

ALEGGICI PRÁVĚ PROŽÍVAJÍ PEKLO

PYLY JSOU LETOS AGRESIVNĚJŠÍ, ORDINACE PŘEPLNĚNÉ

STRANA 8

metro



Úterý, 19. května

Č. 94, www.metro.cz

Svátek slavi: Ivo

Min. 20°

Max. 24°



Největší deník v ČR



Štve vás pojišťovna? Změnit ji je snadné

Změna. Pokud chcete od Nového roku novou zdravotní pojišťovnu, musíte žádost podat do konce června.
Jak vybírat. Nabídka sedmi ústavů je veliká. **Smlouvy.** Poradte se se svými lékaři, radí odborníci

STRANA 4

billboard

2015

MUSIC AWARDS

dc

lick clark
roductions



Taylor Swiftová zcela ovládla ceny amerického magazínu Billboard

Vyhlašování hudebních cen magazínu Billboard v noci na včerejšek vévodila zpěvačka Taylor Swiftová ze Spojených států, která si z nedělní ceremonie odnesla osm ocenění. Pětadvacetiletou hudebnici, jejíž alba patřila loni v USA k nejprodávanějším, týdeník Billboard ocenil mimo jiné za nejlepší desku či jako nejlepší umělkyni. Zvláštní ocenění fanoušků pak získalo zpěvaččino video k singlu Bad Blood, které bylo premiérově představeno u příležitosti udělování cen. „Je to báječná noc,“ prohlásila Swiftová, když přebírala patrně nejhodnotnější cenu, tedy titul nejlepší umělkyně.

AP



Akce trvá od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.
Akce platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + dioptrická skla).
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha.


Vaše česká optika!

SWITCH

KONTAKTNÍ ČOČKY

AKCE 2+1




Vaše česká optika!

FOKUS[®]
OPTIK



Slevy se nesčítají. Akce platí ve všech prodejnách FOKUS optik. Akce platí od 13. 4. 2015 do odvolání.

„Primitive, vole,“ řvala na premiéra

**Nečasová, dříve
Nagyová častovala
Petra Nečase
nadávkami.**

Odposlechy, které zachycují vztah mezi obžalovanou Janou Nagyovou, nyní Nečasovou a tehdejší ženou premiéra Radkou, včera pustili u soudu. A byla to „show“ jako od někud z kravína.

V soudní síni padala slova jako kráva, čůza nebo sobecká sebestředná hysterka. Právě tak o Radce mluvila obžalovaná Jana po telefonu se svou kolegyní Marií Zlatohlávkovou.

„Ona je úplněj blázen, Maruško,“ uvedla podle odposlechů. „Ona je strašlivě na prachy,“ zaznělo také. „Já bych ji seřezala, aby šla makat,“ podpořila Nagyovou kamarádka.

Obhájcí přehrávání rozhovorů nechtěli, soud byl pro

Tehdejší ředitelka Nečasova kabinetu Nagyová údajně zneužila ke sledování Radky Nečasové vojenskou tajnou službu.



• V kauze jsou obviněni také tři zpravodajci.

• Žalobci Nečasovou podezírají i z toho, že připravila stát u darů za 10 milionů korun o daň ve výši 705 925 korun. Hrozí jí až deset let vězení.

Nagyová se o sokyni a Nečasovi radila i s kartářkou. „Podle ní je tak nabubřelá, že si nepřipustí, že by si něco s někým začal,“ řekla.

Své si užil také sám Petr Nečas, Nagyová mu podle odposlechů dělala scény a nazývala jej primitivem.

„Všude se za mě stydíš, vole. Lítám jako kráva. Ty jsi normální primitiv, vole. Nebudu ti dělat poskoka. Nebe-

reš mě jako partnera, šikanuješ mě. Doma držíš hubu a krok, vole,“ vyčetla mu.

Nečas se její výpady tiše snažil krotit. „Janičko, prosím tě, já nemám sílu se hádat, já jsem úplně grogy,“ prosil. Ačkoli vztah mezi premiérem a tehdejší šéfkou jeho kabinetu Janou Nagyovou nebyl zjevně zrovna idylický, Nečas se s Radkou rozvedl a Janu si vzal. **MAP, IDNES.cz**



Šperk je ze vzácných perel

V Brně se do soboty koná Perlový týden. V klenotnictví Halada se představují zlaté šperky ze vzácných perel z jižních moří. Třeba ten na snímku zdobí ještě devět diamantů a stojí 840 tisíc korun.

MAFRA

INZERCE



Praha
↕
Berlín

od 29 Eur/809 Kč



Praha
↕
Vídeň

od 19 Eur/530 Kč



Ostrava
↕
Krakov

od 9 Eur/251 Kč



Brno
↕
Budapešť

od 12 Eur/335 Kč



Brno
↕
Bratislava

od 7 Eur/195 Kč

Ceny jízdenek jsou pevně stanoveny v eurech a na koruny se přepočítávají dle aktuálního jednotného železničního kurzu.

EVROPA VLAKEM NA DOSAH

Cestujte s Včasnou jízdenkou Evropa. Čím dříve ji zakoupíte, tím levněji pojedete!

Více informací na www.cd.cz/evropa



Vždy o něco lepší cesta



Hlavní je partnerství s lékaři

Nejste spokojeni se službami zdravotní pojišťovny? Do konce června můžete říct sbohem.

Někdo má lepší nabídku pro rodiny s malými dětmi, jiný pojišťovací ústav zase může být vstřícnější k potřebám seniorů nebo odvykajících kuřá-

ků. Pokud se s časem vaše priority mění a zdravotní pojišťovna již vašim potřebám nevyhovuje, je nejvyšší čas uvažovat o změně.

Čas podat žádost o změnu, abyste od prvního ledna příštího roku byli již klientem jiného ústavu, máte do letošního 30. června.

Problém není se samotným přechodem – ten zařídí nová firma, ale spíše v tom, jak vybrat správně. „To, zda má zdravotní pojišťovna, do které uvažujeme vstoupit,

smlouvy s našimi lékaři – praktickým lékařem, pediatrem, gynekologem, stomatologem, by mělo být hlavní kritérium rozhodování o změně pojišťovny,“ říká Hana Kadečková ze Svazu zdravotních pojišťoven.

Dostupnost smluvních zařízení má za prvořadé také Lukáš Zelený ze sdružení dTest. „Pamatujte na to, pokud vám někdo nabízí změnu pojišťovny a argumentuje pěknými bonusy. Je třeba si uvědomit, o jaké částky jde

ve zdravotní péči, kolik korun měsíčně odvádíte, a nenechat se jednoduše opít službami za několik stokorun ročně,“ upozorňuje Zelený.

O co dalšího bychom se měli zajímat? „Zda konkrétní pojišťovna nemá problémy s placením péče lékařům. Nejlepší je tedy informovat se u ošetřujícího lékaře,“ radí Hana Kadečková.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Příchody a odchody

V Česku působí sedm zdravotních pojišťoven, největší z nich je Všeobecná zdravotní pojišťovna.

- Podle výroční zprávy za rok 2013 měla VZP přes šest milionů klientů, v předchozích dvou letech ale přišla o 170 tisíc z nich.

- Nyní prý úbytky klientů u jednotlivých ústavů kompenzuje příchod nových.



Nápad si přivezli z Itálie, prodávají kávu na ulici

Brno je tradičně označováno za město kávy. Od včerejška mají navíc jeho obyvatelé či turisté možnost koupit si kávu v klemlíku také v samotném centru, na náměstí Svobody. Za novým projektem stojí Lenka Baštová se svým přítelem. Cestuje po světě a při jedné dovolené narazila na pojízdný bar, ze kterého obsluha prodává kávu. „Myslím, že to bylo v Itálii. Hodně nás to s přítelem oslovilo, protože oba máme rádi kávu,“ řekla Baštová, jež kávu každé ráno přiváží v populárním italském vozítku na třech kolech Piaggio Ape, které je speciálně upravené.

MAFRA

Zprávy krátce

Les plný municie

Lesy České republiky vybírají firmu, která se postará o vyčištění Bořího lesa na Břeclavsku od staré válečné municie. Práce budou trvat až deset let.

Hledají svědky

Policie hledá další svědky nehody, kdy se v pátek v noci na slavnostech Majáles v Třebíči u pouťové atrakce smrtelně zranil 17letý mladík. **IDNES.cz**

Rath. Bez právníků, další obstrukce?

David Rath obžalovaný z korupce nemá advokáty. Původním obhájcem vypověděl minulý týden v pátek plnou moc a soudu včera tvrdil, že ho zastupuje Michal Pacovský, strýc soudce Roberta Pacovského, který případ u soudu v Praze projednává. Advokát Pacovský ale poslal včera ráno soudu e-mail, ve kterém píše, že případ dělat nebude, protože se mylně domníval, že jde o novou věc.

Soud byl tedy přerušen. Rath si má do dneška sehnat obhájce. Podle žalobce

Petra Jiráta se Rath jen snaží získat čas. Nový advokát má nárok na prostudování spisu, jen na soudu záleží, kolik času dostane. **ČTK**

Co se může stát?

Soud má pokračovat dnes. Možné jsou tři scénáře.

- Rath si zvolí nového obhájce. Senát případ odročí, aby se obhájce seznámil se spisem a průběhem řízení.
- Přijde bez advokáta. Soud mu nějakého přidělí. Nový obhájce poté dostane čas na prostudování spisu.
- Najme znovu advokáty Černého a Jelínka. Začne přednes závěrečných řečí.



Guru Jára. Mají „háček“ v cele

Guru Jára, který zneužíval ženy a dívky na svých seminářích, je v klepetech. V pátek ho chytili na Filipínách. Nyní probíhají jednání o jeho deportaci do Česka. Jaroslav Dobeš, říkající si guru Jára, po soudu, u něhož dostal deset let za znásilnění, utekl z Česka. Ženy a dívky, především po rozchodech nebo v těžkých životních situacích, u něj hledaly pomoc. Na jeho seminářích byly takzvané „odháčkovány“ při souložích s Dobešem. Klientky školy o této metodě většinou nic nevěděly, často jim byla nabídnuta na konci i vícedenních seminářů, kdy vůbec netušily, jak bude vše probíhat. Některé se sice bránily, většina z nich však po úvodním dechovém cvičení nebyla schopná ovládat své tělo. **ČTK**

Zprávy krátce

Za zrychlenou občanku čtyři tisíce

Poplatek za vydání nového občanského průkazu nebo cestovního pasu v rychlejší lhůtě by se měl navýšit. Počítá s tím novela zákona. Za expresní dokumenty by se platilo 4000 korun.

Kvůli lupičům vzácná díla Filly nevidíte

Výstavní síň Emila Filly na zámku v Peruci se po čtyřech letech otevřela. Jeho nejzvácnější díla v ní ale kvůli bezpečnosti chybí. V roce 2011 zloději ukradli čtyři obrazy. Měsíc po krádeži byli i s lupem dopadeni. Obrazy byly v téměř nepoškozeném stavu. **ČTK**

INZERCE

Logo: esf evropský sociální fond v ČR, EVROPSKÁ UNIE, MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, OP Vzdělávání

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Společnost LEGRO CONSULT s.r.o. realizuje projekt s názvem **Profesní rozvoj pedagogických pracovníků mateřských škol Jihočeského, Plzeňského a Jihomoravského kraje**, reg. číslo projektu CZ.1.07/1.3.00/48.0091, který je zaměřen na vzdělávání pedagogických pracovníků mateřských škol v polytechnických kurzech a kurzech osobnostního rozvoje. V rámci projektu se cílová skupina také účastnila zahraniční stáže ve Velké Británii, v Itálii a ve Francii a tuzemské stáže v Plzeňském a Jihomoravském kraji. S realizací projektu jsme začali 1. 7. 2014 a jeho ukončení je plánováno na 30. 6. 2015.

Bližší informace o projektu naleznete na stránkách www.legroconsult.cz.

Tento projekt je spolufinancován z Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky.

Ukážeme vám ruské vojáky

Kyjev chce předvést před novináře ruské vojáky, kteří padli na Ukrajině do zajetí. Kreml to nekomentuje.

Poddůstojník ruské armády, který byl zajat o víkend u poblíž města Ščasta u Luhanska na východě Ukrajiny, při výslechu přiznal, že jeho jednotka spadající pod ruskou rozvědku generálního štábu GRU působí v sousední zemi už od začátku března. Uvedla to ukrajinská média. Podle zajatého poddůstojníka prý opekuje z Luhanska dalších šest

až osm podobných skupin ruských speciálních sil.

Moskva stále popírá nasazení ruských jednotek po boku separatistů na východě Ukrajiny. Sami separatisté tvrdí,

že oba zajatci byli příslušníky jejich „lidové milice“.

„Je důležité ukázat celému světu ruské vojáky, o nichž se tvrdí, že na Ukrajině nejsou,“ řekl mluvčí ukrajinské armá-

dy Vladyslav Selezňov. Schůzka novinářů se zajatci se prý připravuje, lékaři už souhlasili s přepravou zraněných zajatců do Kyjeva.

Mluvčí Kremlu se k ukrajin-

ským zprávám o zajetí ruských vojáků odmítl vyjádřit. Ruský prezident Putin svého času tvrdil, že na východě Ukrajiny válčí pouze ruští dobrovolníci. **ČTK**

INZERCE



doporučuje:

NAVIGÁTOR
bezpečného úvěru
800 521 521
www.kb.cz

Výměna za pilotku



Ukrajinský poslanec Anton Heraščenko již navrhl, aby výměnou za ruské zajatce byla osvobozena důstojnice Nadija Savčenková.

- Tu ruské úřady obviňují, že se loni podílela na zabítí dvou ruských novinářů na východě Ukrajiny, dopustila se prý i nezákonného překročení ruských hranic.

Zprávy krátce

V autobusu byla bomba

Maďarská policie našla v autobusu jedoucím z Prahy do bulharské Varny nálož. Pyrotechnici trhavinu zlikvidovali. O nebezpečnosti nalezeného zařízení není oficiálně nic známo. Případu se společně věnují policisté z Česka, Maďarska a Bulharska. Podezřelý zavazadlo, ve kterém byl kanystr s benzinem a nálož v trubce, našel řidič.

Další pokuta pro Jedličku

Čech Vít Jedlička, který se prohlašuje za prezidenta samozvaného státu Liberland na pomezí Chorvatska a Srbska, dostal od chorvatských úřadů za sobotní pokus vstoupit na území „své republiky“ pokutu v přepočtu asi 7600 korun. Chorvatský soud Jedličkovi již před týdnem za obdobný pokus uložil pokutu v přepočtu 8700 korun. **ČTK**

PŮJČKA BEZ VELKÝCH ŘEČÍ

PŘÁTELSKÝ ÚVĚR

- peníze do 30 minut
- nejbezpečnější úvěr dle studie Navigátor
- možnost sjednání přes mobil i on-line

100 000 Kč
ZA 1 800 Kč
MĚSÍČNĚ
A BEZ
POPLATKŮ



NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ


KB

■ Více na www.kb.cz/osobni-uver

Vzorový příklad:

Výše úvěru 100 000 Kč, splatnost 6 let, úroková sazba 7,9 % p. a., RPSN 8,2 % p. a., 1. splátka 219 Kč, 2.-71. splátka 1 768 Kč, 72. splátka 1 742 Kč, celková splátka splatná spotřebitelem 125 721 Kč. Poplatek za sjednání úvěru 0 Kč, měsíční poplatek za spravování úvěru 0 Kč, měsíční poplatek za běžný účet / balíček 0 Kč, měsíční poplatek za elektronický výpis 0 Kč. Příklad je spočítán k datu 10. 4. 2015 a termínu splácení úvěru vždy k 20. dni v měsíci.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Dámy a pánové, představuji vám novou kolekci Petra Čecha pro jarní sezonu 2015...“

MAREK MAHDAL, Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasi

DNES Min. 20 Max. 24	ZÍTRA Min. 11 Max. 15	ČTVRTEK Min. 13 Max. 17	PÁTEK Min. 11 Max. 15
---------------------------------------	--	--	--

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: 29,3 °C
Rok výskytu: 1811

Kvíz

- Halleyova kometa je nejnámější kometa, objevuje se periodicky, přistě se má objevit roku:
a) 2021
b) 2041
c) 2061
- Neuvěřitelný Hulk je původně komiksová postava, která se dostala i do filmů. Je celá:
a) modrá
b) zelená
c) černá
- Hlavní a největší mezinárodní letiště v Černé Hoře bylo otevřeno roku 1961. Jmenuje se:
a) Tivat
b) Černovsko Polje
c) Podgorica
- Naomi Campbellová byla ve své době nejnámější modelka, letos slaví 45 let, pochází z:
a) Británie
b) USA
c) Austrálie
- Polský arcibiskup Karol Wojtyła se stal papežem roku:
a) 1968
b) 1978
c) 1988

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinnová IV
Seriál (USA, 1993-1998)
- 14:45 Vzhůru dolů!
- 15:05 Koják III
- 15:55 Tlusfoch
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Mňh je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR). Skartet, nebo Mňha? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další

- 20:55 **Zítřka to roztočme, drahoušku...!**
Komedie (ČR, 1976)
- 22:29 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 22:30 **Já to tedy beru, šéfe...!**
Komedie (ČR, 1977)
- 00:05 **Otec Brown II**
- 00:50 **AZ-kvíz**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **Kalendárium**
- 02:00 **Sváteční slovo kazatele Víta Vursta**
- 02:05 **Hobby naší doby**
- 02:30 **Bydlení je hra**

ČT2

- 12:50 Auto Moto Revue
- 13:20 Vzestup a pád NSDAP (10/10)
- 14:10 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:55 Tajemství mrtvých mužů: Hitlerovy „mlčí smeky“
- 15:40 Tajemství 2. světové války: Plukovník Doolittle
- 16:30 Kosmický věk
- 17:25 Modrá planeta: Pobřeží
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Království oceánů
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Nejtětší tankové bitvy III: Závěrečné boje o Itálii**
Dokument (Kan./Nl.). Itálie 1944. Spojenci se snaží osvobodit zemi od německé nadvlády, zatímco Hitlerovy jednotky přeměňují každý horský hřeben v nedobytnou pevnost

- 20:55 **Letecké katastrofy: Zápas se smrtí**
- 21:40 **Hřbitov pro cizince**
Drama (ČR, 1990)
- 23:00 **Město žen V**
Komedie seriál (USA, 2014)
- 23:20 **Luther III (1/4)**
- 00:10 **Luther III (2/4)**
- 01:05 **Babylon**
- 01:30 **Z očí do očí**
- 02:00 **Klub přátel dechovky**
- 02:30 **Tři svatby**

NOVA

- 12:25 Odložené případy II (1)
- 13:20 Beze stopy IV (4)
- 14:20 Mentalista IV (2)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (276)
- 16:35 Dva a půl chlapa IX (14)
Seriál (USA, 2011)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII (4)
- 18:30 Ulice (2827)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (577)**
Seriál (ČR, 2015). Andrea ztrácí paměť, nemůže dělat svoji práci. Sobecký Tomáš znovu prohrává s empatickou Bárou. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý a další

- 21:35 **Vikend**
- 22:35 **Kriminálka Las Vegas IV (16)**
- 23:30 **Bezohlední (7)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 **Kriminálka Las Vegas XII (4)**
- 01:05 **Mentalista IV (2)**
- 01:50 **Novashopping**
- 02:20 **Mentalista VI (10)**
- 03:15 **DO-RE-MI**
- 04:05 **Ordinance v růžové zahradě 2 (276)**

PRIMA

- 12:25 Wolffův revír III (26)
- 13:30 Komisař Rex II (10)
- 14:40 Doktor z hor: Nové příběhy II (7)
Vnitřní život. Seriál (N, 2009)
- 15:40 Rosamunde Pilcherová: Lásky jejího života
Romantický film (N, 2006)
- 17:40 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 **Svatby v Benátkách (68)**
Seriál (ČR, 2015). Olga Josému oznámí, že čeká dítě. Josě jde novinku zapít. Jonáš se definitivně rozhodne a vydá se na policii, aby starý případ s Karolínou přešetřila. Arleta ho dožene a řekne mu pravdu. Jonáš nevěří, Arleta ho tedy vezme za Karolínou. Hrají: P. Hřebíčková, O. Veselý a další

- 21:35 **Očima Josefa Klímy**
- 22:20 **Ano, šéfe!**
- 23:30 **Cesty k úspěchu**
- 23:45 **Kriminálka Stuttgart IV (20)**
- 00:45 **Spravedlnost v krvi IV (22)**
- 01:40 **Firma (15)**

PRIMA COOL

- 12:45 Vyjmeční II (9)
- 13:45 Úplně normální (12)
Komedie seriál (USA, 2012)
- 14:15 Simpsonovi XIII (2)
- 14:45 Simpsonovi XIII (3)
- 15:15 Simpsonovi XIII (4)
- 15:45 Teorie velkého třesku VII (1)
- 16:15 Futurama VI (16)
- 16:45 Bojičtí mýtů (16)
- 17:50 Hvězdná brána VII (3)
- 18:50 Simpsonovi XIII (5)
- 19:20 Simpsonovi XIII (6)
- 19:50 Simpsonovi XIII (7)



20:15 **To nejlepší z Top Gearu (3)**
Magazin (VB, 2014). Podívejte se na speciální díly, do nichž jsou vybrány ty nejlepší scény ze sezóny 2013/14

- 21:25 **Teorie velkého třesku VII (2)**
- 21:50 **Partička**
- 22:40 **Jednotka přilítí rychlého nasazení**
Akční komedie (VB/Fr., 2007)
- 01:10 **Partička**
- 01:55 **Vyjmeční II (9)**
Sci-fi seriál (USA/Kan., 2012)
- 02:35 **Jednotka přilítí rychlého nasazení**
Akční komedie (VB/Fr., 2007)
- 04:30 **Lovci lebek II (4)**

ÓČKO

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



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

- 17:05 **Mixxer**
Klipy na SMS přání, pokec s hostem
- 18:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop
- 19:00 **Óčko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Millennium**
- 21:45 **Filmshot**
- 22:00 **Artur**
- 22:05 **Simply the best**
- 23:00 **Óčko flirt**
- 00:35 **Volejte věštky**
- 02:35 **Óčko flirt**

Sloupek

JAKUB KOHÁK

IRONING MAN



ŽEHLENÍ

Jako úplný prtě jsem se rád plazil po zemi a hrál si. Měl jsem kostky, figurky indiánů, takovou zvláštní napodobeninu lega nebo jenom zátky od lahví. Používal jsem dva polštáře, abych měl při hraní pod sebou měkko – vždy jsem na jednom seděl a druhý byl připravený na přesun. Vzpomínám si, že jsem se často pletl pod nohama babičky, která žehlila. Tenkrát se žehlilo všechno: trička, košile, kapesníky, ručníky, kalhoty, ponožky... prostě komplet látková výzbroj domácnosti. A pokaždé mi babička říkala: „Pozor, Kubíku, abys na sebe nestrhl žehličku – to by ses moc popálil!“ Čas pomalu plynul, taková

Citát

Žehlení se z domácnosti značně stáhlo – je na ústupu, protože na něj není čas.

nepojmenovatelná líná pohoda tam byla, nikam se nespěchalo... a na mě tam číhala ta zlá šňůra od žehličky. Opatrně jsem se jí vyhýbal, aby nedošlo k maléru. Dnes už se nežehlí. Možná snad výjimečně, když se spěchá do divadla, tak se rychle přelízne košile a je to. Žehlení se z domácnosti značně stáhlo – je na ústupu, protože na něj není čas. Vše se zrychlilo, nestíháme se ani najíst, natož vyžehlit. A já si uvědomil, že to žehlení pro mě svým způsobem znamenalo – aniž bych to tenkrát nějak intenzivně vnímal – zázemí, teplo a domov. Občas jsem do těch stojících nohou tůknul, občas jsem je chytil, někdy jsem u nich pod prknem usnul. A žehlička? Ta tak zvláštně dýchala... a někdy se z ní dokonce zakouřilo! Proto velmi intenzivně uvažuji o tom, že začnu žehlit. Aby měl můj syn podobné vzpomínky. Ponožky tedy žehlit nebudu – to je fakt zbytečný. A dost možná tam nad tím prknem budu jen stát, šňůra od žehličky bude viset dolů a já budu předstírat, že žehlím. Aby mě Honzík, který si pode mnou bude hrát, mohl občas tůknout do nohy, občas je chytil a někdy jen tak, pod prknem, usnout.

Dopisy a vzkazy

Zaslouženě?

Jágr je pro mě „pan člověk“. Lidsky i profesně. Ani nevím, jestli si takového zasloužíme. Po loňském mistrovství světa ho přítom mnozí zatracovali a dostalo se mu i nehezké kritiky – samozřejmě od těch, co v životě nedokázali vůbec nic. Zatracovat nebo vynášet do nebe bývá náš styl. Nedivím se, že ho museli k letošní účasti na MS přemlouvati. Je to srdcař, přijel, protože jsme ho tu mít chtěli a potřebovali. Všichni jsme viděli, že ze sebe dává maximum a rve se jako lev. Díky němu jsme vůbec mohli bojovat o medaile. Já osobně jsem mu moc přála stříbrnou – tu ve své sbírce z MS nemá. Kanaďané bohužel letos měli na ledě více Jágrů. Chtěla bych ale touto cestou poděkovat všem lidem v hledišti O2 areny, kteří přes obě závěrečné prohry Jaromíru Jádrovi bouřlivým aplausem za všechno poděkovali. Odvedl dobrou práci a nedělal to jen kvůli sobě. Kdyby byl každý z nás jako on, byla by naše země už úplně jinde.

STÁŇA SVOBODOVÁ

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

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

Výrok dne



„Na chlapa si hraj někde jinde, ne přede mnou. Všude se za mě stydiš, vole.“

JANA NEČASOVÁ, BÝVALÁ
ŘEDITELKA KABINETU

U soudu se pouštěly odposlechy, v nichž Nečasová nadávala na tehdejšího premiéra i jeho ženu.

Slovo dne

APLAUS

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Pochvalný potlesk, projev obdivu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na tento týden pro vás připravila astroložka Linda

VAŠE BUDOUCNOST! Láká vás spatřit vaši budoucnost a zjistit, co vás čeká v nejbližší i vzdálené době? Na základě přesných astrologických prognóz vám to řeknu!

Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **29GFM** a svým dotazem!

Beran 21/3–20/4

Energie máte na rozdávání, ale spíše budete rozdávat návod, jak si k ní pomoci nejlépe sami, ideálně třeba sportem v přírodě.

Váhy 23/9–23/10

Rozhodnete se doma udělat menší osvětu o zdravém jídle a partner proti vám zahájí zákopovou válku. Chce to jiné zbraně.

Býk 21/4–21/5

Nemáte žádné výtčky svědomí, pokud dnes do práce dorazíte o něco později, přece jenom kolegové to dělají mnohem častěji.

Štír 24/10–22/11

Milujete, když můžete dny trávit svými zájmy, a proto uvažujete ve vsí vážnosti o změně zaměstnání směrem k vašim zálibám.

Bliženci 22/5–21/6

Zatoužíte po menším dýchánku a nebude se vám chtít v žádném případě čekat na víkend. Partner se bude divit, ale slavíte.

Střelec 23/11–21/12

Při pohledu na složenky za elektrinu a další energie se vám protácejí panenky, uvažujete o přechodu na nějaký ekosystém.

Rak 22/6–22/7

Kolegové pro vás dnes budou téměř záhadou hovorlami, motivy jejich chování totiž při nejlepší vůli prostě vůbec nechápete.

Kozoroh 22/12–20/1

Pokud se vám už zajídají způsoby vašeho nadřazeného, určitě nepomůže, pokud ho seřvete na dvě doby. Tedy nechcete-li padáka.

Lev 23/7–22/8

Nedávejte si dnes příliš velké domácí úkoly, budete potom zbytečně rozmrzeli, že nestihnete všechno, co jste si plánovali.

Vodňář 21/1–20/2

Vaše myšlenky budou putovat kdesi v jiné galaxii a partner se vás bude snažit marně nalákat na banální domácí témata.

Panna 23/8–22/9

Dopřáváte si dlouhou pauzu navzdory tomu, že potom budete muset zřejmě zůstat v práci přesčas, jenomže si neporučíte.

Ryby 21/2–20/3

Baví vás být sám sebou a nenechat si diktovat, jak trávit volný čas se svými blízkými různými ultramoderními trendy.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak napouštíte váš bazén?



Martin Torcida Buble
Nakoupím hodně PET lahvi.

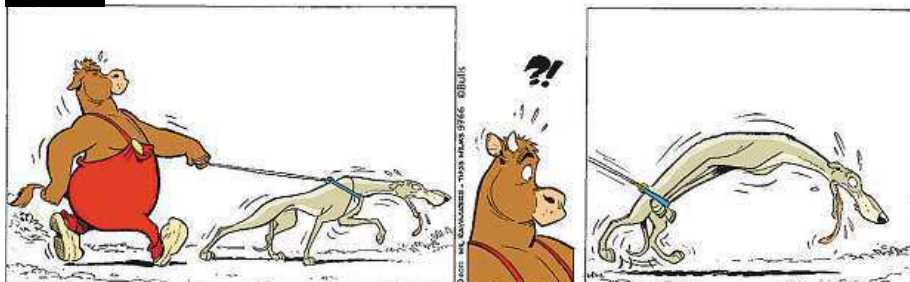


Petr Phaxax Čoudek
Mám instantní vodu, kterou zaleju decilitrem vody.



Markéta Janatová
Naštěstí ze studny, jinak bychom se nedoplatili.

Komiks



TEN PRAVÝ?! TA PRAVÁ?!

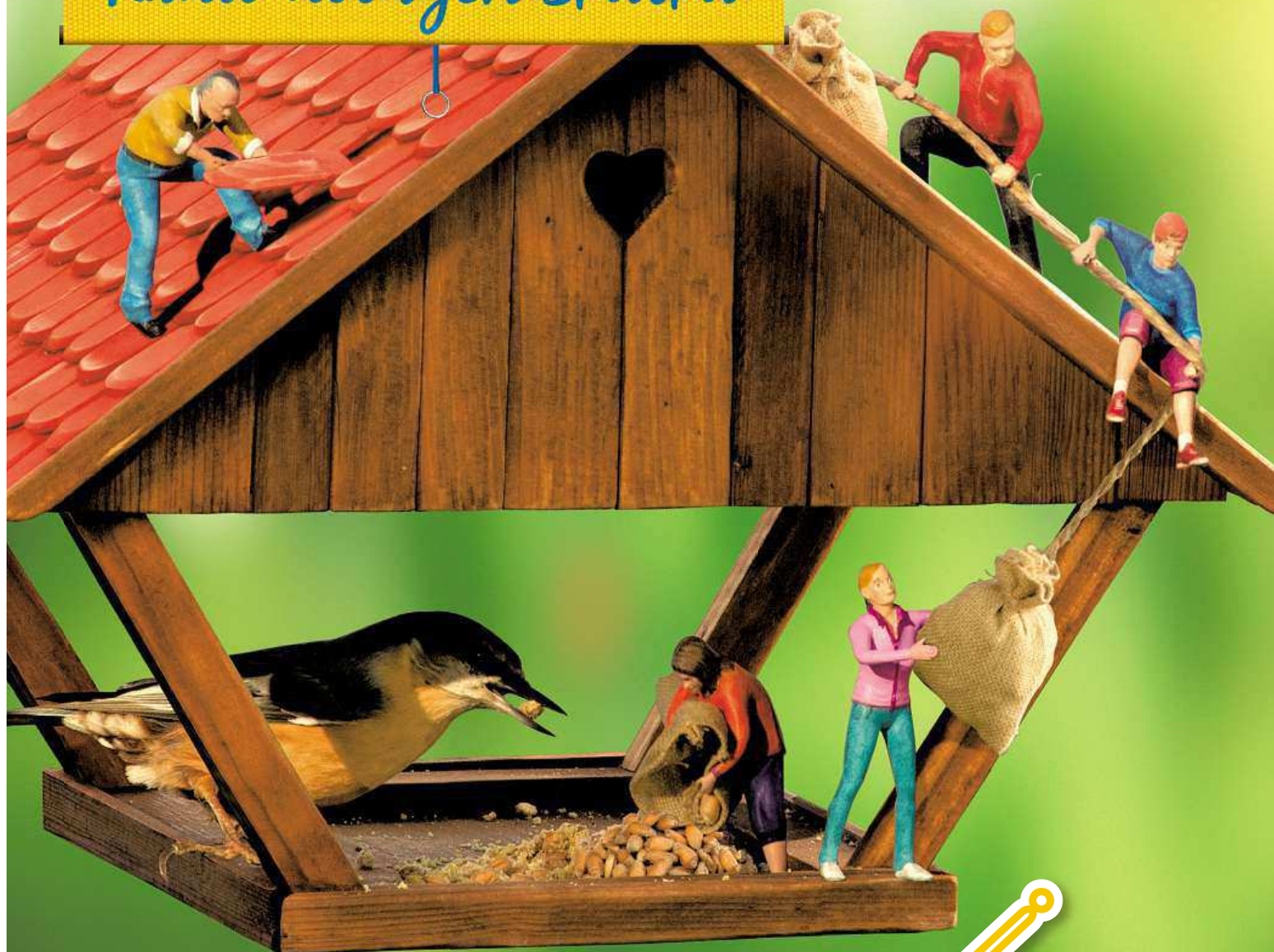
Naše jasnovídné karty najdou odpověď!

Napište SMS ve tvaru **74FLK** a text na **904 30 50**

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

SPOLEČNĚ ZVLÁDNEME I VELKÉ VĚCI

Rádio dobrých skutků



Jistě to dobře znáte – to, co samotnému člověku jde jako psovi pastva, běží s pomocí ostatních jako na drátkách. Naladte se s Rádiem dobrých skutků a uvidíte, že společně se to táhne lépe. Přidejte se k nám na www.impuls.cz.

 **IMPULS**
Rááááadio

NEMOCI Z PŘISÁTÍ KLÍŠTĚTE

– JE ČEHO SE BÁT?

Každé desáté klíště je infikované boreliózou a každé sté klíšťovou encefalitidou. Nejde o nemoci, které se vyléčí ze dne na den. Máme se čeho bát? O nebezpečí jsme si povídali s paní doktorkou Hanou Roháčovou, primářkou Kliniky infekčních, parazitárních a tropických nemocí Nemocnice Na Bulovce.

Borelióza je častější, ale méně nebezpečná. Jedno z deseti klíšťat, která se na nás přisají, bude infikované bakterií borrelia. To našťastí neznamená, že nás klíště musí nakazit. Podle statistik se v České republice nakazí několik tisíc lidí ročně.

„U lymfické boreliózy se musí klíště přisát alespoň na 24 hodin, aby nás mohlo nakazit. Počet hlášených případů je setrvalý, evidujeme kolem 4000 případů ročně,“ potvrzuje Hana Roháčová. „U klíšťového zánětu mozku k nákaze stačí klíštěti přisát se jen na chvíli.“

Přetrvává zarudlá kůže? Mějte se na pozoru!

Průznaky lymfické boreliózy jsou velice proměnlivé, nemoc se může projevit v rozmezí několika dnů až měsíců. Běžným příznakem je červená skvrna, která se objeví v místě přisátí klíštěte. Někdy skvrna chybí, ale vy zaznamenáte další příznaky nemoci: silná bolest hlavy, horečka, bolesti ve svalech, třesavka, únava, bolest kloubů a celková vyčerpanost.

Inkubační doba klíšťového zánětu mozku je většinou 1 až 2 týdny s rozptylem 3 až 30 dní. Onemocnění má obvykle dvoufázový průběh. Po uplynutí inkubační doby mohou příznaky připomínat lehkou chřipku. Nejříve se objevují bolesti hlavy, únava, horečka, nevolnost a bolesti svalů a kloubů. Po několika dnech obtíže samy odezní. Poté zpravidla následuje období 1 až 2 týdnů bez příznaků.

U jedné třetiny pacientů první fáze chybí. Při druhé fázi přichází

kruté bolesti hlavy provázené horečkami. Přidává se nevolnost a zvracení. Příznakem poškození nervového systému je ztuhnutí svalů na šíji, svalový třes, nervové obrny, závratě, poruchy spánku, paměti a dezorientace. Poté akutní stav trvá 2 až 3 týdny. Poté obvykle dojde ke zlepšování stavu.

Včasná léčba udrží nemoc na uzdě

„Nemoci se diagnostikují z klinického obrazu a z laboratorních testů, vyšetřit je může kterýkoliv lékař, ale hodnocení by měl provádět specialista na infekční nemoci,“ popisuje odhalení a léčbu nemoci Hana Roháčová. „Základem léčby lymfické boreliózy jsou antibiotika; jejich druh a doba podání se liší podle stadia a formy onemocnění. Klíšťová encefalitida se léčit nedá, ale existuje očkování. Pacienta s prokázanou klíšťovou encefalitidou trápí kruté bolesti hlavy a další obtíže. Mozková encefalitida patří na nemocniční lůžko, léčí se podle příznaků, pacient dostává léky proti otoku mozku, zvracení a podobně,“ popisuje léčbu Hana Roháčová.

Analýzou odběru mozkomíšního moku takzvanou lumbální punkcí mohou lékaři zjistit řadu informací důležitých pro stanovení optimální léčby. Doba strávená v nemocnici u nekomplikovaného onemocnění je obvykle dva týdny, následují dva až čtyři týdny domácí rekonvalescence.

Nemoc může zanechat trvalé následky

Neléčená borelióza může trvale poškodit nervovou soustavu, srdce nebo klouby. U klíšťové encefalitidy se s trvalými následky potýká čtvrtina nemocných. Při těžkém průběhu dochází k ochrnutí nebo úmrtí.

„Obecně platí, že čím je člověk starší, tím je průběh horší. Trvalými následky mohou být například obrny nebo poruchy sluchu a zraku,“ shrnuje Hana Roháčová.

Očkování – jasný vítěz nad klíšťovou encefalitidou

Na rozdíl od boreliózy patří klíšťová encefalitida mezi ty nemoci, proti kterým se můžeme nechat očkovat. Jak se na očkování proti klíšťové encefalitidě dívá primářka infekčního

oddělení? „Klíšťový zánět se nedá léčit přičinně, tedy zabít virus, takový lék není k dispozici. Proto očkování považují za velmi vhodné. Očkována jsem já i celá rodina.“ Článek vznikl ve spolupráci s FLEXI životním pojištěním od Pojišťovny České spořitelny.

Nechte se očkovat proti klíšťové encefalitidě PŘÁVĚ TEĎ! Stihnete to během 3 týdnů.

Klíšťová encefalitida je potenciálně závažné virové onemocnění, proti kterému neexistuje specifický antivirový lék, proto je velmi důležité tomuto onemocnění předcházet očkováním. Pro získání optimální ochrany je vhodné kompletně provedené očkování sestávající ze tří dávek vakcíny Encepur®. Myslete na své zdraví včas.

Klíště obecně je v České republice hlavním přenašečem viru, který způsobuje závažnou akutní neuroinfekci u člověka. Jedná se o tzv. zoonózu, kdy nákaza volně žijících zvířat koluje nezávisle na lidech v přírodě prostřednictvím přenašeče – klíštěte a zároveň je přenosná na člověka. Nejčastěji onemocní člověk po přisátí infikovaného klíštěte. Lze se také nakazit i z nepasterizovaného (nepřevařeného) mléka od infikovaného domácího zvířete, které se volně pohybuje po pastvinách a je také tzv. hostitelem pro infikované klíště. Nejvíce lidí onemocní klíšťovou encefalitidou v červenci.

Klíšťovou encefalitidu přenáší nakažená klíšťata všech vývojových stádií. Onemocnění probíhá obvykle ve dvou fázích. První fáze se většinou objeví po inkubační době 7 – 14 dní a může trvat až jeden týden. Jedná se o příznaky podobné chřipce. Ve druhé fázi onemocnění se mohou objevit vysoké teploty, silné bolesti hlavy, zvracení a porucha vědomí. Protože se jedná o onemocnění, proti kterému neexistuje specifický antivirový lék, princip léčby spočívá zejména v potlačování jednotlivých příznaků nemoci a klidu na lůžku bez fyzické aktivity. Pro dosažení optimální ochrany proti klíšťové encefalitidě je vhodné ukončit základní očkování, které sestává ze 3 podaných dávek vakcíny Encepur®.

Pečlivě přečtěte příbalovou informaci vakcíny, která je dostupná i na www.gskkompendium.cz. Encepur® vakcína proti klíšťové encefalitidě. Vakcína Encepur® je registrovaný léčivý přípravek a je vázán na lékařský předpis. Přípravek není hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Očkování provádí lékař injekcí do svalů. O očkování se poraďte se svým lékařem nebo lékařem Vašeho dítěte. Vakcinační akce schválená Ministerstvem zdravotnictví ČR (MZDRX00NUJ7ZR). Případné nežádoucí účinky nám prosím nahlaste na cz.safety@gsk.com.

Stejně jako jiné vakcíny ani Encepur® nemusí chránit 100 % očkovaných. Aplikace vakcíny může být spojena s nežádoucími účinky, které jsou popsány v příbalových informacích přípravků.



CZ/VAC/0083/15
VZA-00/05/2015



Nyní dvakrát víc!

Dvojnásobné plnění v případě vážných onemocnění způsobených klíštětem.

Mimořádná akce pro smlouvy životního pojištění FLEXI a JUNIOR podepsané v období od 1. 4. do 30. 6. 2015.

Více informací na www.flexi.cz/akce

POJIŠTOVNA
ČESKÉ SPOŘITELNY
VIENNA INSURANCE GROUP

pro jistotu

flexi
životní pojištění

Impuls pro Metro

Budte fit
s Petrem
Havlíčkem

Tablety na hubnutí



Žádná tableta, žádný koktejl, žádná zázračná superpotravinová na nás nevyřeší problém. Kdyby to uměly, tak by celá země koule byla plná štíhlých, šťastných a zdravých lidí. Ta změna je vždy o nás, a pokud je tableta funkční, tak je jen jednou z berliček, co si bereme na cestě za svou životní změnou.

Poslouchejte každou sobotu v 10.45 a 17.45, neděle v 10.45 a 16.45 na Impulsu.

Alergie aktuálně řadí, ordinace jsou plné lidí

Akutní astmatické obtíže mají i lidé, kteří dříve takové problémy neměli.

Přestože už nyní jsou ordinace alergologů plné, s nastupující sezonou trav případů ještě přibude.

Předseda České společnosti alergologie a klinické imunologie docent Vít Petřů upozorňuje, že letos mohou být pyly agresivnější, než tomu bylo v minulosti.

„Nápor pacientů alergiků už pocítujeme a ještě jich přibude. Břízy už trochu ustaly a trávy pomalu začínají. Hlavně ale chodí letos pacienti s projevy astmatu, přitom to byli většinou lidé, kteří dříve měli alergické rýmy, nebyly tedy astmatici,“ říká Petřů.

To, že běžní alergici mají projevy dusivého kašle a sípa-

vého dechu, není podle něj obvyklá situace. Vedle klasické léčby tak musel letos některým svým pacientům v Nemocnici Na Homolce předepsat léky na astma. Komplikace postihují děti i dospělé.

Mluvčí České lékárnické komory Aleš Krebs pozoruje příliv lidí s alergickými potížemi také v lékárnách. „Obvykle mají rýmu, slzení a pálení očí, přichází i více pacientů s recepty od lékařů a chodí i více astmatiků,“ vypočítává.

V Česku je dva a půl milionu alergiků, hlavně na pyl a roztoče. Za třicet let se počty pacientů zdvojnásobily. Přispělo k tomu zhoršené životní prostředí, moderní životní styl plný stresu a vliv mají i zděděné vlohly.

Léčba pylové alergie začíná kožními testy, ze kterých se zjistí, jaké konkrétní pyly obtíže vyvolávají. Někdy se vyšetřuje hladina alergických protilátek z krve. Mimo sezo-



Pylová sezona je v plném proudu.

MAFRA

na dostávají pacienti vakcíny zvyšující odolnost právě vůči „svým“ pylům. Pokud léčba vakcínami zabere, stačí jim pak už jen významně nižší dávky léku.

„U lehčích forem stačí brát léky jen při problémech, u těžších forem je vždy dobré začít s léčbou protialergický-

mi tabletkami před očekávaným nástupem obtíží a trvale je brát po celou pylovou sezonu,“ shrnuje Petřů.

Alergikům se doporučuje odjet k moři nebo do hor, v pylové sezoně nebyť zbytečně venku, po návratu domů se osprchovat, aby se pyl z těla odstranil. **ČTK**

INZERCE

Co to mám na palci?

Většina z nás již vyndala sandály a těší se, jak po zimě venku provětrá nohy. Pak na nás vykoukne divně zbarvený nehet, někdy i nadzvednutý pěnovitou hmotou. „Copak se to v zimě stalo?“ ptáme se. Ženy nehet elegantně přelakuji, otrlejšímu mužům to nevadí a ti stydlivější si vezmou do sandálů ponožky.

Mykózy nohou (tinea) a nehtů (onychomycosis) jsou chronická infekční onemocnění kůže a nehtů. Ale i tato běžná infekce může být zdrojem vážných komplikací převážně u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou či s cévním onemocněním nebo s nadměrnou obezitou. Ti jsou více náchylní k nehojícím se ranám, psoriáze, kvasinkovým infekcím nebo ke zhoršení průběhu těchto onemocnění.

Mykózy na nohou se nejčastěji projevují zvýšenou potivostí, zbledáním kůže v meziprstních prostorech, nohy jsou cítit, svědí, pálí, pokožka se olupuje a praská. Nehty (především palec) zarůstají, ztlustávají se, drolí, jsou bez lesku a barví se do žluto-hněda. Infekce převážně začíná od kraje nehtu a může dojít i k oddělení nehtu od nehtového lůžka, což při nošení obuvi bolí. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. Plísňemi z nohou můžete nakazit nejen příbuzné, ale i další lidi. Odpadlá infikovaná šupinka kůže obsahuje spóry plísní, ty dlouhodobě přežívají například v dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorech bazénů,

na hotelových koberečích, ale také v obuvi i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou nebo zakopnutí pak může způsobit drobné poranění kůže nebo nehtu, kam se zárodek (spóra) plísně dostane a infekce se začne šířit.

Čeští vědci využívají patentované směsi, které nezatěžují lidské tělo. Na místa s plísňemi nasazují mikrobiálního predátora **Pythium oligandrum - chytrou houbu**, který prorůstá po vlákně plísní i pod nehet a přímým parazitizmem je napadá a vysává jako upír až do jejich úplného vymýcení. Mikroorganismus **Pythium oligandrum** je vyhraněný predátor, který napadá pouze plísně a není schopen odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní. Po jejich vysátí ustává ve své aktivitě a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Biodeur je biologický přípravek vhodný pro péči o nehty a pokožku na nohách se sklonem k plísním, pro péči o nohy se sklonem k zápachu a potivosti. Předností přípravků z řady Biodeur: **BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT A CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici a i děti. Biodeur se používá ve formě koupelí nebo zábalů nehtů a to třikrát po dvou dnech za sebou s odstupem čtrnácti dnů, tedy celkem šestkrát.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: **608 157 744**
Akutní dotazy na infolince: **773 773 970**

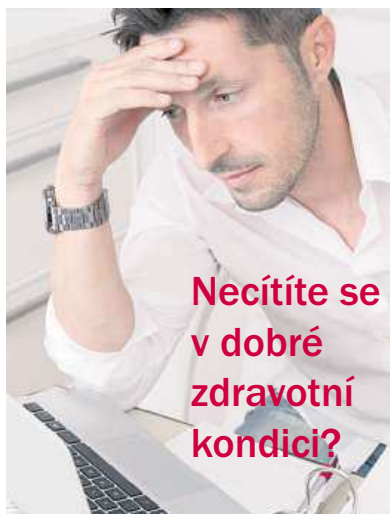
E-mail: **pythium@pythium.cz**
Informace na: **www.chytrahouba.cz**

B-A-R-D



PRED APLIKACEM
Mikr. pozitivní
Kult. T. mentagrophytes

PO 9 MĚSÍCÍCH
APLIKACÍ
Mikr. negativní
Kult. T. mentagrophytes



**Necítíte se
v dobré
zdravotní
kondici?**



**Trápí vás
opakované
infekce?**



**Obáváte se
civilizačních
a onkologických
onemocnění?**

Základem zdraví je zdravá buňka!

Centrum bezpečné terapie inPHARM CLINIC s pracovišti v Jesenicích u Prahy a v Brně se zaměřuje na zdravotní prevenci, posilování přirozené obranyschopnosti a také podpůrnou terapii v onkologii. Bližší podrobnosti o náplni klinik nám poskytli odborníci, kteří zde pracují: MUDr. Marta Holíková (MH) a PharmDr. Lucie Kotlářová (LK).

Na vašich klinikách lékaři pracují mj. s vysokými dávkami vitamínu C. Jaký prospěch přináší?



LK: Prokázanou skutečností je, že hladina vitamínu C v lidském organismu je nedostatečná. Jde o vitamin, který si organismus neumí vytvářet sám, takže

jsme závislí na jeho příjmu z potravy. Při nedostatečné hladině vitamínu C v těle je ohrožen zejména imunitní, nervový a kardiovaskulární systém, v organismu vzniká oxidativní stres, který poškozuje zdravé tkáně a způsobuje chronické zánětlivé reakce. Preventivní nitrožilní podání několika gramů vitamínu C tak pozitivně působí jako prevence opakovaných infekcí (chřipky, angíny, záněty plic, borelióza), snižuje projevy alergie, artritidy (zánět kloubů), aterosklerózy (kornatění tepen), má příznivý vliv na potlačení psychických poruch, autoimunitních chorob a nádorových onemocnění. Jinak řečeno, podáme-li nitrožilně vitamin C, zlepšíme obranyschopnost organismu proti uvedeným chorobám. Prospěch tedy vidím nejen v terapii, ale především v prevenci.

Jak byste jako klinická onkoložka charakterizovala význam infuzní terapie vitamínem C v péči o onkologického pacienta?



MH: Nitrožilně podávané vysoké dávky vitamínu C se v onkologii používají jako součást nutričně-farmakologické léčby, protože jedním z následků nádorového bujení a onkologické léčby je nedostatečná hladina vitamínu C v těle, která se mnohdy blíží úrovni kurdějí. Jak již bylo řečeno, kvůli deficitu vitamínu C může špatně fungovat metabolismus, imunitní, cévní a nervový systém. To všechno se v rámci chemoterapie projevuje nežádoucími účinky. Patří sem zejména nevolnost, zvracení, žaludeční a střevní obtíže, únava, slabost, vyčerpání, anémie, deprese, dyslipidémie, snížená odolnost vůči infekcím, špatné hojení ran, snížená pevnost cév a další. Nicméně vysoká dávka vitamínu C promptně koriguje jeho deficitní hladinu v krvi a udržuje zmíněné funkce vitamínu C na potřebné úrovni, což vede ke snížení výskytu nežádoucích účinků a k podpoře efektu chemoterapie a radioterapie. Uvedené společné léčebné působení vede ke zvýšení kvality života a jeho prodloužení. Vidím to ve své praxi i ve studiích našich kolegů na amerických univerzitních klinikách.

dostatečná hladina vitamínu C v těle, která se mnohdy blíží úrovni kurdějí. Jak již bylo řečeno, kvůli deficitu vitamínu C může špatně fungovat metabolismus, imunitní, cévní a nervový systém. To všechno se v rámci chemoterapie projevuje nežádoucími účinky. Patří sem zejména nevolnost, zvracení, žaludeční a střevní obtíže, únava, slabost, vyčerpání, anémie, deprese, dyslipidémie, snížená odolnost vůči infekcím, špatné hojení ran, snížená pevnost cév a další. Nicméně vysoká dávka vitamínu C promptně koriguje jeho deficitní hladinu v krvi a udržuje zmíněné funkce vitamínu C na potřebné úrovni, což vede ke snížení výskytu nežádoucích účinků a k podpoře efektu chemoterapie a radioterapie. Uvedené společné léčebné působení vede ke zvýšení kvality života a jeho prodloužení. Vidím to ve své praxi i ve studiích našich kolegů na amerických univerzitních klinikách.

Používáte vitamin C ve vysokých dávkách také v kombinaci s jinými léky?

LK: Ano, používáme, jednu z kombinací představuje infuzní terapie vitamínem C a glutathionem. V podstatě jde o účinné látky se schopností chránit zdravé buňky před nežádoucími účinky chemo/radioterapie a posílit destruktivní účinek této léčby proti buňkám nádorovým. Nadto infuze vitamínu C podporuje protinádorovou imunitu (prostřednictvím T-lymfocytů působících cytotoxičtě) a na nádorové buňky účinkuje prostřednictvím peroxidu vodíku, který nádorové buňky ničí také. Nutno dodat, že glutathion je schopný eliminovat s pomocí jater z organismu karcinogenní látky a játra zároveň chránit, neboť je silně hepatoprotektivní. Uvedenou infuzní kombinaci lze doplnit aktivními látkami podávanými ústy. Na prvním místě jde o speciálně vyvinutá probiotika eubiomed, která chrání střevní sliznici a jsou schopna napomáhat likvidaci karcinogenních látek ve střevě jejich přeměnou na látky neutrální. Dalším přípravkem je Synchron Levels, schopný snižovat životaschopnost nádorových buněk. A třetím je imunoglukan. Ten nejen posiluje obranyschopnost organismu vůči infekcím, ale podporuje také protinádorovou imunitu. Zmíněné přístupy reprezentují jen několik příkladů z celé řady možností originálních postupů, které odborníci inPHARM CLINIC dle individuálního stavu vašeho organismu využívají.

Jak se na kliniku objednáme?

Jesenice u Prahy, V Areálu 1243, tel.: 241 416 990, email: recepce@inpharmclinic.cz

Brno, Gajdošova 4392/7, tel.: 533 432 623, email: recepcebrno@inpharmclinic.cz

www.inpharmclinic.cz

Ze Sparty se titul stěhuje do Plzně

Hlavní tajenka první fotbalové ligy je rozluštěna – mistrem je Plzeň.

Viktoria Plzeň po jednoleté pauze opět vládne českému fotbalu. V dohrávce 28. kola porazila Jihlavu 2:0, v tabulce první ligy si dvě kola před koncem vytvořila nedostižný náskok a slaví třetí titul v historii klubu. Vítězství svými

góly zařídili Roman Hubník a František Rajtoral. Plzeň získá titulu dostane možnost v létě bojovat o postup do Ligy mistrů, a to v jednodušší mistrovské části. Ve třetím, a také v případném čtvrtém předkole bude nasazená.

Na ligovém trůnu střídá Spartu. Ta na ni dvě kola před koncem ztrácí šest bodů. To je sice náskok, který ještě do konce soutěže může přijít, ale má lepší vzájemné zápasy (2:0 a 2:0). Ty v případě bodové shody rozhodují. **IDNES.cz**

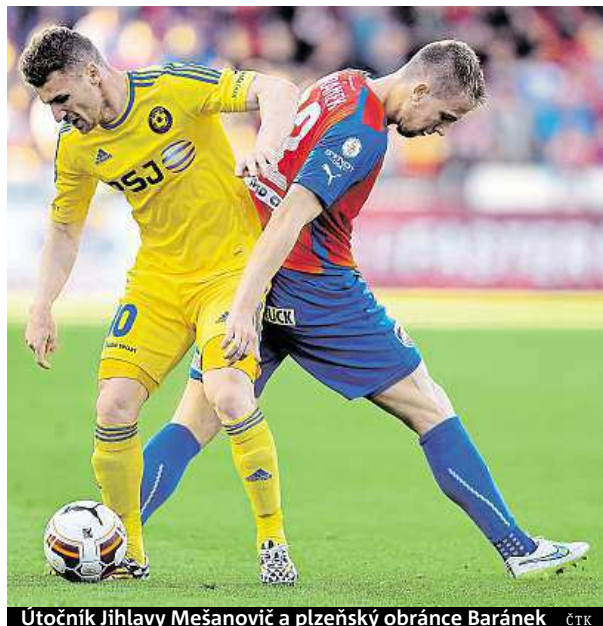
2

Viktoria
Plzeň

0

Vysočina
Jihlava

Poločas: 2:0
Branky: 38. R. Hubník,
42. Rajtoral
Rozhodčí: Hrubeš
– Kubr, Pochylý
Diváci: 11 355



Útočník Jihlavy Mešanovič a plzeňský obránce Baránek **ČTK**

Fasel. Neúcta k soupeři

Předčasný odchod hokejistů Ruska z ledu po skončení finálového zápasu mistrovství světa v Praze, ve kterém sborná prohrála s Kanadou 1:6, bude řešit i Mezinárodní hokejová federace. Jejím šéfa Reného Fasela jednání hráčů zklamalo a považuje je za nedostatek respektu k soupeři. Rusko

podle jeho slov může čekat i trest. „To, co udělal ruský tým, je absolutně nepřijatelné. Na ledě se při hře může stát cokoliv, ale nedostatek respektu k soupeři po skončení nebudeme akceptovat,“ reagoval Fasel na to, že hráči sborné opustili plochu O2 areny ještě před kanadskou hymnou. **ČTK**

INZERCE

LETNÍ POHODA V PODĚBRADECH

LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

plná penze, 4 lázeňské procedury (levandulová koupel, uhlíčitá koupel, částečná masáž brusinková s rakytníkem, solná jeskyně), poukaz do kavárny

v termínech 12. 6. – 14. 6. 2015 nebo 26. 6. – 28. 6. 2015

Cena na osobu 3.190 Kč v hotelu Zimní lázně***
nebo 3.890 Kč v hotelu Zámeček****

VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE

plná penze, 4 lázeňské procedury (např. uhlíčitá koupel, infrasauna, částečná masáž Aloe Vera), poukaz do kavárny

v termínech 12. 6. – 14. 6. 2015 nebo 26. 6. – 28. 6. 2015

Cena na osobu 3.190 Kč v hotelu Zimní lázně***
nebo 3.890 Kč v hotelu Zámeček****

U všech uvedených pobytů je příplatek za jednolůžkový pokoj na osobu a noc 200 Kč.

Bližší informace a rezervace na
www.lazne-podebrady.cz
e-mail: ck@lazne-podebrady.cz
tel.: 325 606 500



Zprávy krátce

Berdych už je čtvrtý

Tenista Tomáš Berdych (na snímku) se poprvé v kariéře posunul ve světovém žebříčku ATP na čtvrté místo. Před českým hráčem jsou jen vedoucí Srb Novak Djoković, druhý Roger Federer ze Švýcarska a Brit Andy Murray. Devětadvacetiletý Berdych je čtvrtým českým rodákem v elitní čtyřce.



Má titul i s rekordem

První golfista světa Rory McIlroy ze Severního Irsku si v Charlotte suverénně podmanil Wells Fargo Championship. Na hřišti Quail Hollow, na němž se před pěti lety radoval ze svého prvního titulu na PGA Tour, vyhrál s náskokem sedmi ran před dvojicí Američanů a se skóre -21 vytvořil nový rekord turnaje. **ČTK**

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

Práce - nabídka

• Brigáda v Plzni a Praze doplňování zboží, letáky, manipulace ve skladu, ostraha a úklid 65-100 Kč/h. NABRIGADU.CZ, Zikmunda Wintra 26, Plzeň

• SMS operátorka! Flirtujete ráda? Nebojíte se erotiky? Nabízíme zábavnou práci z domova. Podmínkou vlastní PC, internet a žl. Tel. 739408750

• Hledáme pečovatele/ku se zkušenostmi v oboru pro seniorský dům v Nupakach u Prahy, nabízíme ubytování zdarma 12h směny, možnost stravování. T. 777790633

Služby - nabídka

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

Intimní

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

• Zavolej! Jsem sice osklivá, ale když bude tma? Tel.: 724 828 446

• Jedinečné, zkušené a sexu-
ktivně bokovsky! Tvůj region!
Čekají jen na TEBE! Piš SMS ve
tvaru 30FKB a text na 909 15 45

• Na co čekáš chlape?! Buď můj
první! Nedočkává Lenička 20.
Vytoč 909 90 99 25 nebo pís-
ni SMS na 909 15 50 s kódem
59TSZ a tvůj text!

• Nejlepší jízda zásadně na
konička! Dovol mi si tě osedlat
a zaratovat si na tobě! Divoká
Mirka 42. Zavolej mi 909 801 801
kód GXD45



• **Movita Marie 70.** Je snadné
získat si přízeň pomocí peněz,
ale tak to nechci. Věřím, že
dokážu zaujmout už jen tím,
jaká jsem... veselá, tolerantní,
sexuativní. Poznej víc na tel.:
909 80 50 40 nebo napiš SMS
na 909 15 40 s kódem 41PAX a
tvůj text!

