



MASAKR CEN

až 70%

+1000 Kč
sleva na další nákup

více na  **alza.cz**

Vaše nejbližší
lékárna

 LÉKÁRNA
iDNES.cz



CHRAŇTE SVÉ DOMÁCÍ MAZLIČKY

Vyberte si ze široké nabídky prostředků proti klíšťatům

- DENNĚ VÁM NABÍZÍME ZAJÍMAVÉ **AKČNÍ NABÍDKY**
- DOPLŇKY STRAVY A VITAMINY
- **RYCHLÉ** DORUČENÍ
- SKLADEM **20 000** VÝROBKŮ



www.Lekarna.iDNES.cz

KAKAA JE MÁLO, ČOKOLÁDA ZDRAŽÍ

DO KONCE ROKU BUDE CENA KAKAA O DESETINU VYŠŠÍ STRANA 5



metro



Úterý, 24. června 2014

Č. 119, www.metro.cz
Svátek slaví: Jan

 Min. 20°
Max. 24°

Největší deník v ČR

Účet za odpad jako dárek k osmnáctinám

Poplatek za popelnice. Nyní ho mají povinnost hradit i nezletilí. **Dluh.** Pokud rodiče neplatí, mohou jejich děti k osmnáctinám dostat výzvu k úhradě. **Změna zákona.** Podle poslanců je současný stav nesmysl STRANA 2



Studenti ve Zlíně tvořili na workshopu monumentální sochy ze dřeva

Mezinárodní studentský sochařský workshop Dřevo 2014 se konal včera ve Zlíně. Na monumentálních sochách tam pracují studenti z Turecka, Polska a Rakouska. Na snímku je Bernhard Schwarzwald z Rakouska. Sochaře můžete sledovat dnes na zahradě u vily Tomáše Batí mezi 6. až 18. hodinou. Zítra se uskuteční vernisáž.

MAFRA - JOSEF OMEKLA

Zprávy krátce

Filmové Vary pod dohledem inspektorů

Poctivost či nepoctivost podnikatelů v předfestiválových Karlových Varech od pondělka prověřují inspektoři České obchodní inspekce. Naplno začnou s kontrolami 30. června. Doufají, že se setkají s menším šizením než loni. Mezi velké hříšníky loni patřil prodejní stan Jameson vedle hotelu

Thermal nebo kavárna kina Čas.

Čtyři tisíce let staré kosti

Kosterní ostatky, pravděpodobně dítěte, objevili archeologové při rekonstrukci Zelného trhu v centru Brna. Vzácný nálezkem podle badatelů pochází ze starší doby bronzové. V zemi mohla být kostera pohřbena přes čtyři tisíce let. **IDNES.cz**



Bude se v Česku dařit malým čápům?

Ornitologové v jižních Čechách sčítají čápy. Po loňském katastrofálním úhynu – kvůli špatnému počasí v hnízdech nacházeli mrtvá mláďata – by to letos mělo být lepší. **ČTK**

V osmnácti vyrážejí do života s exekucemi kvůli popelnicím

Poplatky za odpad mají být čistě odpovědností rodičů nebo zákonných zástupců dětí.



Cítát

„Exekutorům nepřisluší zkoumat věk dlužníka. To je na soudu, který zahajuje exekuci.“

PETRA BÁČOVÁ,
MLUVČÍ EXEKUTORSKÉ KOMORY

Asi málokteré dítě nahánějící na hřišti míčůdu zajímají nějaké poplatky za odpad. I na nezletilé se však podle současného znění zákona (o místních poplatcích) vztahuje povinnost je hradit. To může ale znamenat i to, že pokud jejich rodiče zaplatit poplatky za své ratolesti zapomenou nebo se na to rovnou vykašlou, nezletilý dostane ke svým osmnáctinám od radnice výzvu k zaplacení. Částku navíc mohou obecní úřady navýšit až na trojnásobek, a pokud se nechťejí s dlužníky párat, předají případ rovnou exekutorům.

A to je podle skupiny poslanců – jak zleva, tak zprava – špatně. „Chceme, aby děti nevykračovaly do života s dluhem,“ říká jedna z předkladatelek novely zákona Helena Langšádlová. Poslankyni mo-

Jak to chodí dnes?

Výši poplatku za komunální odpad si určují města a obce samy. Zákon ale platí všude:

- Platit je musí fyzické osoby, které mají na území daného města evidován trvalý pobyt.
- Také cizinci, kteří mají povolen v obci přechodný pobyt na dobu delší než tři měsíce.
- Města pak vlastními vyhláškami

mi upravují, komu poplatek za odpad odpustí.

- Zpravidla se to týká dětí do šesti let, lidí, kteří se dlouhodobě (většinou alespoň rok) zdržují v cizině, osob umístěných v sociálním nebo zdravotním zařízení či ve vězení.
- Někde se osvobození vztahuje právě na děti v ústavech.

tivovala především problematika dětí v ústavech, které, ač už tak dost osudem znevýhodněné, by po dosažení svých osmnáctin ještě měly čelit exekuci. Kolik takových případů může být?

Podle mluvčí Exekutorské komory Petry Báčové statistiky o počtech nezletilých nebo čerstvě zletilých neexistují. „Z praxe exekutorských úřadů a ze zkušenosti právní-

ků, kteří vedou bezplatné poradny Exekutorské komory, lze soudit, že se jedná o marginálně zastoupenou skupinu dlužníků, proti nimž soudy na návrh věřitelů nařizují exekuce,“ sdělila pro deník Metro Báčová. Dodává, že pokud už soudní exekutor takovou exekuci provádí, postupuje obzvlášť obezřetně a citlivě. Konat však prý exekutoři musí.

Podle Heleny Langšádlové může jít až o stovky případů, kdy čerstvě zletilým – jejichž rodiče se radí do skupiny nepřizpůsobivých občanů – hrozí kvůli dluhům na odpadcích takový postih. Jinak by se podle Langšádlové poslanci do úpravy nepouštěli.

Poslaneckou novelu zákona zítra projedná vláda. Nová úprava spočívá hlavně v tom, že až do zletilosti dětí bude starost o poplatky za popelnicě čistě na rodičích nebo na zákonných zástupcích dětí. „A dluh rodičů či zástupců nebude přecházet na děti, až ty dosáhnou zletilosti,“ dodává poslankyně.

Podle zákonodárců nebude mít nová úprava žádný dopad na příjmy obcí, které poplatky vybírají. Ani výše poplatků se nijak nemění.

TOMÁŠ
BELICA

tomas.belica@metro.cz

INZERCE

B | R | N | O

<p>Chcete začít podnikat v České republice a potřebujete si vyřídit podnikatelské oprávnění?</p>	<p>Podnikáte v České republice a chcete realizovat zakázku v jiném členském státě EU?</p>	<p>● členské země EU</p>	<p>Uvažujete o přesunu podnikatelské činnosti do jiného členského státu EU?</p>
<p>Nevíte, jaké jsou stanoveny požadavky pro získání oprávnění k podnikání ve Vašem oboru?</p>	<p>Chcete zjistit, jaké formality musíte před výjezdem splnit?</p>		<p>Chcete znát podmínky trvalého podnikání v jiném členském státě EU?</p>
<p>Jaký formulář máte použít a které doklady předložit?</p>	<p>Bude zakázka v zahraničí realizována prostřednictvím Vámi vyslaných zaměstnanců?</p>		<p>Potřebujete se dozvědět, na kterém úřadě v zahraničí vyřídlíte podnikatelské oprávnění?</p>
<p>Který úřad je příslušný vydat Vám podnikatelské oprávnění?</p>	<p>Potřebujete si vyjasnit, co znamená dočasné nebo příležitostné podnikání v zahraničí?</p>		<p>Kontaktujte: jkm@brno.cz</p>
<p>Kontaktujte: jkm@brno.cz</p>	<p>Kontaktujte: jkm@brno.cz</p>		<p>Kontaktujte: jkm@brno.cz</p>

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

Plyn přímo od těžaře se vám vyplatí



Volejte zdarma 800 400 500.

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

www.plynzprvniruky.cz

MND
Plyn z **první** ruky

Za šlendrián musí dát lékaři miliony

Přes 30 milionů mají Královské Vinohrady zaplatit za zfušovaný porod.

Jde to do milionů

Nejvyšší odškodné za nezdařený pobyt v nemocnici.

• **18 milionů** přiznal soud matce dvou dětí z Horního Slavkova, která zůstala ochrnutá poté, co jí lékaři v sokolovské nemocnici vstříkli kontrastní látku, na kterou byla zřejmě alergická.

• **16,5 milionu** zaplatila prostějovská nemocnice manželům za pozdní resuscitaci jejich syna.

• **15 milionů** má Liberecký kraj zaplatit za svou nemocnici manželům, jejichž syn utrpěl v roce 2000 při porodu rozsáhlé a nevratné poškození mozku.

• **13,5 milionu** vysoudila rodina na pelhřimovské nemocnici, kde se kvůli nedostatečné péči narodil těžce postižený chlapec.

týsek. Podle všeho se nemocnice odvolá, protože její právní zástupci navrhovali odškodné do deseti milionů. Sám advokát rodiny uvedl, že je ochoten dále jednat a také přistoupit i na nižší částku.

Zfušovaný porod vedl tehdy ještě neatestovaný porodník, který nereagoval na známky, které měřily ozvy plodu a jejichž výsledky naznačovaly komplikace. Přestože byl později obžalován zproštěn, v nemocnici nepracuje.

Pokud ústav bude muset takto vysoké odškodné zaplatit, podle šéfa sdružení gynekologů a porodníků Davida Cibuly by si nemocnice z obav mohly pacienty začít vybírat. „Otázka pak je, kdo a kde bude opravdu rizikové pacienty přijímat,“ řekl Cibula deníku Metro.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

„Šlendrián,“ tak právní zástupce rodiny ohodnotil výkon porodníků z pražské Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. V roce 2009 se narodil syn rodičům hluchý, slepý a odkázaný na jejich čtyřicetihodinovou péči. Obvodní soud pro Prahu 10 proto včera rodině nepravomocně přiznal 30,3 milionu korun, dosud nejvyšší částku, o jaké kdy český soud v rámci odškodného rozhodl.

„Nemocnice samozřejmě uznává, že rodina má právo na odškodnění. O dalších krocích bude rozhodnuto po oficiálním obdržení písemného vyhotovení rozsudku,“ sdělil mluvčí nemocnice Lukáš Ma-

ti. Bělobrádkovi přitom hrozilo až roční vězení. Politik neboural poprvé. Před časem v Praze nedobrzdl vůz v koloně a narazil do auta před sebou. Mluvilo se o tom, že nehodu mohly zapříčinit léky na roztroušenou sklerózu, které Bělobrádek užívá. **ČTK**



Je to Andílek na nervy

Anna Kadeřávková je hlavní představitelkou nového filmu *Andílek na nervy*, který teď natáčí režisér Juraj Šajmovič. V další roli se představí Adam Mišík. Rodinná komedie půjde do kin v dubnu příštího roku. **MAFRA**

Bělobrádek. Za nehodu dostal včera podmínku

Vicepremiér a šéf KDU-ČSL Pavel Bělobrádek dostal dvouletou podmínku. Soud ho potrestal za březnovou nehodu v Náchodě, kdy při vyjíždění z vedlejší silnice srazil muže na mopedu. Přihlédl k tomu, že se zraněný dobře léčí a nehoda se stala v malé rychlos-

INZERCE

Velká prázdninová soutěž ČT :D pro celou rodinu



DOBRODRUŽNÉ PUTOVÁNÍ ZA ZTRACENÝMI BARVAMI DÉČKA VÁS ZAVEDE NA NEJKRÁSNEJŠÍ MÍSTA ČESKA!

Zachraňte duhu a vyhraďte skvělé ceny!

Česká televize

Více na www.zachranteduhu.cz
www.decko.cz

Milovníci čokolád musí začít šetřit

Ceny kakaa se již vyšplhaly na rekordní hodnoty. Hrozí tak i zdražení čokolády.

Výrobci čokolády zřejmě budou muset zdražit své výrobky. Cena kakaa na světových trzích je totiž už na rekordních hodnotách za poslední tři roky a dá se očekávat další zvýšení.

„Stav na trhu do konce roku přinese o deset procent vyšší ceny kakaa. Podobně se dá očekávat i zvýšení maloobchodních cen čokolády,“ uvedl analytik společnosti Colosseum Vít Jedlička. Podle některých analytiků si ale výrobci nemůžou dovolit moc zdražovat, protože by o čokoládu nebyl zájem. „Do budoucna by se mohlo stát, že



Kakao za dva roky zdražilo o 40 procent.

PROFIMEDIA.CZ

se čokoláda stane v Evropě trochu něčím jako šampaňské. Něco, co je luxusní, a ne všichni z nás si to mohou dovolit,“ uvedl v NBC News Edward George z Ecobank. Společnost Nestlé Česko, která

vyrábí čokoládu v Olomouci, se snaží prudký růst cen kakaa nepromítat plně do ceny čokolády. „Ovšem při tak zásadním zvýšení to není zcela možné,“ řekl mluvčí Nestlé Česko Vratislav Janda. **ČTK**

INZERCE

PRÁVO NA ŽIVOT
občanské sdružení

**SENIOR CENTRUM
ŠÁMALOVA 60**

Domov se zvláštním režimem
kapacita: 20 lůžek

ZAVOLEJTE! VOLNÁ MÍSTA!

kontakt:

Bc. Hana Boráňová - vedoucí domova
tel.: 516 116 324 od 9.00–15.00 hodin
tel.: 732 503 847 od 7.00–21.00 hodin

Nabízíme:

- bydlení v dvoulůžkových a vícelůžkových pokojích
- kvalitní a chutnou celodenní stravu
- pečovatelskou službu nepřetržitě 24hod
- odborný zdravotnický personál

INZERCE

ONLINE ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ



KDE MÍT
ZDRAVOTNÍ POJIŠTĚNÍ?

Online přihláška – Snadný způsob registrace k ZP MV ČR

Každá máma chce pro své děti to nejlepší a vždy vybírá jen to, co dítěti a rodině vyhovuje nejvíce. Zdravotní pojištění je pro každou rodinu důležité. Přihlásit se k ZP MV ČR nikdy nebylo pohodlnější.

www.211.cz

www.zpmvcr.cz

211
ZDRAVOTNÍ POJIŠTŮVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR

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

Finance - nabídka

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

Práce - nabídka

Přijímáme pracovníky
na pozici
SKLADNÍK/RETRAKÁŘ
ve skladu Kaufland Olomouc

Požadujeme:
pracovitost, zodpovědnost,
fyzickou zdatnost

Nabízíme:
stabilní zaměstnání,
dlouhodobou spolupráci
a ohodnocení dle výkonu

Kontakt: radonova@fls.cz

**Intimní - nabídka**

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

• **Báječná a chundelatá žen-**
ská, už tě čekám! Brnkni na
724 84 88 34

• **TOP kontakty!** Staré, opuš-
tění dámičky! Užij si! Napiš
SMS ve tvaru 74GGJ a text na
909 15 45

• **Bohatá Alice, hledám vý-**
konného milence! Ani na oka-
mžik nezalituješ! Chci tě! Volej
909 90 99 25 nebo piš SMS na
909 15 50 s kódem 16LSX a tvůj
text!

• **Přítel mě opustil kvůli jině,**
mladší holce. Zhroutil se mi
svět. Pomoz mi ho znovu po-
stavit, třeba i na SEXU. Iva 33.
Vytoč 909 801 801 kód NKR98



• Pro svůj otvůrek hledám
šikovného řemesníka! Zn.:
Pravidelná a důkladná údržba.
Přeci jen, už nejsem nejmladší.
Rajcovní Alena 50. Ozvi se mi
909 80 50 40 nebo pošli SMS
na 909 15 40 s kódem 18PSM
a tvůj text!



Sestra krále půjde před soud

Infantka Cristina, sestra nového španělského krále Felipeho VI., bude brzy obviněna z praní špinavých peněz a daňových podvodů. Informoval o tom deník El Mundo. Vyšetřovací soudce ji prý viní ze spoluodpovědnosti za údajnou trestnou činnost jejího manžela Iñakiho Urdangarina. Skandál v králově rodině otrásl důvěrou Španělů v monarchii. Obnovení dobrého jména královské rodiny je přitom jedním z hlavních cílů nového panovníka.

PROFIMEDIA.CZ

NEOMEZENÉ LÉTO S MOBIL.CZ

...NEOMEZENÉ volání
a smsky na MOBIL.CZ
Jenom za 99 Kč
na měsíc.

NO JASNĚ!
Jdu k nim.



Volání a SMS v rámci čísel MOBIL.CZ **neomezeně za 99 Kč** na 30 dní do 31. 8. 2014 | **Internet zdarma** napořád | SMS za **1,50 Kč** | Volání do všech sítí od **1,90 Kč/min.** | Předplacená karta s kreditem 200 Kč **k dostání v trafikách** a na www.mobil.cz

Více informací na www.mobil.cz


metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. června 2014, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdravý pohyb

**Uchovejte
si nehty
zdravé**

Léčba plísni
není složitá

**Jak si
pomoci
od bolesti**

Vyzrajte nad zuby
i hlavou jako střep

Dejte pozor. Na mykózu nehtů

Plísňe nehtů jsou v létě poměrně časté. Nejde jenom o vadu na kráse, ale i nepříjemný zdravotní problém.

Změny tvaru či barvy nehtů, lámání, ale i svědění mezi prsty a problémy s kůží v okolí nehtů signalizují bohužel nehtovou plíseň. „Toto onemocnění postihuje především nehty na nohou, na rukách jde víceméně o výjimečné případy. Mykózu na nohou způsobuje zejména vlhké prostředí, které se tvoří v botách. Ovšem plíseň nehtů můžete dostat i po návštěvě bazénu, sauny či veřejných lázní,“ říká dermatoložka Věra Terzijská.

Onemocnění vyvolávají různé druhy plísní, parazitických hub nebo kvasinky. „Infekce bohužel proniká až ke kořenu nehtu. Houby se živí keratinem tvořícím nehet a postupně ho rozkládají. Nehet se deformuje a postižená místa mohou i silně bolet,“ vysvětluje lékařka.

Léčba plísně není složitá, ovšem musí být zahájena včas. „Jakmile se na nehtech nebo v okolí nehtu začnou objevovat barevné změny, kůže je nepřírodně ztvrdlá, nehty se sminkují nebo dokonce jsou hrbolaté a mezíprstí svědí, je



Příroda pomáhá

Mezi tradiční prostředky proti plísni patří jablečný ocet, který je obecně řazen mezi velmi kvalitní přírodní antimykotika.

- Léčení je velmi jednoduché, promíchejte ocet spolu s teplou vodou v poměru jedna ku jedné a na čtvrt hodiny do ní namočte postižené nehty.
- Po lázni si nohy či ruce pořádně osušíme, můžeme je i případně vyférovat. Léčbu opakujte podle potřeby.
- Dalším přírodním lékem může být oregano a panenský olivový olej. Jejich směsí masírujte nehty alespoň dvakrát až třikrát denně po dva týdny.

to jasný signál, že musíte k lékaři. Jde o onemocnění vysoce přenosné, hrozí, že nakazíte i ostatní členy rodiny třeba jen pouhým utřením do společného ručníku. Na místě je tedy zvýšená hygiena a léčba vedená dermatologem,“ doplňuje Terzijská. Léčení nevyžaduje žádné zvláštní léky, léka-

ři často nasadí zevně užívané přípravky, které jsou volně k prodeji. Tyto látky působí dvoufázově – jak na plíseň způsobující houby, tak na kvasinky. Roztoky a spreje se aplikují do mezíprstí, masti a krémy na chodidla. Pokud tato léčba nezabere, použijí se tablety, které mají celkový

účinek a krví se dostávají až do nehtového lůžka.

Tyto léky lze užívat pouze omezenou dobu, obvykle tři až čtyři měsíce. I při užívání pilulek se ovšem doporučuje používat též zevní spreje a masti. Tak je účinek znásoben a mykózu se snadněji zbavíte. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**



Balanční obuv pro zdravý životní styl



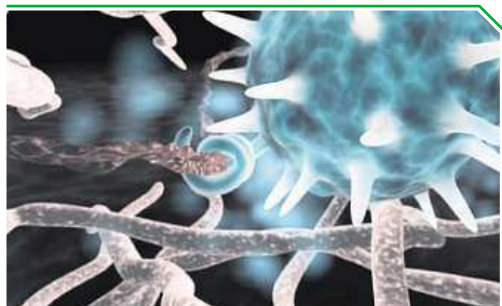
MBT
Na Příkopě 12, Praha 1
Nákupní centrum
Černá Ruže
www.botymbt.cz
shoppcr@gmt.cz
Tel : +420 311513168

Nenabízejte návštěvě posmrkaný kapesník

„Dovolil jsem si upravit rčení panadoc. MUDr. Jaromír Kejdy CSC.“, vzpomíná spoluautor patentu takzvané chytré houby, Radim Klimeš a pokračuje, „Při debatě o možnostech využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* v dermatologii řekl pan docent základní poznatek: Nabídnou návštěvě bačkory, je jako ji uvítat posmrkaným kapesníkem.“ Odpadlé infikované šupinky kůže obsahují spory plísní, které dlouhodobě přežívají například v dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, na hotelových kobercích, kde chodíme naboso, ale také v obuvi i v bačkorách.

Mylné povědomí, že mykóza nohou a nehtů je kosmetický problém a nikoliv infekce, může být zdrojem vážných komplikací převážně u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou, či s cévním onemocněním, kteří jsou více náchylní k bérčovým vředům, diabetické noze, lupénce nebo k zhoršení průběhu těchto onemocnění.

Projevy plísně nohou pozná i laik. Nohy se potí, jsou cítit, svědí, pálí. Nehty zarůstají, jsou ztlustělé, zbarvené, bez lesku a pěnovitá hmota je zvedá od lůžka, až začínají bolet. Paty jsou tvrdé a rozpraskané.



Infikovaný člověk šíří plíseň a může nakazit nejen příbuzné, ale i další lidi. Ovšem nemusí! Můžete použít patentovanou chytrou houbu *Pythium oligandrum*, která přímým parazitizmem původce nepříjemných kožních onemocnění „vysaje“. Pod nehty „chytrá houba“ proroste bez pilování, leptání, či dokonce jejich strhávání z krajů nehtu po vláčkách (hyfách) plísní. *Chytrá houba* působí, dokud plíseň nevysílá a nevysaje. Chytrá houba není schopna odebírat živiny z ničeho jiného, než z plísní. Jakmile nemá potravu, ustane její aktivita a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Přípravek s chytrou houbou *Pythium oligandrum* pod názvem **Biodeur 3x1g**, který je určen pro nohy, a nehty se sklonem k plísním a pro péči o nohy se sklonem k zápachu i potivosti se používá ve formě koupelí nohou dva dny po sobě z jedné dávky (1g) s opakováním po týdnu a pak po týdnu ještě jednou, což je ideální večer při sledování televize nebo práci na počítači.

Předností přípravků z řady Biodeur: **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty - **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL** použít ve formě zabalů nehtů na noc z jedné dávky dva dny po sobě s opakováním po čtrnácti dnech až měsíci a pak ještě jednou (dohromady šest nocí), a také přípravky pro prevenci - **CHYTRÁ HOUBA**

PYTHIE BIODEUR PREVENT a zásyp do bot a na nohy - **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici a i děti.

Patent českých vědců zahrnuje další ověřené využití, a to například u ústní vody, která je v šumivé tabletě - **Chytrá houba Pythie Bio Plus**. „Naši ústní vodu si pochvalují nejen respondenti, dentální hygienistky, parodontologové, ale i tisíce uživatelů“ vysvětluje Radim Klimeš. „Zprvu jsem byl pokusný králik, protože jsem měl sklon k zánětům dásní, znáte to, nateče dásně a úleva nastane, až se na dásni vytvoří váček (absces), který praskne a vyteče z něho bílý hnis s trochou krve, a tak jsem si udělal přípravek s chytrou houbou. Od té doby záněty ani bolesti nemám, zuby drží a po náležité legislativní proceduře mohou **Chytrou houbu Pythii Bio Plus** používat i ostatní lidé.“

Přípravky s Chytrou houbou Pythium oligandrum, dostanete v každé dobré lékárně.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: **212 240 409** akutní dotazy na infolince: **608 157 744**, e-mail: pythium@pythium.cz informace na: www.chytrahouba.cz

Výrobce:

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



B·A·R·D

PYTHIE

Máte bolesti? Vypořádat se s nimi můžete i bez pilulek

Bolesti zad, zubů či hlavy občas potrápí každého z nás. Jak si pomoci bez tlumících léků?

Sáhnete po pilulce, jakmile vás zasáhne bolest? Je to sice nejrychlejší pomoc, v mnoha případech, jako jsou třeba akutní záněty zubů či migréna, opravdu účinná, přesto bychom měli s tišícími léky zacházet opatrně.

„Jako každý preparát mají samozřejmě i prášky na bolest vedlejší účinky, zatěžují zejména játra. Nebezpečí nehrozí, pokud s nimi zacházejí pacienti rozumně a nezatěžují organismus medikamenty při každém bolestivém problému bez závislosti na jeho intenzitě,“ říká internista Tomáš Kvapil. Kromě léků si od bolesti můžete pomoci i sami

za pomoci buď čistě přírodních přípravků, nebo relaxačních technik.

Bolesti zubů

Jsou jedny z nejsilnějších bolestí vůbec. Intenzivní ostrou bolest můžete zklidnit vyplachováním úst odvary ze šalvěje, heřmánku či kozlíku lékařského. Mezi přírodní analgetika patří i svařený hřebíček. Výplachy provádějte třikrát denně. Pomáhá také zázvor umístěný přímo do zubu nebo jeho okolí. Při zánětu dásní pomohou výplachy s přípravky s chlorhexidinem nebo slanou vodou. Zkusit můžete i přírodní produkty jako Mercurius Solubilis nebo homeopatické globule ve složení Belladonna.

Ženské potíže

Menstruační bolesti bohužel doprovází každý měsíc dokonce až 78 procent žen. Proti bolesti zabírají teplé obkla-

dy na břicho. Zabírají i vitaminy B6 a E. B6 snižuje nadýmání a plynatost, což zvyšuje bolestivost menstruace. Najdete ho třeba ve vejcích, banánech, avokádu, mrkvi nebo játrech. Vitamin E snižuje návaly horka. Na zklidnění bolesti pomáhá i zázvorový čaj.

Hlava jako střep

Při silných bolestech hlavy může pomoci klid a studený obklad a také jemná masáž spánků a čela, kterou ovšem musíte provádět vleže. Zabeře i akupresura. Tlaku v hlavě se zbavíte, když zatlačíte na bod na vrcholu přední části hlavy. Je třeba ho masírovat asi pět minut. Můžete při tom střídát intenzitu tlaku. Pokud na bolesti hlavy trpíte často, zvažte změnu jídelníčku. Je důležité jíst pravidelně a vyvarovat se čokolády a plísňových sýrů, které obsahují látky, jež mohou způsobit migrenové stavy. **ANNA BERKOVÁ**

stanovení ABI = součást diagnostiky ICHDK

měření ABI (index kotníkových tlaků) je diagnostická metoda k potvrzení nebo vyloučení nedokrvění dolních končetin

typický příznak – bolest lýtek při chůzi (klaudikace)

příčina – ateroskleróza tepen

rizikové skupiny pacientů

- pacienti, kteří prodělali **srdeční infarkt** nebo **mozkovou příhodu**
- pacienti s vysokou hladinou **cholesterolu**
- nemocní **cukrovkou**
- lidé starší **60 let**
- **kuřáci**



K bezplatnému stanovení ABI, pro zájemce starší 60 let, se lze objednat na telefonu:
Pro Brno 515 550 902 nebo 734 574 598
Pro Prahu 230230940-1 nebo 725 027 328

Zdravotnická zařízení CCBP Brno, Hybešova 20
 a CCBP Praha, Vinohradská 174



MAGNETICKÁ REZONANČNÍ TERAPIE

NOVÁ BEZBOLESTNÁ METODA URČENÁ K OŠETŘENÍ A LÉČBĚ OSTEOPORÓZY A ARTRÓZY

Úspěšně ošetřuje artrózu, osteoporózu, poranění vazů, šlach, menisku, onemocnění páteře, meziobratlových plotének, tenisový loket, odstraňuje i bolesti zad. **Podporuje růst chrupavky a kostí v každém věku!**



Objednávky a informace jen:

MEDTEC-CZ, info@mbst.cz, www.mbst.cz, +420 777 764 601, 603, 604

NOVĚ OTEVŘENÉ CENTRUM MBST V PRAZE!



Ambulantní centrum pro vady pohybového aparátu, s.r.o.
 Doc. MUDr. Ivo Mařík, CSc., tel. 777 764 601, 777 764 603
 Olšanská 7, Praha 3



Lék na bolest

VÝHODNÉ BALENÍ
250g za 227,- Kč

odpovídá 90,80 Kč/100 g
 (orientační cena v lékárně)



V prodeji také 50 g a 100 g balení v tubě.
 Lék k vnějšímu užití s účinnou látkou diklofenak. Čtete pečlivě příbalovou informaci.

Vaše buňky pomáhají léčit

Víte, že nejlepší lék na artrózu nosíte stále při sobě?

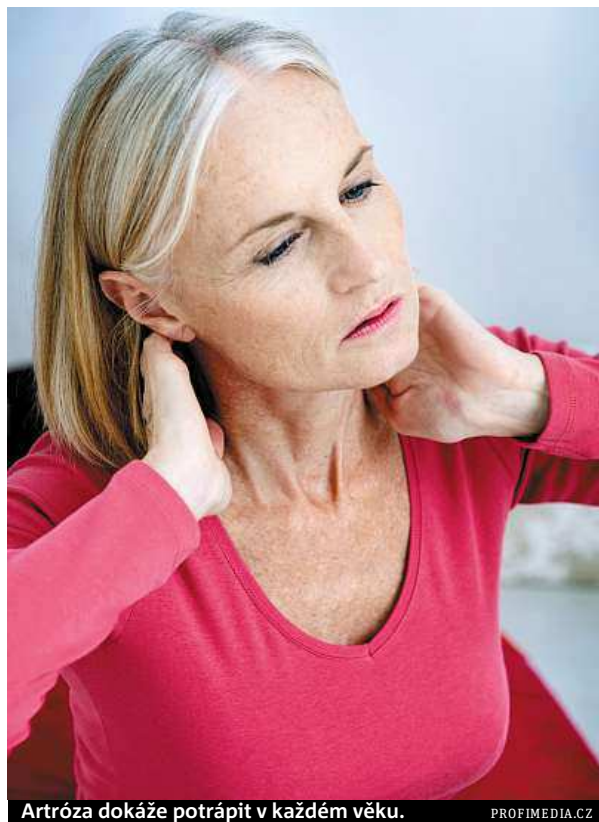
Artróza představuje degeneraci kloubní chrupavky, která se s věkem prohlubuje. Chrupavka se na nejvíce zatěžovaných místech ztenčuje a stává se zranitelnější. Výsledkem je bolest při pohybu a omezení hybnosti kloubů. Naštěstí se však ukazuje, že tělo má schopnost přirozené regenerace – pomocí takzvaných buněk stromální vaskulární frakce (SVF). Více o tom v boxu vpravo. Zajímá vás, jak je použít?

„Buněčný přípravek je využíván k léčbě pojivových tkání v oborech korektivní dermatologie, plastické a estetické chirurgie a ortopedii,“ říká ortopedka Martina Čapková z Polikliniky I. P. Pavlova a pokračuje: „Léčba buněčným přípravkem, který obsahuje mezenchymální kmenové buňky, podporuje též regeneraci kloubů.“ Terapie vede

k prodloužení funkčnosti kloubů a bezesporu také ke zpomalení výskytu artritických změn. Postupně dochází ke zmírnění bolesti a snížení nutnosti užívání léků tišících bolest a ke zlepšení hybnosti kloubů.

S metodou jsou ve světě zhruba desetileté zkušenosti. Poliklinika získala státní povolení od SÚKL k této unikátní léčbě v loňském roce a nyní má za sebou rok činnosti. „Léčba je velmi efektivní zejména u pacientů, kteří se rozhodli změnit svůj životní styl a jsou ochotni i ve zralém věku pro sebe udělat něco navíc. Postupná regenerace tkání posílená aktivním zapojením pacienta do péče o své zdraví vede k omezení bolesti a zvýšení rozsahu pohybu. Výsledkem je významné zvýšení kvality života takto léčených pacientů,“ popisuje Čapková.

Jak se tedy buněčná terapie v ortopedii provádí? Jde o jednoduchý ambulantní zákrok v místním znecitlivění. Před zákrokem proběhne vstupní vyšetření. **METRO**



Artróza dokáže potrápít v každém věku.

PROFIMEDIA.CZ

Zázračné buňky

Buňky SVF jsou unikátní tím, že obsahují jak mezenchymální kmenové buňky, tak další velmi cenné buňky, které mohou tlumit zánětlivý proces a podporovat přirozené hojení tkání.

- Vlastní léčba se skládá z provedení šetrné mechanické liposukce, laboratorního zpracování tkáně a aplikace buněčného přípravku do oblasti postižení.
- Regenerace kloubu trvá zhruba rok, avšak mírné zlepšení potíží, především bolestivosti, lze očekávat již po dvou až šesti týdnech.
- Léčba je efektivnější u nižších stupňů artritického postižení. Podle odborných lékařských zpráv ze zahraničí je účinnost této aplikace individuální, je-li kladná odpověď na terapii, efekt přetrvává v průměru pět let. Buněčná terapie je rozvíjející se moderní obor regenerativní medicíny a přináší naději pro mnoho pacientů.



POLIKLINIKA I.P. PAVLOVA

Naše zdravotnické zařízení sleduje moderní trendy napříč medicínskými odbornostmi a snaží se pacientům nabídnout kvalitní ošetření se zaměřením na provázanost zdravotní péče při zachování vysoké odborné úrovně.



Poskytujeme komplexní péči v mnoha zdravotnických oborech:

- Ortopedie - komplexní péče včetně využití metody SVF
- Ambulantní chirurgie
- ORL
- Oční
- Neurologie
- Diabetologie
- Endokrinologie
- Kožní lékařství
- Praktické lékařství
- Interna
- Rehabilitace
- Gynekologie
- Infúzní stacionář s možností léčby vysokodávkovaným vitamínem C

telefon recepce
222 511 178, 222 517 772

telefon ortopedie
725 457 704, 257 321 593

web
www.poliklinikaippavlova.cz

Když jde o vaše zdraví, zkuste myslet i přes léto na enzymy

K úrazům dochází zvláště často o letních prázdninách a dovolených.

Hodně teď budeme cestovat auty, jezdit na kole a třeba i běhat. Navíc se ale přes léto často věnujeme činnostem, v nichž nejsme příliš zbehlí. Zvláštní skupinu představují rekreační sportovci, kteří se o dovolené snaží dohnat to, co po celý rok zanedbávali. Nedostatečně trénovaný organismus pak nezvládá požadavky, jež na něj klademe.

Nejčastějšími úrazy jsou zhmožděny, podvrtnutí, natažení šlach a svalů, zlomeniny, tržné a řezné rány. Každý úraz je doprovázen zánětem a otokem, který dokáže zkomplikovat a prodloužit vlastní léčbu. Dojde-li k úrazu, na prvním místě je správné ošetření podle jeho povahy a zásad první pomoci. Pokud úraz vyžaduje lékařské ošetření, je třeba je neodkládat. Odborníci doporučují tip, který už pomohl mnoha



Jde o zdraví.

PROFIMEDIA.CZ

lidem. K urychlení procesu hojení je vhodné použít některé enzymové léky.

Obsahují totiž proteolytické enzymy, které působí proti otokům a zánětům. Díky této jejich vlastnosti lze výrazně zkrátit dobu léčby po úrazech a operacích. Nejznámější z nich je Wobenzym.

Rychlejší hojení je důležité právě o dovolených, kdy je pro nás čas cennější než kdykoliv jindy. Řada cestujících, kteří již někdy jeli k moři autobusem, by mohla vyprávět o nepříjemných otocích nohou. Vedle vysokých teplot je způsobuje nedostatečný pohyb a sezení v ne zrovna přírozené poloze.

Právě v takových případech může pomoci krabička léku s obsahem enzymů, které zlepšují prokrvení tkání a činnost lymfatického systému.

Kdo trpí na otoky nohou při cestování, nejlépe udělá,

když tento lék začne užívat už před zahájením cesty. Namáhavé cestování, pobyt v cizím prostředí, zvýšená tělesná zátěž – to všechno je velkým náporům pro náš imunitní systém a oslabuje ho to.

Stejně tak ho oslabuje delší pobývání ve studené vodě či změny teplot způsobené klimatizací nebo chladnější večery prohrýtené s přáteli a známými často až do ranních hodin. Při takto oslabované imunitě se nelze divit, že nás ve chvílích volna a zdánlivé pohody sklátí angína, chřipka nebo zánět nosohltanu, i když jsme třeba celý rok předtím vůbec neonemocněli. Je proto důležité posilovat obranyschopnost organismu – otužováním, vitaminy a čerstvým ovocem, zdravou životosprávou a neměly by chybět ani enzymy.

Ty totiž řídí naši imunitu. Také proto se hodí je mít s sebou na cestách. **METRO**

INZERCE

Nenechte si zkazit dovolenou
Přibalte lék Wobenzym®

- Podporuje imunitu oslabenou cestováním a zvýšenou fyzickou námahou.
- Urychluje vstřebávání otoků nohou na cestách.
- Zkracuje dobu léčby případného úrazu.

Více na www.wobenzym.cz
 Informujte se u svého lékaře.

Wobenzym, tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
 MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhlířněveská 448, 252 43 Průhonice, www.wobenzym.cz, konzultace s lékaři na tel.: 800 160 000

Vápník je pro kosti důležitý. Kde jej tělo může získat?

Osteoporóza bývá označována za tichého zloděje kostí. Je jakousi epidemií 21. století.

Osteoporózu mají na celém světě miliony lidí v raném a pokročilém postproduktivním věku. Tato porucha saturace (zásobování) kostí váp-

níkem vzniká nikoli náhle, ale v průběhu několika měsíců či let jako důsledek pohodlného (sedavého) životního stylu s nedostatkem pohybu a přiměřené fyzické zátěže, nadměrné konzumace kávy, kouření tabáku a nedostatečného příjmu potravin bohatých na vápník. Ženy pak představují samostatné (a v podstatě neovlivnitelné) rizikové faktory.

S postupem onemocnění osteoporózou dochází k typic-

ké změně postavení (ohýbání vpřed) horní poloviny těla, která časem vyžaduje oporu například v podobě hole.

I když žádoucím směrem upravíme svůj jídelníček, mnohdy se nevyhneme podávání léčivých přípravků s vápníkem, v ideálním případě v kombinaci s vitamínem D3. Náhradním přívodem kalcia a vitamínu D3 se zabráňuje postupu osteoporózy a předchází zlomeninám. Bez významu není ani jisté analgetické (protibolestivé) působení dostatečných dávek vápníku (alespoň 1 g denně) a aktivní formy vitamínu D v rámci léčby projevů osteoporózy.

V současnosti je na trhu řada různých přípravků k doplnění iontů vápníku, a to jak na předpis, tak volně prodejných.

Bez receptu lze v lékárně obdržet například žvýkací tablety Calcichew D3, které obsahují kombinaci soli vápníku a cholekalciferolu (vitamin D3). Mohou je užívat děti, dospělí i těhotné a kojící ženy.

Bohatým přirozeným zdrojem vápníku jsou tvrdé sýry a kysané mléčné výrobky (kysané proto, že se z nich kalcium snáze vstřebává). Z rostlinné říše stojí za povšimnutí mák, brokolice, dále pažitka a sladké mandle. Problém nastává, jestliže trpíme například alergií na bílkovinu kravského mléka. **METRO**



Vápník lze dostat do těla i pomocí mléka.

PROFIMEDIA.CZ

stanovení ABI = součást diagnostiky ICHDK

měření ABI (index kotníkových tlaků) je diagnostická metoda k potvrzení nebo vyloučení nedokrevní dolních končetin

typický příznak – bolest lýtek při chůzi (klaudikace)

příčina – ateroskleróza tepen

rizikové skupiny pacientů

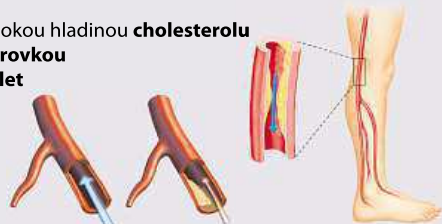
• pacienti, kteří prodělali **srdeční infarkt** nebo **mozkovou příhodu**

• pacienti s vysokou hladinou **cholesterolu**

• nemocní **cukrovkou**

• lidé starší **60 let**

• **kuřáci**



K bezplatnému stanovení ABI, pro zájemce starší 60 let, se lze objednat na telefonu: 230230940-1 nebo 725027328

Zdravotnické zařízení

CCBR Czech Prague s.r.o., Vinohradská 174, Praha 3

Hospodaření s vápníkem

Metabolismus vápníku je v lidském těle řízen dvěma látkami hormonální povahy.

- Vápník řídí parathormon (tvořený v příštích těliscích) a kalcitonin (ten syntetizuje štítná žláza), je ovlivňován též hladinou jiných minerálů, hlavně hořčíku a fosforu.
- Kostní tkáň aktivně vychytává ionty vápníku kolující v krevní plazmě a zabudovává je

za spolupůsobení vitamínu D do kostních struktur.

- Změny v hladinách těchto hormonů (v souvislosti s těhotenstvím, kojením a s přechodem u žen, andropauzou u mužů, též delší nehybností na lůžku), ale i výkyvy pH (acidóza) směrem pod hodnotu 7, tedy do kyselé oblasti (vlivem nadprodukce parathormonu), mají za následek vyplavování vápníku z kostí zpět do séra a vznik osteoporózy (řidnutí). Kostí ztrácí pevnost a jsou křehké.

Pokud je Váš denní příjem vápníku a vitamínu D nižší, než doporučené hodnoty, užívejte pravidelně přípravek

CALCICHEW®

- Přípravek Calcichew D3 200 IU se podává při nedostatku vápníku a vitamínu D.
- 1 tableta obsahuje optimální jednorázovou dávku 500 mg vápníku.
- Tabletu můžete rozkousat a zapít nebo vycucát.



K dostání ve Vaší lékárně i bez lékařského předpisu.

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Lázně povzbudí na těle, zklidní nervy

Skvělou investicí je pobyt v lázních, i když nepatří mezi levné záležitosti.

dů) nebo týdenních pobytů, přičemž největší zájem bývá o čtyřdenní blok (tři noci). Počítejte ovšem se zvýšenými

náklady, protože v tomto případě musíte zaplatit plnou cenu. Pro úspěšný pobyt je důležité samozřejmě i prostře-

dí, musíte si rozmyslet, zda hledáte klidnější místo, či trochu rušnější společenský život. Kdo má rád klid, tomu

přeplněné kolonády asi budou vadit a naopak. Při výběru lázní pomohou i nezávislé recenze. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

Výlety za klidem i srdíčkem

Klid najdete v Lázních Libverda.

- Doslova ráj klidu se nachází v údolí Jizerských hor. Najdete tu klid i skvělé služby.
- Kromě léčebných procedur zaměřených na pacienty s onemocněním pohybového aparátu, srdce a krevního oběhu je areál lázni vhodný pro sportovně relaxační pobyty.
- K relaxaci a rehabilitaci nejen pacientů slouží rehabilitační bazén umístěný přímo na kolonádě nebo nově vybudované wellness centrum Jizera. Více na www.lazne-libverda.cz

Poděbrady – srdeční záležitost

- Pokud hledáte trochu živější místo, kde je rozmanitý společenský život, pak jsou Poděbrady správnou volbou.
- Jsou zaměřené především na srdeční problémy, ovšem skvělé služby tu najde každý, kdo se chce hýbat, dopřát si masáže i relaxaci a třeba shodit nějaké to kilo navíc. Více na www.lazne-podebrady.cz

Raději s předstihem

Dobré lázeňské společnosti uvádějí na svých stránkách ceniky.

- Ty zahrnují cenu léčebných či relaxačně léčebných pobytů s konkrétní nabídkou počtu a specifikace procedur a dalších služeb.
- Pokud předběžně znáte termín své dovolené, vyplatí se sledovat stránky jednotlivých lázní v alespoň dvouměsíčním předstihu, neboť termíny bývají i několik týdnů dopředu plné.
- Zároveň ale můžete narazit na výhodný „last minute“ pobyt a zaplatit třeba polovinu původní ceny.

Ačkoli třeba nemáte vyložené zdravotní obtíže, krátkodobý pobyt v lázních, kde si dopřejete procedury na míru stejně jako oddychový čas na čerstvém vzduchu, jsou pro celkový stav organismu důležité. Masáže, vodoléčba, ale i trocha pohybu pod vedením odborných rehabilitačních pracovníků dokážou během několika týdnů zocelit organismus, pomoci od bolestí zad a kloubů a povzbudit imunitní systém.

Je třeba ovšem věnovat pozornost výběru místa. „V první řadě je nutné vědět, co od pobytu očekáváte. Pro pohybový aparát jsou vhodné především Lázně Libverda nebo romantické Poděbrady, které nabízí komplexní péči na vysoké úrovni. S výběrem vám pomůže váš lékař, který zná vaši diagnózu,“ říká ortoped Pavel Procházka.

Dalším faktorem při výběru lázní jsou samozřejmě peníze. Jedete-li do lázní takzvaně na křížek, máte štěstí, protože vám pobyt i péči hrají pojišťovna. Jinak v první řadě sledujte, kolik hvězd má lázeňský hotel, který by se vám líbil. Právě jejich počet cenovou hladinu značně ovlivňuje. Dostupnost termínu také souvisí s délkou pobytu. Samoplátcí mohou obvykle vybírat z víkendových balíčků (včetně prodloužených víken-

LÁZEŇSKÝ POBYT PRO SENIORY

8 denní pobyt včetně polopenze, 8 lázeňských procedur a poukázka do kavárny Viola již od **6.986,- Kč.**

Jaro, lázně, Poděbrady!

Relaxační pobyt na 8 dní v prvotřídním hotelu s plnou penzí a devíti lázeňskými procedurami již od **9.320,- Kč** (původní cena 14.130,- Kč)

Informace a rezervace na www.lazne-podebrady.cz ck@lazne-podebrady.cz nebo tel. **325 606 500**



Jak podpořit mužskou plodnost?



Více informací na bezplatné lince: 800 100 140.

FERTILAN je významným zdrojem L-argininu, L-karnitinu, mateří kašičky, maca extraktu, vitamínu C, kořene ženšenu, vitamínu E, koenzymu Q10, zinku, manganu, mědi, vitamínu B₆, B₁₂, kyseliny listové a selenu. Obsažený selen přispívá k normální spermatogenezi (tvorbě mužských pohlavních buněk-spermií). Spermatogeneze je ovlivňována také pohlavními hormony, zejména testosteronem. K udržení jeho normální hladiny přispívá zinek. Zinek také přispívá k normální plodnosti a reprodukci.



FERTILAN je doplněk stravy s vhodným složením, který udržuje tvorbu spermií a plodnost u mužů.

FERTILAN je k dostání v lékárnách nebo na www.vegall.cz

TRÁPÍ VÁS ŽILNÍ PROBLÉMY?

Informace Vám poskytne Žilní poradna na webu zilniporadna.cz

TEŽKÉ NOHY OTEKLÉ NOHY LYMFÉDÉMY
BERCOVÉ VŘEDY HEMOROIDY
ŽILNÍ TROMBÓZA BOLAVÉ NOHY
KŘEČOVÉ ŽÍLY ZÁNĚTY ŽÍL

on-line diskuse s odbornými lékaři www.zilniporadna.cz jedním z partnerů **Maxis®**



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.
Lázně Libverda č.p. 82
463 62 Hejnice
tel.: 482 368 100 - 101
mobil: 731 957 326
rezervace@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz



LÁZNĚ LIBVERDA

SINGL-POBYT

~~DŘÍVE 7.270 Kč / 5 dní / os.~~

NYNÍ 40% SLEVA! 4.176 Kč / 5 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur

CYKLOVÍKEND

1.800 Kč / 3 dny / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 2 léčebné procedury

LETNÍ NABÍDKA – do 31.8.2014

4.650 Kč / 7 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury

RELAX PRO TĚLO A DUŠI

7.480 Kč / os. / 5 dní - druhá osoba zdarma!

léčebný pobyt s polopenzí + 8 léčebných procedur / os.

ZDARMA: parkoviště, Wi-Fi, 1 hodina whirlpoolu,
vstup do fitness, láhev perlivého vína

Láhev perlivého vína zdarma ke každému pobytu
při předložení tohoto inzerátu



www.lazne-libverda.cz

Rusové měli shánět legionáře

Východoukrajinským rebelům sháněli ruští verbíři francouzské legionáře.

Měsíční plat až 10 tisíc eur (zhruba 275 tisíc korun). Tolik peněz měli údajně ruští představitelé v květnu a červnu nabízet veteránům francouzské Cizinecké legie za to, když budou bojovat na straně proruských separatistů na východě Ukrajiny. Napsala to ukrajinská agentura Ukrinform s odvoláním na některé bývalé legionáře žijící ve Francii.

Jeden z nich zpravodaji agentury řekl, že ruští verbíři zaručovali úplné vybavení a vyzbrojení a přepravu do zóny bojových operací. V případě souhlasu si mohli nají-



Proruské bojovníky v ukrajinském Doněcku

Mírový plán

Na východě Ukrajiny včera začaly rozhovory o realizaci mírového plánu prezidenta Petra Porošenka.

- Do jednání by měli být zapojeni zástupci kyjevské vlády, Ruska, OBSE a nepřímo přes prostředníky i reprezentanti proruských separatistů.

maní bojovníky vybrat jakékoli zbraně a také to, zda chtějí peníze vyplatit v hotovosti, nebo poslat na konto v kterékoli zahraniční bance. Podle dalšího veterána k verbování přijelo z Ruska do Francie několik lidí. „Pracovali převážně s veterány slovenského původu, zejména s Rusy, Ukrajinci a Bělorusy, ale také s lidmi z bývalé Jugoslávie,“ řekl tento bývalý legionář. **čtk**

Zprávy krátce

Polská vláda se zlobí, stojí za tím mafie, tvrdí

Polský ministr zahraničí Radosław Sikorski tvrdí, že za tajně pořízenými nahrávkami, na nichž hovoří on a další vysoce postavení činitelé, stojí organizovaný zločin. Podle agentury PAP ministr připustil, že zatím neví, kdo konkrétně, ale doufá v potrestání údajných pachatelů. Kompromitující záznamy, které zveřejnil polský časopis Wprost, otrásají důvěrou ve vládu Donalda Tuska. Premiér včera tajně nahrávky označil za „plánovanou akci“.

Vzdej se, radil mu otec, voják se pak postřelil

Jihokorejský voják, který o víkendu zabil u hranic s KLDK z dosud neznámých důvodů pět svých kolegů, se při nepovedeném pokusu o sebevraždu sám postřelil a byl pře-

zen do nemocnice. Muž se ještě včera místního času ukrýval v hustě zalesněné oblasti u hranic s KLDK. Vojáci ho obklíčili a snažili se ho dopadnout živého. Dostali se k němu tak blízko, že mu mohli hodit i mobilní telefon a láhev s vodou. Obklíčený voják poté telefonicky hovořil se svým otcem, který ho přemlouval, aby se vzdal. Poté se podle oficiálních činitelů pokusil o sebevraždu, po níž se ho podařilo dopadnout.

Italové rozjeli akci Apokalypsa

Italská policie včera v brzkých ranních hodinách zahájila na Sicílii rozsáhlou akci, při níž má být zatčeno až 95 členů ostrovní mafie. Akce proti organizovanému zločinu probíhá pod krycím názvem Apokalypsa. Za mřížemi měl skončit i jeden z bosů sicilské mafie Cosa Nostra Girolamo Biondino, Cosa Nostra působí i v Severní a Jižní Americe, Thajsku či Turecku. **čtk**

Pokud Chile vyhraje, dám vám zadarmo

Chilská pornoherečka netradičním způsobem oslavuje vítězství svého týmu na šampionátu v Brazílii.

Chilanka Marlen Dollová, přezdívána „přítelkyně všech“, nejprve vyhlásila před prvním utkáním Chile proti Austrálii, že pokud její tým vyhraje, nabídne mužům osm hodin sexu zdarma. Svůj slib splnila a před utkáním proti Španělsku svou sázku zvýšila – výhra nad mistry světa znamenala 16 hodin sexu zdarma. Informuje o tom chilský webový portál Co-operativa.cl. Nabídka chilské pornoherečky je určená především jejím příznivcům na Twitteru. Že opravdu své sliby plní, dokazují poměrně explicitní fotografie zveřejněné na jejím účtu této sociální sítě.



Pět až deset minut

V rozhovoru pro chilské rádio Zero Marlen Dollová prozradila několik detailů z prvních milostných setkání její „kampaň“.

- Vydrželi v průměru pět až deset minut,“ okomentovala

Podle chilského portálu zde dokonce nechala na určité chvíli zapnutou webkameru.

A s oslavami nemusí být ještě konec. Pokud by Chile na šampionátu zvítězilo, je ochot-

na Doll vykony vybraných „šťastlivců“.

- Doll prozradila také věkovou hranici jejich návštěvníků: „Nejmłodšímu bylo 23 let, nejstaršímu pak 37.“
- Všichni pak prý byli obvyklých rozměrů, od 15 centimetrů výš.

na Doll rozdávat „lásku“ po celý týden.



ONDŘEJ NEKOLA
ondrej.nekola@metro.cz



Královna Jolie v Japonsku

Film režiséra Roberta Stromberga Zloba – Královna černé magie vstoupil do japonských kin teprve až včera. Japonská premiéra byla však na rozdíl od například té české okořeněna přítomností představitelky hlavní role Angeliny Jolie, která dychtivým Japoncům musela dlouho rozdávat autogramy.

Zprávy krátce

Opět přijede
Suzanne Vega

Americká písničkářka Suzanne Vega vystoupí 22. července v pražském Divadle Archa spolu s kytaristou Gerry Leonardem a Dougie Yowellem na bicí. Vega se k nám vrací pravidelně, naposledy zde vystoupila v roce 2012.

Filmovou školu
navštíví Peter
Greenaway

Jubilejní 40. ročník Letní filmové školy v Uherském Hradišti uvítá velkána světového filmu Petera Greenawaye. Britský režisér divákům představí svůj zatím poslední film Goltzius a společnost Pelikán. Připomenut bude výběr z jeho dosavadní tvorby. Greenaway bude mít i přednášku o „smrti filmu“ a nových možnostech kinematografie. **čtk**



Lucie Bílá je teď se slevou

Na Černobílé turné 2014 Lucie Bílé můžete nyní získat vstupenky se slevou sto korun, a to na webu sítě Ticket Art. Ceny před slevou jsou přitom od 1290 do 390 korun. Bílá pokračuje v turné v říjnu, 15. vystoupí v Tipsport Areně v Praze, dva dny poté v pardubické ČEZ Areně a 19. října v ČEZ Areně v Ostravě. **MAFRA – MILAN BUREŠ**

Ze sídliště
památko

Sídliště v Brně
památkou bude,
Nová scéna v Praze
nikoli.

Odborníci z Národního památkového ústavu chtějí památkově chránit brněnské sídliště Lesná. Přípravují proto návrh na jeho prohlášení památkou, posoudí jej ministerstvo kultury. Oproti předchozím úvahám neplánují navrhnout za samostatnou památku pražskou Novou scénu. Nejhodnotnější prvky stavby jsou podle nich chráněny územím Pražské památkové rezervace. Architektuře druhé poloviny 20. století, její památkové ochraně i debatě o ní se chtějí více věnovat památkáři i architekti.

V případě sídliště se připravuje i návrh na prohlášení uměleckých děl, která sídliš-

Kolik je památek

Seznam nemovitých kulturních památek v celé zemi má přes 40 tisíc položek.

- Většinu z nich tvoří tradiční starší stavby, které lidé za památky považují.
- Kromě sakrálních staveb a šlechtických sídel jsou to četné kulturní stavby či vesnická sídla.

tě doplňují. „Na prohlášení Nové scény se komise neshodla jednoznačně a bylo rozhodnuto vypracování návrhu na prohlášení za kulturní památku neiniciovat,“ řekla mluvčí úřadu Jana Tichá. Tím, že je stavba architekta Karla Pragera na území městské památkové rezervace, je podle odborníků dostatečně chráněno její urbanistické řešení i fasáda. **čtk**

INZERCE

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

Prof. MUDr. Leonello Milani, Ph.D., Sapienza University, Rome, a University of Siena, Itálie
Prim. MUDr. Hana Jarošová, Safe Treatment Medical Center - inPHARM Clinic, Praha, ČR

Jaká je příčina bolesti pohybového aparátu?

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

Existuje inovativní léčba? A jak vypadá současná praxe?

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

Jakým způsobem kolagen odstraňuje příčinu bolesti?

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

V čem spočívá největší benefit kolagenové terapie?

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

Kolagenové injekce lze podávat samostatně nebo i s jinými léky?

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



Existují pozitivní zkušenosti českých lékařů s MD injekcemi?





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

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

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

Kde je terapie MD injekcemi dostupná?

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

CITÁT: KAREL KRYL	JMÉNO HERCE HANIČINCE	DRUH ORĚCHŮ	VĚŠTEC		S.R.O (NĚMEC.)	AMERICKÁ AUTOMOBIL. ASOCIACE (ZKR.)	STARÁ SOLMIZAČNÍ SLABIKA	BIBLICKÉ ŽENSKÉ JMÉNO	VYKASTRO- VANY BERAN		INTERNETOVÁ PŘEZÍVKA	DOMÁCKY ADÉLA	STÁT.ZN. RAKOUS. LETADEL	3	DOMÁCKY ILONA
HUDEBNÍ ZKRATKA (VELMI SLABÉ)				JEDNOTKA MAGNETICKÉ INDUKCE						JMÉNO MODELKY CAMP- BELLOVÉ					
ANGLICKY "UCHO"				ARGENTIN. INDIAN. SPZ ÚSTÍ N. ORLÍCI						VZNEŠENÝ CÍL EDEN (SLOVEN.)					
SOUČÁST SPORÁKU							ŠPAN.BÁŠNÍK A DRAMATIK VÝMĚNNÝ OBCHOD						INIC.HEREČ. KABÁTOVÉ NOEMOVA LOD		
DRAVÝ PTÁK						UKRAJINSKÝ LID.TANEC PSOVITÁ SELMA						BEDUJINSKÝ PLÁŠT MPZ PARA- GUAYE			
POJMŮČKA: ÁŠ.ÁZIO.HOPAK MATAK OPPANOL SKARN.VAJDA	DOMÁCKY TEODOR	SIBIRSKÝ VELETOK 1			DRAHOKAM S RELIEFNI REZBOU RUS.POLO- OSTROV						ŘÍKÁ SE OCAS PERNA- TYCH DRAVCŮ (MYSLIV.)				MONGOLSKÝ PASTEVEC
ZÁŠKUB SVALU V OBLIČEJI				ZÁVĚR CHEMICKÝ PRVEK						OBYDLÍ RYCHTÁŘE OBAL NA ZUBNÍ PASTU					
INICIÁLY ATLETA ZÁTOPKA				NÁČELNÍK KOČOVNÝCH CIKANŮ VYNÁLEZCE TLAK.HRNCE						CITOSLOVCE TROUBENÍ DĚTSKÝ POZDRAV		ANGLICKY "VZDUCH" SYFILIS			
LÁTKA PODOBŇÁ KAUČUKU								PLEMENO PSA DEMON- STRÁČNÍ					PŘEDLOŽKA CITOSLOVCE RACHOCENÍ		
	UBLÍŽIT ČLEN ŽIDOV. NÁBOŽENSKÉ SEKTY							AUTEM NARAZIT OTÁZKA 4.PÁDU							
JIHO- AMERICKÁ OPICE							NÁZEV PÍSMENE CHEM.ZN. GALIA			LÍC MINCE ALŽÍRSKÝ PRISTAV					NESPAT
SŮL KYSEL. DUSÍKO- VODÍKOVÉ					MALTSKÝ OSTROV 2					MAĎARSKY "RYT" LATINSKÁ SPOJKA			SPZ NYMBURKA VESPOD		
KÓD SÚDÁNU				VYVÝŠENINA TATÍNEK (Z FRANC.)								STAŘEC JMÉNO FENKY			
CHEM.ZN. INDIA				INICIÁLY SKLADATELE EBENA SPZ MOSTU		PRACOVAT PLUHEM UMĚLECKÉ TROJICE					BOHŮM VLASTNÍ HVĚZDA V SOUHV.LYRY				
DIAMANT (BÁSNICKÝ)							PODPIS ANONYMA VÁHAVÝ SOUHLAS				POROUČET JM.HEREČKY LAURINOVÉ				
	BOROVICE	PODPÍRAJÍCÍ NENASYCENÝ ALIFATICKÝ UHLOVODÍK								CHEMICKÝ PRVEK DIÁKON					SNÍŽENÝ TÓN A
SPZ ŠALY			BURZOVNÍ ZISK RUSKÝ SOUHLAS					JMÉNO ČARODĚJNICE SPZ KARVINÉ					TYP FORDU ŘÍM.3100		
ANGLICKY "STARÝ"			SUMERSKÝ BŮH VOD SPZ RAKOVNÍKA				SVATYNĚ V MEKCE LOV					KAP RUMUNSKÁ MĚNA			
DRUH ŽELEZNÉ RUDY						SLABIKY SMICHU CHEM.ZN. TANTALU					INIC.ZPĚVAČ. MACHÁLKOVÉ DECIBEL (ZN.)			ŘÍM.99	UKAZOVACÍ ZAJMENO
ZÁPOR			ESPERANT. "AKT"					DRUH VYSKY- TUJÍCÍ SE JEN NA MALÉM ÚZEMÍ							
STARÉ ZAJMENO			DUSÍKATÁ SLOUČENINA					VERDIHO OPERA							

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 20 Max. 24	Min. 17 Max. 21	Min. 15 Max. 19	Min. 20 Max. 24

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 33,5 °C
Rok výskytu: 1930

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Nejhojnější rybou světových moří, kterou si můžete koupit i v plechovce v oleji, je:
a) makrela
b) sled'
c) treska
- Autoroboti Transformers znovu přicházejí do českých kin. Hlavním mechanikem je:
a) Mark Wahlberg
b) Ben Affleck
c) Tom Hardy
- Za nejkrásnější pláž Jadranu považuje mnoho Čechů místo u obce Bol na ostrově Brač. Jmenuje se:
a) Pelješac
b) Zlatni rat
c) Kamenjak
- Autor Krtečka Zdeněk Miller nakreslil i večerníček Cesty formana Šejtročka, namluvil ho:
a) Josef Abrhám
b) Josef Kemr
c) Josef Somr
- Tato řeka je 1750 km dlouhá, teče v Iráku, Turecku, částečně tvoří hranice se Sýrií:
a) Gediz
b) Eufrat
c) Tigris

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

ČT1

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



- 20:00 **Vyprávěj**
 Seriál. Lhát se nevyplácí! Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Scénář R. Merkner. Kamera M. Schinabek. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová, S. Skopal, N. Divišková, O. Veselý
- 20:55 Dobrodružství kriminalistiky (25/26)
- 21:45 Dobrodružství kriminalistiky (26/26)
- 22:38 Losování Šťastných 10 a Šance milion
- 22:40 Případy inspektora Lynleyho VI (1/2)
- 00:10 MIs IV (5/10)
- 01:05 AZ-kvíz
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Sváteční slovo evangelického faráře O. Macka

ČT2

- 13:15 Letecké katastrofy
- 14:05 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:50 Středověk (2/6)
- 15:45 Lovci bomb (2/2)
- 16:35 Neznámá Indonésie
- 17:30 Jistě, pane premiére (2)
- 18:00 Vesmír: Měsíc
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Návštěva v zoo: Bizoni
- 19:00 Bratři a sestry V (7/22)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy v českém znakovém jazyce
- 19:55 Cesty k úspěchu



- 20:00 **Speciální zbraně: Útok z moře**
 Dok. cyklus. Americký Sea Master čí ruské ekranoplány Orljonok a Luň byly výsledkem závodů ve zbrojení, které spolu od konce 2. světové války sváděly Spojené státy a Sovětský svaz. Dokumentární cyklus BBC
- 20:55 **Letecké katastrofy: Vrah na palubě**
 Milostný příběh (ČR, 1973)
- 21:45 **Sestřička Jackie II** (11)
- 23:15 Kanadská soda
- 23:45 Babylon
- 00:10 FEMEN - ženské bojovnice
- 01:30 Jen si tak trochu přihnout
- 01:55 Boj o Bojiště

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny
- 12:25 Sue Thomas: Agentka FBI (15)
- 13:20 Beze stopy V (19)
- 14:20 Zákona a pořádek: Zločinné úmysly V (22)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (54)
- 16:30 Krok za krokem VI (12)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII
- 18:25 Ulice (2637)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Císařův pekař**
 Historická komedie (ČR, 1951). Stárnoucí císař Rudolf II. se místo plnění vládařských povinností snaží odhalit tajemství energie oživující legendárního golema Hraji: J. Werich, M. Vášová, N. Golílová, B. Záhorský, J. Plachý, Z. Štěpánek
- 21:50 **Víkend**
- 22:40 **Lovci zločinců II** (15)
- 23:30 **Doktorka podsvětí** (11)
- 00:20 **Kriminálka Las Vegas XII**
- 01:10 **Zákona a pořádek: Zločinné úmysly V** (22)
- 01:50 **Novoshopping**
- 02:20 **Lovci zločinců II** (15)
- 03:05 **Perníkový táta IV** (12)
- 04:10 **Ordinance v růžové zahradě 2** (54)

PRIMA

- 12:45 Wolffův revír (17)
- 13:50 Siska IV (10)
- 13:50 Krimiseriál (N, 2003)
- 15:15 Cesty domů (133)
- 15:15 Propuštěn. Rodinný seriál (ČR)
- 16:25 Komisař Rex VI (5)
- 16:25 Kůň za miliony. Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Fešák Hubert**
 Filmová komedie (ČR, 1984). Známy žižkovský frajer Fešák Hubert si obstarává životní svérázným způsobem. Policejní inspektor se ho marne snaží přistihnout při činu. Hrají: K. Heřmánek, P. Kostka, P. Zedníček, P. Nový, J. Somr, E. Steimarová, L. Lipský a další. Režie I. Novák
- 22:05 **Ano, šéfe!**
- 23:20 **Mýšlenky zločince VIII** (18)
- 00:20 **Spravedlnost v krvi II** (22)
- 01:20 **Hawaii 5-0** (20)
- 02:10 **Siska IV** (10)
- 03:10 **Policejní Hamburg VII** (22)
- 03:55 **Spravedlnost v krvi** (15)
- 04:35 **Prima SVĚT**

PRIMA COOL

- 12:10 Akta X IV (14)
- 13:10 Dobyvatelé ztracené pravdy (3)
- 14:10 Simpsonovi IV (22)
- 14:40 Simpsonovi IV (23)
- 15:10 Bojiči mýtů VII (15)
- 16:15 Terra Nova (4)
- 17:10 Jmenuju se Earl (20)
- 17:40 Námořní vyšetřovací služba L. A. III (12)
- 18:30 Simpsonovi V (1)
- 18:55 Simpsonovi V (2)
- Anim. seriál (USA, 1993)
- 19:20 Kdo přežije: Návrat hvězd (5)



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu: Top 41** (8)
 Motoristický magazín (VB, 2013). Richard Hammond provádí diváky jedenačtyřiceti nejlepšími momenty ze uplynulé dekády nejznámějšího motoristického magazínu na světě
- 21:20 **Teorie velkého třesku VII** (3)
 Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 **Partička**
- 22:45 **Bez úniku**
 Horor (USA, 2007)
- 00:45 **The Big Bang Theory VII** (3)
- 01:10 **Jmenuju se Earl** (20)
- 01:35 **Partička**
- 02:10 **Akta X IV** (6)
- 02:55 **Bez úniku**
- 04:25 **Vychovávat Hope** (11)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Simply the best
- 13:00 Óčko news
- 13:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 14:30 Mixxxer show
- 16:00 SK
- 16:05 Mixxxer
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko hity
- 18:00 Óčko news



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

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

JUNÁCI NA
KOLOLODI

„My jsme čeští junáci.“ odpověděli jsme udiveným chorvatským domorodcům, když naše několikačlenná cyklistická partička zastavila v odpoledním vedru v krpálu před jejich domem, narušila siestu a prosila o vodu. Necháпали, co je to za adrenalin, když se lidi místo koupání v jejich krásném moři škrábou na kole desítky kilometrů po cestách necestách vyprahlým vnitrozemím bez špetky stínu a překypují nadšením, protože nevědí, co je dál čeká. Nechali nás načepovat do prázdných lahví vodu, a když jsme vesele odjížděli, volali za námi: „Lepší živá kukačka než mrtvý junák!“ Ó, jak jsme na jejich slova vzpomínali. Když jeden z nás na trase po krátkém zastavení ve stínu omdlel a musel být křišen, když druhý to odpoledne kolaboval permanentně každých třicet metrů a v duchu se vážně loučil se životem, když si pak jiný večer po pětadesátikilometrové jízdě z rozpáleného bodu A do ještě rozpálenějšího bodu B při prvním tanečku na palubě kololodi přehrhl achilovku a museli jsme ho zbytek týdenního pobytu nosit na zádech, když dva dny před koncem jednoho ze smělých, rekordy pokořujících cyklistů přivezlo večer k lodi místo kola auto a on z něho nemohl sám ani vystoupit, nohy ho neudržely a také ruce měl v poctivé křeči, a tak musel být i on odnesen a křišen...

Citát

Když jsme odjížděli, volali za námi: „Lepší živá kukačka než mrtvý junák!“

Ó, jak jsme si říkali, když jsme jedli poslední kapitánskou kolodní večeri, bože, ti Chorvati vůbec nevědí, jak totálně šťastný a naplněný je český junák, když svou dovolenou tak nádherně, tak aktivně, tak málem bezbolestně... přežije.

Dopisy a vzkazy

České výrobky

Reagují na článek ze 4. června nazvaný Přísnější pokuty pro supermarkety. Definice „českého výrobku“ je předmětem mnoha sporů. Většina lidí si pod tímto pojmem představí produkt z českých surovin vyrobený či vypěstovaný českým výrobcem. Ovšem mnoho takzvaných českých výrobků, u kterých by nás to ani nenapadlo, již dávno vyrábí zahraniční výrobce, i když podle původní receptury. Ministr zemědělství Marian Jurečka nedávno uvedl, že sortiment řetězců vykazuje málo českých potravin. Interpretace statistiky, z níž přitom čerpal, vzbuzuje oprávněné pochybnosti. Vyplývá z ní, že velké řetězce, jako je Kaufland, které do statistiky zahrnují pouze české výrobky od českých producentů, vykazují zastoupení asi 40 procent českých výrobků, kdežto například COOP se pyšní až 70 procenty české proveniencce. To může být způsobeno tím, že uvedl i české výrobky vyrobené v zahraničí nebo výrobky vyrobené u nás, které ovšem patří zmíněným zahraničním konglomerátům.

MICHAEL ŠPERL, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Myslím, že dál už to dotáhnout ani nemůžu.“

DAVID KREJČÍ, HOKEJISTA
AMERICKÉHO BOSTONU

Nejproduktivnější hráč Bostonu je s loňskou sezonou spokojen.

Jen ho mrzí brzké vyřazení v play-off. V srpnu se pak český útočník ožení se svou americkou přítelkyní na hradě Šternberk.

Slovo dne

KOLAPS

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Ochabnutí nebo selhání činnosti nějakého orgánu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



Zprávy v obrazech



Kravitz. Představí v Praze Strut

Americký multiinstrumentalista Lenny Kravitz vystoupí 13. listopadu v pražské O2 areně, kde kromě starších hitů představí své desáté studiové album Strut. První singl The Chamber vyšel včera, album se objeví 23. září. Světové turné Kravitz odstartuje 22. října v Moskvě. MAFRA



Filharmonie. Pod širým nebem

Česká filharmonie dnes pokřtí na koncertu pod širým nebem na Hradčanském náměstí v Praze dvorákovský komplet. Na koncertu se představí také další výherci soutěže Zahraj si s Českou filharmonií. Šéfdirigent Jiří Bělohávek bude dirigovat orchestr složený z žáků základních uměleckých škol (od 15 hodin). Večerní koncert začíná ve 20 hodin. Minulý rok vystoupila Česká filharmonie na Staroměstském náměstí s Bobbym McFerrinem (viz foto). MAFRA

Řešení sudoku

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

Anketa Chodíte o prázdninách na filmy do letního kina?



Pavel Šedivý

Jasně, je to dobrá romantická náplň večera.



Alena Romanová

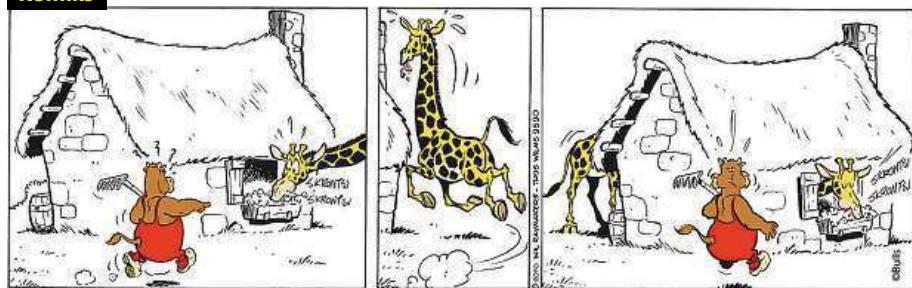
Už to plánuji od loňského roku, snad to letos klapne.



Ondřej Kopecký

Dám radši přednost klimatizovanému multiplexu.

Komiks





The newly refurbished Kings Cross Station in London

PROFIMEDIA.CZ

All Aboard! Travel by train in the United Kingdom

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

Britain may have the oldest rail network in the world, but today our trains are fast, comfortable and convenient. High-speed rail tracks connect major towns and cities, and travelling by train is usually faster than making the same journey by car.

While rail travel is fast and comfortable, be warned – it can be very expensive. Booking a ticket to Glasgow on the day of travel would cost an arm and a leg – over 130 pounds. However, there are some steps you can take to get the best deal possible:

1. Book in advance

Bargains are available if you plan ahead, but leave it to the last minute and they

Websites

These are the websites you can buy tickets from.

- www.nationalrail.co.uk
- www.thetrainline.com
- www.redspottedhanky.com

Lesson No. 13



can cost a fortune. Booking in advance means your ticket is valid only for a certain day and time and you will have a reservation for a specific carriage and seat number.

2. Travel off peak

Peak-time travel, usually before 10.00, can be exorbitant, so try to buy off-peak tickets. You will also avoid travelling with hundreds of commuters during the rush hour.

3. Book a return

Even if you only want to one leg of a journey, one-way tickets can be dearer than returns.

You can also buy an 'open

Activity 1

Match the sentence halves together.

- 1. The concert tickets are only valid
 - 2. Each leg of the journey
 - 3. Think about
 - 4. A light flurry
 - 5. Because of the strike next week
- a. takes two hours.
 - b. for today's performance.
 - c. the postal service will grind to a halt.
 - d. going on foot - it's only 3 kilometres.
 - e. of snow made the town look white and pretty.

return' and you can use the ticket for the return journey

Activity 2

True or false?

- 1. Travelling by car is often slower than travelling by train. T/F
- 2. Tickets from London to Glasgow always cost at least 130 pounds. T/F

Useful phrases

Guess the missing words:

aisle	single
carriage/coach	direct
platform	

- 0. Would you like a single or return ticket?
- 1. You can choose an aisle or window seat.
- 2. Is it a single train, or do I have to change?
- 3. The train leaves from platform number seven.
- 4. Your seat number is 63 in carriage 4.

at any time within one month.

Answers

Activity 1

- 1. b; 2. a; 3. d; 4. e; 5. c

Activity 2

- 1. T; 2. F; 3. F; 4. T; 5. F

Useful phrases

- 1. aisle,
- 2. direct,
- 3. platform
- 4. carriage/coach

4. Think about First Class

Strange as it may sound, first class tickets are often very reasonable when booking in advance, sometimes even cheaper than second class! You can buy tickets online from the websites in the box. You'll be given a booking code and you can collect your tickets from a machine at your chosen train station, but you will need the credit or debit card which you paid with. Do take care when planning a train journey in winter. We're not used to snow in the UK and even a light flurry can mean the whole system grinds to a halt! **JENNY WILDE**

Poháry.
Sparta ještě na
soupeře čeká



Fotbalisté Sparty se ve druhém předkole Ligy mistrů utkají s vítězem zápasu mezi Levadií Tallinn a sanmarinským celkem La Fiorita. Český mistr boj o postup do elitní soutěže zahájí doma, první zápasy se hrají 15. a 16. července, odvety pak o týden později. Liberec a Mladá Boleslav budou hrát druhé předkolo Evropské ligy. Liberec se utká s Košicemi. Mladá Boleslav narazí na vítěze duelu úvodního předkola mezi ázerbájdžánským týmem Gabala a bosenským Širokým Brijegem. Oba české kluby začnou doma 17. července, odvety jsou na programu za týden. **ČTK**

Vstup do turnaje Čechům vyšel

Tomáš Berdych ve Wimbledonu první kolo zvládnul.
Postupují i další čeští tenisté.



Andy Murray obhajuje ve Wimbledonu titul. AP

Sice musel podstoupit hned čtyřsetovou bitvu, ale zvládnul ji. Tomáš Berdych, jako česká tenisová jednička a šestý nasazený v mužských dvouhrách, postoupil do druhého kola wimbledonského grandslamu.

V prvním utkání porazil rumunského hráče Victora Hanescu 6:7, 6:1, 6:4 a 6:3.

Prvním postupujícím českým sportovcem ale včera byla Barbora Záhlavová-Strýcová. Ta nastoupila proti Rusce Alle Kudrjavceové, kterou vyřadila po setech 6:2 a 6:2. „Jsem ráda, že jsem to zvládla. Na trávě se cítím

dobře, je to můj povrch,“ řekla finalistka nedávného turnaje na trávě v Birminghamu deníku Sport.

Další postupující je i Lucie Šafářová, která byla do turnaje v All England Clubu nasazená jako 23. hráčka. Včera přemohla Němku Julii Görgesovou dvakrát 7:6.

Tenista Jan Hernych porazil Němce Tobiasa Kamkeho v pěti setech 6:3, 6:7, 6:3, 5:7 a 6:4 a potřetí si na trávě ve Wimbledonu zahráje druhé kolo. A i tenistka Tereza Smitková při své grandslamové premiéře porazila v 1. kole Hsieh Su-Wei z Tchaj-wanu dvakrát 6:3. **RB a ČTK**

Zprávy krátce

NHL letos začne 8. října

Nový ročník zámořské NHL začne ve středu 8. října a skončí po maratonu 1230 zápasů v sobotu 11. dubna. V úvodní hrací den přivítá obhájce Stanleyova poháru Los Angeles hokejisty San Jose, vítěz základní části minulé sezony Boston hostí Philadelphii, Toronto se utká s Montreallem a Calgary s Vancouverem.

Obergföllová je matkou

Během jediného týdne se stala matkou i druhá velká soupeřka oštěpařky Barbory Špotákové Christina Obergföllová. Německá úřadující mistryně světa porodila o víkend syna Marlona. Už minulé úterý se narodila dvojčata ruské oštěpařce Marii Abakumovové, světové šampionce z roku 2011. **ČTK**

154486

Chcete být u nejlepší zdravotní pojišťovny? Na změnu zbývá už jen pár dní!

Máte pocit, že byste chtěli být pojištěni u té nejlepší zdravotní pojišťovny a ta vaše, že to není? Pak máte ideální čas udělat změnu. Už jen pár dní zbývá do 30. června, kdy se můžete přehlásit, abyste u nové zdravotní pojišťovny byli pojištěni od ledna příštího roku. Když termín propásnete, budete si muset celý dlouhý rok počkat.

A která je ta nejlepší? Ta, která má vyrovnané hospodaření a nepotřebuje žádné půjčky ani předsunuté platby, ta, která platí lékařům za péči o vás včas, je schopná hradit i tu nejnákladnější zdravotní péči a má smlouvy s většinou lékařů v republice. Taková je největší zaměstnanecká Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR – ZP 211.

A má ještě něco navíc – svým klientům nabízí kromě obvyklých bonusů i zcela unikátní projekty. Například aktivní moderní muži mohou jen u ZP 211 absolvovat speciální vyšetření s názvem „STK pro chlapy“. V gynekologickém programu zase ZP 211 nabízí ženám možnost příspěvku na hormonální antikoncepci a těm, které nejprve chtějí mít jistotu, že mohou tento typ antikoncepce užívat, přispěje na vyšetření rizika tromboembolické nemoci. Dětem přispěje na rovnátka, dietní potraviny při celiakii i např. na pobyty v přírodě.

nemoci související s obezitou. Má skvělý projekt Zdraví jako vašeň, díky kterému pomáhá lidem nastartovat zdravý životní styl. Spolupracuje s nejnámějším odborníkem na výživu Petrem Havlíčkem, oblíbeným hercem a fyzioterapeutem Pavlem Křížem, ale i například s populární zpěvačkou a novopecenou maminkou Martou Jandovou a řadou dalších osobností, které podporují filozofii ZP 211, že lepší je být zdravý než nemocný, a když už nemocný, tak dobře léčený u smluvních partnerů ZP 211.

www.zpmvcr.cz

infolinka 844 211 211

Dává svým klientům možnost absolvovat zcela ojedinělá preventivní vyšetření ať už onkologická, kardiologická či vyšetření na

Zdraví jako vašeň prostě zažijete jen se ZP 211! Tak se přihlaste. A třeba online na www.211.cz.



ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA
VNITRA ČR

211



MASAKR CEN

až **70%**

+1000 Kč
sleva na další nákup

více na www.alza.cz

TABLET PRO DĚTI I JEJICH RODIČE

7"



Samsung
GALAXY Tab 3
Kids

- + Zábavné a naučné aplikace pro děti
- + Jednoduché uživatelské rozhraní
- + Standardní režim tabletu pro rodiče

**SLEVA
52%**

~~6 290,-~~

2 990,-

objednací kód: RS181a5

SAMSUNG

MALÝ VYSAVAČ S MALOU CENOU



ETA 1494.90000 RIOS

- + Bezšávkový vysavač, sací výkon 250 W
- + 3. generace cyklónového vysávání
- + HEPA filtr, prachová nádobka 1,5 l

**SLEVA
38%**

~~1 599,-~~

999,-

objednací kód: EAD1011o

eta

HEADSET PRO HRÁČE ZA SUPER CENU



**SLEVA
26%**

Sniper Headset GH3300 Surround 7.1

- + Kvalitní sluchátka s mikrofonem
- + Ovládací panel přímo na kabelu sluchátek
- + Prostorový zvuk, pozlacené konektory

~~899,-~~

666,-

objednací kód: JD730m8

connect **IT**

TABLET S FUNKCEMI TELEFONU

7"



ASUS Fonepad ME372CG 8GB 3G + GSM

- + 7" tablet s IPS displejem (1280x800)
- + Dvoujádrový procesor, 3G modem, MicroSIM
- + Google Android 4.2 Jelly Bean

**SLEVA
39%**

~~5 699,-~~

3 490,-

objednací kód: NA042e4

ASUS

80% ÚSPORA PŘI SVÍCENÍ



TESLA LED 5.5W E27

- + LED žárovka s příkonem 5,5 W
- + Světelnosti odpovídá 40W žárovce
- + Dlouhá životnost, teplé bílé světlo

**SLEVA
50%**

~~379,-~~

189,-

objednací kód: EN403f3

TESLA

UCHOVÁ POTRAVINY DÉLE ČERSTVÉ



BEKO CSA 29022

- + Kombinovaná chladnička/mraznička (175/72 l)
- + Antibakteriální těsnění, police z tvrdého skla
- + Hlučnost pouze 42 dB, energetická třída A+

**SLEVA
28%**

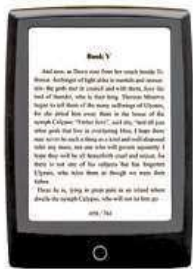
~~7 990,-~~

5 790,-

objednací kód: FAC2703c

BEKO

POHODLNÉ ČTENÍ KDEKOLIV



Bookeen Cybook Odyssey 2013 Edition

- + Čtečka s dotykovým 6" E Ink Pearl displejem
- + Funkce PDF reflow pro jednodušší práci s PDF
- + WiFi, microSDHC, webový prohlížeč

**SLEVA
12%**

~~2 599,-~~

2 299,-

objednací kód: MD033g12

Bookeen

OBLÍBENÝ PŘENOSNÝ DISK



Western Digital
2.5" Elements Portable 2000GB

- + Externí USB disk s kapacitou 2 000 GB
- + Rychlé rozhraní USB 3.0
- + Formát 2,5", odolné pouzdro

**SLEVA
20%**

~~3 364,-~~

2 699,-

objednací kód: FW830w4

WD

FULL HD TV ZA SKVĚLOU CENU

98 cm / 39"



39" Panasonic TX-39A300E

- + LED TV s rozlišením displeje 1920x1080
- + Úhlopříčka 39"/98 cm, DVB-T/C tuner
- + 2x 10W repro, 2x HDMI, 2x USB

**SLEVA
23%**

~~10 990,-~~

8 490,-

objednací kód: WX249e0

Panasonic

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

alza.cz