná (15-1-0) a o titul bude bojovat do poslední chvíle. Na Spartu se Viktorce doma daří (4-1-0), Plzeň ve Štruncových sadech vyhraje (kurz 2,1).

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost.



Roman Kovařík

FORTUNA

# Spravedlnost nezůstala slepá

**Komentátor O2 TV Sport Jan Homolka glosuje další kolo nadstavby Fortuna ligy.**

Byl to ostře sledovaný zápas. Bitva o všechno, o titul, o uznání, o stovky milionů korun. Byla tvrdá, agresivní, ale zároveň férová. Zápas mezi Slavíi a Plzní hodil karty jasně. Sešívání mají náskok pět bodů a jdou za vytouženým titulem. Nutno říci, že zaslouženě.

Na zásluhy se sice v lize nehraje, ale fotbalové pojetí obou týmů po celý ročník koresponduje i se vzájemným zápasem. Stratég Pavel Vrba ordinoval správnou taktiku. Nudnou, trpělivou, nezataženou v bloku. Ale nervózní a zbrklá Slavia si dlouho nevěděla rady. Cítila, že jí tenhle zápas může zničit dost věcí. Navíc nedala gól ze standardů a první poločas byl jen peprnou, leč nezajímavou podívanou.

Všechno začala Kovaříkova tyč. Troufám si tvrdit, že být to gól, Slavia by v nedělním večeru neznala odpověď. Ale v tom okamžiku pravdy při Kovaříkově skluзу jako by se tolikrát zmiňovaná štěstěna Plzně urazila a řekla si, že už toho opravdu bylo dost. A ukázala náruč domácím. Navíc pak přišla individuální chyba a špatně řešený brejk Viktoriky a bylo vymalováno. Kromě toho rozhodla ještě jedna



Jan Homolka

ARCHIV

věc. Lavička. Slávistické změny prospěly a ukázaly, že jestli někdo má zdvojené posty, tak předložný mistr. Miroslav Stoch není uražený, že poslední zápasy nehraje, a Ibrahim Traoré přišel energický a připravený. A střídání Milana Škody taky bylo ku prospěchu. Jen tedy zase ten hrot neplnil funkci v první půli. Micku Van Burenovi se to od začátku zápasu nehodí a je prostě žolík, ne hráč do základu.

Plzeň hrála to, na co nyní má. Vynikali Patrik Hrošovský a Roman Procházka, ti dva tmelili střed a Hrošovského vidím už venku. Proto přijde na západ Čech Lukáš Kalvach. Jenže výkon dalších byla šed. A rozdíl přišel po změnách. Jan Kovařík nebyl špatný, ale klíčovou šanci zahodil. A příchod Marka Bakoše se nepovedl, podepsal se pod první gól. Hodně se propíral výkon su-

Bitva o titul

## 15. 5.

Ve skupině o titul nadstavby Fortuna ligy nastoupí dnes od 17.30 hodin Viktoria Plzeň proti Spartě. Následně od 20 hodin bude hrát Slavia proti Jablonci. Když Plzeň ztratí a Slavia zvítězí, bude už slavit titul.

dího, za mě byl vynikající. Nastavil trend, věděl, kdy má dát karty, a penaltové momenty vyhodnotil tak, jak bych učinil také.

Nyní nás čeká vložené kolo a středa může rozhodnout. Vyrážím do Plzně na zápas proti Spartě. Letenští zlepšili defenzivu a nikam se nepohrnou. Plzeň bude taky opatrná, očekávám, že rozhodne jeden gól. Otázkou bude, jak moc Plzeň najde emoční síly po neděli a zda bude nastavena na další boj. Přece jen titul se vzdálil a dovedu si představit rozpoložení svěřenců kouče Vrby. Spartu bych tentokrát i podle jarního vzájemného duelu neodepisoval, ba naopak. Má šanci něco uhrát.

Po zápase už bude Slavia vědět, zda bude moci proti Jablonci potvrdit titul. Bude to pikantní souboj, neboť Severočeši ukázali nedávno, že v Edeně zahrát umí. Navíc kolují informace o tom, že Tomáš Holeš a David Horvorka už mají sbalená fidlátka a budou se stěhovat právě do Slavie. Ať to dopadne jakkoli, nevěřím, že by si teď Slavia titul nechala vzít.



FORTUNA

## EXTRA PORCE FOTBALU

### DO FINÁLE S BONUSEM 1000 Kč



# Závodní show nasmartují legendární speciály Nascar

**Poslední červnový víkend čeká na natešené návštěvníky severočeského Autodromu Most vysokooktanový zážitek.**

Do České republiky se vůbec poprvé sjedou legendární americké závodní vozy Nascar.

Během akce nazvané „OMV MaxxMotion Nascar Show“ návštěvníci uvidí kromě tréninku a dvou závodů Nascar také souboje nádherných historických sportovních vozů, které se do severních Čech sjedou již potřetí.

„Chybět nebudou monoposty známé z velkých cen a proslulých světových závodních okruhů. Součástí závodního víkendu bude také sraz historických a amerických vozidel na diváckém svahu,“ uvádí za pořadatele Jan Řežáč. Startovní pole Nascar sestává z ikonických vozů s identickým motorem Chevrolet V8 o objemu 5,8 litru, výkonem 445 koňských sil, manuální čtyřstupňovou „H“



Do severočeského Mostu míří hvězdná automobilová série.

ARCHIV

převodovkou a pohonem zadních kol. Auta jsou vybavena karbonovými karoseriemi bez dveří a předních bočních oken v designovém provedení Chevrolet SS, Chevrolet Camaro nebo Ford Mustang a Toyota. Zbylá okna tvoří speciální plexiskla.

Během prvního březnového tréninku na mosteckém okruhu zajel český jezdec

Martin Doubek se speciálem Nascar jeden okruh za 1:31 minuty, což byl o devět vteřin pomalejší čas, než měla loňská nejrychlejší jízda v rámci závodu moderních sportovních vozů ADAC GT Masters. „Vzhledem k novému asfaltu, který je ještě kluzký, lze do oficiálního závodu očekávat zrychlení,“ uzavírá Řežáč. **MET**

## Nascar: National Association for Stock Car Auto Racing

Nascar založil v letech 1947–1948 Bill France senior.

- Nascar je největším podnikem svého druhu ve Spojených státech. V televizi jsou sledovány pouze profesionální zápasy amerického fotbalu.

- Celkově se však pod patronací Nascar pořádá okolo 1500 závodů na více než 100 tratích v 39 státech USA, Kanady a Mexika. Exhibičně se závodilo v roce 1988 v Austrálii a mezi roky 1996–1998 v Japonsku.

## Namasírujte lýtka, je tu legendární pochod

Již tuto sobotu proběhne 54. ročník nejnámějšího organizovaného turistického a dálkového pochodu v Česku Praha–Prčice. Jindy poklidné náměstí v malebném jihočeském městečku se 18. května opět promění k nepoznání, zaplaví je stánky s občerstvením, a především tisíce turistů. Nejdelší trasa Karla Kulleho v délce 70 km vede do Prčic z Prahy od stanice metra C Háje a je vhodná pouze pro zdatné turisty starší 18 let, kteří mají lékařské potvrzení o zdravotní způsobilosti. Ze startu se vyráží od 5 do 6.30 hodin. Pěší dětská trasa startuje pouze z Votic, je vedena samostatně do dětského cíle, účastníci obdrží speciální trofej. **MAFRA**



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

### Práce - nabídka

- Přijmeme obchodního referenta do moderní vzorkovny na Praze 9. SŠ vzdělání, práce na PC, vše o pozici najdete na [www.au-mex.cz](http://www.au-mex.cz), volejte 608052452.

### Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1sms45Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, [www.ema.bz](http://www.ema.bz), [www.platnmobilem.cz](http://www.platnmobilem.cz)



- NEVĚRNÉ PRAŽÁČKY** čekají na tvůj buchar! Neboj se jich a piš SMS ve tvaru 37SPV a text na 909 15 40



- Nejsem zrovna krasavice.** Ale o to víc jsem NADRŽENÁ. Zachraň mě! Simona 35. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 41UJ a tvůj text!

UŽ **27** LET  
JSME VAŠIMI EXPERTY NA ČERSTVOST

**BILLA**  
PŘESNĚ PODLE MÉHO GUSTA.

# LEDOVÝ SALÁT\*

\* PROTOŽE NÁŠ LEDOVÝ SALÁT POCHÁZÍ Z ČESKÝCH FAREM, MŮŽEME VÁM ZARUČIT JEHO DOKONALOU ČERSTVOST. RÁNO HO NA FARMĚ SKLIDÍ A CO NEJRYCHLEJI ZAVEZOU DO OBCHODŮ.



**TIP**

SALÁT OBSAHUJE LACTUCIN, LÁTKU, KTERÁ SNIŽUJE STRES, CHRÁNÍ VAŠE NERVY A POMŮŽE VÁM USNOUT.



**Ledový salát**  
1 ks  
Česká republika  
dříve 24,90

**-20%**

**19<sup>90</sup>**