

I S PĚTI JÍDLY DENNĚ RYCHLE ZHUBNETE

PROTEINOVÁ DIETA SPOČÍVÁ HLAVNĚ V OMEZENÍ SACHARIDŮ

STRANA 10

metro

Největší deník v ČR

Úterý, 22. srpna 2017

Č. 156, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Bohuslav



Do zúženého pruhu se některá auta nevejdou

Omezení na českých silnicích a dálnicích. Řidiči velmi často riskují. V 2,2 metru širokém pruhu předjíždějí mnohem širší vozidla. **Bezpečnost.** Nejlepší varianta – když nevím, jestli se vejdu, raději tam nejedu

STRANA 3



Srpen '68. Na Václaváku četli jména obětí, výročí si připomněli i Slováci

Česko si včera připomnělo 49 let od invaze ze srpna 1968. Pietní akce se konaly na několika místech. Pamětníci vpádu vojsk Varšavské smlouvy se shromáždili například před budovou Českého rozhlasu na pražské Vinohradské třídě. Vojska pěti zemí Varšavské smlouvy překročila československé státní hranice v noci z 20. na 21. srpna. Násilně tím skončil pokus o reformu tehdejšího socialistického Československa. Do konce roku 1968 si invaze vyžádala podle nových poznatků historiků 137 mrtvých, další stovky lidí byly zraněny. Jména všech obětí z roku 1968 i zastřelených demonstrantů z prvního výročí invaze v roce 1969 včera zazněla i z úst bývalého politika a hudebníka Michaela Kocába u sochy sv. Václava na Václavském náměstí. Tam pietní shromáždění uspořádal spolek Bez komunistů.cz. Výročí si včera připomněli i Slováci, mimo jiné položením věnců a shromážděním v Bratislavě.

MAFRA



Lehátka na náměstí. Mají do centra města přilákat více lidí

Pohodlně lehnout nebo se usadit při práci na notebooku nebo si dát dobrou kávu. Obyvatelé Kadaně mohou nově k odpočinku využít několik přenosných lehátek, která tam dala instalovat místní radnice. Novinka má do historického centra města přilákat více lidí. Lehátka je možné po náměstí kamkoliv přenášet a k dispozici jsou u nich i stolky.

2x ČTK

Zprávy krátce

Ostuda zmizí. Stát koupí vepřín

Je to definitivní rozhodnutí. Vláda se yčera shodla na tom, že Česko odkoupí vepřín v Letech na Píseku, který stojí na místě protektorátního koncentračního tábora pro Romy. Kolik to bude stát, není zatím známo.

Armáda pomůže s africkým morem

Do boje s africkým morem prasat se zapojili armádní veterináři. Nemoc,

kteřá zabíjí prasata, neohrožuje zdraví lidí, mohou ji však přenášet na svém oblečení. Vojáci jsou připraveni pomoci myslivcům při masivním odstřelu.

Minimální mzda: 12 200 korun

Od ledna se zvýší minimální mzda, a to o 1200 korun, na 12 200 korun. Rozhodl o tom yčera kabinet. Podle zaměstnavatelů se minimální mzda v Česku stala politickým tématem. Její skokové zvyšování od-

mítají. Žádají jasná pravidla pro růst, aby firmy mohly předem odhadnout náklady a připravit se na ně.

Vojáci na nebi

Až 1300 vojáků z armád 18 aliančních a partnerských zemí se letos na českém území zúčastní mezinárodního cvičení Ample Strike 2017. Uskuteční se od 23. srpna do 12. září. Piloti si procvičí procedury přímé letecké podpory, překonání nepřátelské protivzdušné obrany a tankování za letu. ČTK

Další spor. Stojí policie proti ANO?

Přestřelky ministrů. Pelikán proti Chovancovi. Jde o podzimní volby.

Načasování aktuální Babišovy kauzy má poškodit hnutí ANO v podzimních volbách. K této domněnce se nyní po šéfovi ANO Andreji Babišovi přidal také ministr spravedlnosti Robert Pelikán. Řekl to pro časopis Respekt. A vyvolal tím spor. Proti jeho slovům se ohradil ministr obrany Milan Chovanec.

„Každý, kdo alespoň zdálky viděl, jak se vyšetřují takové věci, tak mu musí být zcela zřejmé, že jediným možným důvodem pro žádost o vydání, podanou několik týdnů před volbami, může být ovlivnění těchto voleb. V tom má Andrej Babiš nepochybně pravdu,“ řekl v rozhovoru pro Respekt člen Babišova hnutí Pelikán.

„Pan kolega Pelikán by neměl redaktorům Respektu sdělovat pouze svoje názory, měl by je sdělit prioritně na vládě, jejímž je členem,“ řekl novinářům v průběhu yčerej-

šího jednání kabinetu ministr vnitra Milan Chovanec, který po rezignaci Bohuslava Sobotky na post předsedy ČSSD řídí také stranu. Za slova o tom, že policie se žádostí o vydání Babiše snaží ovlivnit podzimní volby, se podle Chovance měl Pelikán buď omluvit, nebo svá tvrzení dokázat.

Na vládě ale Chovanec nepochodil. „Pouze jsme si vyslechli, že Respekt porušil autorská práva, čemuž neúplně rozumím,“ řekl ministr vnitra. Pelikán totiž údajně usiloval o to, aby rozhovor, který časopisu dal, nakonec nevyšel. IDNES.cz, ČTK

Cítat

Já jsem ho vyzval, aby sdělil, zda má informace, které zamýšlené ovlivnění voleb prokazují. Pokud takové informace nemá, tak je to vyfabulováno, aby kryl šéfa svého hnutí. A měl by se omluvit.

MILAN CHOVANEC
MINISTR OBRANY



Tak ahoj. Mamut odjíždí do Německa

Pražská zoologická zahrada yčera přichystala pro návštěvníky rozloučení s lachtanem Mamutem, který se stěhuje do zoo v Německu. Snímek zachycuje polibek při vystoupení Mamuta s jeho ošetrovatelem. Zoo ale už 31. srpna v bazénu představí lachtání mládě, které se tady narodilo v květnu.

ČTK

Zúžení nejsou pro každého. Auta z nich často přečnávají

Nejen na D1. Omezení na českých silnicích nutí řidiče riskovat. Přitom ušetří jen minuty.

S jakým autem jde směle předjíždět v zúženém, 2,2 metru širokém levém pruhu a se kterým se raději bezpečně loudat za kamionem? Na tuto otázku neumí odpovědět mnoho českých řidičů. Pracovníci Ústředního automotoklubu (ÚAMK) nedávno vzali do rukou metr a přeměřili více než sto padesát nejpoužívanějších modelů aut v tuzemsku.

„V zúženém pruhu nemá co dělat například značná část užitkových vozidel kategorie N1, ale i některá MPV nebo SUV. Je to nebezpečné jak pro samotné řidiče, tak všechny ostatní. Značku upozorňující

na omezenou šířku mnozí neberou příliš vážně. Jedním z důvodů může být i fakt, že řidiči prostě nevědí, jak široké je jejich auto,“ říká Petr Vomáčka z ÚAMK.

Ani informace o parametrech vozovek nejsou podle ÚAMK v širokém povědomí motoristů. Běžný jízdní pruh na dálnici má totiž na šířku přesně 3,75 metru, zúžené pruhy mohou však mít 2,5, ale dokonce v některých případech jen dva metry. „Raději volit variantu – kam nevím, zda se vejdu, raději nejedu,“ dodává Vomáčka.

První orientací může být fakt, do jaké kategorie váš vůz patří. Nejvyšších prodejů v tuzemsku dosahuje Škoda Octavia, což je takzvaná nižší střední třída neboli také kategorie Golf. Tento model Volkswagenu je názorným příkladem, jak širší vozidlo za léta jejich existence narostlo. První generace měla 1,6 metru, současná

o 20 cm více a se zrcátky 2,027 metru. Škoda Octavia je na tom velmi podobně – 2,017 metru se zpětnými zrcátky. „Podle našich kolegů z rakouského automotoklubu má 77 procent nových vozidel na trhu šíři přes dva metry (samozřejmě se zrcátky) a 29 procent přes 2,1 metru,“ vypočítává Vomáčka.

Dalším argumentem, proč jet v klidu v pravém širším pruhu a vyhnout se užšímu, je fakt, že dle odborníků jízdu v tom levém ušetříte v průměru jen asi dvě minuty času. „V Praze jsme také našli několik míst (Resslova, K Barrandovu, Strakonická), která jsou doslova pastí pro většinu vozidel. Do levého pruhu má totiž dle dopravního značení vjezd povoleno jen vozidlo o maximální šířce 2 metry. Tam hrozí pokuta nebo drobná nehoda, opět s pokutou za nerespektování zákazu,“ varuje Vomáčka. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Zjistěte si širší svého vozu se zrcátky

Pětašedesát procent všech řidičů se při předjíždění kamionu v zúžení vůbec necítí dobře. Neví, jestli se vedle něj bezpečně vejdu. Kompletní seznam rozměrů 154 vozů najdete na www.metro.cz.

• S osobáky od Škodovky většinou přečnávají nebudete:

Fabia II	1,88 cm
Octavia tour	1,92cm
Octavia III	2,16 cm
Roomster	1,86 cm
Superb II	2,00 cm
Rapid	1,94 cm
Kodiaq	2,09 cm

• Špatně na tom není ani Volkswagen:

Beetle	2,05 cm
Golf VII	2,03 cm
Tiguan	2,05 cm
Passat II	2,06 cm
Caddy a Eos	2,07 cm
Scirocco, Sharan mají shodně	

s Touranem	2,09 cm
Passat CC	2,10 cm
Touareg	2,22 cm
Amarok	2,23 cm

• Korejská auta jsou úzká:

i20 I	1,70 cm
ix20	2,03 cm
i30	1,78 cm
i30 II	2,06 cm
i40 sedan	1,81 cm
i40 II	2,10 cm
Santa Fe	2,14 cm

• Nejhůře jsou na tom vozidla kategorie N1. Například:

Citroën Berlingo	2,09 cm
Fiat Ducato	2,38 cm
Ford Transit	2,49 cm
Hyundai H1	2,23 cm
Peugeot Partner	2,21 cm
Peugeot Expert	2,21 cm
Peugeot Traveller	2,21 cm
Renault Master	2,36 cm
VW Caravelle	2,24 cm
VW Multivan	2,38 cm
VW Crafter	2,42 cm
VW Caddy	2,07 cm

INZERCE



Hvězda

Americká houslistka korejského původu Sarah Changová vystoupí 2. září ve Smetanově síni pražského Obecního domu. Šestatřicetiletou rodačku z pensylvánské Filadelfie, jednu z nejuznávanějších houslistek současnosti, světová kritika označuje za nejlepší interpretku díla finského skladatele Jeana Sibelia. Jeho Houslový koncert d-moll bude na programu pražské kulturní akce. **ČTK**

Dálnice. Za Hradcem zase skončí v polích

Z Prahy dojedou nově motoristé po dálnici D11 až do Hradce Králové. Dosud musely automobily sjíždět z dálnice přes křižovatku u Opatovic nebo použít provizorní sjezd u Libišan.

Nový, 3,7 kilometru dlouhý úsek dálnice Osíčky – Hradec Králové je ale poslední dobrou zprávou, kterou pro ně ministerstvo dopravy a Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD) má. Stavba dálnice od Prahy skončila v roce 2006 těsně před Hradcem Králové, kvůli nevykoupěným pozemkům farmářky Ludmily Havránkové.

Dálnice by od Hradce měla pokračovat dál na Jaroměř a poté k polským hranicím v Královci u Trutnova, kde

se má napojit na budovanou polskou silnici S3. Pokračování však je v nedohlednu. Výstavba dalších úseků z Hradce Králové na Jaroměř měla začít do konce letošního roku, ale stavební povolení napadlo rozkladem hnutí Děti Země. Podle ministra dopravy Dana Ťoka by se mohlo začít stavět na jaře příštího roku.

Ještě letos by mělo ŘSD dokončit dvě stavby: obchvat Dubence nedaleko Příbrami na dálnici D4 a přestavěný úsek dálnice D46 u Prostějova.

Včera ministr Ťok komentoval právě problém stavby D11. Podle něj stát nedokáže prosadit veřejný zájem dostatečně razantně. **ROW**

RUNGO.cz
běháme srdcem

Craft RUNGO
BĚH NA KUŇKU
PARDUBICE / 30. 9. 2017



Kološkopek. Jezdí na pivo

V centru Brna se stala novou atrakcí pojízdná hospoda, která má podobu staré dřevěné tramvaje kombinované se šlapacími koly. Její návštěvníci si při dvouhodinové jízdě dopřávají pivo a zároveň šlapou, čímž pohání vůz k jízdě. Takzvaný kološkopek se pohybuje rychlostí svižnější chůze, takže si ho kolemjdoucí s nadšením fotí. 2x ČTK



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

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **DÁMY XXL!** Boubelky z Prahy! Stačí poslat SMS ve tvaru 68PKS a text na 909 15 50

• Atraktivní Ludmila (57) hledá muže na sex. Volej na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 45LJN a tvůj text!

• Chceš se odvázat a přijít na jiné myšlenky? Chci se bavit – bez závazků. Alice 56. Volej mi hned na 909 801 801 kód XBS97



• Mám moře času, ve kterém se chci topit s TEBOU! **Budeme se milovat pomalu a dlouho!** Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 51BKP a tvůj text!

Zprávy krátce

Za pohodlí ve vlaku rádi dáme víc peněz

Roste zájem o dražší jízdenky ve vlacích. Češi si ochotněji připlácí za pohodlnější jízdu a nadstandardní zacházení. Počet cestujících v první třídě vzrostl Českým drahám za první pololetí meziročně téměř o čtvrtinu a dvouciferný nárůst zaznamenal i RegioJet.

Filmaři z Koreje obsadí Vary. Vše je utajeno

Komparzisté v Karlovarském kraji dostanou šanci si vydělat. Chystá se tu natáčení velkoformátu. I když se na sociálních sítích objevila informace, že jde o severokorejskou produkci, do regionu nemíří štáb propagandistického filmu, ale filmaři z Jižní Koreje. Ti ale podrobnosti o natáčení tají. IDNES.cz

Další výbuch. Továrna se opět otrásla explozí

Tři středně těžce zranění a škoda 15 milionů korun. To je výsledek včerejší havárie v pardubické továrně na výrobu výbušnin Explosia. Podle dostupných informací vybuchl lis na tvarování zrn střelného prachu.

Podle zástupců firmy byli zaměstnanci proškoleni,

stroj, který explodoval, byl v pořádku. „Ostatní výroba v podniku je zachována, žádná omezení nejsou. Budova je opáskovaná, ale její okolí je naprosto nedotčené,“ řekl včera odpoledne mluvčí společnosti Explosia Martin Vencel. Případ vyšetřuje policie a báňský úřad. ČTK

Problémy firem vyrábějících a skladujících munici

V Explosii v dubnu 2011 explodovaly železobetonové podzemní objekty. V objektu se vyráběl perunit, což je trhavina dynamitového typu. Exploze usmrtila čtyři lidi, dalších devět se zranilo.

byla dosud zjištěna, případ je odložen.

• 23. února 2017 – série výbuchů v Polických strojírnách zranila 19 lidí. Výbuch způsobila trhavina TNT.

• 21. září 2015 – ve firmě Sellier & Bellot ve Vlašimi explodoval střelný prach. Zahynuli tři zaměstnanci. Příčina exploze ne-

• Případů je více, mediálně nejznámější jsou výbuchy ve skladech vojenského materiálu ve Vrbětčích (říjen 2014).

Zprávy krátce

Kvalitu vody zhoršila i řepka

Jakost podzemních vod se loni oproti předchozím letům zhoršila. Jednou z příčin je i pěstování řepky a kukuřice, ke kterému se používají takové druhy pesticidů, jež do podzemních vod proniknou snáz než ty spojené s pěstováním obilnin. Uvádí to zpráva o stavu vodního hospodářství ČR v roce 2016.

Škoda jede

Češi se při koupi ojetin nejčastěji vrací k domácí značce Škoda. Znovu si ji pořídí kolem 46 procent lidí. Následuje Volkswagen, po něm Toyota. Vyplývá to z údajů skupiny AAA Auto. ČTK

Podpora rodin se znovu odkládá

Koncepce rodinné politiky vládu štěpí. Například novomanželské půjčky se líbí i veřejnosti.



Citát

Koncepce musí vycházet z reality a odpovídat současnému pojetí rodiny.

MICHAELA MARKSOVÁ
MINISTRYNĚ PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

podle nedávného průzkumu téměř tři čtvrtiny Čechů. Ve věku od 45 let výše mají půjčky pro novomanžele dokonce nad 80 procent zastánců. „V praxi používají novomanželé takové půjčky nejčastěji na rekonstrukci společného bydlení, pořízení rodinného vozu či zařízení dětského pokoje,“ říká Cyril Křúpala, obchodní a marketingový ředitel společnosti Cofidis, která provedla zmíněný průzkum.

Novomanželé ale nejsou jedinou skupinou obyvatel, která by si podle Čechů zasloužila výhodnější podmínky půjček. Skoro třetina dotázaných by nejvíce uvítala zvýhodněné půjčky pro manžele obecně. Podporu získaly ale i výhodnější půjčky pro nesezdané páry. „Češi si berou půjčky v páru i bez speciálních

Finance v rodině

Když nemají lidé dostatek peněz, často si půjčují v rodině.

• Setkaly se s tím tři čtvrtiny Čechů. Dle průzkumu Equa Bank ale čtvrtina z nich půjčku nedostala zpět vůbec, nebo jen část. Nejčastěji půjčujeme rodičům, nebo naopak oni svým dětem.

• Zajímavé je také, že jen necelá třetina Čechů má pouze společný účet s partnerem. Čtvrtina má jak společný, tak oddělený účet.

Další výdaje z rozpočtu

30

Koncepce navrhovala i startovací byty pro mladé, školku zdarma, vyšší mateřskou i přídavky na děti. To by vyšlo až na 30 miliard korun ročně.

státních programů. Kvůli lepším podmínkám a nižšímu riziku jsme loni registrovali dva žadatele už u 40 procent úvěrů,“ dodává Křúpala.

Přesto stát mladé půjčkami pro pořízení bydlení či rekonstrukci a modernizaci podporuje. Konkrétně můžou lidé do 36 let takový úvěr při splnění podmínek získat od Státního fondu rozvoje bydlení v Programu 150 a Programu 600. PAVEL URBAN

1+1
zdarma



**na kompletní dioptrické brýle
a na všechny sluneční brýle**

**Pořídte si nové dioptrické brýle nebo sluneční brýle
a druhé pro vás nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

www.fokusoptik.cz

Zdarma jsou vždy druhé levnější brýle do max. hodnoty 5 000 Kč. Pokud budou druhé dioptrické brýle dražší než 5 000 Kč, bude vám tato částka odečtena z celkové ceny druhých brýlí. Sluneční brýle jsou zdarma v nižší nebo stejné hodnotě. Nevýčerpanou hodnotu slunečních nebo kompletních dioptrických brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik kromě Outletu. Slevy se nesčítají, akci nelze kombinovat na koupi slunečních a dioptrických brýlí. Akce neplatí na objednávky v e-shopu. Akce platí od 21. 8. 2017 do odvolání.

Vraha z Barcelony zastřelili na vinici

Španělská policie zneškodnila Maročana Júnise abú Jakúba, pachatele čtvrtetního teroristického útoku.

Útočník, který byl zlikvidován nedaleko katalánské metropole u městečka Subirats, měl na sobě falešný pás s výbušninou. Oznámila to nejprve místní média a posléze potvrdila policie. Policejní akci v městečku asi hodinu autem na západ od Barcelony spustil telefonát místní obyvatelky.

Žena reagovala na výzvu policie, která zveřejnila abú Jakúbovy fotografie s žádostí o informace vedoucí k jeho dopadení. Žena prý na podezřelého, který se blížil k domům v Subirats, z dálky volala, ale on utekl do nedaleké vinice. Tam ho policie zastřelila.

Úřady včera zároveň uvedly, že identifikovaly všechny oběti útoků z minulého týdne a že jich bylo celkem 15. Devět zraněných je v kritickém stavu. Třináct osob zemřelo v centru Barcelony po útoku autem, které řídil abú Jakúb. Jedna žena přišla o život ve městě Cambrils v noci na pátek, když se tam skupina útočníků pokusila o další atentát

15 mrtvých

Katalánský ministr spravedlnosti Carles Mundó oznámil výsledky identifikace obětí.

- Jde o šest Španělů, tři Italy, dva Portugalce, Belgičanku, Američana, Kanaďana a Australana.

vozem. Několik lidí přitom tato skupina zranila, než celou pětici útočníků policie zastřelila. Jako patnáctou oběť teroristů úřady potvrdily muže, který byl nalezen ubodaný v autě v městečku Sant Just Desvern u Barcelony, abú Jakúb ho zabil na útěku. **ČTK**



Automobil vjel do zastávek

Incident v Marseille, kde včera dodávka najela do dvou zastávek, není podle prokurátora Xaviera Tarabeux kvalifikován jako teroristický čin. Ten také uvedl, že zadržený řidič má psychické problémy. Při kolizích zemřela jedna žena a jeden muž byl raněn. Vyšetřovatelé u řidiče našli korespondenci s psychiatrickou klinikou a soustředí se na tuto stopu.

AP

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz



Macronová bez platu

Manželka francouzského prezidenta Brigitte Macronová dostala oficiální reprezentativní roli v Elysejském paláci. Za svou činnost ale nebude nijak finančně odměňována. Úřad prezidenta to uvedl na svých internetových stránkách. Macron při předvolební kampani prohlašoval, že chce první dámě dát zvláštní status a právo na vlastní rozpočet. Návrh zákona ale vyvolal ve Francii vlnu odporu. Vznikla protestní petice, kterou podepsalo přes 270 tisíc obyvatel Francie. Prezidentská kancelář proto od právní úpravy upustila.

AP

Nejrychlejší vlak. Pojede z Pekingem

Čína od září obnoví nejrychlejší vlakové spojení na světě, vlaky mezi Pekingem a Šanghají budou jezdit rychlostí 350 kilometrů v hodině. Trasu dlouhou 1250 kilometrů vlak ujede za čtyři hodiny a 30 minut. Postupně chce země přidávat další trasy.

Rychlostí 350 kilometrů za hodinu začaly vlaky v Číně jezdit v srpnu 2008. V roce 2011, po kolizi dvou vlaků blízko města Wen-čou, při kterém zahynulo 40 cestujících a 191 bylo zraněno, byla rychlost vlaků snížena na 250 až 300 kilometrů v hodině.

Čína má již více než dvacet tisíc kilometrů vysokorych-



lostní železnice. Do roku 2020 chce přidat další tratě o délce 10 tisíc kilometrů. Země již vytvořila nejdelší síť vysokorychlostní železnice na světě a podle odhadů za ni utratila 360 miliard USD (osm bilionů Kč). **ČTK**

Zprávy krátce

Vatikánský posel míří do Moskvy

Papež František chce posílit vztah Svatého stolce s ruskou pravoslavnou církví. Kardinál Pietro Parolin se dnes a zítra setká s prezidentem Putinem, ministrem zahraničí Lavrovem a patriarchou Kirillem.

Dolní Sasko čekají volby

Zemský parlament v Dolním Sasku se včera rozpustil poté, co se začátkem srpna rozpadla vládní koalice sociálních demokratů a Zelených. Předčasné volby tuto německou spolkovou zemi čekají 15. října. **ČTK**

MASAKR CEN



**Profesionální
výkon**

PHILIPS

PowerPro Compact FC8478/91

Výkonný bezsáčkový vysavač
Účinné vysávání jedním pohybem
Hubice TriActive pro odstranění všech nečistot
Ergonomická rukojeť s dlouhým dosahem



obj. kód: EAD1143m

**Oholení bez
poškrábání**

PHILIPS

S5620/12 Series 5000 AquaTouch

Holicí strojek pro suché i mokré holení
Zaoblený profil hlav pro pohodlné holení
50 min provozu po 1 h nabíjení
Součástí přesný zastříhovač SmartClick
Slevový kód SLEVA25 na 25% slevu



obj. kód: EAT1136d

**Rychlé a ostré
zastřížení**

PHILIPS

HC3420/15

Přesný zastříhovač vlasů
13 nastavitelných délek 0,5-23 mm
Doba bezdrátového provozu až 60 min
Snadné čištění břitů



obj. kód: EAT60011b

**Zvýrazní vaše
mužné rysy**

PHILIPS

Philips QG3340/16

Praktický zastříhovač vousů
18 nastavitelných délek 1-18 mm
Doba bezdrátového provozu až 60 min
Součástí nástavce a hřebeny
Slevový kód SLEVA25 na 25% slevu



obj. kód: EAT6008z

**Přirozeně bělejší
zuby**

**PHILIPS
sonicare**

Sonicare HealthyWhite HX6721/35

Sonický elektrický zubní kartáček
3 režimy - Clean, Sensitive, Clean & White
Šetrné a efektivní čištění těžko přístupných míst
Odstraňuje pigmenty z povrchu zubů



obj. kód: EAZ6055m

**Udělejte z čištění
zubů zábavu**

**PHILIPS
sonicare**

Sonicare For Kids HX6322/04

Sonický zubní kartáček s Bluetooth pro děti
S interaktivní mobilní aplikací zdarma (iOS/Android)
Motivuje děti k samostatnému čištění
Baví děti a zároveň učí správným návykům



obj. kód: EAZ6055u

Masakr cen na  alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 22. 8. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 20 Max. 24	Min. 22 Max. 26	Min. 26 Max. 30	Min. 28 Max. 32

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: 34,0 °C

Rok výskytu: 1943

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Kvíz

1 Ve zcela prvním tenisovém turnaji ve Wimbledonu zvítězil Spencer Gore roku:
a) 1877
b) 1897
c) 1917

2 Za jednoho z nejlepších kytaristů světa je považován syn mexického indiána:
a) Carlos Santana
b) Tom Petty
c) B. B. King

3 Před rokem 1332 byl postaven na dnešním Bruntálsku jižně od Rýmařova hrad:
a) Sovinec
b) Šilheřovice
c) Víkštejn

4 John Coltrane byl americký jazzový saxofonista, kapelník a skladatel, narodil se v roce:
a) 1896
b) 1926
c) 1956

5 Zejména dříve používané označení pro vychovatelku dětí v bohatších rodinách je:
a) kurtizána
b) agora
c) guvernantka

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

ČT1

12:30 Horákoví
13:20 Bez práce nejsou koláče
13:50 Smrt černého krále
Krimifilm (ČR, 1971)
15:40 To je vražda, napsala IV
Prokletí Dannau
Cestování
16:25 AZ-kvíz
17:25 Všechnopárty
18:00 Události v regionech
18:25 Kde domov můj?
18:55 Události za okamžik
a počasí
19:00 Události
19:50 Branky, body, vteřiny



• **20:00 Vyprávěj**
Seriál (ČR). Honzík se ztratil! Oblíbený seriál České televize o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, N. Divišková a další

20:55 Nemocnice na kraji města
Seriál (ČR, 1981)
21:55 Nemocnice na kraji města
22:54 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilióny
22:55 Otec Brown IV
Seriál (VB, 2016)
23:55 AZ-kvíz
00:45 Zajímavosti z regionů
01:25 Hobby naší doby – letní speciál
02:20 Dobré ráno
04:50 Žijte jenom 2x

ČT2

12:25 Ztráta paměti (4/5)
13:25 Samoty Zigmunda Reacha
14:20 Klášterní říše (4/4)
14:50 Nejvýznamnější operace 2. světové války
15:50 Neobyčejné ženy
16:45 Podivnosti světa
17:30 Hirošima – počátek atomového věku
18:15 Tajemství železnic
18:45 Večerníček
18:55 Na cestě po Bora Bora
19:20 Recyklační architektura
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



• **20:00 Letadlová loď Enterprise: Sedmý přízrak (6/10)**
Pomocí nejmodernější počítačové animace můžete sledovat vojenské operace slavné letadlové lodi od počátku války v Pacifiku až do porážky Japonského císařství v září 1945

21:00 Letecké katastrofy: Přistání v Amsterdamu
21:50 Knoflíkáři
23:35 Sestřička Jackie V (2/10)
00:05 Dům z karet (8/13)
00:50 Malá bílá lež
01:40 Exponimuty 2017
01:50 Z očí do očí
02:20 Měrušky ve stínu vinné révy
02:45 Cesta na jih
03:10 Počesku

NOVA

12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 Správná dvojka (1)
12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (26)
14:00 Dr. House III (18, 19)
15:55 Námořní vyšetřovací služba XI (7)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:25 Co na to Češi
18:25 Ulice (3282)
19:20 Seriál (ČR, 2017)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



• **20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (747)**
Seriál (ČR, 2017). Švarc je v šoku. V Kamenici se objeví chlapec, který tvrdí, že je jeho syn. Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala, M. Etlzer a další

21:40 Víkend
22:45 Námořní vyšetřovací služba XIII
Krimiseriál (USA, 2015)
23:40 Vražedná čísla III (14)
Krimiseriál (USA, 2006)
00:35 Dr. House III (18)
Seriál (USA, 2006)
01:30 Dr. House III (19)
Seriál (USA, 2006)
02:10 Tělo jako důkaz III (10)
Krimiseriál (USA, 2013)
03:00 Správná dvojka
Seriál (USA, 2015)

PRIMA

12:10 Siska IV (7)
Krimiseriál (N, 2002)
13:25 Návrat komisaře Rexe XIII (11, 12)
15:35 Police Hamburg V (24)
Samy Einstein.
Krimiseriál (N, 2010)
16:35 Odpolední zprávy
16:50 Rizzoli & Isles: Vraždy na pítvě V (10)
Prostřeno!
17:50 Zprávy FTV Prima
18:55 Krimí zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



• **20:15 Ohnivý kuře II (33)**
Seriál (ČR, 2017). Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, I. Janžurová, L. Polišenská, V. Kopta, N. Lichý, R. Genzer, M. Šimůnek, A. Stanková, J. Hána, A. Chocholatá, M. Preissová, L. Švormová a další. Režie L. Buchar

21:35 TOP STAR magazín
22:50 Za sklem (8)
Krimiseriál (SR, 2016)
00:15 M.A.S.H. (53, 54)
Válečný seriál (USA, 1972-1982)
01:20 Návrat komisaře Rexe XIII (11, 12)
Krimiseriál (It., 2011)
03:30 Rosamunde Pilcher: Ve vině je láska
Romance (N/Rak., 2011)

PRIMA COOL

12:10 Top Gear 2009
13:20 Simpsonovi II (14)
13:50 Simpsonovi II (15)
14:20 Simpsonovi II (16)
14:50 Simpsonovi II (17)
15:20 Teorie velkého třesku IX (16)
15:45 Futurama II (14)
16:05 Hvězdná brána IX (17)
Metla. Seriál (USA, 2005)
17:05 Top Gear 2009
18:20 Simpsonovi II (18)
18:50 Simpsonovi II (19)
19:20 Simpsonovi II (20)
19:50 Simpsonovi II (21)



• **20:15 Top nejlepších z Top Gearu (4)**
Speciální díl nejslavnějšího motoristického magazínu světa

21:20 Teorie velkého třesku IX (17)
Sitcom (USA, 2016)
21:50 Partička
22:30 Tyrán (6)
Seriál (USA, 2014)
23:45 Partička
00:25 Živí mrtví VI (9)
Hororový seriál (USA, 2016)
01:20 Tyrán (6)
Seriál (USA, 2014)
02:30 Aplikace
02:55 Živí mrtví VI (9)
Hororový seriál (USA, 2016)
03:40 Aplikace

ÓČKO

06:00 Ranní fresh
09:00 Moje desítka
10:00 Patnáctka: Katy Perry
15 nejhranějších klipů od jednoho interpreta za 15 let Óčka
11:10 Óčko hity
13:00 PTNCK: Ať se to nepose*
Příběh klipu Vladimíra 518, který byl nominován na klip patnáctiletí k 15. narozeninám Óčka
13:10 Óčko hity
Klipy nonstop



• **15:00 Užij Slovinskó**
Paragliding s Patricií Solařikovou

15:05 Óčko hity
18:00 PTNCK: Ať se to nepose*
Příběh klipu Vladimíra 518, který byl nominován na klip patnáctiletí k 15. narozeninám Óčka
18:10 Óčko hity
Klipy nonstop
20:00 PTNCK: Ať se to nepose*
Óčko hity
Klipy nonstop
21:00 České a slovenské klipy
Hip Hop & RnB
22:00 Stylové léto ve všech odstínech urban music
23:00 Óčko flirt

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA
A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE

AUTA A TICHŮ

Před pár lety byla naše ulice v rámci sousedské slavnosti uzavřena pro auta. Většina automobilů byla pryč a na chodníku měl tiskovku tehdejší ministr dopravy – povídal o tom, jak se snaží ztlumit dopravu v hlavním městě. Seděli jsme venku pod stromy a užívali si klidné sobotní dopoledne, když se najednou ulicí rozlehl příšerný rámus. Všichni jsme se ohlédlí a zjistili, že ten hluk udělalo auto, které soused zapomněl den předtím vyparkovat z ulice, a teď se snažil nenápadně odjet. Jedno jediné auto zrušilo tichou idylu a dalo nám jasně najevo, kdo je v ulici pánem.

Cítát

Jedno jediné auto zrušilo tichou idylu a dalo nám najevo, kdo je v ulici pánem.

staly, takže když na nás něco bafne, vyloučí se v nás stresové hormony, aby nám zabezpečily přežití. Malá potíže je však v tom, že ve velkoměstech na nás něco houkne asi každou minutu – siréna sanitky, brzdící tramvaj nebo klakson nervózního řidiče. Psychologové tvrdí, že velká část našeho velkoměstského stresu je zapříčiněna právě tímto všudypřítomným zvukovým znečištěním.

Jméno toho ministra dopravy by si už dnes málokdo vzpomněl, ale auta v Praze hučí vesele dál. A moje právě instinkty ve mně udržují stabilní hladinu stresu. Ještě štěstí, že se občas můžu schovat a od hluku si oddechnout – v tichých vnitroblocích, v parcích nebo v přírodě venku za městem. Jak necháváte odpočinout vaše uši vy?

www.martinsvihla.cz

Dopisy a vzkazy

Dvanáct podmínek ODS pro vstup do koalice

Předem vám chci říct, že jsem nikdy nebyl členem ani volitelem KSČ, KSČM ani ČSSD. Reaguji na vyhlášení podmínek ODS pro případný vstup do povolební vládní koalice. Zvláště bod o zrušení EET je jasným pokračováním předchůdců páně Fialy ve zlehčování podmínek pro kradení. Připomenu jen dva nejznámější, ale odborníci by našli určitě dost dalších. Nejprve pan Klaus tak dlouho blokoval po kuponové privatizaci přijetí zákonů o ochraně minoritních vlastníků, až ti prakticky o výnosy z privatizace přišli. A druhý „úspěch“ byl, že na rozdíl od Slováků se u nás podařilo rozkrást podle některých odhadů až 120 miliard korun v obchodech s lehkými topnými oleji. Podle mého názoru by se strana, zvláště když se hlásí k pravicovým ideám, takto chovat neměla. Proto už také nejsem voličem ODS.

ANTONÍN JURÁK, PŘÍBRAM

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

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

Výrok dne



„Jsem našťvaná a rozčilená na německé automobilky.“

ANGELA MERKELOVÁ
NĚMECKÁ KANCLÉŘKA

Důvodem rozčilení je způsob, jakým automobilový průmysl využil mezer v pravidlech, která se týkají měření emisí.

Slovo dne

KLAKSON

(Ze sloupku Martina Švihly na této straně)

Houkačka motorových vozidel, někdy užívaná v džezu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

INZERCE

HOROSKOP

na pátek 18. 8.

PRECIZNÍ VĚŠTBA!

Láska – peníze – budoucnost

Rychlé a jasné odpovědi zkušené kartářky!

Pošlete mi SMS ve tvaru 12VHD a svoji otázku na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35



Beran 21/3–20/4

Pokud potřebujete se svým partnerem řešit něco zásadního, je čas toto téma otevřít. Jste nyní racionálnější než jindy.

Váhy 23/9–23/10

V nitru vám mohou začít hlodat pochybnosti, zda váš váš současný vztah naplňuje. Není však vhodný čas pro vyvozování závěrů.

Býk 21/4–21/5

Víte, jak přilákat vysněné osoby a události do svého života. Máte jasno, jak by měly vypadat, a s důvěrou si je vizualizujete.

Štír 24/10–22/11

Nezadaní mají právě dnes velkou šanci najít toho pravého partnera a zadaní prožit nezapomenutelné chvíle se svým protějškem.

Blíženci 22/5–21/6

Dnes se možná budete trochu nudit. Neobviňujte z toho partnera, ale snažte se sami najít nějaký zajímavý program pro vás oba.

Střelec 23/11–21/12

Přes hravou atmosféru těchto dnů nemusí jít jen o flirt anebo vaše se stávajícím partnerem. Můžete najít i vážný vztah.

Rak 22/6–22/7

Přes veškerou lásku může být dnes vaše pozornost rozptýlená a kvůli tomu komunikace s vašším drahým protějškem poněkud vážné.

Kozoroh 22/12–20/1

Budete si důkladně vychutnávat umělecké, hudební anebo kulturní akce či aktivity, především ve společnosti milované osoby.

Lev 23/7–22/8

Lvi potřebují partnera, který je sebevědomý, rozumný a na stejné intelektuální úrovni. Pamatajte na to při hledání protějšku.

Vodnář 21/1–20/2

Pokoušíte se, již poněkudikáté, získat partnera pro sdílení nových zájmů a myšlenek. Popravdě, moc se vám to nedaří.

Panna 23/8–22/9

Přijdete domů, uzavřete se ve svém světě a mlčíte? To je špatné. I dlouhodobé partnerství může být plné vzrušujících zážitků.

Ryby 21/2–20/3

Hledáte novou lásku? Planety říkají, že pokud vyrazíte k vodě, máte dnes i zítra velké šance na seznámení s milou osobou.

VELKÁ LÁSKA!

Kdy potká vás?

Pište SMS

ve tvaru 56RNS a svůj text na číslo 904 30 46

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

Řešení sudoku

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

Anketa

Uvažujete o bezúročné novomanželské půjčce na bydlení?

Zdeněk
Karásek

Když to projde, tak se ještě jednou ožením.

Michal O
Surmaj

Spíš by měla vláda půjčky omezit než je projednávat.

Jana
Krejčí

Uvítali bychom to, ale brát se kvůli tomu nebudeme.

Komiks



© J. J. J.

Proteinová dieta: tělo „žere“ tukové buňky a kila padají dolů

Každý, kdo někdy hubl, ví, že shodit větší porci kil není jednoduché.

Bez výrazného omezení energetického příjmu a přidáním pohybu se hubnutí nedaří. Existují ale i diety, se kterými se dá hubnout rychle a jednoduše, aniž by člověk hladověl.

Patří sem například krabičková dieta, kdy dostanete pět hotových navařených jídel denně ve formě krabiček, které pravidelně konzumujete po třech hodinách. Nebo proteinová (ketonová) dieta, jež spočívá v omezení sacharidů, a naopak přidání jídel bohatých na bílkovinu. I v tomto případě jíte pět jídel denně, rychle hubnete a přitom nehladovíte. Na jakém principu je založena?

„Proteinová dieta je již několik desítek let známý způsob redukce nadváhy a obezity, který poprvé začal aplikovat americký profesor G. L. Blackburn. Princip jejího fungování je založen na navození tělu přirozeného stavu, kterému se říká ketóza. V ketóze začne vaše tělo využívat energii z uložených tuků. Tedy přesně z těch tuků, kterých se do určité míry chcete zbavit. Dochází k ní v případě, že omezíte ve svém jídelníčku příjem sacharidů na

minimum, a to jednoduchých i komplexních. Obvykle se uvádí hodnota pod 50 gramů sacharidů za den, ale lidé jsou různí, proto tohle číslo nemusí být přesné,“ vysvětluje Martina Dvořáková, hlavní výživová poradkyně společnosti KetoDiet.

Tím, že tělu „dopřejete“ jen omezený přísun sacharidů, dostane se po dvou až třech dnech do ketózy. Při ní tělo začne spalovat vlastní tuky, vy přestanete mít hlad a začnete mít „dobrou“ náladu. „Myslela jsem, že je to nesmysl, ale opravdu – po pár dnech jsem začala mít skvělou náladu, bylo mi fajn. A po řád to pokračuje,“ říká třiatřicetiletá Michaela Hrnčířová, která drží ketodietu šestý týden a zhubla zatím 12 kilo, z toho nejvíce první měsíc.

A shazuje dál, její cíl je dostat dolů ještě pět kilo, což se jí za šest týdnů, které má ještě před sebou, zřejmě podaří. „Úžasné je, že opravdu nemám hlad. Naučila jsem se jíst po třech hodinách a jsem překvapená, jak šla váha rychle dolů,“ prozrazuje. A jak je to možné? „Změny nálad způsobují vznikající ketolátky – ty určitým způsobem ovlivňují mozkovou činnost. Hlad není přítomen z důvodu vyššího příjmu bílkovin, které mají syčící efekt,“ říká Dvořáková.

Proteinovou dietu můžete držet sami tak, že výrazně



Zkuste proteinovou dietu.

PROFIMEDIA.CZ

omezíte jídla s obsahem sacharidů, kam patří veškeré pečivo, přílohy, brambory, sladkosti, sladké limonády, med, ale i mrkev, červená paprika nebo hrášek. A naopak zařadíte potraviny bohaté na bílkoviny: maso, vejce, sýry, bílé neslazené jogurty, tvaroh, oříšky. Nebo se zapojíte do některého z dietních programů nejrozšířenějších firem, které vám dodají proteinová jídla na celou dobu diety.

Obvykle se jedná o proteinové nápoje v prášku, které se rozpouštějí ve vodě, dále jsou to instantní polévky, placky, omelety, těstoviny či kaše, které kombinujete během dne podle vlastního uvážení.

Kromě těchto ketojidel můžete sníst až půl kila vybrané zeleniny za den a sáhnout můžete i po zdravých tucích. Většina těchto firem nabízí i služby výživových po-

Ketonová dieta

Pro koho se hodí?

- „Nízkoenergetické bílkovinné a ketogenní diety mají své opodstatnění u obezích, pro něž by pomalý úbytek kilogramů nebyl dostatečně motivující, a dále u obezích, kteří potřebují ze závažných důvodů rychle zhubnout,“ říká Iva Málková ze společnosti STOB.
- Dále je mohou používat lidé s nižším stupněm obezity, u nichž mají kila navíc negativní zdravotní dopad nebo klasické metody redukce hmotnosti již nepomáhají.
- „V těchto případech slouží diety po určitou dobu jako náhrada celodenní stravy, podmínkou by mělo být odborné vedení, a to také v udržovací fázi, aby nedošlo k jo-jo efektu. Důležité je, aby po skončení takové diety člověk navyšoval dávky sacharidů postupně, aby došlo k následnému udržení váhy,“ dodává Málková.

radců on-line, se kterými se lze v průběhu hubnutí radit.

Zpravidla je hubnutí rozděleno na etapy. První trvá od dvou do čtyř týdnů a bývá nejprísnejší, v dalších nahrazujete ketojídla běžnými, bohatými na bílkoviny a navracíte se zpět do běžného stravovacího režimu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Jak na diskrétní ženské potíže

Teplé počasí znamená pro ženy zátež i kvůli kvasinkovému bujení v intimních partiích.

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií. Vaginální mykózy jsou častým problémem mnoha z nich. Statistika hovoří o 75 procentech žen, které onemocněly během života alespoň jednou variantou této nemoci. Zhruba polovina žen trpí tímto nepříjemným onemocněním opakovaně, u malého procenta (asi pěti procent) se dá vaginální mykóza považovat za chronické onemocnění.

Původcem vaginálních mykóz je přemnožení kvasinek rodu *Candida*. Jejich přemnožením se narušuje rovnováha poševní mikroflóry a teplé, vlhké prostředí pochvy je pro ně ideálním prostředím. „Vzniku napomáhá neprodyšné, či dokonce vlhké obleče-



Mykóza někdy postihla asi 75 procent žen.

PROFIMEDIA.CZ

ní, jako jsou třeba mokré plavky, proto by se ženy měly po koupání převlékat. Mykózy mohou často souviset i s nošením těsných džínových kalhot, přiléhavého spodního prádla, cyklistických kalhot či punčocháčů,“ říká gynekoložka Pavla Nováková.

Kromě toho stojí za mykózami dlouhodobé užívání antibiotik, přílišná záliba ve sladkém, a hlavně stres. „Tělo reaguje na stres vyplavováním určitých látek do krevního řečiště, které mo-

hou způsobit rozvoj mykózy. Stres také snižuje imunitu,“ doplňuje Nováková.

Mykózy jako takové nejsou nijak zdraví nebezpečné, spíše velmi nepříjemné. „Jedná se o změnu poševní mikroflóry,“ doplňuje gynekoložka. Zároveň radí, aby se ženy za své potíže nestyděly a zbytečně neodkládaly návštěvu gynekologa.

„Při prvních projevech bělavého výtoku, zarudnutí či svědění je třeba ihned začít s léčbou. Bolestivé obtíže či svědivý pocit se mohou proje-

vit i při sexuálním styku. Léčba samotná není nijak náročná, používají se takzvané antimykotické přípravky. Nejčastěji se podávají ve formě vaginálních čípků, tablet či masť,“ vysvětluje MUDr. Nováková. Podle ní na přípravky většina žen reaguje rychle a dobře, a tak se obvykle již po několika dnech obtíže zbaví. Bohužel mnohé z nich musí počítat s tím, že se potíže mohou opakovat, ale při dodržování hygienických návyků, pravidelných kontrol a zejména sledování jakýchkoli změn intimních partií a konzultací s lékařem mykóza vymizí zcela.

Léčba vaginálních mykóz je většinou jednoduchá. Spočívá v zavádění speciálních kapslí či tablet dovnitř vaginy, případně v mazání masť na vnější podrážděnou část genitálu. „U mužů se používá pouze masť. Pokud se infekce vrací, v preventivní léčbě je vhodné užívání probiotik k navození přirozené rovnováhy vaginálního prostředí,“ dodává závěrem Nováková. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Příznaky mykózy

Jak poznáte, že i vás dostihly tyto problémy?

- Otok a silné prokrvení zevní části rodidel
- Nepříjemné poševní výtoky
- Pálení při močení
- Bolesti při pohlavním styku
- Tlak a bolest v podbřišku

Nejen u žen

Mohou onemocnět i muži?

- Není to sice časté, ale mohou. Jde o přemnožení kvasinek a plísní v oblasti žaluzy a předkožkového vaku. Nemoc se projevuje podobně – svěděním, pálením, zarudnutím či otokem.
- Výtok u mužů nebývá, v okolí žaluzy a předkožky se může hromadit hlen. Mohou být nosiči tohoto onemocnění, přitom se u nich nemusí rozvinout a projevit.

INZERCE

Musí být vaginální mykóza součástí léta?

Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úmorné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.

Co je vulvovaginální kandidóza? U 75% žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40 – 45% žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5% žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovitě konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou *Candida albicans*, která je běžnou součástí mikroflóry uvnitř pochvy.



Při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

Co může pomoci?

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem Chytrá houba, vyvinuli přípravek **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapaření a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum*

je mikroorganismus říše *Chromalveolata*, který se vyvinul na křížovatec hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vlákny do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita

mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou **Biodeur 3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na meziprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 728 814 202, akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz informace na: <http://www.chytrahouba.cz/> <http://www.pythium.eu>.

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.



„Jsem hrdý na Karolínu i na Lucku“

Pocitem hrdosti naplňuje prezidenta Českého tenisového svazu Iva Kaderku fakt, že české hráčky vládnu světovým žebříčkům.

Mezi muži

Český tenis měl v minulosti jediného hráče v čele žebříčku ATP ve čtyřhře.

- Tomáš Šmíd, vítěz Davisova poháru z roku 1980, vévodil deblu od konce roku 1984 do srpna 1985.

Ve dvouhře je první Karolína Plíšková a včera se k ní ve čtyřhře přidala Lucie Šafářová. „S úctou a pokorou jsem hrdý a pyšný na to, že se podařilo, aby Češky vedly žebříčky. Obě znám od věku malých holek a naplňuje mě to nádherným pocitem,“ řekl Kaderka. „Já říkám o českém tenisu superlativy hodně dlouho. Optimista jsem byl od začátku, kdy jsem před dvaceti lety ve funkci začínal,“ dodal.

Plíškovou s Šafářovou ocenil i bývalý pátý singlista a šestý deblista světa Jiří No-

vák. „To je neskutečné. Parádní úspěch. Musí se všechno sejít. A třeba Lucka hraje i výborně singla, takže musí vydržet zdravá, aby všechno odehrála,“ prohlásil.

K prvnímu místu blahopřála tenistkám Helena Suková, vítězka 14 grandslamových turnajů v ženské a smíšené čtyřhře. „Největší úspěch je u Karolíny, že se jí tam povedlo dostat a zatím udržet. Lucce pomohlo, že Matteková-Sandsová je zraněná,“ uvedla Suková, která dohromady byla 68 třdnů deblovou jedničkou. **ČTK**



Kapitánem proti Slovákům bude Lenc

Čeští hokejisté po nedělním večerním srazu trénovali na ledě na přípravné duely se Slovenskem, které sehraji zítra v Trinci a ve čtvrtek v Žilině. Kapitánem týmu se čtrnácti nováčky bude útočník Radan Lenc a jeho asistenty obránci Libor Šulák a Tomáš Dvořák. Z kádry, který dá dohromady 38 startů v národním týmu, vypadl útočník Richard Jarůšek. Šestadvacetiletý účastník mistrovství světa v Moskvě kraloval seznamu nominovaných s 18 zápasy a třemi góly v národním týmu. Do hry ho však potřebuje Hradec Králové. **ČTK**

Vuelta. Favorit Froome vede

Největší favorit letošní cyklistické Vuelty Chris Froome získal už ve třetí etapě červený trikot lídra. Dvaatřicetiletý Brit, který se měsíc po svém čtvrtém vítězství na Tour de

France pokouší o premiérový triumf na Vueltě, včera finisoval třetí v Andoře la Vella. Vyhrál Ital Vincenzo Nibali.

Hned v první kopcovité etapě nestačil na nejlepší Španěl

Alberto Contador, jenž hodlá po Vueltě ukončit kariéru. Trojnásobný vítěz závodu odpadl deset kilometrů před cílem a dojel s dvouapůlminutovou ztrátou. **ŠIM**



Kanoistické MS v Račicích začne už zítra

V Račicích na Litoměřicku vrcholí přípravy na mistrovství světa v rychlostní kanoistice, které proběhne od zítřka do neděle. Řada týmů už v Labe aréně trénuje. Pořadatelům pomáhá 120 dobrovolníků. Šampionát začne zítra závody handicapovaných sportovců. Na startu mistrovství světa, které se v České republice bude konat po 59 letech, bude 33 českých reprezentantů. Největšími domácími medailovými nadějemi jsou kajakář Josef Dostál a kanoista Martin Fuksa. Na snímku Martina Kučerová s tiskového oddělení šampionátu ukazuje medaile pro závodníky.

ČTK – ONDŘEJ HÁJEK

Zprávy krátce

Stále v Moto GP

Motocyklový jezdec Karel Abraham bude také v příští sezoně pokračovat v mistrovství světa ve třídě MotoGP v barvách týmu Pull & Bear Aspar. Podepsal novou roční smlouvu.

18

Kapitán fotbalistů Realu Madrid Sergio Ramos vyrovnal rekord španělské ligy v počtu červených karet. Vyloučení v nedělním zápase s Deportivo La Coruña (3:0) bylo pro 31letého stopera už osmnácté v kariéře.

Šanci pořád mají

O poslední dvě postupová místa na MS 2018 budou ode dneška do neděle bojovat české volejbalistky v evropské baráži v Rotterdamu. Postupně je čekají týmy Belgie, Bulharska, Nizozemska, Řecka a Slovinska. **ČTK**



Už je šestý na světě

Golfista Henrik Stenson vyhrál turnaj Wyndham Championship v Greensboro. Připsal si šesté vítězství na okruhu PGA, čímž se v tomto ohledu stal neúspěšnějším Švédem v historii. Triumf mu vynesl přes milion dolarů (23 milionů korun) a posun na šesté místo světového žebříčku. Tři golfisté se během nedělního posledního kola turnaje v Greensboro blýskli jamkou na první úder. **AP**