

Nemůžeš se ráno pořádně probudit? Inspiraci jak na to najdeš uvnitř!



Rexona

**metro** 

Největší deník v ČR

Úterý, 24. dubna 2018

Č. 79, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Jiří

# Pojištění proti teroru je čím dál víc v kurzu

**Turistický cestovní ruch.** Riziko terorismu je kryto v rámci léčebných výloh. **Extra životka.** Do výše milionu za 25 korun měsíčně. **Firemní protiteroristické pojistky.** Novinka, která se začíná prosazovat i u nás STRANA 2



## Nová SUV škodovka se jmenuje Kamiq. Jezdit však bude pouze v Číně

Automobilka Škoda Auto představí do konce letošního roku další SUV určené pro čínský trh. Čínští zákazníci tak budou mít k dispozici již čtyři vozy SUV. Nyní si mohou vybrat z modelů Kodiaq, Karoq a včera představeného modelu Kamiq. Má benzinový motor o objemu 1,5 litru a výkonu 81 kW. Nové SUV se veřejnosti poprvé představí zítra na autosalonu Auto China 2018 v Pekingu. Na délku měří vůz 4,39 metru, široký je 1,78 metru a vysoký 1,59 metru. Rozvor pak činí 2,61 metru. Bude pouze s šestistupňovou automatickou převodovkou. V budoucnosti by měly tvořit SUV vozy 60 procent prodeje Škody Auto v Číně. Česká automobilka plánuje do dvou let zdvojnásobit celkové dodávky zákazníkům v Číně na 600 tisíc vozů ročně. Po představení čtvrtého SUV bude Čína pro Škodu jediným trhem, kde bude mít v nabídce čtyři modely SUV. V Evropě jsou k dispozici pouze dva, a to Kodiaq a Karoq. ŠKODA

# Terorismus. O pojištění proti bombám stojí stále víc firem

**Přestřelka mezi policií a teroristy. Únos.** Uhradí pojišťovna škody?



**Cítat**

**Naši klienti se o možnost pojištění pro případ teroristického útoku aktivně zajímají.**

IVANA BURIÁNKOVÁ  
MLUVČÍ ČESKÉ POJIŠTOVNY

Cestovat do Pákistánu jako před časem dvě Češky, které pak unesli místní teroristé? Těžko najdete v Česku pojišťovnu, která vás před nebezpečím v této oblasti finančně ochrání. V rámci turistického cestovního pojištění je sice riziko terorismu kryto v rámci léčebných výloh. Nesmíte ale dělat věci, kterými ohrožujete vlastní bezpečnost.

„Podmínkou je, že respektujete doporučení ministerstva zahraničí, které na rizikové oblasti upozorňuje,“ zdůrazňuje mluvčí České pojišťovny Ivana Buriánková. Ale nejde jen o turistiku. Jména jako Bataclan v Paříži nebo bruselské letiště Zaventem

znají všichni jako místa teroristických útoků. Krytí škod na majetku způsobené takovým činem, sabotáží nebo výtržnostmi, do nichž se počítají například i stávky a občanské nepokoje, jsou dnes v západních zemích zcela běžnou součástí pojištění majetku. Také u nás se však tento trend pomalu, ale jistě prosazuje.

Po letech váhání proto začínají i naše pojišťovny aktivně nabízet „protiteroristické“ pojistky i pro firmy. „Nabídka pojištění proti terorismu je poslední novinkou, kterou reagujeme na globální hrozby,“ říká mluvčí České podnikatelské pojišťovny Renata Červenková. Podle jejího vyjádření si tento produkt sjednávají především nadnárodní společnosti, které už mají zkušenosti ze zahraničí. „Naši podnikatelé pojištění tohoto druhu ještě moc nevyžadují,“ potvrzuje mluvčí ČPP, ale zájem pomalu roste. Čapková odhaduje, že do pěti let bude mít antiteroristickou pojistku desetina podnikatelů v Česku.

Mezi ně patří také pražské letiště. „Ano, pojištění majetku v případě terorismu máme,“ potvrdil deníku Metro Roman Pacvoň, mluvčí letiště Václava Havla. Třeba na čtvrtém největším letišti v Česku v Karlových Varech

pojištění zatím nejsou, ale zvažují to. „Řešíme možnost dopojištění tohoto rizika,“ řekl deníku Metro jednatel Letiště Karlovy Vary Václav Černý.

Co když se strhne na ulici přestřelka mezi teroristy a policií a z vašeho auta bude řešeno? Lze vůz pro takový případ pojistit? „S úhradou škod po následcích teroristických útoků počítáme v celé řadě našich pojištění,“ uvádí Honza Marek, mluvčí Generali. Týká se to však cestovního nebo životního pojištění. Aut ale ne. „Škody, které vznikly v souvislosti s teroristickou činností, se z havarijního pojištění nehradí a není možné je ani extra připojistit,“ připomíná Marek. Teror v podmínkách pojištěn totiž spadá do kategorie takzvaných obecných výluk z pojištění, kam patří mimo jiné i válečné události, povstání nebo vnitrostátní nepokoje. **PAVEL HRABICA**

## Pojišťování po 11. září

**Boom zajištění proti terorismu zaznamenaly světové společnosti po útocích letadel na Světové obchodní centrum.**

- Největší škody po teroristických útocích v New Yorku 11. září 2001 nevykázaly pojišťovny, ale zajišťovny, které kryjí podnikání pojištěven. Řada pojistek uzpůsobená novým nebezpečím po zničení newyorských Dvojčat zdražila až o třetinu.

- V roce 2017 vynaložilo české ministerstvo zahraničí na pojištění majetku, tedy včetně ambasád i v rizikových oblastech, 32,6 milionu korun. Jedná se o přibližně 0,4 procenta celkových výdajů resortu.

- Extra životní pojištění jen na terorismus do výše jednoho milionu korun vyjde na 25 korun měsíčně.

INZERCE

## NA ♥ JSOU PODĚBRADY

### Seniorský minirelax

**Odpočiňte si od každodenních starostí a dopřejte si relaxaci**

**Délka: 3 dny/2 noci**  
**Stravování: polopenze**  
**Program:**

- 2x uhlíčitá koupel
- klasická částečná masáž
- poukázka do kavárny

Cena od 2.890 Kč

**Délka: 5 dní/4 noci**  
**Stravování: polopenze**  
**Program:**

- 3x uhlíčitá koupel
- částečná masáž brusinková
- solná jeskyně
- poukázka do kavárny

Cena od 4.990 Kč

**LÁZNĚ PODEBRADY**  
AKČIOVA SPOLEČNOST

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

## ÓČKO STAR

### DANCE! DANCE! LIVE

# 28/4 2018

**denoche** **DENOCHÉ MUSIC HALL**  
HRADEC KRÁLOVÉ

# TEREZA KERNDLOVÁ

S KAPELOU

ÓČKO STAR DJ SLÁVA BLOCH

WWW.OCKO.TV

# Roden vysoudil pět milionů

**Vydavatel bulvárních novin má zaplatit za to, že živě psal o soukromí známého herce.**

Na české poměry rekordní odškodnění pět milionů korun má zaplatit herci Karlu Rodenovi a jeho rodině společnost Czech News Center, která vydává deníky Blesk a Aha!. Včera o tom rozhodl Obvodní soud pro Prahu 7. Jeho rodině vadí, že bulvár zveřejňuje detaily z jejího soukromí.

„Soud přihlédl k tomu, že zásah byl v případě pana Rodena širší, většina lidí v České republice totiž ví, kdo to pan Karel Roden je, že je to známý herec, proto ho tyto články mohly poškozovat v očích veřejnosti. U paní žalobkyně soud přihlédl k hlub-

## Celebrity ve sporech s bulvárem

Karel Roden, jeho partnerka Laura Čekanová a jejich dvě děti podali žalobu na vydavatelství Czech News Center. V žalobě zmiňují desítky článků, v nichž bulvár uváděl v letech 2012 až 2015 citlivé informace z jejich soukromí.

- Rodenovi v říjnu minulého roku vysoudili ze stejného důvodu jako nyní 900 tisíc na vydavatelství Empresa Media mediálního magnáta Jaromíra Soukupa.

ší roli, tedy k roli matky nezletilých dětí,“ uvedla soudkyně Iva Kaňáková. Zdůraznila, že přiznané odškodnění ve výši pět milionů korun má i preventivní charakter. Podle Rodena musí být sankce pro vydavatele citelná, aby se jim tyto články nevyplácely. „Titulek je vždycky skandální, třeba ‚Roden umírá,‘ a pak se dočtete, že

- Soudí se ale více celebrit. V březnu vysoudil 300 tisíc korun a omluvu na vydavatelství Borgis herec a moderátor Jan Kraus. To za to, že web Super.cz psal o jeho nehodě z června 2016. Kraus ale jen couval a odřel jiné auto. Web ale psal o tom, že Kraus boursal a rychle z místa odjel, aniž by kolizi nějak řešil.

- Spory s bulvárem má také Ondřej Vetchý.

jsem umřel v nějakém novém filmu,“ říká herec. Podle něj bulvár napíše spoustu věcí, které pak vyznějí jinak, než ve skutečnosti jsou.

Vydavatelství také podle verdiktu nesmí publikovat některé citlivé informace o Rodenových dětech. Rozsudek zatím není pravomocný. Právní zástupkyně vydavatelství se odvolá. **IDNES.cz**

## Zprávy krátce

### Vláda je dnes v demisi 90 dnů

Premiér Andrej Babiš se postavil odmítavě k požadavku ČSSD, aby se do koaliční smlouvy zakotvila povinnost člena vlády rezignovat v případě prvoinstančního odsouzení. Po pondělním jednání vlády uvedl, že k tomu nevidí důvod. Babiš policie obvinila z podvodu při financování farmy Čapí hnízdo, předseda ANO to označuje za účelové. Kabinet Andreje Babiše dnes vyrovná první vládu Mirka Topolánka v délce vládnutí v demisi. To v tuto chvíli trvá 90 dnů. Prvenství drží se 169 dní úřednický kabinet Jiřího Rusnoka. **ČTK**



Jana Nečasová MAFRA

dince se podařilo neskutecné a neuvěřitelné: bez sebemenšího problému přesvědčit, zmáknout a úspěšně si podřídit a zmanipulovat největší špičky zpravodajských služeb České republiky a armády i s nejvyšším vykonavatelem jejich přání (dva generály a jednoho vykonavatele plukovníka),“ uvedl žertěf. Návrhy může posílat výboru kdokoli. O tomto netradičním napsal jako první Blesk.cz. **IDNES.cz**

### Nečasová. Státní vyznamenání?

Sněmovní podvýbor bude ve čtvrtek kromě vážně míněných návrhů na státní vyznamenání posuzovat i jeden recesistický. Jistý vtipálek navrhl vyznamenat stíhanou exšéfkou premiérového kabinetu Janu Nečasovou. „Této ženě hr-

INZERCE



**PŘIDEJTE SE  
K NÁM A PRACUJTE JAKO SKLADNÍK/CE  
V DISTRIBUČNÍM CENTRU OLOMOUC**

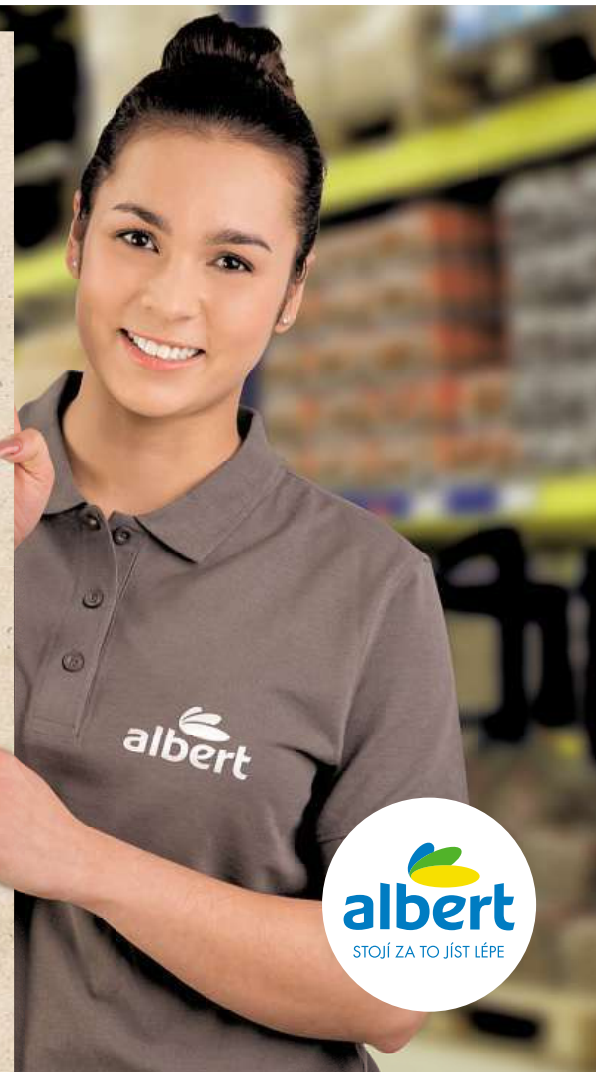
**POSTAVTE SE S NÁMI ZA TO, ABY ČEŠI JEDLI LÉPE!**

- NÁSTUPNÍ MZDA **28 000 Kč**  
+ BONUS V PRVNÍM ROCE **10 000 Kč**
- MZDA PO 1. ROCE **29 100 Kč**
- DOTOVANÁ STRAVA
- PŘÍSPĚVEK NA DOPRAVU NEBO DOPRAVA ZDARMA FIREMNÍM AUTOBUSEM
- PŘÁTELSKÝ KOLEKTIV A POHODOVÝ ŠEF

KONTAKTUJTE NÁS NA

• **602 520 114** • **PRACE@ALBERT.CZ**

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





## Rexona. Tvůj nověj budík.

Pokud stále hledáte recept, jak se v průběhu pár minut nastartovat do nového dne, vyzkoušejte nové sprchové gely od Rexony. Jejich unikátní složení je speciálně vyvinuto pro ranní sprchování – probudí tělo a nastartuje mysl na zvládnutí i toho nejnáročnějšího dne. Stačí si jen dopřát osvěžující sprchu, která vám rozproudí krev v žilách a nabije vás energií.

# Letní Shakespeare. Komédie Dobrý konec všechno spraví

Letní shakespearevské slavnosti v Praze zahájí 26. června novinka v podobě méně známé komedie Dobrý konec všechno spraví. Program festivalu naopak po letošku opustí hry Sen noci svatojánské a Romeo a Julie. Zpestřením letošního ročníku bude anglicky hraná komedie Measure For Measure v podání Prague

Shakespeare Company. Předprodej vstupenek na festival začíná dnes.

Program divadelního festivalu je letos opět rozdělen mezi dvě scény. Část představení bude hostit Královská zahrada Pražského hradu, další představení diváci uvidí na Letní scéně Hudební a taneční fakulty Akademie múzických umění v Lichtenštejnském paláci. Úvod festivalu obstará novinka v podobě melancholické komedie Dobrý konec všechno spraví. Hra plná dobrodružství, lásky a zázraků má podle pořadatelů slavnost v rámci Shakespeareova

díla výjimečné postavení, a to jako jedno z jeho rozloučení se žánrem komedie. Režie méně známé Shakespeareovy hry se ujal několikanásobný držitel ceny Alfréda Radoka Jan Antonín Pitínský. Do hlavních rolí obsadil mimo jiné Annu Fialovou, Ondřeje Pavelku či Martina Dejčara. Autorem hudby je Vladimír Franz. Naopak derniérou budou mít letos dvě hojně navštěvovaná představení z předchozích let. S Letními shakespearevskými slavnostmi se rozloučí svatební crazy komedie Sen noci svatojánské v hlavních rolích s Davidem Prachařem a Vandou Hybnerovou. Letos naposledy se do programu festivalu dostala také hra Romeo a Julie v podání Jana Sklenáře a Terezy Voříškové. Na repertoáru naproti tomu zůstává Hamlet v hlavní roli s Jaroslavem Pleslem či komedie Mnoho povyku pro nic, Večer tříkrálový aneb Cokoliv chcete. Diváci se mohou těšit také na komedii Veselé paničky windsorské v režii Jiřího Menzela. **ČTK**

## Karlštejn. Opraví ho

Hrad Karlštejn, jednu z nejnavštěvovanějších českých památek, brzy čekají opravy. Počítá se s rekonstrukcí Císařského paláce či hradního purkrabství. Vzniknou také nové expozice a moderní návštěvnické centrum. Hrad zůstane návštěvníkům otevřený, lidé by se ale měli připravit na krátkodobé uzavírky

**Otoč po ránu hlavu za sluníčkem. Probud' se s Rexonou.**



v některých částech, řekla ředitelka Národního památkového ústavu (NPÚ) Naďa Goryczková. Ředitel územní památkové správy NPÚ Dušan Michelfeit upřesnil, že projektová příprava už začala a se zahájením stavebních prací se počítá v příštím roce. Dokončeno by vše mělo být do roku 2022. „Jsme teď ve fázi, kdy se zpracovává projektová dokumentace pro realizaci,“ uvedl. Pa-

mátka trpí skrytými neduhy i vysokým návštěvnickým provozem. Proto nestačí běžná údržba a je třeba větší stavební zásah. Cílem projektu nazvaného hrad Karlštejn – klenot české země je obnova chátrajících přízemních, suterénních a sklepních prostor Císařského paláce, arkádového přístavku, skalního sklepa a východní části hradního purkrabství, kde bude zřízeno návštěvnické centrum. Renovace čeká také zahradu na jižním parkánu a inženýrské sítě. Oprava bude stát 95 milionů korun, z toho 85 procent pokryje dotace z EU. **ČTK**



**Prober své tělo i mysl svěží vůní orchideje.**



## Ve Varech

Mezinárodní filmový festival Karlovy Vary uctí památku nedávno zesnulého režiséra Miloše Formana a jako zahajovací film uvede jeho snímek Lásky jedné plavovlásky. Cenu prezidenta festivalu za umělecký přínos české kinematografii dostane herec Jaromír Hanzlík (na snímku dole se svou manželkou Lenkou). **2x PROFIMEDIA.CZ**

## Krátce Chřest

Sezona grilovaček začíná. Stejně tak báječné a zdravé zeleniny – chřestu. Užít si ho můžete jen do června. Hodí se také do polévek, k lososu nebo jako slavný koláč. **MET**

## Fotě. Přírodu

Baví vás fotit? Máte rádi přírodu? Přidejte se k jedinečnému mezinárodnímu projektu City Nature Challenge 2018: Prague, který je součástí oslav 200. výročí založení Národního muzea v Praze. Lidé prostřednictvím svých fotek mohou ukázat, jak unikát-

ní je pražská příroda. Více info na [www.nm.cz](http://www.nm.cz). **MET**

# Kate. Je po porodu

Manželka britského prince Williama včera v londýnské porodnici přivedla na svět svého třetího potomka. Chlapec váží 3,8 kilogramu. On i vědkyně Kate jsou v pořádku, informoval na Twitteru Kensingtonský palác. Princ William

byl u porodu přítomen, jeho třetí potomek se stal pátým v pořadí nástupnictví na britský trůn. Chlapec, jehož jméno zatím Kensingtonský palác nezveřejnil, se narodil v 11:01 místního času (12:01 SELČ), několik hodin poté, co Kate do porodnice St. Mary's v londýnské části Paddington převezli.

„Její královské výsosti i jejímu dítěti se daří dobře,“ informoval palác. O narození královského potomka už vědí i královna

Alžběta II., její manžel Philip, princ Charles s manželkou Camillou i strýček novorozeněte princ Harry a všichni jsou podle sdělení paláce zprávu potěšeni. Novorozený chlapec je třetím potomkem Williama a Kate. Jejich synovi Georgeovi jsou čtyři a dceři Charlotte dva roky. Podle sázkařů by se chlapec mohl jmenovat Albert, Arthur, Jack nebo Fred. Krátce po narození chlapce princ Williamovi a jeho manželce Kate poblahopřála britská premiérka Theresa Mayová.

Novorozený princ je šestým právnukem královny Alžběty II. a pátým v následnictví na britský trůn, po svém bratrovi, sestře, otci Williamovi a dědečkovi princovi Charlesovi. **ČTK**



Vstávat a sprchovat.  
A proč?  
Protože ranní sprcha šlechtí!



Rexona tě  
probere líp než  
tvoje ranní beaty.

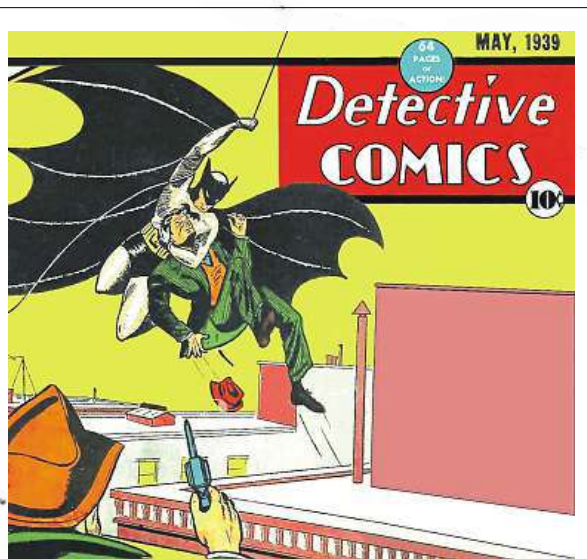
## Kapačky. Napojili je na 700letý strom

Sedm set let starý strom v jihoindickém státě Telangana napojili na kapačky, kterými mu podávají ředěné pesticidy. Posvátný banyán, který je zároveň druhým největším stromem svého druhu na světě, se tak odborníci snaží uchránit před škodlivými termity, napsal zpravodajský server BBC. Indický banyán neboli fikovník bengálský je známý svými rozlehlými kmeny a silnými kořeny. Dosahuje takové velikosti, že kořeny rostoucí z větví musí používat jako oporu. Odborníci si škod na sedmisetletém stromě všimli loni v prosinci, a turistům proto zakázali přístup k němu. Banyán nyní mimo jiné podpiraají betonové desky, které mají zabránit poničení větví. **ČTK**

**Nově osvěžující  
sprchové gely Rexona.  
Probudte se jako  
nikdy předtím.**

## Lajky ne, káže duchovní

Nejvyšší egyptský duchovní Šauki Ibráhím Allám vydal náboženský dekret, který egyptským muslimům zakazuje kupovat si na Facebooku takzvané lajky, tedy kladná hodnocení. Rozhodnutí vydat fatvu zdůvodnil velký muftí tím, že kupovat si dobré hodnocení je podvod a je to v rozporu s islámem. Informovala o tom agentura AP. Velký muftí Allám vydává různé fatvy, které jsou většinou reakcí na běžné životní situace. **ČTK**



## Batmanovi je 79 let

V květnu 1939 se narodil Batman. Společnost DC Comics tehdy vydala Detektivní komiks #27, ve kterém se poprvé objevil tento nejpopulárnější hrdina komiksů. Původní Batman se nazýval pouze Bat-Man, než došlo k úpravě do dnešního názvu. **DC COMICS**

Probud' se jako nikdy  
předtím a rozezpívej  
celou koupelnu.



## Whistleblower. Větší ochrana

Vysokou míru ochrany whistleblowerů, tedy těch, kdo upozorní třeba na zpronevěrování evropských fondů, chce zajistit Evropská komise. Návrh včera představili místopředseda komise Frans Timmermans a komisařka pro spravedlnost Věra Jourová. **ČTK**

**Sudoku**

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

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 20 Max. 24	<b>ZÍTRA</b>  Min. 22 Max. 26	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 15 Max. 19	<b>PÁTEK</b>  Min. 14 Max. 18
---------------------------------------	--	--	--

**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:** 27,1 °C  
**Rok výskytu:** 1962

**Napište svou bublinu**



„Se dívám jako puk, kde je ten puk.“  
**PAVEL ROHÁČEK**  
Facebook

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



**Napadá vás vtipný popisek?**

**Kvíz**

- Zlatou sošku Oscara zná každý. První ročník udílení těchto filmových cen se konal:  
**a) 1929**  
**b) 1939**  
**c) 1949**
- Rocky Mountains nebo český Skalnaté hory se rozkládají přes USA i Kanadu v délce:  
**a) 2830 km**  
**b) 3830 km**  
**c) 4830 km**
- Americký spisovatel Philip Roth vstoupil do světa literatury roku 1959 sbírkou Goodbye:  
**a) Lincoln**  
**b) Atavropa**  
**c) Columbus**
- Státní ruské muzeum v Petrohradě pouze s ruským výtvarným uměním bylo založeno:  
**a) 1795**  
**b) 1895**  
**c) 1995**
- Kněz Jan Nepomucký, který byl v roce 1729 prohlášen za svatého, se narodil kolem:  
**a) 1345**  
**b) 1445**  
**c) 1545**

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Kufř
- 14:15 Díra ve zdi  
Komedie (ČR, 1983)
- 15:10 Doktor Martin IV
- 15:55 To je vražda, napsala II
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



• **20:00 Vyprávěj**  
Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kereštesová, V. Freimanová, S. Škopal a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský

- 20:55 Šťěstí  
Drama (ČR, 2005)
- 22:39 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:40 Jack Rozparovač (2/2)  
TV film (VB, 1988)
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:10 Kalendárium
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Sváteční slovo biskupa Církve československé husitské Rudolfa Göbela
- 01:55 Dobré ráno
- 04:25 Máte slovo s M. Jílkovou

**ČT2**

- 13:50 Stopy, fakta, tajemství
- 14:20 Václav Havel a Dominik Duka: Společný výslech
- 15:00 S kuchařem kolem světa
- 15:55 Tradice Bílých Karpat
- 16:25 Příběh herečky
- 17:15 Cesta do Indie: Vhled
- 18:15 Národní klenoty
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Krásy evropského pobřeží: Dalmátská města
- 19:00 Český ráj
- 19:30 Kosmas
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



• **20:00 Slavné bojové akce 2. světové války (2/6)**  
Tajná americko-kanadská speciální jednotka přezdívaná Černí ďáblové poslušně a schopnosti zasahovat v noci

- 20:55 Výbor na obranu nespravedlivě stíhaných Svědectví o smrti Pavla Wonky
- 22:50 Dům z karet IV (12/13)
- 23:40 Letecké katastrofy: Muž, který přežil svou smrt
- 00:30 Neodcházení
- 01:25 Kolik šanci, tolik životů
- 02:20 Evropa dnes
- 02:45 Děti bez dětství
- 03:10 Příběhy železné opony
- 03:25 Hranice doktora – Rozmówki polsko-české
- 03:50 Příběhy domů

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem VI (18)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (191)
- 14:05 Odložené případy III (20)
- 15:00 Odložené případy III (21)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VII (23)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3452)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



• **20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (811)**  
Seriál (ČR, 2018). Ota Kovář konečně dostal Máru: může mu dát výpověď. Vojšta a Bibi se chystají na svatbu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer a další. Režie K. Hanzlík

- 21:30 Víkend
- 22:30 Smrtonosná zbraň (17)
- 23:25 Beze stopy II (12)
- 00:15 Odložené případy III (20)
- 01:05 Odložené případy III (21)
- 01:45 Námořní vyšetřovací služba VII (23)
- 02:25 Krok za krokem VI (17)
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (191)
- 04:55 Novashopping

**PRIMA**

- 12:10 Polední zprávy
- 12:15 Šéf na grilu
- 12:50 Jake a Tlustoch (12)
- 13:45 Doktor z hor:  
Nové příběhy VIII (6)  
Rány osudu 2/2
- 14:35 Komisař Rex VI (5)
- 15:35 Komisař Rex VI (6)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



• **20:15 Ohnivý kuře II (97)**  
Seriál (ČR, 2018). Burák zkolaboval a odvezla ho záchránka. Veruna je z toho na nervy. A navíc ji doktoři odmítají podat jakékoliv informace. Viktor Mance slíbí, že půjde do banky a peníze převede zpět na její účet. Manku to uklidní. Dá se ale Viktorovi věřit?

- 21:35 Policajti z centra (6)  
Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
- 22:50 TOP STAR magazín
- 23:45 Policie v akci
- 00:40 Komisař Rex VI (5)  
Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 01:30 Komisař Rex VI (6)  
Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 02:15 Prostřeno!
- 02:55 Doktor z hor:  
Nové příběhy VIII (6)

**PRIMA COOL**

- 12:20 Futurama VI (9)
- 12:45 Simpsonovi XVIII (11, 12)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XVIII (13)
- 14:15 Simpsonovi XVIII (14)
- 14:45 Teorie velkého třesku (10)
- 15:15 Teorie velkého třesku (11)
- 15:40 Futurama VI (10)
- 16:05 Americký chopper VI (5)
- 17:00 Top Gear XX
- 18:15 Simpsonovi XVIII (15)
- 18:45 Simpsonovi XVIII (16)
- 19:15 Simpsonovi XVIII (17)
- 19:45 Simpsonovi XVIII (18)
- 20:05 COOLfeed



• **20:15 To nejlepší z Top Gearu (1)**

- 21:20 Teorie velkého třesku (12)  
Sitcom (USA, 2007)
- 21:50 Teorie velkého třesku (13)  
Sitcom (USA, 2007)
- 22:20 Single Lady (5)  
Komedijní seriál (ČR, 2017)
- 22:50 Partička
- 23:35 COOLfeed
- 23:45 Americký chopper VI (5)  
Seriál (USA, 2009)
- 00:45 Partička
- 01:20 24 hodin:  
Nezastavitelný (4)  
Aktční seriál (USA, 2016)
- 02:00 Agresivní virus (3)
- 02:40 24 hodin:  
Nezastavitelný (4)  
Aktční seriál (USA, 2016)
- 03:25 Agresivní virus (3)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh  
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka  
Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2012
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news



• **15:05 Mixxxer Show**  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko trendy  
Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Óčko hity  
Moje desítka  
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK  
České a slovenské klipy, exkluzivní premiéry
- 22:00 Óčko flirt  
Proud klipů se vzácky diváků Óčka

metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. dubna 2018, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



PROFIMEDIA.CZ

*Zdraví seniorů*

**Kde se bude cvičit Cvičení v pražských parcích**

Cvičení se koná vždy od 10 do 12 hodin.

- Senioři si mohou zacvičit 15. května na Štřeleckém ostrově, 22. května v Senior

Fit park v Podolí, 29. května na louce ve Stromovce a 5. června na Vrchu sv. Kříže na Parukářce. Více informací naleznete na [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz).**Zvonění, hučení, pískání v uších?**

# Tebokan®

## Lék na tinitus



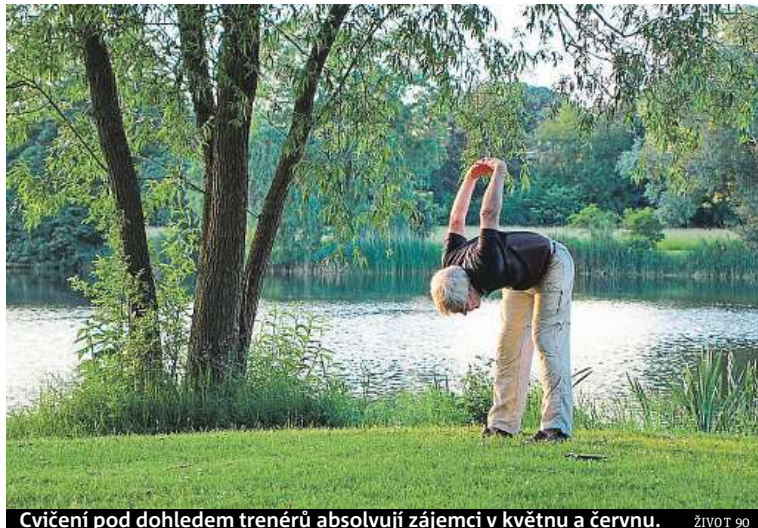
Tebokan 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) EGb 761. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.



Schwabe Czech Republic s.r.o.  
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4,  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: [info@schwabe.cz](mailto:info@schwabe.cz), [www.tebokan.cz](http://www.tebokan.cz)

**Egb761**

# Život 90 zve na cvičení



Cvičení pod dohledem trenérů absolvují zájemci v květnu a červnu. ŽIVOT 90

## V květnu a červnu si mohou senioři zdarma zacvičit v pražských parcích.

Organizace Život 90 připravila ve čtyřech pražských parcích sérii speciálních cvičení pro seniory a seniorky. Pod dohledem profesionálních trenérů absolvují zájemci v průběhu května a června lekce pilates, jógy nebo zdravotního cvičení. K vyzkoušení bude také nordic walking, pétanque či lekce cvičení na posilovacích strojích s Davidem Hufem. V některých parcích se můžete těšit také na lehké ob-

čerstvení a doprovodný program. Akce je zdarma, pro začátečníky i zkušené. „V Životě 90 pořádáme lekce cvičení pro seniory více než dvacet let. Z vlastní praxe tak můžeme potvrdit, že pohybová aktivita je jedním z neúčinnějších a nejlépejších léků pro udržení zdraví ve vyšším věku. Letos poprvé jsme se proto v tomto duchu rozhodli oslovit i širší veřejnost. Vycházíme do pražských ulic s cílem motivovat starší generaci k pohybu a prevenci,“ říká Jan Lorman, ředitel Života 90.

Série cvičení v pražských parcích bude probíhat vždy od 10 do 12 hodin. Cvičební podložky budou zajištěny, ale zájemci si mohou přinést své. V případě deště se akce ruší. Harmonogram najdete v boxu vlevo. **MET**

# Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

## Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

## Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevrůstá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínek není zcela uhynulý, ale jen oslabený natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

**THERMAL**  
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá  
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)  
a šampónu THERMAL (330 Kč)  
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

**SENS, 697 01 Kyjov**  
**Komenského 606, Tel.: 518 615 091**



## PREBIOLAX

PREBIOLAX JE NOVÁ GENERACE VYSOCE ÚČINNÝCH ROZPUSTNÝCH PREBIOTICKÝCH VLÁKNIN PRO PODPORU NORMÁLNÍ FUNKCE STŘEVA, OBNOVU PŘÁTELSKÉ STŘEVNÍ MIKROFLÓRY A PODPORU VYPRAZDŇOVÁNÍ.

**PREBIOLAX** se vyznačuje vysokým obsahem prebiotické vlákniny s postupným uvolňováním a tím zvyšuje frekvenci vyprazdňování.

**PREBIOLAX** a v něm obsažená prebiotická vláknina není klasické projímadlo, ale představuje nový přístup v podpoře vyprazdňování na přírodní bázi.



Doplňek stravy

**PREBIOLAX** zvyšuje četnost stolice zcela přirozeně a šetrně. Současně podporuje normální funkci střev.

**PREBIOLAX** na rozdíl od klasických nerozpustných vláknin neomezuje vstřebání vitamínů a minerálů z potravy a naopak vstřebání některých minerálů podporuje.

**PREBIOLAX** je zcela bez lepku.

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

**Prebiolax**

## PREBIOLAX - PREBIOTIKUM NOVÉ GENERACE

**Čeští vědci mají unikátní řešení jak obnovit střevní mikroflóru. alfa prebiotika představují revoluci v podpoře přátelské střevní mikroflóry**

Potraviny ze supermarketů v některých případech mohou blokovat střevní bakterie, které jsou zodpovědné i za správnou funkci imunity. Čeští vědci vyvinuli tzv. alfa- prebiotika, která i při takto nezdravém způsobu stravování dokážou mikroflóru obnovit a výrazně zvýšit počet bifidobakterií a laktobacilů ve střevě. Alfa- prebiotika obsažená v Prebiolaxu dodávají do stravy složky, které naši předkové měli v potravě zcela běžně, ale moderní fastfoodová a supermarketová strava je postrádá. Hlavními složkami Prebiolaxu je jedinečná kombinace prebiotických rozpustných vláknin, které obnoví střevní mikrobiom. Testy ukázaly, že například rohlík, hamburger nebo chipsy, pokud obsahují konzervanty, mohou výrazně potlačovat množení vybraných přátelských bakterií. Přídavek

nové generace prebiotik obsažených Prebiolaxu potlačí negativní vliv trvanlivé potravin. V České republice se podařilo vyvinout a úspěšně otestovat prebiotika zcela nového typu, která vytvářejí z potravin produkty blízké bio kvalitě, alespoň co se týče podpory množení přátelských bakterií. Do jídla stačí přidat jen dvě kávové lžičky Prebiolaxu a u řady potravin dojde ke zvýšení počtu živých přátelských bakterií ve střevě. Pozitivní účinky nastupují velmi rychle, např. u lidí trpících zácpou. Stačily tři až čtyři dny užívání, a bez jakékoliv chemie došlo k úpravě vyprazdňování, aniž by produkt vyvolal průjem.

**Prebiolax – udrží normální funkci střev a zvýší frekvenci vyprazdňování díky prebiotické vláknině inulinu.**



## SENIOŘI, ZATOČTE S DLUHY, KTERÉ VÁS TÍŽÍ!

**PAN KAREL ŽIJE SÁM, JE MU 71 LET A MÁ PROBLÉM, KTERÝ MU NEDÁVÁ SPÁT. HROZÍ MU, ŽE KVŮLI NESPLACENÉMU ÚVĚRU PŘIJDE O BYT. NYNÍ MU SVITLA NADĚJE, ŽE ZACHRÁNÍ NEJEN BYT, ALE ŽE SPLATÍ I DLUHY. Z POTÍŽÍ KARLOVI POMŮŽE RENTA Z NEMOVITOSTI.**

Před 2 lety si pan Karel půjčil peníze na nákup auta. Tehdy to byla výhodná koupě. S autem byl spokojený, žádná skrytá vada a mohl si užívat cestování a výlety za Prahu.

Časem se Karlovi výrazně změnila finanční situace a splátky půjčky ho začaly velmi zatěžovat. A tak půjčku přestal splácet. To se mu však vymstilo. Věřitel začal dluh po Karlovi vymáhat soudní cestou, a tak se dluh časem i s úroky

vyšplhal téměř na dvojnásobek ceny vozidla. Karlovi hrozil nucený prodej bytu.

Bezvýhodná situace však nakonec má řešení. Jmenuje se Renta z nemovitosti. Karlovi právník o ní slyšel od kolegy a hned tušil, že by to mohlo být řešení Karlovy situace. Karel neváhal, rychle se sešel se zástupci společnosti FINEMO.CZ, která Rentu z nemovitosti v ČR jako jediná nabízí, aby zjistil co a jak.

Zjistil, že problém, který řeší i on sám, tedy neschopnost splácet dluhy, je jedním z častých důvodů, proč si senioři Rentu z nemovitosti pořizují. Princip je takový, že člověk nad 60 let, který vlastní nějakou nemovitost, využije hodnotu nemovitosti formou zpětné hypotéky k získání peněz na cokoli. A Karel tímto způsobem získá peníze na splacení dluhů.

Zásadní výhody oproti jiným podobným nabídkám na zbavení dluhů jsou dvě. Jednak člověk dům či byt neprodává, zůstává nadále v jeho osobním vlastnictví. A za druhé - peníze, které si takto půjčí, **nemusí za svého života splácet.**

Karel tak své obrovské finanční problémy brzy vyřeší. Výplatou Renty z nemovitosti urovná nejen své dluhy, ale získá ještě peníze k důchodu navíc.

### VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- získáte peníze na cokoli (najednou či postupně)
- za života nemusíte nic splácet a nikdy se nespálí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlet doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užívat

### CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍCE?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: [www.rentaznemovitosti.cz](http://www.rentaznemovitosti.cz).
- Můžete zde požádat o orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete také zavolat na **tel.: 233 321 850.**

# ARTRÓZA DOKÁŽE KLOUB

**Loupání v kříži, bolavé koleno či kyčel, tenisový loket – klouby se s přibývajícím věkem stále více ozývají.**

Čím je člověk starší, tím více zjišťuje, že pohyb už není to, co býval. Často mohou za potíže bolavé klouby, které se s věkem opotřebovávají. „Důvodů, proč seniory bolí klouby, je celá řada a jejich příčina, pokud je známá, je často zcela odlišná. Jedním z důvodů je artróza, která vedle kloubů poškozují i páteř, šlachy či chrupavky. Další v pořadí je revma, revmatoidní artritida nebo nemoc dna,“ vyjmenovává lékař Zdeněk Bezvoda z oddělení ortopedie z Lékařského domu Praha 7.

Bolest kloubů ale může způsobit i neuropatie, při níž dochází k poškození periferních nervů. Častými projevy jsou sla-



Artróza vedle kloubů poškozují také páteř, šlachy či chrupavky

PROFIMEDIA.CZ

bost, snížená citlivost a bolest, která postihuje především ruce a nohy, ale není to pravidlem. „Neuropatie je zrádná tím, že mozku se dostávají nepřesné,

zkreslené informace o kloubu, jeho postavení a zatížení,“ říká Jan Káňa, primář ortopedicko-traumatologického oddělení Nemocnice Nový Jičín.

Nejčastějším důvodem bolesti kloubů ve vyšším věku je artróza. Jde o degenerativní onemocnění způsobené především opotřebováním

kloubů. „Do značné míry je to problém většiny naší populace, jedná se o to, že lidé i ve vyšším věku jsou často aktivní a nechtějí, aby byli

## Síla ozonu v tubě



### amioil®

emulgel  
na lokální použití

**Pomoc při akutní a chronické bolesti:**

- traumatického původu
- osteoartrotického původu
- revmatického původu



### fisionerv®

gel na lokální použití

**Potlačení příznaků neuropatií**

- brnění
- mravenčení
- svrbění
- bolest kloubů



# POŠKODIT I ZCELA ZNIČIT

## Jak pomáhá ozonoterapie

Ozonoterapie se uplatňuje při potížích s páteří, například při výhřezu meziobratlové ploténky nebo výrůstcích na páteři.

- Ozon je možno aplikovat i do oblastí meziobratlových kloubů při bolestech páteře způsobených pokročilými degenerativními změnami.
- Jde o aplikaci směsi ozonu a kyslíku pomocí tenké jehly k určenému místu do oblasti bederní páteře. Ozon se aplikuje nejčastěji k nervovým kořenům, které vycházejí z páteře a vedou až do dol-

ních končetin. K přesné aplikaci se používá zaměření výpočetní tomografií (CT), které provádí radiolog.

- Ozonoterapie neléčí příčinu bolesti, ale omezuje a někdy i zcela odstraňuje bolestivé příznaky.
- Úplný, nebo alespoň částečný efekt se dostaví až u 90 procent pacientů.
- Zdroj: MUDr. Marek Velkoborský, primář Radiodiagnostického oddělení Nemocnice Nový Jičín



Součástí léčby artrózy by měla být také rehabilitace včetně cvičení.

PROFIMEDIA.CZ

omezování bolestmi kloubů. Často jsou příčinou úrazy v minulosti, jednostranná zátěž a samozřejmě je zde vliv i dědičný,“ doplňuje Jan Káňa.

Při artróze dochází v postiženém kloubu ke ztenčení chrupavky, jejímu obroušení, a někdy dokonce vymizení a obnažení kosti, kdy může docházet k prasklin-

kám. Klouby jsou bolestivé a na pohmat horké. Pokud se nemoc dostane do pokročilého stadia, klouby se mohou začít deformovat.

Nejčastěji jsou artrózou postiženy takzvané nosné klouby, tedy kyčle, kolena, hlezna a na horních končetinách pak ramena a základní kloub palce ruky především u žen. Možnosti léčby artrózy jsou

široké. Od režimových opatření, jako je změna pohybových stereotypů, úprava zatížení, odlehčení berlí či různé ortézy, po léčbu lékovou.

Lékaři nasazují chondroprotektiva, která mají za úkol chránit a vyživovat chrupavku či různé antirevmatika. Ta sice neléčí, ale alespoň pomohou od bolesti. „Pokud se jedná o občasnou bolest

kloubů, můžete vyzkoušet teplé koupele, zábaly, bylinné masti a gely. Zabírají i náplasti s obsahem léčivé látky. Z dlouhodobého hlediska doporučuji upravit stravu, snížit váhu a pravidelně sportovat,“ radí Zdeněk Bezdová.

Pokud ale nemoc propukne v plném rozsahu a vznikne zánět, je nutná návštěva lékaře. Nápomocné jsou rov-

něž lázně s radonovými koupelemi.

Součástí léčby by měla být také rehabilitace včetně cvičení, magnetoterapie či elektrolyčby. Pokud nic nepomůže, zvažuje se operace – u lehčích stupňů artrózy se lékaři pokouší kloub zachránit, u těžších se přistupuje k celkové výměně kloubu za umělý. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



## Lázeňské sanatorium Peták Františkovy Lázně EKLUZIVNÍ LÁZEŇSKO-WELNESSOVÝ POBYT S POLOPENZÍ

### Vytvořte si vlastní náplň lázeňského pobytu dle Vašeho přání

**Týdenní pobyt** – 18 procedur / **Víkendový pobyt** – 6 procedur

**Vybírat můžete z následujících procedur:** (max. 1 masáž denně)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Uhlíčitá minerální koupel (1-2x),            | 13. Klasická masáž zad (1-2x)                       | 23. Lávové kameny (1-2x)  |
| 2. Lymfatická masáž obličeje (1-2x)             | 14. Reflexní masáž plosek no-hou / rukou (1x)       | 24. Infra sauna (1-2x)  |
| 3. Rašelinový zábal (1-3x)                      | 15. Galvanická žehlička obličeje (1-2x)             | 25. Elektrická stimulace svalů břicha / hýždí (1-2x)              |
| 4. Parafinový zábal na ruce (1-4x)              | 16. Baňkování (1x)                                  | 26. Léčebná tělovýchova se židlí (1-3x)                           |
| 5. Perličková minerální kou-pel (1-4x)          | 17. Aromamasáž obličeje a dekoltu / zad (1-3x)      | 27. Léčebná tělovýchova v bazénu (1-3x)                           |
| 6. Podvodní masáž (1-2x)                        | 18. Akupresurní masáž zad (1x)                      | 28. Léčebná tělovýchova v zahradě na posilovacích strojích (1-3x) |
| 7. Lymfatická vodní masáž (1-2x)                | 19. Indická masáž hlavy (1-3x)                      | 29. Plynové injekce (1-5x)  |
| 8. Přísadbová koupel se sírou (1-3x)            | 20. Solná jeskyně (2-5x)                            | 30. Masážní křeslo (1-2x)   |
| 9. Kneippův chodník (1-3x)                      | 21. Tejpování (1x)                                  | 31. Konzultace s lékařem (1x)                                     |
| 10. Vibrační deska s pohybovou aktivitou (1-3x) | 22. Vitaminové injekce (B1+B6+B12+mezokain) (3x-5x) |   |
| 11. Vibrační deska s infr. zářením (1-2x)       |   |   |
| 12. Oxygenoterapie 1 hod. (1-6x)                |   |   |



**Termíny:**  
18.04. –  
02.09.2018



### Týdenní pobyt za 11.900 Kč s 18 procedurami

- 7 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Standard
- 7 x polopenze – snídaně formou bufetu, večerní menu (předkrm, hlavní jídlo výběrem ze 2 teplých jídel a 3 studených mís, salát, bufet, desert)
- 3 procedury denně dle Vašeho výběru (pondělí-sobota)

### Víkendový pobyt (i ve všední dny) za 3.290 Kč s 6 procedurami

- 2 x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Standard
- 2 x polopenze – snídaně formou bufetu, večerní menu (předkrm, hlavní jídlo výběrem ze 2 teplých jídel a 3 studených mís, salát, bufet, desert)
- 3 procedury denně dle Vašeho výběru (pátek+sobota)

**Rezervace a info: Tel: 354 508 100; email: hotelpetak@email.cz**

**Lázeňské sanatorium Dr. Peták, Lesní 111/13, 35101 Františkovy Lázně**



# ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE KLÍČ KE ZPOMALENÍ STÁRNUTÍ

**O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování našeho organismu, už nikdo nepochybuje.** Není ovšem kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt – živý kolagen.

„S přibývajícím věkem a stresem bychom rozhodně neměli ponechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle nám ovlivňuje nejen délku a kvalitu života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech,“ říká Eva Sojková, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu Nezestární.cz. Rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje důležitou úlohu v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

## „KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát živého kolagenu nové generace vyrobený speciální technologií Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy

a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

## OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já,“ říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc., kterému hydrát živého přírodního kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci pojivové tkáně. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouho-

době oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů k znovuoobnovení produkce vlastního kolagenu.

Hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. Nejvyšší kvalitu dokládají 3 mezinárodní certifikáty kvality ISO (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž jsou vyráběny pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality. Udělení všech certifikátů ISO obhajuje výrobce každé 3 roky.



NEZESTÁRNÍ.CZ

E-SHOP SE SLEVOU 10%  
WWW.KOLAGEN.NEZESTARNI.CZ  
775 373 379



## MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá

Exkluzivní, Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť vždy před použitím vlastní kosmetiky nebo make-upu, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen viditelně zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku, podbradku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty.



## V LYOFILIZOVANÉ PODOBĚ TVOŘÍ ŽIVÝ KOLAGEN MIMOŘÁDNĚ ÚČINNOU LÁTKU DOPLŇKŮ STRAVY – KOLAGENOVÝCH KAPSLÍ ŘADY INVITA

- INVITA SKIN BEAUTY pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla a zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin.

- INVITA ACTIVE je aktivní podporou pro klouby, vazy a šlachy k udržení kondice. Zvýšený podíl lyofilizovaného hydrátu kolagenu typu II je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a kyselinu hyaluronovou. Biologicky aktivní látky v Invitě Active jsou přítomné v kloubních chrupavkách a jsou i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplňek stravy

Objevte i vy účinky živého kolagenu a vyzkoušejte si ho na vlastní kůži

Nakupte se slevou 10% na [www.kolagen.nezestarni.cz](http://www.kolagen.nezestarni.cz) – 775 373 379 – e-shop – maloobchod – velkoobchod

# Chilli lahůdky z Anglie

**ChilliMafia.cz je lídr v prodeji a nabídce chilli v ČR.**

Chillimafia.cz by v tomto článku ráda představila zajímavé produkty, které importuje od borců z oboru. „Dovážíme zatím celkem od tří výrobců, jejich produkty, které svojí kvalitou, rozmanitostí a pochopitelně páliivostí uspokojí všechny chuťové pohárky a obecně milovníky chilli,“ uvádí Chillimafia.cz.

Tedy si tyto výrobce představíme v pořadí, v jakém je obchod sídlící na Žižkově v Lucemburské ulici zařadil do prodeje.

## South Devon Chilli Farm

První partner pochází z hrabství Devon v jižní Anglii. Tato společnost nemá až tak širokou škálu produktů, ale každý jejich výrobek je jiný a podobnost zde nenajdeme. Z jejich nabídky musíme vypíchnout především čoko-



Chilli paprička se těší velké oblibě.

PROFIMEDIA.CZ

lady, které jsou všechny bez výjimky skvělé, a málokdy po pouhém ochutnání z tabulky něco zbyde. Chilli Jam, Pepper Relish nebo všechny tři salsy jsou bestsellery. A pro milovníky toho nejpálivějšího je řada označená Extreme, která prochází napříč celou nabídkou, a to včetně čokolády.

## Mr. Vikkis Chilli Farm

Dalším partnerem se stal právě tento výrobce sídlící naopak na severu Anglie, v Cumbrii. Je to firma, která má nabídku širší a k tomu

i velice rozmanitou. Je zde kladen důraz i na další koření, kterým se ochucují jejich produkty, přičemž prim hraje pochopitelně chilli. Lze zde vyčíst patrné prvky zejména indické kuchyně. Opět si zde vybere naprosto každý, prodává se naprosto vše, a jestli můžeme něco vypíchnout, tak to bude Banana Habanero a Tamarind Chipotle Chutney, neboť si tyto produkty může dát díky nižší páliivosti skutečně každý a jsou vskutku výtečné! Tamarind je senzační například do burgerů, případně jím těsně



Obchod sídlí na Žižkově

před dopečením potřít žebírka nebo kuřecí křídla. Milovníci extra hot zábavy si na své přijdou pochopitelně také. Na trh dodává Mr. Vikkis produkty zvané Pickle. U těch doporučujeme tepelnou úpravu a takovým Brinjal Pickle neskutečně pozvednete uvařené brambory.

## Wiltshire Chilli Farm

Třetím partnerem se v loňském roce stal tento výrobce z jižní Anglie, z kraje bájného a tajuplného Stonehenge. A v Chillimafia.cz skoro zalítovali, že tomu tak nebylo již

mnohem dříve. Ale holt vše má svůj čas. Jejich produkty se nedají nazvat jinak než skvělé. Není v jejich nabídce slabého místa a takový Golden Scotch Bonnet... Mega dobrota, ostrá tak akorát a chuťově prostě neskutečná. Za zmínku určitě stojí jejich soli ochucené různým chilli, a především jejich chilli extrakty. U nich tedy končí veškerá sranda a prodáváme je jen plnoletým. Závěrem je potřeba dodat, že veškeré výrobky všech výše zmíněných výrobců jsou vyráběny jen z jejich vlastních zdrojů, v bio kvalitě a bez použití jakýchkoliv přidaných chemikálií a jiných jedů.

Na prodejně v ulici Lucemburská 44, Praha 3, nedaleko Flory, můžete vše ochutnat a jistě vás zaujme i ostatní nabídka koření nebo semen. Chillimafia.cz do prodeje v brzké době zařadí také původní, staročínskou medicínu. „U nás je se vždy na co těšit. Děkujeme za přízeň a těšíme se na vaši návštěvu,“ uvádí Team ChilliMafia.cz **MET**



# 5semen.cz

## konopí léčí...

- + Prodejna — Lucemburská 44, Praha 3
- + Nejrychlejší dodací lhůty, vždy s dárkem
- + Dále v nabídce semena chilli, bylinek, tropických a exotických rostlin, koření
- + Slevová akce — při nákupu: nad 1000 Kč sleva 10%
- + Velkoobchodní prodej
- nad 2500 Kč sleva 20%
- + Zajímavé soutěže, sledujte náš facebook
- nad 6000 Kč sleva 30%

# Trpíte pálením při močení? Vhodné řešení máte na dosah

**Nepříjemným pocitem při močení trpí dokonce 79 procent Češek.**

Pálení, řezání. Tyto obtíže spojené s močením lze akutně řešit pomocí analgetik. Přitom existuje šetrná podpora, jež neutralizuje kyselé pH moči – právě to způsobuje nepříjemné pocity.

Tři čtvrtiny z žen mají problém s neustálým nutkáním k cholení na toaletu, která se během prvních dnů může proměnit na místnost utrpení. Proč tedy nevyužít možnosti a neulevit si od nepříjemných projevů? Těžko se totiž plní pravidlo hodně pít, když víme, že nás jako „odměna“ čekají nepříjemné pocity při močení.

Bakterie, které ve většině případů způsobují problémy

s močovými cestami, jsou zpravidla také příčinou zvýšené kyselosti moči. V momentě, kdy přijde citlivá výstelka močové trubice do kontaktu s kyselým pH moči, pocítíme nepříjemné pálení a pocit řezání.

## pH moči, zařaďte neutrální

Rovnováha lidského těla je založena na dynamické rovnováze pH všech tekutin a buněk lidského organismu. Jakou roli hraje během problémů s močovými cestami? Bakterie způsobující kyselost moči totiž přirozeně rozkládají močovinu na amoniak. Ten zvyšuje pH moči a zapříčiňuje naše trápení na toaletě. Okamžitou úlevu hledá sedmdesát procent Češek v analgetikách. Přitom mohou sáhnout po řešení, které šetrně zapůsobí přesně tam, kde má. Napomáhá neutralizovat pH moči a navrátit intimní pohodu.



Nepříjemnosti spojené s močením sužují většinu Češek.

PROFIMEDIA.CZ

## Problémy močových cest

Když už problémy močových cest nastanou, není čas na soužení. Je čas se jim postavit čelem.

V první řadě nezapomeňte na dostatečný pitný režim. Podívejte se do své skříňky se

spodním prádlem. Bavlněné je to správné. Od teď, navždy. Okamžitě také zakročte proti nepříjemným pocitům pálení a řezání. Úlevu vám zajistí také volně prodejné léky, třeba Urinal. Citronan sodný a draselný rychle neutralizují

kyselé pH moči. Stačí jen rozpustit sypké krystalky ve sklenice vody a vypít.

Bříza bělokorá navíc podporí zdraví dolních močových cest. Obsahuje také extrakt z dobře známých kanadských brusinek. **MET**

## Půjčte si polohovací lůžko na doma



### Výhodný set

Elektrické polohovací lůžko +  
pěnová matrace proti proleženinám

Již od 1 210 Kč/měsíc

Kontaktujte nás:



312 567 400, 500



pujcovna@linet.cz



www.pujcovnalinet.cz

megasmile



SONIC  
BLACK WHITENING



Naše zubní kartáčky **megasmile** vytváří spojení mezi vysokými požadavky kladenými na design a inovativní technologií Whitening, chránící naše zdraví.

Švýcarská technologie aktivního uhlí, obsaženého ve štětínách kartáčků, dokáže odstranit zbarvení zubů.

# TURISTICKÁ SEZONA ZAČALA. TAK HURÁ DO PŘÍRODY - ALE POZOR NA KLOUBY

Jaro je v plném proudu a rozjíždět se začíná i turistická sezona. Během kratších či delších procházek do přírody můžeme konečně napravit to, co jsme přes letošní dlouhou zimu zanedbali. Můžeme si dopřát více pohybu v lůně přírody a častěji a lépe se věnovat svému tělu. Přes zimu jsme trochu zanedbali především pohybové ústrojí, a tak je potřeba dát patřičnou péči i svým kloubům.



Vedle úpravy jídelníčku nám na bolavé klouby mohou pomoci doplňky stravy se správným složením – tedy s obsahem glukosamin sulfátu, který zpomaluje úbytek kloubní chrupavky a napomáhá i dobrému pocitu z pohybu a života vůbec. Protože je to pohyb a vhodná a kvalitní strava, které našemu tělu prospívají nejvíce.

A co nám nabízí v tomto případě příroda? Při bolestí kloubů doporučují odborníci zařadit do jídelníčku

pomeranče, které obsahuje vysoký podíl vitamínu C. Pro zmírnění bolesti kloubů pomáhá také konzumace extra panenského olivového oleje. Další potravina pro zmírnění bolesti kloubů je keř, skvělé je i maso lososa. Zásadní je také dostatečný pitný režim. Voda pomáhá udržovat chrupavky mezi klouby dobře promazané a snižuje jejich tření, které způsobuje bolest.

Možným vysvětlením problémů pohybového ústrojí

je snížená chuť hýbat se, která především v zimním období u některých jedinců převládá. Je tu ale jaro, tedy ideální doba ke změně. Existuje několik zásad, které pomáhají bolesti tlumit. Jednou z nich je právě pravidelný pohyb. Ideální je samozřejmě ten v přírodě. Delší procházky s malou rozvíčkou někde v lese jsou naprosto ideální. Skvělá je i móda posledních let v podobě nordic walkingu. Hůlky při této chůzi odlehčují právě kloubům, které jsou namáhány.

Například podle MUDr. Jany Hosové Lupínkové z pražského IKEM je počtem 10 000 kroků za den charakterizován aktivní životní styl. Doporučuje, abyste ušli svých denních 10 000 kroků za 90 až 120 minut. Tento počet kroků za den představuje potřebný objem pohybového zatížení pro potřeby udržení zdatnosti a pozitivního ovlivnění nadváhy. Většina dospělých při sedavém způsobu života ujde za den mnohem méně.

A pak je tu samozřejmě váha. Každý kilogram navíc totiž představuje pro klouby, obzvláště pro kole-

na a kyčle, zvýšenou zátěž. Poprat se s obezitou je tedy dalším stavebním kamenem v boji s onemocněním pohybového aparátu.

„Existují účinné látky pro zpomalování úbytku kloubní chrupavky, které mohou být velmi efektivním řešením,“ říká MUDr. Karel Metyš. „Přitom nejvíce testovaným z těchto látek je glukosamin sulfát. Je doporučovaný Evropskou liguou proti revmatismu a obsahuje ho řada léků a i doplňků stravy.“ A je to právě glukosamin sulfát, který je

obsažen ve volně dostupných doplňcích stravy, jako je například GS Condro® Diamant. Ten je skvělou výživou pro klouby a jeho okolí. Je ideální nejen pro správné zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach, ale i okolí kloubu. Kromě více než dostatečného obsahu glukosamin sulfátu v denní dávce v množství 1600 miligramů, obsahuje přípravek i vitamin C pro tvorbu pevné kolagenní sítě chrupavek a menisků a aescin pro správné krevní zásobení vazů a šlach.



## GS Condro® DIAMANT



- Glukosamin sulfát v kvalitě GS Clini-Q®
- Diamant FORTESCIN® (aescin, vitamin C)

### Diamant mezi kloubními přípravky.



doplňek stravy



Aescin pro správné krevní zásobení kloubního pouzdra, vazů a šlach; k podpoře mikrocirkulace tkání. Vitamin C pro správnou tvorbu kolagenní sítě chrupavek a menisků.

## Zprávy krátce

## Den hypertenze

Dne 17. května by měl každý zbystřit. Na toto datum připadá světový den hypertenze. Tento den upozorňuje na rizika spojená s vysokým krevním tlakem a vysvětluje, proč se hyper-

tenzi říká tichý zabiják. „Hypertenze není zdravotním problémem pouze seniorů, objevuje se ve všech věkových kategoriích, a to i u jinak zdravých jedinců,“ varuje kardioložka Petra Vysočanová z FN Brno. **MET**



## ZDRAVÝ ŽIVOT SE SEMIXEM

## Betaglukany, aneb váš cholesterol se začne bát

Co je to vláknina? Mnoho lidí nezná na tuto zdánlivě jednoduchou otázku správnou odpověď. Jako vláknina se označuje široká skupina látek. Vláknina je pouze rostlinného původu, má význam ve výživě člověka a rozhodně si ji nemůžeme plést s textilií nebo třeba s druhotnou surovinou k výrobě lepenky.

Vláknina má specifický účinek v našem trávicím traktu. Když moje babička navařila ovesné kaše, doprovodila to slovy: „Jez, to je šlam na střeva“. Vystihla tak hlavní funkci vlákniny: v těle váže vodu, zvyšuje objem tráveniny, prodlužuje pocit nasycení, ovlivňuje průchodnost tráveniny ve střevech a váže na sebe škodlivé látky. To dělá tzv. hrubá vláknina, nerozpustná. Rozpustná vláknina, odborně nazývaná prebiotikum, funguje jako potrava pro žádoucí mikroorganismy ve střevech.

Zvláštním druhem vlákniny je betaglukan, který je přirozeně obsažen v houbách nebo také v ovsu a zvláštních odrůdách ječmene. Ovesné zrnko včetně obalových vrstev obsahuje až 12,5 % vlákniny a až 6,5 % betaglukanu. Různé zdroje uvádějí, že betaglukany výrazně podporují tvorbu, což je neocenitelné při vyrovnávání se s ozářením - ať už s běžným, z každodenní radiace z telefonů a počítačů, nebo s cíleným, v podobě chemoterapie rakovinou postižených pacientů. Další odborníci tvrdí, že betaglukany jsou pro svůj antioxidační dopad vhodné pro osoby v pooperačním stavu, kdy snižují riziko úmrtí na sepsi a náchylnost k infekcím. Co je ale vědecky prokázáno, ovesný betaglukan snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu představuje rizikový faktor pro vznik koronárního srdečního onemocnění. Jak se dočteme i na obalech výrobků společnosti Semix, „příznivého účinku dosáhneme konzumací 3 gramů ovesného betaglukanu denně“.

Ing. Jaroslav Šimek, Ph.D.

Skutečně celozrnné ovesné snídaňové a svačkové cereálie ze Semixu obsahují až 13,5 % vlákniny a až 6,5 % betaglukanů. Vyzkoušejte, a váš cholesterol se začne bát... Více na <http://zdraveprodukty.zdravyzivot.com>



Připraveno ve spolupráci s otickou společností SEMIX PLUSO, prvním výrobcem skutečně celozrnných cereálií, pekařských a cukrářských směsí, BIO a bezpečných produktů. Semix je zároveň největším zpracovatelem máku v ČR. Filozofii společnosti je vyrábět chutné a zároveň zdravé cereální produkty, nešetřit na kvalitě a být k zákazníkům fér.

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

Máte dotaz? Napište nám na [semix@semix.cz](mailto:semix@semix.cz)

## Setkání

Český národní registr dárců dřene a Nadace pro transplantaci kostní dřene ocenily minulý týden dárci za rok 2017. Jubilejní 20. ročník proběhl v pražském Obecním domě, kde převzali cenu partneři nadace i 36 dárců z celé republiky, pro jejichž dřev se našel příjemce. Nejmotivnější částí večera byl moment, kdy se poprvé setkali dárci Lukáš Maleček (na snímku vpravo) z Ústí nad Orlicí a příjemce Václav Hanek z Nepomuk (na fotografii s dcerou, která je dární z roku 2017). **ČNRDD**



# Pohyb seniorům pomáhá zlepšit kondici i psychiku

**Ve věku nad 65 let v Česku sportuje pouze osmáct procent populace.**

Stáří s sebou přináší řadu fyzických změn, kterým se nikdo z nás nevyhne a kterým se musíme přizpůsobit. S vyšším věkem se snižuje naše pohyblivost, klesá svalová hmota a mění se celkové držení těla. I přesto je důležité na sport nerezignovat. Je totiž jedním z faktorů, jenž nám pomáhá udržet kvalitu života co nejdéle. Sportu se podle posledních dostupných statistik u nás věnuje zhruba 12,5 procenta seniorů ve věku 65-74 let a celkem 5,6 procenta v kategorii 75+. Tato čísla jsou důkazem, že vyšší věk může být pro sportovní vyžití určitým limitem, ale rozhodně ne definitivním.



Citát

**Kromě příspěvku od pojišťovny mají klienti možnost využívat služby na zboží a služby u našich partnerů.**

HANA KADEČKOVÁ, MLUVČÍ ZP MV ČR

„Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra (ZP MV ČR) díky svému fondu prevence podporuje i aktivní životní styl seniorů. Nabízí jim až pětisetkorunové příspěvky na různé pohybové aktivity nebo například na preventivní sportovní prohlídku. Pří-

spěvek mohou použít na nákup permanentky na plavecký kurz, akvaerobic, jógu nebo fitness,“ říká Hana Kadečková, mluvčí ZP MV ČR.

Škála sportů vhodných pro seniorskou populaci je poměrně široká. Vhodné je například plavání, které protahuje celé tělo a zároveň štří klouby. Dále se doporučuje jóga, tanec nebo taichi, jež zlepšují pružnost, koordinaci a přispívají k duševní pohodě. Ale i obyčejná chůze umí dělat s kondicí zázraky.

Zařadit by se ovšem měl i silový trénink. Hovoří se o tom, že svalová síla se po 50. roce věku snižuje každých deset let o 15 procent a po sedmdesátce až o 30 procent, zatímco posilování dokáže úbytek svalových vláken nahradit z 25 až 100 procent. Senior by si svůj typ sportu měl vždy vybrat s ohledem na svůj zdravotní stav, aktuální kondici a podle svých zálib. **MET**

## EKLUZIVNÍ LÉČEBNĚ-REHABILITAČNÍ POBYTY

8 DNÍ = 7 NOCÍ V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH - HOTEL RICHARD\*\*\*\*

PLATÍ DO 31. 10. 2018

8.900,- Kč osoba ve 2-lůžkovém pokoji / 9.900,- Kč 1-lůžkový pokoj sleva 38 % = pův. cena 14.350,- Kč

V ceně je zahrnuto:

Ubytování s bohatou polopenzí  
Polední snack v celých dnech pobytu  
/polévka + malý salát/  
1x aperitiv na přivítanou  
1x lékařské vyšetření  
10x procedura dle doporučení lékaře  
Bazén, vířivka, fitness studio,  
pitná kúra, župan



Rezervace: Email: [recepcie@hotelrichard.com](mailto:recepcie@hotelrichard.com) / Tel: 354 696 111

## Fyzioterapeuti. Je jich málo

Podle odhadů připadá na sto tisíc Čechů 80 fyzioterapeutů. Jejich služby přitom vyhledává čím dál víc lidí. „Je to dáno lepší informovaností a větším zájmem o své zdraví a prevenci. A také změnou životního stylu. Sedavé zaměstnání a minimum pohybu do ordinací přivádí stále víc lidí,“ říká Iva Bílková, vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky. **MET**



# Náhlému kolapsu srdce předchází i zlaté defibrilátory

**Arytmie, tedy poruchy srdečního rytmu, patří k časovým stavům ohrožujícím život.**



Implantace defibrilátoru

FN MOTOL

Nezřídka nastává situace, kdy se u jednoho pacienta vyskytuje srdečních poruch hned několik současně, například, když srdce bije občas příliš pomalu, jindy příliš rychle. Takové arytmie snáší špatně zejména pacienti trpící srdečním onemocněním nebo selháním srdce. Součástí léčby některých takovýchto složitých situací je implantace přístrojů označovaných jako defibrilátory ICD (implantabilní kardioverter-defibrilátor), které náhle smrti dokážou zabránit. Raritní situaci nyní řešili lékaři Kardiologické kliniky 2. LF UK a FN

Motol, kteří pacientce kvůli alergii na kov implantovali defibrilátor se speciálně zhotoveným obalem ze zlata.

Systém ICD se skládá z vlastního generátoru, přístroje, pacienty často označovaného jako „budík“, který se vkládá do podkoží hrudníku, nečastěji do levé podklíčkové oblasti. Přístroje mají různou velikost v závislosti na typu, rámcově jsou ale menší než dlaň ruky. Z přístroje vede jedna až tři elektrody, to znamená vodiče, kterým přístroj vydává impulzy do srdce. Elektrody se zavá-

dí přes podklíčkovou žílu až do srdce, kde se fixují do cílových míst tak, aby zajistily správné fungování celého systému a poskytly optimální léčbu. Vlastní ICD přístroj pouze v lokálním znečistivěné oblasti podklíčku, která umožní vypreparovat v podkoží kapsu pro uložení přístroje a nasadovat podklíčkovou žílu, přes kterou se zavádí elektrody do srdce. Vlastní zavádění elektrod do srdce

je nebolestivé, protože uvnitř cév a srdce nejsou žádné „nervy“. Délka implantace závisí na typu ICD – od 45 minut až po 3 hodiny. Po výkonu je nutný klidový režim na lůžku po dobu několika hodin. Hojení probíhá celkově 4–6 týdnů, a proto musí pacient po tuto dobu vynechat fyzickou zátěž a větší pohyb paží na straně, kde probíhala implantace, aby nedošlo k zakrvácení do kapsy implantátu nebo uvolnění elektrod ze srdce, které by si pak vyžadovaly reoperaci. Po tomto období hojení je však možné vrátit se k plné aktivitě. Cílem je, aby pacient při svých denních aktivitách pokud možno vůbec nevěděl o tom, že nějaký implantát má, že pomáhá jeho srdci, a žil prakticky bez omezení. Systém ICD se implantuje u pacientů, kteří jsou ohroženi náhlou arytmií smrtí, to znamená náhlým, většinou nečekaným úmrtím, kte-

ré je následkem maligních poruch srdečního rytmu. Náhlá arytmiická smrt se sice může vyskytnout i u mladých a do té doby zdravých jedinců, například některá náhlá úmrtí u sportovců, častěji jsou ale těmito závažnými poruchami srdečního rytmu ohroženi ti, kdo mají známé srdeční onemocnění, se kterým se nezřídka dlouhodobě již léčí. Nejčastěji se jedná o nemocné s ischemickou chorobou srdeční a srdečním selháním. To byl i případ pacientky, které byl implantován „zlatý defibrilátor“. Na defibrilátor vyrobený z obvykle používaného kovového materiálu byla totiž alergická. „To je nejen v ČR, ale i celosvětově velmi vzácná komplikace, se kterou jsme se v běžné praxi v naší nemocnici dosud neseťkali,“ říká Lucie Riedlbauchova, která implantaci „zlatého defibrilátoru“ prováděla. **MET**

metro®

**MOJE RANNÍ  
DÁVKA  
INFORMACÍ**

Sloupek

**VLASTIMIL VONDRUŠKA**

SPISOVATEL A HISTORIK



**O POGROMECH**

Dějiny se s hroživou pravidelností opakují. Mění se kulisy a kostýmy, ale hanebnost vládců je stále stejná. Středověký pogrom je dnes mimořádně inspirativním modelem. Židé půjčovali křesťanům. Když už byli měšťané příliš zadlužení, byl pogrom nejjednodušším způsobem, jak se dluhů zbavit. Nebo jak se zbavit konkurence. Bylo ovšem třeba najít legitimní důvod. Fanatický kazatel ochotně začal rozhlašovat, že židé zabíjejí křesťanské panny a z jejich krve pečou macesy, nebo že tráví studně. Takovéhle řeči se těžko dokazují, jenže fanatismus důkazy nepotřebuje. Vzápětí začali spravedliví ve jménu křesťanství zabíjet židy, oddlužili se a zbavili se konkurence. Spojené státy americké dnes trápí řada domácích problémů. Válka je pro určité kruhy jedním ze snadných způsobů, jak vydělat. Fanatická aktivistická organizace začne rozhlašovat, že nějaká země použije

Cítát

**Válka je pro určité kruhy jedním ze snadných způsobů, jak vydělat.**

vá chemické zbraně. Tohle tvrzení by se dalo prověřit, jenže to by se muselo chtít. Měšťané také nečekali, zda se najde maces, v němž by byla krev panny. Všichni přece dobře vědí, jak to bylo, tak proč hledat důkazy? Vzápětí začnou stoupenci jedné pravdy ve jménu své politické víry pogrom. Při něm se dá zbavit spousty raket, ty se musí zase vyrobit, spravedliví na pogromu vydělají. Koho bude za čas zajímat, zda se nějaké chemické zbraně opravdu použily? Ale ať už byly chemické zbraně použity, nebo nebyly, a ať za tím stál kdokoli, pogrom se většinou nevede proti zločincům a vládcům, kteří jsou za hanebnosti odpovědní, ale proti obyčejným lidem. Jaký mělo smysl bombardování měst v Srbsku, Iráku, Libyi či Sýrii? Šlo o to ukázat, jak vznešená je idea křesťanství a demokracie?

Dopisy a vzkazy

**Štítky na lampách**

V sobotu jsem se stala svědkem střetu auta s cyklistou v Praze na velmi rušné křižovatce. Vzhledem k tomu, že jsme se přimotovali k nehodě až po střetu a nikdo nevolal záchranu, zavolala jsem sanitku a můj přítel sraženého pohotově ošetřoval. Všechno se odehrávalo tak rychle, a protože jsem v tu chvíli najednou nevěděla, co mám přesně dělat, rozhodla jsem se napsat. Po zavolání na linku 155 jsem ve stručnosti vysvětlila, co a kde se stalo. Pak jsem byla požádána, abych vyhledala nejbližší pouliční osvětlení. Ale já nechápala proč, i když jsem říkala přesně, na jakém rohu kterých ulic jsem. Na těchto lampách jsou kovové štítky s vyraženým číslem, podle kterého identifikují přesně místo nehody. Je přesně ve výši očí, a i tak mi dalo zabrat ho najít. Vše nakonec dopadlo dobře, ale je možné, že kdyby bylo více lidem známo, co v těchto situacích dělat, možná bychom na pomoc nebyli sami dva a z kolemjdoucích by se staly další pomocné ruce, kterých není nikdy dost.

PETRA OLIVERIUSOVÁ, VELKÉ POPOVICE, T. Č. PRAHA 5

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

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

Výrok dne



**„Je to dobrá zpráva pro Evropu, Německo i Mexiko.“**

ANGELA MERKELOVÁ NĚMECKÁ KANCLÉŘKA

První žena Německa a mexický prezident Enrique Peña Nieto vítají novou obchodní dohodu mezi Evropskou unií a Mexikem, která umožňuje volnější pohyb zboží mezi oběma stranami.

Slovo dne

**POGROM**

(Ze sloupku Vlastimila Vondrušky na této straně)

Hromadná násilná akce proti skupině obyvatel, původně protizidovská

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

**HOROSKOP** na úterý 24. 4.



Jasnovidka Zdeňka

**VAŠE VELKÁ LÁSKA**

Kde se skrývá? Kdy ji najdete? Dokážu přesně odhalit váš osud!

Volejte 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 81SUS

a svým dotazem!

**Beran** 21/3–20/4  
Budete dnes mít tendence přemýšlet nad tím, co vás čeká a nemine. Zbytečně se tím však vysilujete, řešte jenom aktuální věci.

**Váhy** 23/9–23/10  
Na poli rodinných vztahů to máte v tomto měsíci složitější. Mrzutost některých nejbližších vám dnes docela pokazí večer.

**Býk** 21/4–21/5  
Podaří se vám dnes doma pořádně šlápnout vedle. Pokud však dokážete přiznat svou chybu, vaši blízcí vám to rádi odpustí.

**Štír** 24/10–22/11  
Dnes si vyslechnete z úst členů vaší rodiny věci, které budete považovat za křivdu. Neurážejte se, jen se proti tomu ohradte.

**Bliženci** 22/5–21/6  
Někdo z vašich blízkých vás dnes požádá o rozhovor. Nezlehčujte žádné problémy, které ho trápí. Pozorně ho vyslechněte.

**Střelec** 23/11–21/12  
Začněte řešit dlouho odkládané domácí problémy. Dnes s nimi asi nezačnete, ale nejdříve je začít. Tak do toho!

**Rak** 22/6–22/7  
Od starostí vám dnes uleví procházka přírodou. Dívejte se na stromy a čerpejte z nich blahodárnou energii. Hodně to pomáhá.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
Nic nemůžete najít a všechno vám padá ze stolu. Dnes si uklidte pracovní kout, máte tam opravdu příšerný binec. Nestydte se?

**Lev** 23/7–22/8  
I když vám na vaší rodině záleží a poměrně hodně věcí svým drahým odpouštíte, dnes se rozpálíte doběla. A bude k tomu důvod!

**Vodňář** 21/1–20/2  
Zapomeňte pro dnešek na zásady zdravé výživy a dopřejte si vydatné domácí jídlo. To vám zlepší náladu a pohladí žaludek.

**Panna** 23/8–22/9  
Večer vás čeká plánování. Může se týkat letní dovolené, víkendů, renovace obydlí nebo čes- svém pokročilem věku rozhodl vzdělávat. Prokazuje tak spoustu odvahy.

**Ryby** 21/2–20/3  
V úterý podpořte staršího člena rodiny, který se i ve svém pokročilem věku rozhodl vzdělávat. Prokazuje tak spoustu odvahy.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak řešíte případnou nespokojenost s bankou?



**Jarmila Kulhavá**  
Problémy řeším s pracovníkem banky.

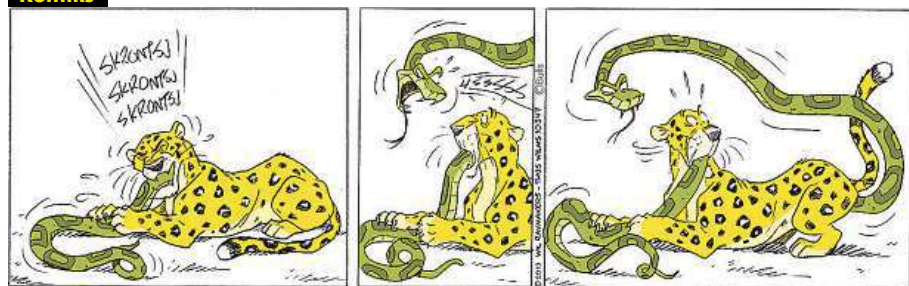


**Jindřiška Vitvarová**  
Finančně gramotný člověk má banku, která ho nenaštve.



**Jana Krejčí**  
Mám banku, ve které jsem se vším spokojená.

Komiks



**VĚŠTBA BUDOUČNOSTI!**  
Co vás čeká?

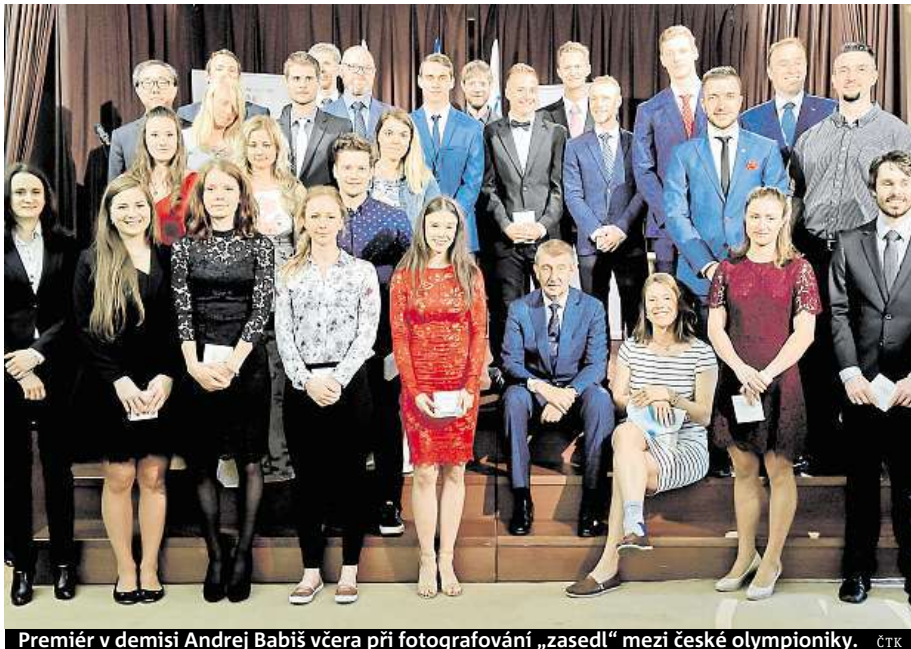
Pište SMS ve tvaru 30TZ a vaše datum narození na číslo 904 30 46

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

# „Pro sport je důležité, aby ho podpořil i stát“

**Premiér Andrej Babiš slíbil navýšení podpory sportu.**

Dvě desítky olympioniků včetně medailistek z Koreje Martiny Sáblíkové a Evy Samkové se včera v Praze setkaly s premiérem v demisi Andrejem Babišem a ministrem školství, mládeže a tělovýchovy Robertem Plagou. Oba poděkovali sportovcům, trenérům a dalším členům realizačních týmů za reprezentaci České republiky, předali ocenění včetně symbolických šeků pro Sáblíkovou a Samkovou a slíbili zvýšení podpory sportu ze státního rozpočtu. „Sport nemůže být jen záležitostí rodičů a vašich trenérů, ale je důležité, aby vás podpořil stát,“ řekl Babiš. **ČTK**



Premiér v demisi Andrej Babiš včera při fotografování „zasedl“ mezi české olympioniky. **ČTK**

## Zprávy krátce

### Chyby rozhodčích

Dvou výrazných chyb se dopustili podle komise rozhodčích sudí v uplynulém 25. kole první fotbalové ligy. V páté minuty předehrávce neměl kvůli předchozí ruce platit druhý gól pražské Sparty a Bohemians 1905 měli v prvním poločase s Jihlavou kopat penaltu.

### První Egyptán

Útočník Liverpoolu Mohamed Salah byl zvolen jako první Egyptán nejlepším fotbalistou anglické ligy. Svými hlasy o tom rozhodli sami hráči. Po letním přestupu z AS Řím vstřelil 41 branek ve všech soutěžích.

### Už ve čtvrtfinále

Česká hokejová osmnáctka porazila na mistrovství světa v Čeljabinsku nováčka elitní skupiny Francii 9:2 a po prvním bodovém zisku postoupila do čtvrtfinále. **ČTK**

## Hokejoví šampioni. Pařba na pokračování

Po návratu z Třince slavili hokejisté Komety Brno obhajobu mistrovského titulu až do včerejšího rána. Oslavy rekordního třináctého triumfu v nejvyšší soutěži pokračují bez přesného scénáře i v dalších dnech. Vyvrcholením bude v sobotu odpoldne společná oslava týmu s fanoušky na Želném trhu.

Zatímco loni ukončila Kometa finálovou sérii s Libercem doma, tentokrát začal tým s oslavami v autobuse cestou z Třince. Po příjezdu do Brna a přivítání s fanoušky se hokejisté přesunuli do baru Mazaný anděl. Autobus s hráči dorazil před DRFG arénu pár minut před půlnocí. Parkoviště před halou bylo zaplněno zhruba pěti stovkami příznivců Komety v klubových dresech s šálou, kteří si už dlouho před příjezdem hokejistů krátili chvíli popěvkou a chorály. Autobus se na zaplněné parkoviště nedostal, musel zastavit za asistence policie na silnici u haly. Hráči se s medailemi na krku a v bílých tričkách s nápisem Mistry zamíchali do davu fanoušků, diskutovali s nimi, objímali se a fotografovali. Před jednou hodinou autobusem odjeli i s rodinnými příslušníky do centra. **ČTK**

### Nová hokejová hala

# 1,4

Multifunkční hala pro hokejovou Kometu vznikne na výstavě v Brně. Hotová by mohla být v roce 2022. Náklady budou kolem 1,4 miliardy korun, pokrýt by je mělo město, kraj, stát i soukromý sektor. Hala by vznikla na výstavě v místě cyklistického okruhu. Brno plánuje postavit nový velodrom v městské části Brno-jih v okolí Hněvkovského ulice zhruba za půl miliardy korun, tím pádem by se místo na výstavě uvolnilo.

### Citát

**Play off je hrozně tvrdé a náročné. Kolikrát toho člověk moc nenaspí, ale o to je to teď sladší. Perfektní mančaft, špičkoví hráči, chováme se jako rodina a na ledě je to vidět.**

LIBOR ZÁBRANSKÝ  
MAJITEL A HLAVNÍ TRENÉR  
HC KOMETA BRNO



## Každý den 13 kuliček

Z časostroje na náměstí Svobody v Brně padají kuličky s logem hokejové Komety Brno, která v neděli obhájila titul mistra extraligy. První kulička vypadla včera hodinu před polednem. Za den jejich takzvaný brněnský orloj vydá celkem třináct, každou hodinu jednu od 11.00 do 23.00. Akce potrvá do 5. května. **ČTK**

### Přes šest a půl tisíce diváků na zápas vyřazovací části

Play off hokejové extraligy navštívilo celkem 304 084 diváků. To je při odehraných 46 duelech v průměru 6611 na zápas.

Loni přišlo na stadiony v průměru 6651 na zápas. Rekordem je průměr 8391 diváků na utkání z roku 2006.

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

### Finance - nabídka

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

### Práce - nabídka

**LEHKÁ PRÁCE OSTRAVA  
SERVIS ELEKTRONIKY  
19 000 Kč MĚSÍČNĚ  
GARANCE ZVÝŠENÍ MZDY  
KLIDNÁ PRÁCE  
PRÁCE NENÍ NUTNÁ, VŠE NAUČÍME.  
VOLEJTE ZDARMA  
800 70 70 70!**

• Nabízíme účast v klinické studii pro zdravé ženy nejméně rok po přechodu. Studie se koná v Praze. Kompenzace za účast 45-55 tis. Kč. Vyžaduje 9 dnů hospitalizace a pak ambulantní návštěvy kliniky po dobu 8 měsíců. Zkoumá krevní hladiny depotního léku. Studie je schválena Státním ústavem pro kontrolu léčiv a etickou komisí. Odměny i za doporučení. Tel. 242454429 po-pá 8-17.30, e-mail: klinika@quinta.cz, http://www.quinta.cz/dobrovolnici-7/

### Oznámení

• Přednáška: Budha, Mohamed nebo Ježíš? 25.4. v 18.00 v salónku hotelu Slávia, Solniční 15, Brno. Zdarma, drobně obcerstvení, diskuze. krestane-brno.cz

### Intimní

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



• **BOŽSKÁ TĚLÍČKA AMATÉREK Z PRAHY!** Fotky? Piš SMS ve tvaru 48ZJG a text na 909 15 50

• **Eva (60)**, jsem vdova a hledám intimního přítele! Najdu? Volej 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 70PPF a tvůj text!

• **Vdaná Pavla (43)** chce zkusit nevěru. Tel: 909 801 801 kód LCH71



• **Chci zůstat sama**, ale taky si užívat sex! Jsem rozvedená, při chuti a nechci se vázat! Usměvavá Pavlína 47. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 36JGD a tvůj text!





Way of Life!

**4x4**  
ALLGRIP

# SUVerén pro každou příležitost



## Nová Suzuki Vitara

### Nepřekonatelná ve městě

- RBS (systém nouzového brzdění)
- LED světlomety
- 7x airbag
- vestavěná navigace
- parkovací senzory a kamera

### Suverénní v terénu

- inteligentní pohon 4x4 AllGrip
- asistent sjiždění svahu
- asistent rozjezdu do kopce
- prvky chránící karoserii
- adaptivní tempomat

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

od **386.700 Kč**

Suzuki Vitara 1.6 DDiS, emise CO<sub>2</sub> 106 g/km, kombinovaná spotřeba 4,0 l/100 km. Fotografie je pouze ilustrativní.