



# SCHUMACHER UŽ NENÍ V KÓMATU

LEGENDÁRNÍ PILOT FORMULE 1 OPUSTIL NEMOCNICI

STRANA 23

INZERCE

MAZANÉ  
PŘEKVAPENÍ  
UŽ ZA DVA  
DNY



# metro



Úterý, 17. června 2014

Č. 114, www.metro.cz  
Svátek slaví: Adolf

Min. 18°  
Max. 22°

Největší deník v ČR

# Děti toho mají až moc, potom je nebaví škola

**Kroužky.** Žáci na českých školách mají příliš mimoškolních aktivit. **Testování.** Výsledky ukázaly, že školáci nemají motivaci na sobě pracovat. **Zlepšení.** Zapracovat musí učitelé, pomoci by mohly i peníze z EU STRANA 4



## Cestu k moři si naplánujte až na neděli

Na dovolenou autem vyrazí letos mnohem víc Čechů. Podcenit byste neměli povinnou výbavu ani termíny školních prázdnin v okolních zemích. STRANA 2

## Johnson se obul do Blaira

Londýnský starosta myslí, že invaze do Iráku byla tragickým omylem tehdejšího britského premiéra Blaira. STRANA 6

## Žilková hraje za Havlovou

Manželka exprezidenta Havla odmítla roli v seriálu televize Prima Všechny moje lásky. Nedohodla se na znění smlouvy. STRANA 17

## Na bradavice si dejte pozor

Výrůstky na kůži bývají velmi nakažlivé. Na těle vám nevyrostou jen tak. Viry na vás číhají také na veřejných místech. STRANA 21

## Železný dostal dort od jedné z hvězd dnešní Zlaté tretry

Start aktuálně nejrychlejšího muže sezony Justina Gatlina z USA v běhu na sto metrů, účast dvaceti olympijských medailistů, třiceti medailistů z mistrovství světa a šesti aktuálních světových rekordmanů a také tři pokusy o světové rekordy na netradičních tratích. To vše nabídne dnes od 15 hodin atletická Zlatá tretra v Ostravě. Den před jejím konáním oslavil své 48. narozeniny Jan Železný. Bývalému vynikajícímu oštěpaři, světovému rekordmanovi a řediteli Zlaté tretry předal narozeninový dort francouzský skokan o tyči Renaud Lavillenie, další z hvězd mítinku.

MAFRA - ALEXANDR SATINSKÝ



## Táta a miss

Miss Tereza Chlebovská je zamilovaná. Její láskou je fotbalista Sparty Pavel Kadeřábek. Pro iDNES.cz rekla, že jí otec do osobních vztahů nemluví, ale z Pavla má prý radost. Aby ne, sám je fotbalovým sudím. MAFRA

# Přes Rakousko jed'te k moři raději v neděli

**Na dovolenou autem vyrazí letos víc Čechů.** Neměli by podcenit povinnou výbavu ani začátek prázdnin v jiných zemích.

Uvznout v několikahodinové zácpě hned na úvod dovolené, to zkazí náladu kdekomu. Do Chorvatska, Itálie a na Slovensko letos plánuje vyjet vlastním vozem přes dva miliony Čechů.

Hlavně ti, kteří pocestují na jih k moři, by měli vzít v potaz dopravní špičky. Letní prázdniny totiž na konci června nezačínají pouze českým dětem. Po cestě navíc mohou být různá dopravní omezení.

„Pro cesty přes Rakousko rozhodně nedoporučujeme

### Prázdniny v cizině

Letní prázdniny nemají ve všech evropských zemích stejný termín jako v Česku. Zde školákům začínají 28. června a končí 31. srpna.

- **Rakousko:** od 28. června do 7. září (jsou rozloženy regionálně)
- **Německo:** od 7. července do 15. září (rozloženy regionálně)
- **Chorvatsko:** od 16. června do 30. srpna
- **Itálie:** od 9. června do 15. září (rozloženy regionálně)

sobotu. Naopak mnohem klidnější bývá neděle,“ říká Denisa Vítková z ÚAMK.



ROMANA BARBOŘÍKOVÁ  
romana.barborikova@metro.cz

### Co si přibalit k povinné výbavě

Povinná výbava automobilu se může v jednotlivých zemích lišit. Určitě byste neměli zapomenout na autolékárničku a výstražný trojúhelník, k české povinné výbavě si pak raději přibalte ještě i další věci vyžadované danou zemí. Zde jsou některé příklady.

- **Bulharsko:** všechna vozidla kromě motocyklů musí být vybavena hasicím přístrojem
- **Chorvatsko:** děti mladší 12 let nesmí cestovat na předních sedadlech, výjimkou jsou děti do dvou let umístěné ve „vajíčku“ a s vypnutým airbagem

- **Francie:** řidiči motorových vozidel a motorkáři musí mít tester na alkohol

- **Itálie:** cyklista, který jede po komunikaci za snížené viditelnosti, musí mít oblečenu reflexní vestu

- **Maďarsko:** reflexní vesta je povinná pro každého, kdo vystupuje z vozidla během mimořádné události

- **Rakousko:** lékárničku musí mít i motorkáři

- **Slovensko:** povinná reflexní vesta, navigace nebo podobný přístroj nesmí být umístěn na čelním skle v zorném poli řidiče.

- **Španělsko:** řidič, který musí mít dioptrické brýle, musí mít ještě jednu jako náhradní  
Zdroj: ÚAMK



### Zprávy krátce

## Olomoucký surovec u soudu

Surovému bití a pokusům o znásilnění čelila v olomouckém parku žena, kterou podle obžaloby napadl šestačtyřicetiletý Jiří Feldmann. Teď se případem ze srpna 2012 začal

zabývat soud v Olomouci. Feldmannovi za útok hrozí až výjimečný trest.

## Jak se změní Brno?

O tom, jak se bude měnit tvář Brna, bude dnes roz-

hodovat zastupitelstvo. Na stole je totiž schvalování zásadního dokumentu – aktualizovaného územního plánu, který má kolem deseti tisíc stran. Ostře proti je opozice i aktivisté, jimž vadí velká nepřehlednost dokumentu, která prý nahrává developerům. iDNES.cz

INZERCE

**VYSOKÁ ŠKOLA HOTELOVÁ V PRAZE**

**BAKALÁŘSKÉ A MAGISTERSKÉ STUDIUM**  
HOTELNICTVÍ, CESTOVNÍ RUCH, MARKETINGOVÉ KOMUNIKACE  
DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ: 19.6. A 10.7. 2014

**WWW.VSH.CZ**  
WWW.FACEBOOK.COM/VSHPRAHA

**OD ZÁŘÍ 2014**  
OTEVÍRÁME POBOČKU V CENTRU BRNA!  
WWW.VSH.CZ/STUDIUMVBRNA



## Na hradech zaburáci rock

V létě se opět uskuteční putovní festival po českých a moravských hradech. Na pódii budou hrát nejlepší české a slovenské kapely jako Wanastowi Vjacy (na snímku), No Name, Divokej Bill, Michal Hrzá nebo Xindl X. Festival začne 11. července na hradě Točník, poté navštíví Švihov, Kunětickou horu a Veveří. Poslední zastávkou bude o víkendu 29. a 30. srpna hrad Bouzov. Více najdete na [www.ceskehrydy.cz](http://www.ceskehrydy.cz).

MAFRA

# Naši zákazníci ušetří na topení v průměru **7 710 Kč** ročně

Plyn přímo od těžaře se vám vyplatí



*Volejte zdarma **800 400 500**.*

*Přejděte k Moravským naftovým dolům, největší  
těžební společnosti ropy a plynu u nás.*

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

**MND**  
Plyn z **první** ruky

## Travič. Jed by zabil i člověka

Ochránci zvířat z Hnutí Duha našli v Beskydech těsně vedle sebe dva živočichy otrávené jedem. Liška podle všeho sloužila jako návnada na dravce. Jde o první potvrzený případ otravy karbofuranem, který dokáže usmrtit i člověka. **IDNES.cz**

## Rozpočet. Sto miliard zůstane

Ministři se shodli na vyšší schodku státního rozpočtu na příští rok ve výši 100 miliard korun, oznámil včera ministr financí Andrej Babiš. Počítá se se zvýšením platů pro hasiče, policisty a učitele a přilepší si i důchodci. Návrh rozpočtu musí být předložen do Sněmovny do konce září.

Včera vláda schválila smlouvu s korejským výrobcem pneumatik Nexen, jehož fabrika by měla stát na Ústecku a měla by přinést přibližně tisícovku pracovních míst. **MAP, IDNES.cz**



## Jahody

Samosběr jahod je stále populární. Lidé se do konce června mohou vydat třeba na plantáže do Holešova. A které jsou nejlépe? Podle brigádníků ty nejvíce lesklé. **MAFRA**

# Kroužky a úkoly, žáci jsou znudění

**Středoškoláci jsou v jazycích slabší než na základce.**

Pokud chcete, aby čeští školáci v mezinárodním srovnání jakž takž obstáli, vyšlete čtvrtáky. Ti totiž z testovaných ročníků, mezi kterými byli ještě žáci 8. tříd a druháci středních odborných škol, dopadli nejlépe.

Když přitom osmáci a středoškoláci skládali totožný test z němčiny a z angličtiny, tak lepších výsledků dosáhli žáci na základkách. Kde je problém? „V dosahování lepších výsledků jim brání příliš mnoho mimoškolních aktivit a úkolů. Přírodovědné předměty žáky vůbec nebaví,“ komentuje to ústřední školní inspektor Tomáš Zatloukal. „Výsledky ukázaly, že čeští žáci nemají motivaci

**Zlepší to výuku?**

# 28

tisíc hrubého by měl být podle ministra plat, který by učitele mohl motivovat k tomu, aby žáci dosahovali lepších výsledků. Zlepšilo by to i zavedení kariérního řádu.

na sobě pracovat. A také se nejvíce nudí,“ dodává ministr školství Marcel Chládek, podle kterého na zlepšení musí zapracovat i učitelé. Těm by mohly pomoci miliardy z EU, peníze půjdou třeba na lepší vybavení škol technologiemi i na růst platů.

Vláda také schválila peníze na rozšíření kapacity v mateřských a středních školách, ty o ně mohou žádat už letos.



**TOMÁŠ BELICA**

tomas.belica@metro.cz

**Výsledky nic moc**

Zatímco v minulých letech testováním procházeli žáci 5. a 9. tříd ZŠ, letos školní inspekce testovala čtvrtáky, osmáky a druhé ročníky SOŠ.

- V osmých třídách ZŠ a odpovídajícím ročníku víceletých gymnázií testy z přírodovědné gramotnosti nezvládla desetina žáků. Více než sedesátprocentní úspěšnost mělo v této prověrce znalostí z chemie, fyziky a biologie 45 procent žáků.

- Osmáci a středoškoláci skládali totožné testy z němčiny a z angličtiny, které odpovídaly učivu z 9. třídy ZŠ. Angličtinu „projela“ pětina středoškoláků, v němčině dokonce došlo k poklesu prokázaných znalostí mezi základní a střední školou.

- Ve 4. ročníku byla z přírodovědných předmětů neúspěšnost pouze čtyřprocentní.

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

### Práce - nabídka

• **PICKER/RETRAKÁŘ** ve skladu Kauflandu Olomouc s ubytováním. Požadujeme: pracovitost, zodpovědnost, spolehlivost, fyzická zdatnost, vhodné pro muže. Nabízíme: dlouhodobou spolupráci, úkolová mzda až 25.000 Kč/měs. čistého, HPP (možno i brigádně), noční směny 17:30-4:30. kariera@wellpack.cz; 222703243.

### Finance - nabídka

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

### Služby - nabídka

## VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotové nejvýhodnější půjčky na zlato **www.avarrio.cz** Soukenická 8, Praha 1

**737 858 585**

### Práce - nabídka

#### Společnost

**Czech facility a.s.**

přijme na výpomoc pracovníka na pozici

#### Provozní technik

##### Náplň práce:

- zajištění technického provozu objektů a technologií
- elektrikářské práce, údržba a opravy
- havarijní pohotovost

##### Požadujeme:

- elektrotechnické vzdělání - vyhláška 50 Š6
- odborná znalost technologického zařízení budov
- zkušenosti s údržbou objektů

##### Nabízíme:

- Dohodu o provedení práce
- 150,- Kč/hod.

Kontakt: [personalni@cfcz.cz](mailto:personalni@cfcz.cz)

### Intimní - nabídka

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

• Vezmi HO do ruky a rovnou zavolej na 844 844 005, 5Kč/min.

• **MOVITÉ PANÍČKY!** Ke štěstí už jim chybiš jen TY! Celá ČR! Piš SMS ve tvaru 21HGU a text na 909 15 45

• Už je mi pěkná řádka let, ale o orgasmu jsem jen četla! Chci HO zažít! Iveta. Prosím, ozvi se 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 50 s kódem 21NMX a tvůj text!

• Pojď si hrát s macatou Martou (42). Velké tělo je jen zárukou bezkonkurenční kvality :-)! Neváhej dlouho a zavolej mi 909 801 801 kód CSC22



• Nevěřím na věčnou lásku ani na dokonalého partnera. Ale věřím na čistotu přátelství a krásu sexu :-). Nekomplikujme si život závazky a pojďme se prozítím hezky pobavit. Lída 45. Vytoč 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 55ERL a tvůj text!



## Brno se chystá na obří světelný festival

Moravská metropole bude zítra opět hostit jeden z největších festivalů v Česku – soutěžní přehlídku ohňostrožů s názvem Ignis Brunensis. Ohňostroje budou opět u přehrady a nejlépe budou vidět ze Špilberka a Veverí. **MAFRA**





# ELIXÍR

zdraví a spokojenosti...

Svěží vzduch z přírody  
do vašeho bytu či domu



Ionic-CARE® Triton X6  
Přístroj si můžete zvolit  
v černé, stříbrné nebo perleťové bílé variantě

cena 3.333 Kč/ks

cena 2.990 Kč/ks od 2 ks

**Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom**

**Již 6 let nejprodávanejší čistička v ČR!  
97 % reálných uživatelů je spokojeno s přístrojem\***

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě díky hi-tech technologiím kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností 90–96 % probíhá naprosto nehlukně a s nulovými náklady na výměnné filtry. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty jsou zachyceny na elektrostatickém filtru. Na jeho ploše (1.100 cm<sup>2</sup>) společně ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly a jiné alergeny, viry, bakterie, plísňe a například i rozpadové prvky radonu. Přístroj disponuje třemi výkonnými stupni a jeho spotřeba je maximálně 15 W.

## Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » pomoc při hubnutí
- » podpoříte růst rostlin

více na [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)



Filtry není třeba nikdy vyměňovat!  
Stačí je jen občas jednoduše vymout  
a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Víte, proč se na horách, v lese, u moře, u splavu či po bouři cítíte tak dobře? Vědci na to přišli. Je to proto, že na těchto místech je podstatně vyšší koncentrace zdraví prospěšných aniontů kyslíku (záporně nabitých kyslíkových částic) než ve městech, bytech a kancelářích. A víte, že při pobytu v moderním bytě nebo kanceláři nás obklopuje několikrát škodlivější vzduch než je venku?

**V** moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly vsudypřítomných roztoků – to vše se v uzavřených prostorech koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku (podzim, zima), kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organizmus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plicemi. Přes tenkou plicní sliznici totiž profiltrujeme neuvěřitelných 75.000 litrů vzduchu denně.

**Nemocné domy: Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov – SBS (angl. Sick Building Syndrom).** Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vaření na plyn, syntetické koberce, umělé nábytek, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80% života – zdraví škodlivé prostředí!

**Ionizace vzduchu: Součástí tohoto jedovatého koktejlu chemikálií, statické elektřiny, ozónu, mikročástic prachu apod., jsou i vzdušné ionty resp. iontová nerovnováha.** Ovzduší, ve kterém trvale

pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

**» V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let «**

## Dárek ZDARMA!

**Ionic-CARE XJ-100 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříně v hodnotě 450 Kč zdarma!\*\***

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici udržuje potraviny déle čerstvé.

Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód  
D13**



Jsmo držitelé certifikátu "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY"

\* V červnu 2013 byla provedena anketa mezi uživateli Ionic-CARE Triton X6, které se zúčastnilo 1.400 respondentů. Tito uživatelé nejčastěji chválí viditelné snížení prašnosti, zmírnění alergických potíží s dýcháním a zlepšení spánku v důsledku ionizace. Dále jsou spokojeni s tichým chodem a snadnou údržbou.

Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 30. 6. 2014

800 112 111 [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)

Objednací linka zdarma

\*\* Akce trvá do 30. 6. 2014 nebo do vyprodání zásob

## Krátké

## Teroristé: Neznáš islám, zemřeš

Nejméně 48 lidí přišlo v Keni o život při útoku somálských ozbrojenců, kteří v turistickém letovisku Mpeketoni na pobřeží Indického oceánu přepadli policejní stanici a banku a podpálili několik hotelů. Útočníci zkoušeli obyvatele ze somálských domů a z islámu a ty, co odpověděli špatně, na místě zabíjeli. Keňa po útoku, který proběhl z neděle na pondělí, posílala bezpečnostní opatření. Země se potýká s vlnou teroristických útoků islámským radikálů a stoupenců militantního hnutí Šabáb.

## Stávka trvá dál

Stávka části železničářů proti reformě státních drah bude ve Francii pokračovat ještě nejméně dnešní den. Rozhodli o tom včera zástupci odborů strojevodoucích, kteří od začátku protestu 20. června každý den hlasují o prodloužení stávky o dalších 24 hodin. **ČTK**



## Ultra Violet

Ve věku 78 let zemřela americká umělkyně známá pod pseudonymem Ultra Violet. Byla kultovní osobností newyorské scény a proslula především jako múza Salvadora Dalího a Andyho Warhola. **DAVID SHANKBONE**

# Starosta Londýna: Blair se zbláznil

**Strategie v Iráku byla podle starosty „tragickým omylem“ a Tony Blair si to musí uvědomit.**

Londýnský starosta Boris Johnson byl sice mezi těmi, kdo hlasovali pro vpád do Irá-

ku v roce 2003, ale nyní se ostře pustil do Tonyho Blaira. Někdejší premiér sklízí v Británii kritiku za obhajobu invaze z let 2003–2011. A to i z řad své Labouristické strany.

Blair napsal na své webové stránce, že dnešní situace v Iráku souvisí s neschopným iráckým vedením a situací v Sýrii. „Musíme se zbavit pocitu, že jsme to způsobili my. Nezpůsobili,“ napsal. Podle

Johnsona je „to pokus o přepsání historie, z něhož se chce zvracet“. „Dospěl jsem k závěru, že Tony Blair se nakonec zbláznil,“ napsal starosta Londýna. Viní nejen Blaira, ale také bývalého amerického prezidenta George Bushe z obelhávání politiků a veřejnosti tvrzením, že po svržení Saddáma se uplatňuje pevně stanovený plán budování iráckých vládních struktur. **ČTK**

## USA vyslaly do Perského zálivu válečnou loď

Irácká armáda se snaží zastavit postup radikálů z Islámského státu v Iráku a Levantě, kteří obsazují irácký sever a blíží se k Bagdádu. Boje si prý vyžadují už stovky životů.

- Irácké letectvo včera zaútočilo na město severně od Fallúdze a zabilo tam přes 200 islámských radikálů.

- Ráno islamisté po dlouhých



bojích dobyli severoirácké město Tall Afar. Premiér Núrí Málikí pohrozil vojá-  
kům popravou za dezerci.

- Spojené státy jsou podle ministra zahraničí Johna Kerryho (viz foto) připraveny jednat o Iráku s Iránem, s nímž přitom Washington už desítky let neudrzuje diplomatické sty-

ky. Kerry nevyločil vojenskou spolupráci s Iránem a nasazení bezpilotních letadel proti islamistům v Iráku.

- Británie včera kategoricky vyloučila jakoukoli účast na eventuální intervenci v Iráku.

- Do Perského zálivu včera vplula americká válečná loď Mesa Verde s 550 příslušníky námořní pěchoty.

INZERCE

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

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

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

### Jaká je příčina bolesti pohybového aparátu?

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

### Existuje inovativní léčba? A jak vypadá současná praxe?

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

### Jakým způsobem kolagen odstraňuje příčinu bolesti?

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

### V čem spočívá největší benefit kolagenové terapie?

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

### Kolagenové injekce lze podávat samostatně nebo i s jinými léky?

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



### Existují pozitivní zkušenosti českých lékařů s MD injekcemi?

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

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

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

### Kde je terapie MD injekcemi dostupná?

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

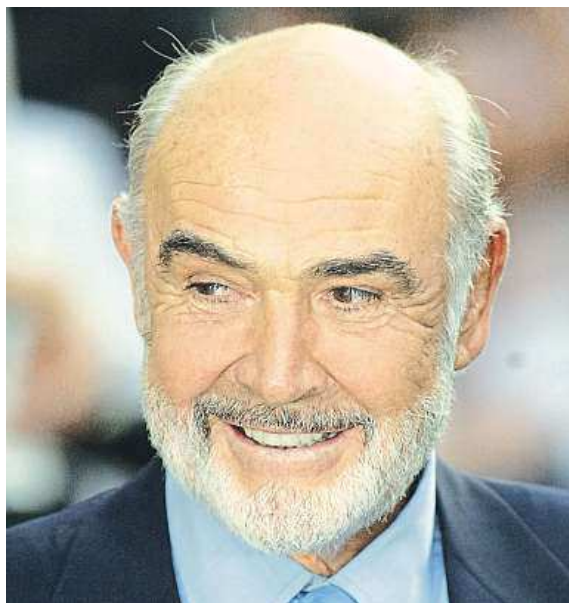
## Garáže. Symbol aféry Watergate čeká demolice

Americké úřady povolily zbourání budovy s garážemi na předměstí Washingtonu, ve kterých se v 70. letech novináři listu Washington Post od svého tajného zdroje dozvěděli podrobnosti o aféře Watergate. K zemi tak půjde místo, kde se díky otevřenosti informátora známého pod přізviskem Hluboké hrdlo tvořily dějiny americké a světové žurnalistiky. S bouráním se začne nejdříve v roce 2017, majitel ale po dokončení stavby plánuje vytvořit památník, který by na známou kapitolu z amerických dějin upomínal. **ČTK**

### Watergate

Aféra vypukla v červnu 1972, kdy policie zadržela muže při pokusu instalovat odposlouchávací zařízení ve štábu demokratů ve Washingtonu.

- Záhy deník Washington Post napsal, že stopy vedou do štábu za znovuzvolení republikánského prezidenta Richarda Nixona.



## Bude Skotsko nezávislé?

Počet Skotů, kteří podporují odtržení své země od Británie, se dále zvýšil. Výsledek zářijového referenda o samostatnosti Skotska je tak větší hádankou než kdy předtím. Kampaň za nezávislost nyní podporuje 43 procent voličů, což je o dvě procenta více než v květnu, a proti je jich 46 procent, tedy o procento méně, uvedla výsledky průzkumu společnost Panelbase. Pro samostatnost je i první představitel filmového Jamese Bonda Sean Connery. Příležitost k osamostatnění považuje za „příliš dobrou“ na to, aby se promarnila. **MAFRA**

# Čiňanka má v domě švábí farmu

Zvláštní záliba je pro ženu dobrým zdrojem příjmu.



Nezvyklé spolubydlící má žena z čínské provincie Fu-tien. Ve svém venkovském domě chová na sto tisíc švábů, kterým něžně říká „moje děťátka“, napsal zpravodajský server The Independent.

Kvůli hmyzu, který většina lidí v domě raději nevidí, sedmatřicetiletá Jüan Mej-sia svůj příbytek speciálně upravila. Namísto dveří má zavěšené hedvábné sítě a všechny díry a otvory jsou zacementované, aby jí spolubydlící neunikali.

Denně v šest odpoledne se koná krmení – podávají se jablka, otruby a melouny. Jüan sice tvrdí, že se šváby zachází jako se svými děťátky, ale její mateřská láska není úplně bez vad. Jakmile švábi dospějí, probere je, utopí, usuší a prodá do místní farmaceutické firmy. Švábi se používají v tradiční čínské medicíně a vynášejí v přepočtu asi 2400 korun za kilo.

„Sklízím každé dva měsíce a pokaždé mám deset až dvacet kilogramů sušeného produktu,“ dodala Jüan. **ČTK**

INZERCE

# Televize do kapsy?

Stáhněte si aplikaci O<sub>2</sub> TV Go a sledujte O<sub>2</sub> TV na 4 zařízeních

NEMOŽNÉ

CHYTRÁSIT

www.o2.cz/tv

O<sub>2</sub> TV

k internetu od O<sub>2</sub> od

151 Kč

měsíčně



## Na jihu zvítězila ves Úsilné

Jihočeskou vesnicí roku se stalo Úsilné na Českobudějovicku. Postupuje tak do celostátního kola soutěže. O titul Jihočeská vesnice roku se ucházelo rekordních 42 obcí, což je o šest více než loni. Úsilné prý ostatní převyšovalo v řadě aspektů. Mají tam i pěkné dětské hřiště. **ČTK**

### Kurzy

	<b>EURO</b>	27,44
	<b>DOLAR</b>	20,27
	<b>LIBRA</b>	34,40
<b>NAFTA:</b>		35,97
<b>NATURAL:</b>		36,29

## Dodávka plynu. Na výpadky je ČR připravena

Česko je na případné výpadky v dodávkách plynu z Ruska připraveno. Miroslav Kynčl z ministerstva průmyslu uvedl, že máme zásobu zemního plynu na sto dní. RWE, největší domácí distributor plynu, má zásobníky naplněny ze 70 procent a na evropském trhu je plynu dostatek. Ruská společnost Gazprom přerušila dodávky plynu na Ukrajinu poté, co Kyjev nezaplatil do stanoveného ultimáta dluh za odběr. Plyn k odběratelům z Unie by měl proudit dál. **IDNES.cz**

# Výroba aut opět roste

**Osobních aut v ČR se od ledna do května vyrobilo přes půl milionu.**

Tuzemská výroba vzrostla za prvních pět měsíců roku o 8,5 procenta na 519 775 aut. Největší tuzemská automobilka Škoda Auto zvýšila produkci o 22 procent na 322 269 vozů. Vyplývá to z údajů Sdružení automobilového průmyslu. Nošoviccká Hyundai zvýšila produkci o dvě procenta na 132 430 automobilů,

naopak výroba v kolínské TPCA klesla o 24 procent na 65 076 aut. Pokles způsobil přechod na novou generaci vyráběných miniaut.

Výroba autobusů se za letošních pět měsíců zvýšila o 21 procent na 1300 vozidel. Přes 84 procent produkce připadá na Iveco a 14 procent na SOR Libchavy. Výroba nákladních aut představovaná jedinou značkou Tatra se snížila o 16 procent na 261 vozů. Produkce motocyklů stoupla o 38 procent na 881 strojů. Jediným výrobcem je týnecká Jawa. **ČTK**



INZERCE



## Koncert Daruj krev

s Českým rozhlasem Brno

**18. června**

15.00–18.00 | náměstí Svobody | Brno

AG Flek, Jitka Šuranská, Ukulele Orchestra jako Brno  
Moderuje Monika Brindzáková

ČESKÝ ROZHLAS

ČESKÝ ROZHLAS

UniCredit Bank

ČESKÝ ROZHLAS

ČESKÝ ROZHLAS



FM 106,5  
JIŽNÍ MORAVA

FM 93,1  
BRNO-MĚSTO

FM 97,3  
ZNOJEMSKO

FM 93,6  
HODONÍNSKO

FM 97,5  
ZLÍNSKO

FM 89,5  
VYŠETÍNSKO

brno.rozhlas.cz

Podrobnosti na

## MS. Čekejte víc spamů

V souvislosti s právě probíhajícím mistrovstvím světa ve fotbale v Brazílii se internetoví uživatelé musí připravit na zvýšený výskyt spamu, pod-

vodné nabídky zlevněných lístků, snahu o krádež osobních dat i rizikové wi-fi hot spoty. Uvedla to antivirová firma Fortinet. **ČTK**

## SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

### VYHRAJTE

SIM KARTU OD MOBIL.CZ

S INTERNETEM ZDARMA!

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Co nabízí MOBIL.CZ zdarma?

a) volání b) internet c) SMS

Nápovědu naleznete na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

S virtuálním operátorem MOBIL.CZ můžete ušetřit na volání se skvělou cenou od 1,90 Kč/min. Jako bonus máte internet do mobilu zdarma napořád. SIM karty jsou k dostání v každé dobré trafice a na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

#### Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JIMENO, PŘÍJMĚNÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B nebo C), do předmětu e-mailu uveďte MOBIL. Vyhrají tři soutěžící se správnou odpovědí. Vítězce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



metro

NOVINY K NEZAPLACENÍ



# metro rádce

## letní sporty

KOMERČNÍ PŘÍLOHA  
DENÍKU METRO

### Aktivní dovolená

Léto je neodmyslitelně spojené s adrenalinem. Při sjíždění kopců na kole zažijete adrenalin. Jsou tu ale i vodní sporty.

### Důležité letní osvěžení

Nejlepší tekutinou byla a je voda. Jenže i tu se musíte naučit dobře vybírat.



# Vyrazte na aktivní dovolenou



Není plavání jako plavání. Pokud v létě skočíte do bazénu, uděláte tři tempa s hlavou nad vodou a zase vylezete, sotva to lze považovat za plavání. Prožijte dovolenou aktivně a pak teprve zažijete plavání, na které nezapomenete!

**J**ak tedy plavat tak, aby z toho mělo vaše tělo prospěch? Musíte k moři. Mnoho lidí si myslí, že když se bude nějakým způsobem pohybovat v bazénu, rybníku či moři, prospějí tím svému zdraví, zejména pak pohybovému aparátu. Pobyt ve vodě, zvláště té mořské, vám může pomoci, ovšem pokud budete plavat s hlavou nad vodou jako

paní radová, věřte, že to bolesti vaší páteře nezmiří. Ba naopak je může zhoršit.

## Časté chyby

Při plavání ale můžete dělat i další chyby, které vašemu tělu příliš nesvědčí. Například je to šikmý střih nohou, pokud plavete styl prsa. V nevhodné poloze jsou pak pánev, kyčle, kolena nebo

## 15 super tipů Fantazie nezná meze!

**Co takhle zažít opravdové dobrodružství? Portál e-pruvodce.cz radí, jakou dovolenou můžete zažít. Inspirujte se.**

### 1. Dovolená na kole

Patří k těm nejčastějším, přesto však neztrácí své kouzlo. Projížďet se můžete kdekoli – v českých horách, mezi barevnými poli v Provence nebo rumunskou hornatou krajinou.

### 2. Dovolená na kolečkových bruslích

Pokud patříte mezi příznivce bruslení, vyrazte v létě okusit stezky jiných zemí. Třeba v Rakousku najdete jedny z nejlepších.

### 3. Dovolená na běžkách

Tato zimní varianta je také velmi oblíbená. Obujte běžkařské boty, stanovte si cíl a směle do toho.

### 4. Dovolená pěšky

Tato zážitková dovolená patří mezi finančně nejzvladatelnější, přesto to neznamená, že byste byli o něco ochuzeni. Právě naopak. Během chůze si můžete cestování vychutnat opravdu dosyta. A nemusíte chodit jen po našich horách, možností je nepočítaně.

### 5. Dovolená na vodě

Můžete si vybrat od sjíždění českých řek po divokou vodu zdolávanou v raftech či projížďku parníkem třeba až do Budapešti.

### 6. Dovolená na koni

Říká se, že svět je nejkrásnější z koňského hřbetu, tak proč to nezkusit?

### 7. Dovolená v baloně

Jestli toužíte spatřit svět z ptačí perspektivy, tohle je ideální volba.

### 8. Dovolená na skalách

Milovníkům horských štítů a skal nezbyvá než doporučit svou dovolenou prosláňovat.

### 9. Dovolená v jeepu

Jeepem se můžete projet po pouštních dunách, džunglí či národnými parky.

### 10. Dovolená po gurmánsku

Chcete se naučit připravovat kulinařské speciality? Pak zkombinujte dovolenou s kurzem vaření. Nebo jen ochutnávejte. Můžete třeba navštívit čokoládovnu, vinařský sklípek či výrobu sýrů.

### 11. Svátky v cizích zemích

Jestli chcete poznávat cizí kulturu, není lepší způsob než zažít na vlastní kůži nějaký cizokrajný svátek.

### 12. Dovolená pod hladinou

Co takhle navštívit podmořskou restauraci?

### 13. Dovolená s plněním dětských snů

Jestli jste jako dítě toužili po tom stát se pilotem, astronautem či popelářem, ještě není příliš pozdě na to, abyste si to mohli splnit.

### 14. Dovolená na farmě

Příznivci zdravého způsobu života mohou strávit dovolenou na některé z ekofarem, kde si mohou vyzkoušet podojit krávu, přípravu tvarohu a starání se o domácí zvířata.

### 15. Dovolená se psím spřežením

Jako na severním pólu se budete cítit, když uháníte se psím spřežením sněhem.

# vívofit™



## Náramek, který změní váš životní styl

Garmin Vívofit je inteligentní elektronický náramek, který při nošení na ruce monitoruje a zaznamenává pohybové aktivity. Na svém vlastním displeji je schopen zobrazit čas, počet absolvovaných kroků, spálené kalorie, nebo dokonce srdeční tep. Náramek se svému majiteli dokáže sám přizpůsobit a nastavit splnitelné cíle, kterých by se měl jeho uživatel snažit dosáhnout. Náramek tak jednoduchým způsobem pomáhá přispět ke zdravějšímu a aktivnějšímu životnímu stylu. Velkou předností Vívofitu je jeho dlouhá výdrž, na jednu sadu baterií dokáže fungovat déle než jeden rok. Dá se proto bez problémů používat i jako běžné hodinky.



Garmin Vívofit, cena 3 290 Kč

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

**GARMIN™**

## Tyto sporty k sobě tak úplně nejdou

V době, kdy vznikal biatlon (běh na lyžích + střelba) nebo triatlon (plavání + jízda na kole + běh), si možná někteří nechápavě tukai na čelo. A vída, už nějakou dobu jsou to olympijské sporty.

Stejně tak si mnoho lidí nyní myslí něco o blázních, když vidí snahu několika jedinců spojit dnes populární sporty. Mezi takové pokusy patří například spojení golfu se sjezdovým lyžováním nebo s jízdou na kolech. Právě šampionát v kombinaci kolo + golf s názvem BikeGolf Championships proběhne v Česku na konci prázdnin.



kotníky. Odborníci proto radí, pokud plavecký styl úplně dobře neovládáte, kombinovat jednotlivé styly. Například kopejte nohama jako při kraulu a zároveň používejte prsařské ruce. Plavání prsou s chybami může být pro vaše zdraví nejhorší. Naopak nejméně toho zkazíte u znaku. Pokud chcete plavat kondičně, je vhodné se před vstupem do bazény alespoň trochu rozcvičit. Dobré je především se zaměřit na ramena. Po samotném plavání můžete provést ještě lehké

protahování přímo ve vodě, ale není to nutné. Obzvláště pokud už je vám zima. A zcela zásadní věcí je nepřecenit své síly. Obzvláště v létě, pokud se rozhodnete své plavecké dovednosti testovat někde na rybníku či přehradě.

### Vyzkoušejte aktivní dovolenou

Zajezdit si na kole, na in-linech, sjet nějakou tu řeku nebo si zapínkat tenis. Tyto sporty určitě k létu patří. Můžete ale zkusit i méně masové sporty.

Léto je neodmyslitelně spojené s vodou. Při sjíždění jezů zažijete adrenalin. Jsou ale i další vodní sporty, které vám přinesou možná ještě větší zážitky. Pokud jezdíte na snowboardu, pak vám bude blízký wakeboarding, který se zimní variantě jízdy na prkně hodně podobá. Jen vás táhne motorový člun. S pomocí draka a větru pak můžete vodní hladinu brázdřit při kitesurfingu. A za motorovým člunem se můžete prohánět také na vodních lyžích.

### Let's go surfing!

Pokud si budete chtít vyzkoušet surfování, budete muset vyrazit do zahraničí. Na windsurfing ale můžete i na česká jezera a přehrady. Na známých místech určených pro tento sport, jako jsou například Lipno, Rozkoš, Nové Mlýny, navíc najdete i půjčovny a školy windsurfingu. Zkusit si tak tento sport může i ten, kdo nikdy na prkně nestál. Populární mezi Čechy u vody i ve městech je plážový volejbal, pány láká také plážový fotbal. 📍



Sportovní výživa



Horská kola



Sportovní oblečení



Silniční a horská kola

e-shop

**AKCEBIKE.EU**  
by ID Sport



**SLEVA AŽ 70 %**

Po předložení tohoto kuponu získáte slevu až 70% na vybraný sortiment sportovního oblečení Sportful

**PowerBar**

**SANTACRUZ**

**S**  
sportful

**PINARELLO**

# Čím se zdravě osvěžit v horkém létě

Nejzdravějším pitím je bezesporu čistá voda. Pokud chcete změnu, je třeba si pečlivě vybírat.

**P**ro ty, kdo se chtějí zdravě stravovat, jsou v horkém létě nejhorším řešením limonády ochucované a barvené chemickými látkami. Jistou náповědou, jak si vybrat zdravější nápoj, může být logo „Vím, co jím“. Docent Jiří Brát, člen správní rady společnosti Vím, co jím, ujišťuje, že výrobky s jejich logem nemají přidaného cukru více, než doporučuje Světová zdravotnická organizace. Ale varuje současně, že záleží i na množství, které člověk vypije. Proto doporučuje především pít vodu anebo neslazené čaje. Ty bylinkové pak radí střídat. „Existují studie, že konzumace nápojů s umělými sladidly



podporuje chuť k jídlu. Ušetřený příjem energie tak často doženeme jinde,“ upozorňuje Jiří Brát. „Pokud se chce někdo vyvarovat používání syntetických umělých sladidel, může pít nápoje slazené stévií,“

dodává. Podle něj je ale sladká chuť návyková a je lepší si na ni nezvykat.

## Uvažujte i o moštu

Zdravým osvěžením v horkém létě jsou i ředěné džusy. Jenže, měly

by být čerstvé. „Běžně dostupný nápoj je stoprocentní džus z koncentrátu. Výrobce šťávu musí nejprve složitě vysušit, zamrazit a poté zase rozředit vodou,“ vysvětluje Marek Sloup ze společnosti Ejuicers. Za nepříliš zdravé považuje nektary a nápoje označované jako ovocná šťáva, jsou v nich přidané cukry i konzervanty. „V žádném případě neznamená, že čím dražší džus, tím kvalitnější. Vždy je nutné sledovat etiketu, především podíl ovocné složky, způsob konzervace a případně další přidané látky,“ zdůrazňuje Marek Sloup. Zdravým řešením jsou tedy fresh džusy, v nichž jsou uchovány všechny vitaminy. Alternativou k nim jsou pak stoprocentní zeleninové nebo ovocné mošty, které prošly jen pasterizací. 📌

# JUMEX®

## Legendární mexické nektary a džusy

Jumex – to jsou prémiové 100% džusy a nektary ze slunného Mexika. Název Jumex vznikl spojením slov Jugos a Mexicanos – což překládáme jako mexické džusy.

Ve znaku společnosti najdeme zelený list, který upozorňuje na to, že firma smýšlí při pěstování svých plodin a následném odšťavňování ekologicky.

Velmi zajímavá a neobvyklá je také forma balení nápojů Jumex. Jako jediný producent na světě používá speciální znovu uzavíratelné plechovky "stay cool". Tato nestandardní hliníková láhev, patentovaná pouze u Jumexu, udržuje nápoj déle vychlazený a sekundárně ji lze využívat i po spotřebování nápoje jako termosku, neboť je termoizolační a drží tvar.

Jumex dodává své nápoje taktéž v klasických plechovkách o objemu 335 ml, balení tetra pak a ve skleněných lahvích.

V portfoliu najdete nejen klasické, ale i exotické příchutě jako broskev, ananas, jablko, mango, hruška, jahoda – banán, švestka, guayaba, kokos – ananas, meruňka, papája – ananas či jahoda.

Ochutnejte Jumex – pravou chuť ovoce!

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



# Alkohol zhoršuje dehydrataci

Setkali jsme se s výživovou poradkyní a sportovní dietoložkou Zuzanou Šafářovou, aby čtenářům přiblížila problémy, které přináší horko.

**P**ři sportování v letních měsících a vůbec při pobytu v horkém počasí i bez zvýšené fyzické aktivity je potřeba myslet především na pitný režim. Může se to zdát jako klišé, ale právě v horkém počasí, či fyzické aktivitě je příjem tekutin klíčový při regulaci tělesné teploty. „Pozor! Řešte nejen množství, ale i skladbu. Potem se ztrácí především sodík a draslík. Základem je sice čistá voda, ale doplňte ji i iontovými nápoji. Takovým ideálním nápojem je pivo, nicméně nealkoholické. Alkohol ve větším množství dehydrataci naopak zhoršuje. Iontové nápoje lze



zakoupit, ale můžete si je jednoduše vyrobit sami. Ovocný džus si hodně naředte vodou a přidejte špetku soli. Pokud si ale nadměru přisolujete jídlo, strach z nedostatku sodíku mít nemusíte. A pamatujte, vodu nemusíte dodávat jen prostřednictvím nápojů,“ radí Zuzana Šafářová. V létě je přitom důležitější pít minerálky, mnohem více než v zimě. Velice vhodným zdrojem je ovoce či zelenina, která je až z 90 % tvořena vodou. Potřeba pití je značně individuální, Šafářová doporučuje ale vypít určitě 2,5 litru. Sportovci by si rozhodně měli kontrolovat moč, nesmí zapáchat a být tmavá. Ukazuje na nedostatečný pitný režim.

## Omezte maso

„Co se týká jídla, na letní měsíce bych stravu doporučila

odlehčit a omezit konzumaci masa. To platí i pro sportovce. Zařaďte více zeleninových a obilných jídel. Motivujte se středomořskou kuchyní, kde převládají těstoviny, rizota, ryby, zeleninové a luštěninové pokrmy. Pokud v létě sportujete, hlídejte si příjem sacharidů jako zdroje energie. Ty získávejte především z obilovin, jako je rýže, těstoviny,“ říká. U sportovců se zvedá i potřeba příjmu ovoce. Poradkyně doporučuje pořídit tyčový mixér a připravovat nejrůznější koktejly, moderně nazývané smoothies. „Před sportovním výkonem pak nejezte syrovou zeleninu, je těžká a sportovní výkonnost by tím byla negativně ovlivněna,“ doplňuje Zuzana Šafářová a zve na své stránky [www.zuzanasafarova.cz](http://www.zuzanasafarova.cz), kde se dozvíte více rad. 📍

# POŘIŽTE SI NOVÉ [STARŠÍ] AUTO!

KVALITNÍ OJETÉ VOZY NAJDETE NA  
[www.automodul.cz](http://www.automodul.cz)

**» AUTOMODUL.CZ**



# Kde nakoupit sportovní výbavu

Češi mají rádi sportovní oblečení. Nosí ho bez ohledu na roční období i sezonu a často i po městě. V oblibě jsou nyní i funkční oděvy a další sportovní vybavení. Kde je koupit?

**A**nalytici i prodejci se shodují v názoru, že ani hospodářský útlum posledních let nepřiměl zdejší zákazníky odhlédnout od kvality a dosadit za hlavní kritérium cenu. Výzkum Asociace pro elektronickou komerci sice potvrdil, že převážnou většinu nakupujících nadále zajímá v první řadě cena zboží, ale to se týká hlavně elektroniky. Oproti předchozím rokům ale i nadále stoupá počet nakupujících, kteří důvěřují vyzkoušeným e-shopům a vrací se do nich i přes vyšší cenu zakoupeného zboží. Téměř 60 procent respondentů v průzkumu uved-

lo, že si alespoň občas prohlédne či vyzkouší zboží v kamenném obchodě. Pro samotný nákup pak volí e-shopy, které nabízejí nižší ceny než běžné prodejny. Naopak 37 procent dotazovaných takovou strategii volí zcela výjimečně nebo nikdy. Takový postup je sportovním prodejnám proti srsti zcela logický.

## Propojení e-shopu a kamenné prodejny

S výborným nápadem přicházejí některé sportovní řetězce. Třeba tablety umístěné v prodejnách Hervis, s nimiž značka přišla v průběhu listopadu minulého roku, nabízejí zákazníkům prohlédnout



si na obrazovce zboží, které v prodejně sice fyzicky není, ale jde jej objednat z Rakouska. Velký úspěch totiž slaví podle Davida Horáka, spolupracovníka Strategie, propojení e-shopu s kamennými prodejnami. „Je to ideální cesta, jak spojit výhody obou způsobů prodeje. Objednané

kusy z širšího portfolia výrobků i značek oproti fyzicky vystavovanému zboží lze nechat zaslat do nejbližší prodejny a ušetřit tak na poštovním. Zákazník si navíc může produkt předem vyzkoušet a případně jej prodejcům i nechat,“ říká Horák. 📍

nordblanc.cz



**NORD BLANC**

**SLEVA**  
**50** až 100%

WE ARE SPORT! WE ARE OUTDOOR!

Akce platí od 19. 6. - 30. 7. 2014 nebo do vyprodání zásob na uvedených prodejnách.  
OC Eden Praha 10; Atrium Flora Praha 3; Centrum Chodov Praha 4; OC Letňany Praha 9; Fashion Arena Praha 10 - Štěrboholy; Metropole Zličín Praha 5;

NC Géčko, OC Igy České Budějovice; OC Futurum Hradec Králové; NC City Park Jihlava; OC Varyáda Karlův Vary; OC Futurum Kolín; OC Nisa Liberec; OC Fórum Liberec; Bondy centrum Mladá Boleslav; OC Central Most; OC Central Chomutov; OC Avion shopping park Ostrava; OC AFI PALÁC Pardubice; NC Olympia Plzeň; OC Fórum Ústí nad Labem; NC Šantovka Olomouc; Heydukova 9/5, 397 01 Písek; Trisport s.r.o., Pražská 30, 261 01 Příbram; Pasáž Atlantis, Tr. 9. května 640, 390 02 Tábor; Vodní 5178, 760 01 Zlín

# Aby sportování nebolelo

Sport nemusí vždy znamenat zdravý pohyb. To platí hlavně pro klouby, na které nakládá často více zátěže, než snesou. Jak docílit toho, aby při sportování nic nebolelo?

**Ch**rupavka, která je jakýmsi těsněním v kloubu, se opotřebuje. Může to trvat i celá léta, než se úplně rozdrolí na prášek a odkryje kost. V takovémto stadiu už jsou bolesti pekelné,“ říká ortoped Josef Ryba. Podle něj jsou navíc v ohrožení vlastně všechny klouby těla. Bolest, která připraví mnoho bezesných nocí. Jízda na kole, která se stává zábavou pro masochisty. To jsou nejčastější projevy bolestivých kloubů, které naženou pacienty do ordinace ortopeda.

**Není to jen problém stáří**  
Bohužel zázračná a rychlá pomoc neexistuje. Problémy s klouby nejsou jen doménou stáří. Podle posledních statistik

má s nimi potíže už skoro deset procent lidí starších dvaceti pěti let a s každým rokem věku se číslo zvyšuje. Určitou roli tu hrají i geny. Pokud měla babička a děda artritická kolena, i my je asi budeme mít. Svou roli hraje i svalový aparát. Dispozice k artróze má i člověk, který má slabší svalstvo. Nejčastěji vypovídají službu nejvíc používané klouby, tedy kyčelní a kolenní. „Kolena se většinou začínají nenápadně ohlašovat už okolo čtyřicítky, o několik let později i kyčle,“ dodává ortoped Ryba. Nemocné klouby se mohou léčit různými způsoby. V lékárnách je možné sehnat různé masti, doplňky výživy ve formě tablet, injekcí či gelů, které vyživují chrupav-



## Opatrně při sportu

**Rizikové jsou sporty, při nichž na kloub působí velké vnější anebo vnitřní násilí:**

- kopaná
- házená, basketbal, volejbal
- florbal
- bojové sporty
- tenis

ky a léčí klouby. Nejdůležitější je ale prevence. Pokud máte nadváhu, pak určitě zkuste hubnout. Šetřete své klouby a vyhýbejte se pozicím, které

velmi zatěžují kolena a kotníky – klek, podřep či dlouhé stání. Existují i speciální preparáty na olejové bázi, které vám doporučí v lékárně. 📍

**SPORTUJTE BEZ OBTÍŽÍ**  
s českými produkty od RosenPharma a.s.

**Magnesium** proti křečím

**Octan** proti otokům

**B komplex Repelent** proti komárům

k dostání v lékárnách a na webu [www.rosenpharma.cz](http://www.rosenpharma.cz)

**NOVINKA V ČR**

**HEADBLAKE ATX**  
JEDINÝ HOLÍČÍ STROJEK PRO DOKONALÉ OHOLENÍ HLAVY

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

# Když vám batoh kryje záda

Zádový systém je jakási páteř každého batohu, bez níž by nemohl plnit svou funkci. Jsou to ramenní (nosné) popruhy, bederní popruh a záda batohu.

**R**amenní popruhy jsou nejvíce namáhanou částí batohu a je zcela nezbytné, aby byly kvalitně zpracované. Obvykle jsou vyztuženy, aby při delším nošení nedřely kůži. Navazují na ně balanční dotahy, kterými nastavíte přilnavost batohu k vašemu tělu. Často se u nich vyskytuje také hrudní spojka, která zabraňuje sklouznutí popruhů z ramen. Bederní popruh je nezbytnou součástí především u batohů s vyšší litráží. Pokud je batoh správně nasazen, bederní pás nese více než polovinu celkové váhy batohu. Bývá velmi často vyztužen, aby nezpůsobil nepříjemné odřeniny.


**Dokonale přilne k zádům**  
Záda batohu jsou nesmírně důležitá, neboť se starají

## Batoh na hory a do školy

Než si půjdete pořídit novou batožinu, ujasněte si, při jaké činnosti ji hodláte využívat. Zádové systémy a všechny jejich komponenty jsou totiž navrženy tak, aby odpovídaly zatížení batohu.



o odvětrávání a pohodlí při nošení. Podle typu batohu a jeho využití bývají záda opatřena výztuží, někdy i odnímatelnou, prolisy a síťovinou pro lepší cirkulaci vzduchu. Česká značka LOAP vyrábí batohy, u kterých tato část prakticky zcela přilne

k zádům, i batohy, které se zad téměř nedotýkají. Existují dva typy zádových systémů batohů – pevný a nastavitelný. Pevný zádový systém batohu je fixní a není možné upravovat délku mezi nosnými popruhy a bederním pásem. Je proto žádoucí, abyste si před koupí batohu s tímto nosným systémem změřili délku vašich zad od obratle C7 po horní část kyčelní kosti. Může se vám to na první pohled zdát směšné, ale aby vám batoh opravdu dobře seděl, měla by délka od vrcholu ramenních popruhů až po bederní pás odpovídat naměřené délce vašich zad. Pouze v takovém případě dosáhnete maximálního komfortu a spokojenosti při nošení batohu. Nastavitelný zádový systém batohu má naopak posuvnou nosnou část. Díky tomu se dá celkem snadno upravovat délka mezi ramenními popruhy a bederním pásem tak, aby odpovídala délce vašich zad. 

## Když vlk zaútočí

Kousavé pálení doprovázené svěděním v okolí konečnicku nebo mezi stehny, přirovnávali dříve lidé ke stisku vlčích zubů. Odtud vzniklo pojmenování vlk, odborně intertrigo.

Většina z nás ví, oč jde. Ale také víme, že vyvarovat se opruzení, není právě snadné.

V lékárnách jsou k dostání kapesničky Intim Comfort a Intim Comfort ve spreji. Tyto přípravky by měli mít u sebe právě jedinci, na které už „vlk“ zaútočil.

Pravidelné vytírání citlivých míst má zásah mnoho hodin. Intim Comfort lze použít i formou přiložení na citlivé či již napadené místo. První reakcí bývá pálení, které po chvíli ustupuje do chladivé úlevy. Praktický Intim Comfort ve spreji, lze nastříkat opakovaně a v požadovaném množství.

Intim Comfort není vhodný pro malé děti.

K dostání v lékárnách a na [www.hmh.cz](http://www.hmh.cz)



Ideální parťák na hory i do města



**Turistický batoh LOAP MUSORO 28 litrů**  
zádový systém AVS, kompresní popruhy, bederní pás, prsní spojka

Kompletní nabídka batohů na [www.loap.cz](http://www.loap.cz)



# Havlová řekla ne, nahradí ji Žilková



Havlová s cenami TýTý

MAFRA



Veronika Žilková

MAFRA

**Dagmar Havlová nebude hrát v připravovaném seriálu televize Prima** Všechny moje lásky.

#### O seriálu

Vedle Veroniky Žilkové by se v připravovaném seriálu měli objevit například Miluše Šplechtová, Miloslav Mejzlík, Roman Vojtek nebo Monika Zoubková.

- Prima děj nového projektu tají, prozatím ani neprozradila, zda se dostane na obrazovky ještě letos. Kromě něj připravuje Prima i seriál Svatby v Benátkách.

Měla být velkým tahákem Primy, Dagmar Havlová se však v seriálu komerční televize nakonec neobjeví. Nedohod-

la se totiž na finálním znění smlouvy. V roli Marie tak Havlovou nakonec nahradí Veronika Žilková. Důvodem přebásnění podle televize nebyly finanční podmínky, ale nároky na užití jména a dalších osobnostních práv Havlové.

Televize je přesvědčena, že Žilková v seriálu uspěje, přestože původně byla role „doslova šitá na tělo“ Havlové. „Veronika je skvělá hereč-

ka, jež dokáže skloubit humorné i dramatické momenty v hlavní roli Marie. Nyní nás čeká natáčení pilotního dílu,“ říká programový ředitel Primy Roman Mrázek. Havlová se vrátila na televizní obrazovky minulý rok po jedenácti letech, kdy v seriálu České televize Sanitka 2 ztvárnila roli primářky Foldynové, za kterou získala cenu diváků TýTý. **ČTK**

## MeetFactory. Filmy si vyberte sami

V industriálním prostředí smíchovského centra pro současné umění začíná od zítřka druhá sezona letního kina. Díky on-line hlasování se každý může stát spoludramaturgem. Letní kino hraje každou středu až do konce srpna. Letní kino nabídne v letošní sezóně známé evergreeny světové kinematografie. Diváci sami však rozhodnou, jaký film bude uveden, a to hlasováním na portálu [www.filmjukebox.cz](http://www.filmjukebox.cz). Hlasování skončí vždy dva dny před samotnou projekcí. Vstupné na filmové produkce bude 80 korun, pro obyvatele Prahy 5 se ale počítá s padesátiprocentní slevou. Ke koupi bude také permanentka se slevou dvacet pět procent. **ČTK**

## Menzelův film. Je „vyčištěn“

Digitalizace oscarového filmu Jiřího Menzela Ostrře sledované vlaky, který bude v této podobě ve světové premiéře uveden 5. července na MFF v Karlových Varech, skončila. Včera byli režisér Menzel a kameraman Jaromír Šofr na projekci v Praze prvními diváky nové kopie. Poděkovali restaurátorskému týmu v čele s Ivem Marákem a kameramany Markem Jíchou, Jiřím Myslíkem a Antonínem Weiserem. Odborníci z pražského studia UPP začali „čistit“ Menzelovy Ostrře sledované vlaky v březnu. **ČTK**

KOMERČNÍ PREZENTACE

## Spěte jako král

Hledáte něco, co vám zlepší spánek?

Objednejte si luxusní ložnicovou sestavu Windsor od společnosti ASKO a budete spát jako král.

Plocha lůžka je pohodlných 180 x 200 cm. Máte na výběr ze 4 dekorů a ze dvou typů skříní a to s posuvnými nebo otočnými dveřmi. Díky pětidveřové skříně (250 x 213 x 58 cm) budete mít všude pořádek. Uložíte do ní všechno, co právě nemáte na sobě. Vnitřní vybavení skříně, jako zásuvky, police, držák na kalhoty či kravaty je variabilní. Také je možné objednat si různé doplňky, jakými jsou osvětlení postele, odkládací lavice, komody či zrcadla. Tahle ložnice vám splní jakékoli přání.

**Teď se slevou 26 %**

Aktuální cena:

**21 999,-**

Původní cena:

29 990,-

**SLEVA: 26 %**



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



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



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 18 Max. 22	Min. 21 Max. 25	Min. 22 Max. 26	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 rekord:** 31,9 °C  
**Rok výskytu:** 1931

**Kvíz**

- The Genius byla jedna z přezdívek amerického hudebníka, který se narodil roku 1930:  
**a) Ray Charles**  
**b) Frank Sinatra**  
**c) Louis Armstrong**
- Jednoduchý přístroj, který už odpradáva pomáhá k určování svíslého směru a vzdálenosti, je:  
**a) vodováha**  
**b) sextant**  
**c) olovnice**
- V Bohnicích od roku 1870 stála první česká továrna na výrobu:  
**a) zápalek**  
**b) dynamitu**  
**c) telefonů**
- Sezonní výstavu Deset dní před Sarajevem o Františku Ferdinandu d'Este hostí zámek v:  
**a) Telči**  
**b) Náměšti nad Oslavou**  
**c) Vranově nad Dyjí**
- Budova Říšského sněmu v Berlíně, kterou nechal postavit německý císař Vilém I., se otevřela roku:  
**a) 1874**  
**b) 1894**  
**c) 1914**

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Vše o vaření
- 14:20 Uctívá poklona, pane Kohn
- 14:50 Objektív
- 15:20 Kuchařská pohotovost
- 15:45 Jsou hvězdy, které nehasnou
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Taxik
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



**20:00 Vyprávěj**  
 Seriál (ČR). Zůstanou Eva s Honzíkem natrvalo na Slovensku? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal

- 20:55 Dobrodružství kriminalistika (24/26)
- 21:49 Losování Šťastných 10 a Šance milion
- 21:50 Nejlepší Bakaláři
- 23:00 Protiúder III (10/10) Seriál (USA/VB, 2012)
- 23:50 M15 IV (4/10)
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 Kucs, krajina jako park
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby
- 02:15 Designtrend
- 02:30 Dobré ráno

**ČT2**

- 14:50 Středověk (1/6)
- 15:45 Lovci bomb (1/2)
- 16:35 Technické divy světa: Obří teleskopy
- 17:30 Jistě, pane ministře (19)
- 18:00 Vesmír: Jupiter - obří planeta
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Návštěva v zoo: Nevědomé děti a zvířata
- 19:00 Bratři a sestry IV (24/24)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v českém znakovém jazyce
- 19:55 Cesty k úspěchu



**20:00 Speciální zbraně: Německé záračné stroje**  
 Dok. cyklus. Hitlerovi inženýři a vědci vyvinuli revoluční, vysoce účinné zbraně, díky nimž se jejich vůdci podařilo podmanit si Evropu. Dokumentární cyklus BBC

- 20:55 Letecké katastrofy: Pod tlakem Dokument (Kan.)
- 21:45 Návrat domů Válečné drama (ČR, 1948)
- 23:10 Sestřička Jackie II (10)
- 23:35 Kanadská soda
- 00:00 Babylove
- 00:25 Pevnost
- 01:40 Cimbál hraje prim aneb Dostaveníčko moravských cimbalistů

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny
- 12:25 Sue Thomas: Agentka FBI (10)
- 13:20 Beze stopy V (14)
- 14:20 Zákaz a pořádek: Zločinné úmysly V (17)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (49)
- 16:35 Krok za krokem VI (7)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII
- 18:25 Ulice (2632)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (505)**  
 Seriál (ČR, 2014). Jirka a Tomáš se zapletou se zločinci. Oslava narozenin Lepavého skončí kvůli bezdomovcům fiaskem. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, J. Kanyza

- 21:40 Víkend
- 22:30 Lovci zločinců II (13) Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:20 Doktorka podsvětí (9) Seriál (USA, 2012)
- 00:15 Kriminálka Las Vegas XII Krimiseriál (USA, 2011)
- 01:05 Zákaz a pořádek: Zločinné úmysly V (17)
- 01:50 Novoshopping
- 02:20 Lovci zločinců II (13)
- 03:05 Perníkový táta IV (8)

**PRIMA**

- 13:05 Wolffův revír (12)
- 14:10 Siska IV (5)
- 15:25 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevňě II (2)
- Dítě jako důkaz. Krimiseriál (USA, 2011)
- 16:25 Komisař Rex V (15) Na plný plyn. Krimiseriál (N, 2000)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krim zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



**20:15 Mladé víno**  
 Komedie (ČR, 1986). Třetí pokračování hořké komedie z moravské vesnice. Tentokrát se děj točí kolem počítače, se kterým se vinaři teprve učí zacházet. Hrají: V. Menšík, B. Turzonovová, I. Janžurová a další. Režie V. Vorlíček

- 22:25 Ano, šéfe!
- 23:40 Mýšlenky zločince VIII (17) Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:35 Spravedlnost v krvi II (21) Seriál (USA, 2011)
- 01:30 Hawaii 5-0 (17) Akční seriál (USA, 2011)
- 02:25 Siska IV (5) Krimiseriál (N, 2002)
- 03:25 Wolffův revír (12)

**PRIMA COOL**

- 12:10 Akta X IV (9)
- 13:10 Faktor strachu XIII (8)
- 14:10 Simpsonovi IV (6)
- 14:40 Simpsonovi IV (7)
- 15:10 Bojičtí mytí VII (10)
- 16:15 Skladěšitě 13 IV (19)
- 17:10 Jmenuju se Earl (15)
- 17:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. III (7)
- 18:30 Simpsonovi IV (8)
- 18:55 Simpsonovi IV (9) Nová holka v ulici. Anim. seriál (USA, 1992-1993)
- 19:20 Kdo přežije: Perlové ostrovy (17)



**20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (7)**  
 Motoristický magazín (VB, 2013). Richard Hammond provází diváky jednatřiceti nejlepšími momenty z uplynulé dekády nejznámějšího motoristického magazínu na světě

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (23) Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Partička
- 22:45 Hladová hra Horor (USA, 2008)
- 00:55 The Big Bang Theory VI (23) Sitcom (USA, 2012)
- 01:20 Jmenuju se Earl (15)
- 01:45 Partička
- 02:20 Akta X IV (1)
- 03:00 Hladová hra

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Simply the best
- 13:00 Óčko news
- 13:05 Mercedes Benz Space
- 13:30 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 14:30 Mixxxer show
- 16:00 .SK
- 16:05 Mixxxer
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko hity



**18:00 Óčko news**  
 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 18:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 20:00 Óčko news
- 20:05 CZ & SK
- 21:00 Óčko news
- 21:05 Devadesátky v devět
- 22:00 Óčko news
- 22:05 Millennium
- 23:00 Óčko news
- 23:05 Love zone
- 00:00 Sexy game
- 01:30 Óčko flirt
- Proud klipů se vzklady diváků Óčka

## Sloupek

JAKUB  
KOHÁK

STATEČNÝ č. 67

ŠTĚSTÍ  
A SVOBODA

Tuto sobotu mě zachvátil neobyčejný pocit svobody a cítil jsem se šťastný. A stačila k tomu úplná maličkost. Bylo něco kolem jedné hodiny po půlnoci a já si to mašíroval Pařížskou ulicí na Staroměstské náměstí a pak dále až do horní části Václaváku, kde jsem byl od půl druhé hostem v živém vysílání Radiožurnálu. Oni si totiž vymysleli takový projekt 100 statečných, kdy si postupně těsně za sebou pozvou sto hostů a nonstop s nimi povedou interview. Já měl číslo 67,

## Citát

Začal jsem tedy z paměti odříkávat jisté pasáže z bible...

usnul! Začal jsem tedy z paměti odříkávat jisté pasáže z bible, pak jsem posluchače seznámil se svým životem a nakonec jsem jen tak pro informaci oznámil momentální ceny prostitutek z Václaváku. Pohybuje se nám to v rozmezí 400 až 1500 korun, záleží jestli máte Opencard. Ale zpět k té svobodě. Vešel jsem na Staromák a i v takto pozdní hodinu bylo příjemné teplo. Lidé seděli na dlažbě, družně se bavili, několik mladých turistů leželo na zemi a obklopeni orlojem, Staroměstskou radnicí, palácem Kinských a Týnským chrámem sledovali hvězdy na obloze. A já si najednou uvědomil, že jsou místa, kde nesmíte plivat na zem, kde nesmíte nahlas říct, co chcete, kde ženy nesmí kromě očí nic odhalit, kde lidé stílejí do jiných... A já si můžu třeba za chvíli do rádia říct úryvek z bible a hned potom ceny lehkých děv... nebo si jen tak lehnout na náměstí.

## Dopisy a vzkazy

## Ztracený řetízek

V poslední době se tady objevilo několik příspěvků o úžasné lidské pomoci a zájmu o druhého. Mně se včera v oblasti Dobřichovic podařilo ztratit řetízek z chirurgické oceli s rubínovým srdíčkem, které jsem dostala ke křtu od babičky. Sedesát roků ho nosím na krku, mám pocit, jako bych přišla o část svého těla. Kdyby se našel, byla bych velice ráda! Šla jsem ale do Let po cestě přes les, takže někde tam zcela zaručeně leží. Nevím, kam to napsat. Tak píšu do Metra, to čtou všichni! Děkuji **JANA KVĚTOŇOVÁ**  
Případný nálezců ať napíše na [dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz)

## Fotbal raději bez zvuku

Mistrovství ve fotbale v Brazílii kazí jedna věc. A to komentování některých sportáků. Ty nesmysly a plkání jak ze čtvrté nové skupiny v podání pana Táborského nebo rádo by filozofování pana Čapka už vážně nejde vydržet. Proto si vypínám zvuk. Jistě, vždycky může být hůř.

PETR ŘÍHA

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

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

## Výrok dne



## „Dospěl jsem k závěru, že Tony Blair zešlel.“

**BORIS JOHNSON,  
LONDÝNSKÝ STAROSTA**

Současná neklidná situace v Iráku není podle bývalého britského premiéra výsledkem invaze z let 2003–2011, ale zavinilo ji neschopné irácké vedení. Starosta Johnson má na věc jiný názor.

## Slovo dne

## FINÁLNÍ

(Z článku Havlová řekla ne, nahradí ji Žilková na str. 11)

Konečný, závěrečný

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK  
CIZÍCH SLOV



## Zprávy v obrazech



## Wayne. Punkový Johnny Cash

Zpěvák, skladatel a dynamický vypravěč Bob Wayne, který dodává country punkový příděch, a tím se otevírá širokému publiku, vystoupí zítra v pražském Rock Café. Na koncertu by měl představit také své nové, v pořadí již třetí album nazvané Back To The Camper. BOB WAYNE



## Pavlica. Vydává Vteřiny křehké

Nové autorské písňové album Jiřího Pavlice a Hradíšťanu nese název Vteřiny křehké. Na nahrávku vybral a zhudebnil Jiří Pavlica patnáct básní různých autorů. „Každému z nás se může život naprosto změnit během okamžiku, protože každá vteřina našeho bytí je velmi křehká a vratká,“ vysvětluje název nového alba autor všech skladeb Jiří Pavlica. MAFRA

## Řešení sudoku

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

## Anketa Působí v prezidentské Hradní stráži také ženy?



**Ludmila Ružičková**  
Asi ne. Vždycky když jsem viděla Hradní stráž, byli to muži.



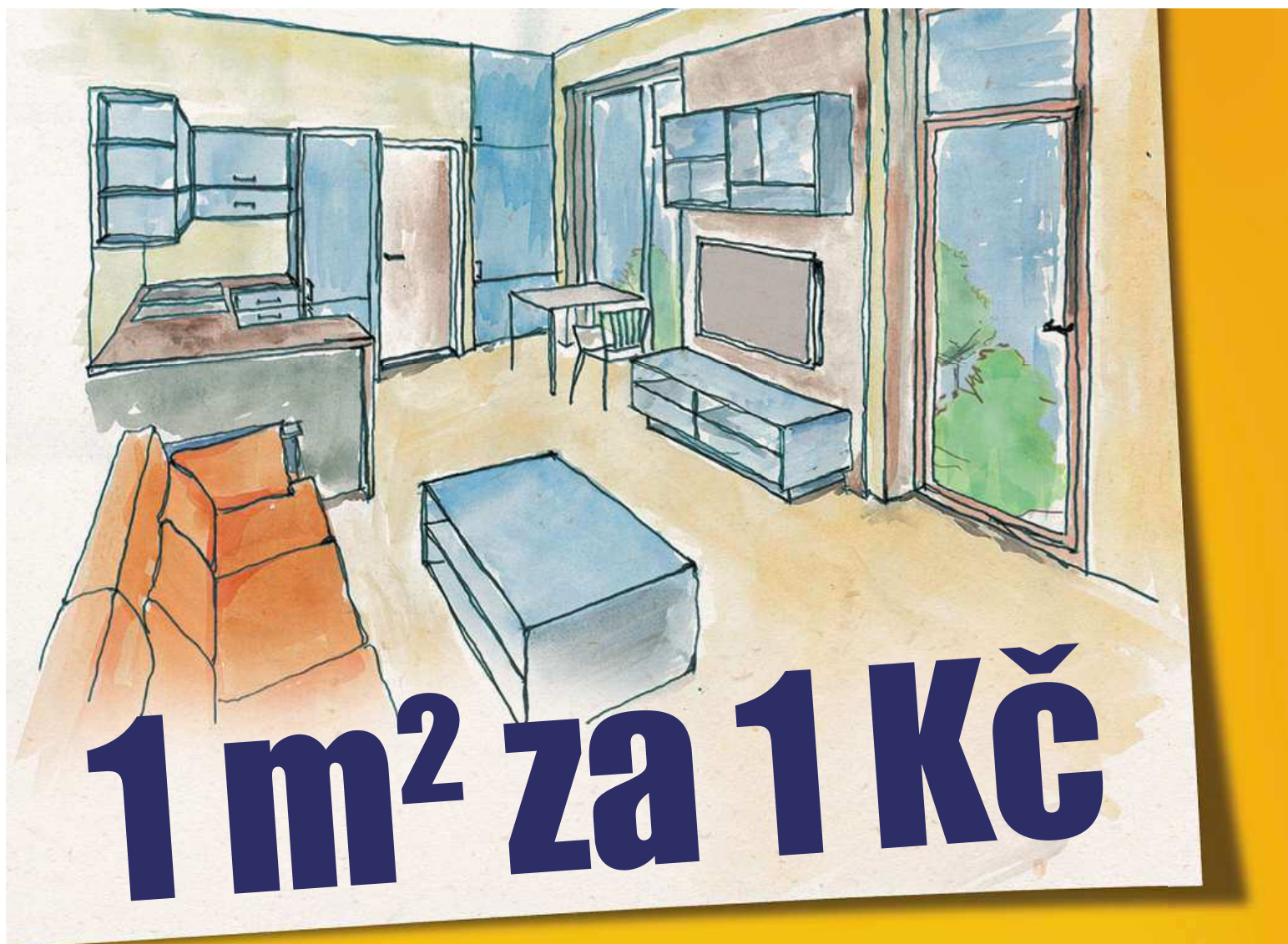
**Honza Kadeřávek**  
Je požadována rovnoprávnost, takže asi ano.



**Anna Limonová**  
Možné to je, ale moc tomu nevěřím.

## Komiks





# 1 m<sup>2</sup> za 1 Kč

## Vyhrajte byt za 2,5 milionu

### s Haló, tady Impulsovi

Nabízíme plně vybavený nízkoenergetický byt k nastěhování. Preferujeme pohodového, pohotového zájemce. Stačí poslat registrační SMS a náš agent vám zavolá některé všední ráno. Klíčem k bytu je ohlásit se Haló, tady Impulsovi. S hypotékou vám nepomůžeme, výherce totiž získává zdarma tento byt v hodnotě 2 miliony spolu s plným vybavením nábytkem KIKA v hodnotě půl milionu.

**kika**

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

**IMPULS**  
Rááááadio

# Cestovní horečka vás může potrápít. Poradíme, jak na ni

**Na jednu stranu se na dovolenou těšíte, na druhou máte obavy, aby všechno klaplo. A hlavně ta cesta...**

Dlouhé cestování a časový posun může prvních pár dní dovolené pěkně znepríjemnit. Obojí způsobuje dezorientaci a bolesti hlavy. Vyčerpání z cesty může působit i jako spouštěč migrény a nepříjemný vliv má i na nálady u dětí.

U dětí při dlouhém cestování dvojnásob platí dbát na dostatečný příjem tekutin. Nejlepší je nezávadná voda. „S cestou do exotických destinací je spojeno i několik rizik. U kojenců to například mohou být obavy, bude-li během cesty a na místě možné dodržovat základní hygienu. Tak-

těž existuje riziko průjmových onemocnění, které je tam obecně vyšší. Může se jednat jak o bakteriální průjem, který je způsoben bakteriemi obvyklými v našich podmínkách, například salmonelou, ale i o méně obvyklé bakterie, jako je cholera,“ říká Pavel Frühauf, primář Kliniky dětského a dorostového lékařství VFN v Praze.

Jaká je prevence? Lékaři radí podávat probiotika, která dodají střevní mikroflóře zdraví prospěšné bakterie. Na nevolnost při cestě autem či autobusem je možné koupit přípravky v lékárně, které pomohou těmto obtížím předjet. „Vhodné je cestovat v noci. Pokusit se děti zabavit nějakou činností, dělat časté přestávky k odpočinku, posadit děti ve směru jízdy a jíst pouze lehké jídlo,“ doporučuje Pavel Frühauf.

U dětí i dospělých se ale po cestě mohou objevit i jiné potí-

## Cestovní lékárnička



**Veźmte si s sebou dostatečné množství léků, které vám vystačí na celou dobu pobytu.**

- Léky mějte u sebe, i pokud cestujete letadlem nebo autobusem.
- Uchovejte je v originálním balení.
- Pokud se chystáte léky kombinovat, upřednostňujte přípravky se stejnou kombinací účinných látek.

novat, upřednostňujte přípravky se stejnou kombinací účinných látek.

- Veźmte si s sebou kopie svých receptů a sepište si generické názvy léků, které užíváte. V zahraničí mohou mít některé léky jiný obchodní název, jméno účinné látky ale zůstává stejné.

Zdroj: Zentiva/Sanofi

že, než je nevolnost. Často se objevují bolesti hlavy či zvýšená teplota. Pokud se tak stane, na nic nečekejte a použijte tlumící prostředky. Pro dospělé jsou ideální tablety například s obsahem účinné látky ibuprofen, která tlumí bolest a má protizánětlivé účinky. Pro děti existuje spousta přípravků na této bázi ve formě sirupů.

Nejen pokud plánujete aktivní dovolenou, je dobré počítat i s možností drobných úrazů a přibalit krém na pohmožděniny či namožené svaly. Zejména v letním období je pak třeba dát pozor i na takzvanou fotosenzitivitu. Řada krémů a mastí běžně dostupných v lékárně po ozáření sluncem způsobuje fototoxickou reakci. Ta se projevuje zánětem kůže v podobě zrudnutí, kopřivkové vyrážky, někdy se tvoří i puchýřky. První příznaky vznikají často už během několika minut. **JANA ŠTEFANOVÁ**

## Bradavice. Chytíte je i na koupališti

Bradavice jsou výrůstky na kůži způsobené lidským HPV papilomavirem. Bývají velmi nakažlivé, častěji se rozvíjejí při oslabení imunitního systému organismu. Inkubační doba se pohybuje v týdnech až měsících. „Bradavice se přenáší buď z člověka na člověka, nebo u těže osoby z jednoho místa na druhé,“ vysvětluje lékařka Alena Štukavcová z kožního oddělení Uhersko-

hradišské nemocnice. Pokud vyrazíte s bradavicí k lékaři, čeká vás její odstranění. Většinou se kombinuje domácí léčba, kdy si v lékárně koupíte volně prodejné přípravky, s kryoterapií, což je zmrazení tekutým dusíkem v ordinaci kožního lékaře. Pro odstranění bradavic se dnes využívají i

výkonné lasery. „Často je to kombinace odpařovacího laseru, který odstraní hmotu bradavice, a cévního laseru, který uzavře cévní zásobení bradavice. Je to metoda šetrnější, obvykle ale nestačí pouze jedno ošetření,“ vysvětluje lékařka Lenka Faltová z kliniky LaserPlastic. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

### Kde číhají bradavice

Nejčastěji se můžete nakazit na koupalištích, ve veřejných sprchách a v prostorách, kde se občas chodí naboso, jako jsou šatny.

- Papilomaviry se můžete nakazit i od zvířete. Vyskytují se téměř u všech domácích zvířat, jako jsou koně, psi, kočky či hovězí dobytek.

- Obvykle se vyskytují na rukou, kolenech a loktech. Naopak na ploškách nohou jsou takzvané plantární bradavice, poddruh bradavic pravých. Tlakem tělesné hmotnosti se zanořují do zrohovatělé kůže, takže mohou při chůzi bolet.

- Bradavicemi trpí pět až sedm procent populace. Nejčastěji se vyskytují u dětí a dospívajících, a to v podobě bradavic pravých.

**Noventis KINEDRYL®**

**Cestujte kamkoliv.  
S Kinedrylem je to v suchu.**

Tablety k předcházení a léčbě nevolnosti a zvracení při cestování dopravními prostředky.



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

Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci. V případě nežádoucích účinků konzultujte se svým lékařem nebo lékárníkem. Výdej léčivého přípravku je možný bez lékařského předpisu.



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

- ✓ účinný lék proti průjmu
- ✓ pro dospělé, děti od 3 let, těhotné i kojící

**PATŘÍ DO VAŠÍ LÉKÁRNIČKY, I NA CESTY**

Volně prodejný lék k vnitřnímu užití. Pozorně čtěte příbalový listek. O správném použití léčivého přípravku a případných nežádoucích účincích se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem. Carbosorb, 20 tbl - Účinná látka aktivní uhlí /Carbo aktivatus 320 mg v jedné tabletě.



Passengers at Stansted Airport

2 x PROFIMEDIA.CZ

# Airports Made Easy

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

1. From the main campus of the University of East London there is a view of the Thames river, dark brown against a blue summer sky, the metal frames of the docks on the far side and, on a small island in the middle of the river, aeroplanes taking off. This is London City Airport, an airport in the middle of the Thames, where 250 planes take off every day.

2. Flying to the UK is quite easy and cheap now, thanks to the low-cost, or 'no-frills' airlines. But once you've got to the airport, how can you get to where you want to go? The London airports that the low-cost airlines fly to: Luton, Stansted and Gatwick are all quite far from London itself. The quickest way to get to the city is by train, for example the Gatwick Express

### Vocabulary

Match the words with their correct definition.

- 1. no-frills
  - 2. concourse
  - 3. departure lounge
  - 4. departures board
- a. The screens that show which planes are leaving and at what time.
  - b. An adjective meaning just the basics, without anything extra.
  - c. The place where you wait before a plane leaves.
  - d. The main part of the airport terminal before the gates.

### Lesson No. 12



### Headings

Match the paragraph to its correct heading

- a. Getting away from the airport
- b. Getting home
- c. An airport on an island
- d. UK's airports

### Useful Phrases



Gatwick Express runs to Victoria station every 15 min.

Re-arrange these words to make useful phrases for airports.

- 1. please / me, / tell / departures / you / where / is / excuse / could / me / the / board?
- 2. tell / me, / could / buy /

excuse / can / you / I / a / ticket? / where / train / me

- 3. return / like / London, / a / to / please / I'd.
- 4. me, / can / do / where / know / easybus / excuse / you / tickets? / buy / I

runs to London Victoria train station every 15 minutes, (www.gatwickexpress.com), but they are quite expensive. However, one of the no-frills airlines, easyjet, also offers a no-frills bus, easybus, which goes every 20 minutes or so

(www.easybus.co.uk/). You can buy tickets at a kiosk in the airport concourse, usually in the departure lounge. There are also buses run locally from other smaller airports and you can buy tickets from the driver.

### Key

Vocabulary: 1.b 2.d 3.c 4.a

Headings: 1.c 2.a 3.d 4.b

### Useful Phrases

- 1. Excuse me, could you please tell me where the departures board is?
- 2. Excuse me, could you tell me where...?
- 3. I'd like a return to London, please.
- 4. Excuse me, do you know where I can buy easybus tickets?

3. Of course you do not have to fly to London. You can fly from Prague to Manchester in the north of England, not far from the lakes and mountains of the beautiful Lake District (www.lakedistrict.gov.uk/) or Edinburgh in Scotland, where the Fringe festival is held every August (www.edfringe.com/). There are also major airports in Glasgow, Bristol and Birmingham.

4. When it is time to leave, look for the departures board to tell you which gate your flight leaves from, check in your luggage, and it's up and away! **DUNSTAN CLARKE**

# Schumacher už není v kómatu

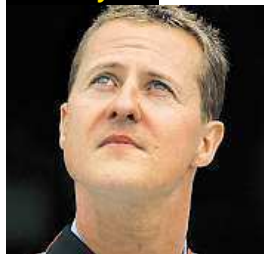
**Legendární pilot formule 1 včera opustil nemocnici v bdělém stavu.**

Michael Schumacher byl pět a půl měsíce po nehodě na lyžích propuštěn z nemocnice v Grenoblu. Oznámila to jeho manažerka Sabine Kehmová. Pětačtyřicetiletého německého závodníka nyní podle ní čeká dlouhodobá rehabilitace. Podle informací agentury AFP byl Schumacher převezen do Švýcarska na univerzitní kliniku v Lausanne, přítel slavného pacienta potvrdil mluvčí nemocnice.

„Jeho rodina je tu s ním ve zvlášť vyhrazených prostorách kvůli ochraně jejich soukromí. Zde mu budeme moci zajistit tu nejlepší možnou péči,“ řekl AFP mluvčí Darcy Christen.

Kehmová blíží podrobnosti o Schumacherově aktuálním zdravotním stavu neprozradila. „Michael opustil univerzitní kliniku v Grenoblu, aby mohl pokračovat v dlouhé rehabilitační fázi. Už není v kómatu,“ uvedla Kehmová v oficiálním prohlášení. Neptvrdila ani, kde bude další léčba probíhat. „Do budoucna žádáme o pochopení, že jeho další rehabilitace bude probíhat stranou veřejnosti,“ dodala manažerka. **SIM a ČTK**

**Pád na lyžích**



Michael Schumacher se zranil 29. prosince 2013 v Méribelu.

- Po nárazu do kamene pilot formule 1 utrpěl těžký úraz hlavy s poraněním mozku.
- V nemocnici v Grenoblu podstoupil dvě operace a byl udržován v umělém spánku.

**Krátce z fotbalu**

## Výměna útočníků

Viktorii Plzeň posílí Jan Chramosta z Mladé Boleslavi. Také na roční hostování míří opačným směrem Michal Duriš.

## Beránek v Edenu

Novým trenérem Slavia se stal Miroslav Beránek, do klubu se vrací po 11 letech. Strídá Nizozemce Alexe Pastoora. **SIM**

## Hokejová Olomouc. Má nové „kohoutí“ logo

Hokejisté Olomouce vstoupí do extraligy s novým logem. Jeho hlavním motivem je stejně jako dosud kohout, tentokrát ho ale doplňuje nápis HC Olomouc. Staré logo musel klub, který si letos po 17 letech zajistil postup mezi elitu, přestat používat. Autorská práva na něj získal v březnu v exekuční dražbě Jiří Dittmer a soud pak hokejistům zakázal jeho užívání. **ČTK**



Nové olomoucké logo **ČTK**

## Fotbalové MS: evropský šlágr a přeapadení

Před zápasem Německa s Portugalskem zažil televizní komentátor brazilskou kriminalitu

### 1 Německá mašina si smlsla na bezradných Portugalcích

Fotbalisté Německa vstoupili do bojů na MS výraznou výhrou nad Portugalskem. Ve skupině G deklasovali evropského soka 4:0 hlavně díky hattricku Thomase Müllera, jednou se trefil Mats Hummels. Tým z Pyrenejského poloostrova hrál od 37. minuty bez vyloučeného Pepeho (na snímku).



### 2 Bosáka přepadli. Zloděj se řetízku nedočkal, skopnul ho kameraman

Brazílie není jen fotbal, samba nebo karneval. Situace je sice klidnější, kriminalita v zemi však ani šampionát nezastaví. Zkušenost s ní má čerstvě i televizní komentátor Jaromír Bosák. „Máme za sebou první přeapadení,“ prozradil na svém twitterovém účtu. Neznámý náctiletý zloděj chtěl Bosákovi strhnout řetízek. Naštěstí rychle zakročil jeho kameraman. „Kolega Jaroslav Jirásek ho mocným kopem zneškodnil.“



INZERCE

Je čas vyrazit na pořádnou dovolenou

dovolená  
IDNES.CZ

Turecko

již od 10 390 Kč s polopenzí

www.dovolenaidnes.cz

**UŽIJTE SI MIIX  
PRÁCE A ZÁBAVY**



Pro práci i pro zábavu. Windows 8

**lenovo**® **FOR  
THOSE  
WHO DO.**

## Lenovo Miix 2 8'' 3G

Jedinečný tablet Lenovo Miix 2 8'' s procesorem Intel® Atom™ **během okamžiku proměníte připojením pouzdra s klávesnicí v plnohodnotný notebook.** Miix 2 představuje dokonalou kombinaci mobility, zábavy a produktivity. Systém **Windows 8.1** navíc nabízí možnost stažení tisíců aplikací a her z Windows Store a **obsahuje i MS Office 2013 pro studenty a domácnosti.**

- + Windows 8.1 + Office 2013 Home & Student
- + 8'' IPS displej (1280x800), RAM 2 GB
- + Čtyřjádrový procesor Intel® Atom™
- + 3G modem, 32GB vnitřní paměť
- + WiFi, Bluetooth 4.0, 2x webkamera

**cena 7 999,- s DPH**

PŘEDPLACENÝ INTERNET  
**ZDARMA**  
• Mobile •

**1** rok  
zabezpečení  
**JAKO DÁREK!**  
Norton™ Internet Security



**DÁREK**  
Pouzdro  
na tablet  
s klávesnicí



## Tablet Lenovo A8 – 50 3G

Lenovo tablet A8 dává na výběr z mnoha barev, které sednou na míru každé osobnosti a stylu. Jemný 8'' displej s úžasnými barvami, HD rozlišením, Dolby® zvukem a rychlý čtyřjádrový procesor z tabletu dělají ideálního společníka pro hraní her, sledování videí, poslouchání hudby, kontakt s přáteli a mnoho dalšího.

- + 8'' IPS HD displej (1280 x 800)
- + 4jádrový procesor, 1GB RAM
- + Výdrž baterie až 11 h
- + Stereo zvuk Dolby® Digital Plus
- + 9 mm tenký, 3G, WiFi, GPS
- + Google Android 4.2 Jelly Bean

**cena 4 699,- s DPH**

PŘEDPLACENÝ INTERNET  
**ZDARMA**  
• Mobile •

**1** rok  
zabezpečení  
**JAKO DÁREK!**  
Norton™ Internet Security



**ZÁBAVA KDYKOLIV  
PO RUCE**



© Lenovo Copyright 2014. Lenovo, Lenovo logo, For Those Who Do, ThinkPad jsou ochranné známky společnosti Lenovo. Microsoft a Windows jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech amerických a v dalších zemích

Kupujte na **alza.cz** nebo **225 340 111**

**Nakup dárky  
a knížky máš  
ZDARMA!**

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

