

OBĚSIL SE ZŘEJMĚ KVŮLI PENĚZŮM

FOTBALISTA FRANTIŠEK RAJTORAL SPÁCHAL SEBEVRAŽDU STRANA 19



metro



Úterý, 25. dubna 2017

Č. 80, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Marek

Největší deník v ČR

V poplatcích bank jsou obrovské rozdíly

Nejčastější platby. Banky chtějí peníze hlavně za platební příkazy, výběry z bankomatů nebo vydání karty.
Rozdíly. Poplatky za služby se výrazně liší. **Víc než půlka lidí.** Má peníze ve dvou a více bankách STRANA 4



Skauti si na Pražském hradě připomněli svého patrona svatého Jiřího

Asi dvě desítky členů jedné ze skautských organizací si včera odpoledne na Pražském hradě připomněli svého patrona svatého Jiřího. Nejmladší děti u jeho sochy složily slib. Skautských organizací je v Česku několik, patrona svatého Jiřího si připomínají kolem 24. dubna různě. Členové nejpočetnější z nich, spolku Junák – český skaut, se každoročně v sobotu nejbližší svátku scházejí v Beskydech u mohyly Ivančena. Uctívají památku skautů popravených ve 2. světové válce. Na zasvěceném hřebeni se jich letos sešlo několik stovek. Svatého Jiřího jako symbol boje dobra proti zlu zvolil za patrona skautů Robert Baden Powell, který hnutí v roce 1907 založil. Na světě je v různých organizacích celkem asi 50 milionů skautů, v Česku necelých 58 tisíc. MAFRA





Jména obětí holocaustu

Ve 13 českých městech a obcích se včera konal 12. ročník připomínkové akce Veřejné čtení jmen obětí holocaustu – JOM HA-ŠOA. Vedle již tradičních měst, jakými jsou Praha, Brno, Olomouc (na snímku), Liberec, Kolín, Kutná Hora nebo Plzeň, se letos připojilo i Ústí nad Labem, Kosova Hora a Klatovy. **ČTK**

Krátce

Chyby za miliardy

Ministerstvo financí mělo v účetnictví za rok 2015 nesprávnosti za více než 100 miliard korun. Zjistil to Nejvyšší kontrolní úřad. Ve výkaznictví státu podle něj existují systémová rizika, což může ovlivnit podobu státního závěrečného účtu ČR. Resort se brání, že od roku 2016 používá jiný systém. **ČTK**

62 miliard. Přebytek na státní dluh

Vláda schválila loňské hospodaření státu. Přebytek 62 miliard korun půjde hlavně na státní dluh. Zhruba deset miliard však ještě letos vyčlení na některé projekty, řekla ministryně školství Kateřina Valachová. Neprošel tak návrh prosazovaný ČSSD, aby se přebytek stal rezervou pro budoucí valorizace penzí.

Část peněz by měla jít také do investic. Například na opravy škol a nemocnic. Kolik přesně to bude, zatím není jasné. „Ministři a minis-

tryně mají do 9. května předsedovi vlády a prvním vicepremiéroví poslat návrhy na posílení investic vlády v rámci stávajícího investičního programu. Ministr financí do 31. května předloží vládě návrh na restrukturalizaci výdajů státního rozpočtu s cílem posílit investice státního rozpočtu,“ uvedl mluvčí kabinetu Martin Ayrer. Zprávu o hospodaření státu, jejíž součástí je rozvaha o přebytku, musí kabinet předložit Sněmovně do konce týdne. **ČTK**

Proti prohloubení zadlužení státu

Ministerstvo financí už od začátku jednání, co s přebytkem, chtělo, aby peníze šly především na umoření státního dluhu. Sociální demokraté si přáli, aby se několikamiliardový přebytek stal rezervou pro budoucí valorizace penzí.

- „Principiálně ministerstvo financí navrhuje splacení dluhu, které už nastalo. A pokud by vláda chtěla ty peníze utratit, ty účetně vzniklé

peníze, tak bychom si na to museli znovu půjčit,“ vysvětlil minulý týden šéf státní kasy Andrej Babiš.

- Přebytek státního rozpočtu ke konci letošního března stoupl na 4,7 miliardy z únorových 3,7 miliardy korun. Loni ke konci března byl rozpočet v rekordním přebytku 43,6 miliardy korun. Důvodem výrazného meziročního poklesu je podle ministerstva finan-

ci menší množství peněz přijatých z EU. Na celý letošní rok je rozpočet schválen se schodkem 60 miliard korun.

- Využití přebytku z loňského hospodaření státu řešili vládní politici již počátkem roku. Přebytek podle ministra financí Andreje Babiše reálně neexistuje, jde pouze o účetní krok, což připomínali i další členové koalice.

INZERCE



Sbírka Babiček

V karlovarské Krajské knihovně Dvory byla včera otevřena výstava, která představuje unikátní sbírku Zdeny Tomsové z Plzně 130 nejruznějších vydání nejznámějšího díla Boženy Němcové – Babičky. Výstava knih různého vydání potrvá do 26. května. **MAFRA**

Krátce

Dotace na kotle: proti kupčení

Někteří lidé, kteří dvě noci čekali v dlouhé frontě na kotlíkovou dotaci, nakonec peníze nedostanou. Předběhli je jiní, kteří si „koupili“ místo od překupníků. Tak to před několika dny vypadalo u úřadu Středočeského kraje. Policie už tyto případy vyšetřuje. Zástupci tohoto kraje se dohodli, že příště budou žádosti elektronické. Stejně jako to dělají v Plzeňském či Královéhradeckém kraji. **MAP**

Počasí. Dnes až 21 stupňů, pak se zima vrátí

Velké starosti v nížinách, malé radosti na horách. Asi tak by se daly s nadsázkou popsat pocity lidí v různých částech Česka. Může za to počasí, které je jako na houpačce. Zatímco dnes hlavně na Moravě vystoupají teploty opět k jarním 21 stupňům, zítra opět klesnou a přijdou mrazíky. Ty nepotěší především farmáře, kterým už v minulých dnech zima ohrozila úrodu. Jak to vypadá, špatně na tom budou pěstitelé vína, merunek nebo třešní. Mráz totiž spálí květy a z úrody nebude nic. Ze sněhu a nízkých teplot mají pochopitelně radost vlekáři. Na Pražděhu se drží 50 centimetrů, určitě se bude jezdit na Klínovci. Na horách by v následujících dnech mělo sněžit nad 600 metry nad mořem. **MAP**

Jak bude

Podle meteorologů bude hodně přšet.

- Zítra a ve čtvrtek bude oblačno, přes den jen mezi 5 a 9 stupni.
- Od pátku po celý víkend začne v Čechách od 600 metrů sněžit. V noci teploty klesnou až k 1 stupni, přes den maximálně 10.

Sezóna slunečních brýlí je tady! Ani nositelé dioptrických brýlí nepřijdou zkrátka

Aprílové počasí se bude již brzy víc a víc překlápět k tomu jarnímu, slunečnému, a tak pomalu začíná sezóna slunečních brýlí. Ty již dávno nejsou jen spolehlivou ochranou zraku před slunečními paprsky – mají také funkci svěbytného módního prvku a není tedy divu, že nejnovější kolekce slunečních brýlí vzbuzují každý rok netrpělivá očekávání. Jak však situaci řešit, pokud člověk nosí brýle dioptrické? A jak neúčinněji v těchto případech chránit zrak?

Tmavší neznamená účinnější

„Pro lidi s dioptrickými brýlemi se nabízí hned několik způsobů, jak si chránit zrak před slunečními paprsky. Samozřejmě je možné kombinovat módní sluneční brýle s kontaktními čočkami, nicméně v současné době je také možné prakticky do všech kvalitních slunečních brýlí nechat zabrousit dioptrická skla,“ vysvětluje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik. Odstín a barvu skel, která lze samozřejmě použít i do klasických brýlí dioptrických, si dokonce může nositel vybrat z velmi široké nabídky – současný trend upřednostňuje žluté, růžové nebo modré zbarvení.

Ne všechna barevná skla však poskytují dostatečnou ochranu proti UV záření. „Barva nebo intenzita zbarvení neindikuje stupeň ochrany proti UV záření – neplatí tak, že čím tmavší skla, tím vyšší ochrana proti UV záření – to je poměrně rozšířený omyl,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Z tohoto důvodu se rozhodně vyplatí řešit ochranu zraku proti slunci přímo u odborníků, u nichž máte jistotu, že vám doporučí skla s adekvátní mírou ochrany proti UV záření.

Samozabarvovací skla – komfort na ven i do auta

Další možností pro nositele dioptrických brýlí jsou samozabarvovací dioptrická skla. Ta reagují na aktuální hladinu UV záření a podle toho se zbarví. Ve vnitřních prostorách tak jejich nositelé mají klasické dioptrické brýle, které se při příchodu na slunce mění na sluneční. „Samozabarvovací dioptrická skla propouštějí pro oči ideální množství světla, pomáhají tak chránit oči a přispívají k zamezení vzniku vážných chorob. Dokáží skvěle snížit oslnění a v kombinaci s antireflexní úpravou výrazně zlepšují vizuální komfort nositele. Samozřejměstí je i v tomto případě nabídka široké škály módních barev,“ popisuje Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Mezi nejznámější samozabarvovací skla patří brýlové čočky Transitions. Nový typ Transitions XTRActive je přitom vhodný zejména pro řidiče – tato skla se totiž zbarvují i za sklem automobilu, kde jiná samozabarvovací skla nefungují, neboť UV záření čelním sklem vozidla neprojde. Transitions XTRActive však reagují i na viditelnou část světelného spektra, a proto se podle potřeby zbarvují i při cestě autem. Pro řidiče jsou velmi vhodné také polarizační čočky – ty totiž, na rozdíl od běžných slunečních brýlí, zabraňují oslnění. Navíc zvyšují kontrast barev a zlepšují ostrost vidění - pohodlně tak uvidíte za všech okolností, ať již při řízení, nebo při dalších venkovních aktivitách. Pokud se tedy chcete na slunečnou sezónu opravdu dobře připravit, vypravte se třeba právě do FOKUS optik. Kromě péče specialistů a možnosti výběru z opravdu široké nabídky můžete získat také skvělou slevu 60 % na všechny dioptrické obroučky při zhotovení kompletních brýlí, 40 % slevu na sluneční brýle z loňských kolekcí a na nejnovější letošní modely slunečních brýlí slevu 20 %!

Více na www.fokusoptik.cz.

FOKUS
OPTIK



SLUNEČNÍ BRÝLE S JARNÍ SLEVOU!

40% sleva na všechny modely roku 2016
20% sleva na všechny modely letošní kolekce

www.fokusoptik.cz

Slevu nelze kombinovat ani sčítat s jinou akční nabídkou či slevou. Sleva platí od 13. 3. 2017 do odvolání.
Sleva neplatí pro FASHION ARENA PRAGUE OUTLET. Sleva neplatí na zakázky z e-shopu.



Kandidáti

Kandidát na prezidenta Jiří Drahoš (na snímku) včera zahájil sběr podpisů pro svou nominaci do voleb. Jeho tým rozesílá sympatizantům podpisové archy. První dobrovolníci do ulic podle něj vyrazí během několika příštích dnů. Sběr podpisů zahájil včera i volební tým současného prezidenta Miloše Zemana. **MAFRA**

Poplatky nás trápí, ale mnohé postupně mizí

Za stejné služby vám banky můžou účtovat velmi rozdílné částky. Přesto banku mění jen malé procento lidí.

Jednu banku využíváme pro běžné platby, ve druhé bance máme účet kvůli hypotece a do třetí si posíláme peníze na spořicí účet. To je relativně častý jev mezi Čechy.

„S příchodem nových bank, které začaly nabízet účty bez poplatků, se lidem otevřela možnost, jak si snadno a hlavně bezplatně vyzkoušet služby i u jiných bankovních společností. Klienti tak jednotlivé služby využívají právě tam, kde je to pro ně nejvýhodnější, a nic navíc za to neplatí,“ říká Tomáš Motl, který vede oddělení výzkumu trhu v Air Bank.

Podle průzkumu agentury STEM/MARK využívá jen jednu banku 40 procent Čechů, dvě banky má 29 procent lidí. Klientem tří a více bank je téměř stejně respondentů. Dále z šetření vyplynulo, že hlavní banku loni změnilo 14 procent lidí, a to hlavně klienti velkých bank.

Podobné hledisko vyplývá z průzkum agentury SC&C pro Českou bankovní asociaci (ČBA). Největší vliv na spokojenost lidí s bankou má důvěryhodnost, plnění slibů, které banka dala, a vstřícnost personálu, ale i poskytovaná kvalita služeb a stabilita.

„Všechny tyto atributy se pohybovaly kolem čísla 9 na desetibodové stupnici. Mezi 8 a 9 body ohodnotili respondenti také úroveň internetového bankovníctví, poskytovanou kvalitou služeb, profesionalitu bankéřů a dostupnost služeb,“ vysvětluje Pavel Štěpánek, výkonný ředitel ČBA, a dodává, že panuje sho-

da mezi tím, co lidé říkají, a tím, jak se chovají. I když necelá třetina klientů o změně hlavní banky loni sice uvažovala, dvě třetiny z nich proto neudělaly nic. Pokud by lidé mohli na produktech své hlavní banky něco změnit, doporučili by nejčastěji snížit či zcela zrušit poplatky.

Ostatné ty se u bank dost liší. „Rozdíl mezi jednotlivými běžnými účty byl znatelný. Není výjimkou, když si banka na poplatcích vezme víc než tisíc korun ročně. Oproti tomu příjemným zjištěním bylo, že na trhu je více bank, které nemají žádné poplatky či běžný účet příjemně uročí, a klient tak od banky může dostat pár stovek korun za rok,“ říká Ladislav Klika, ředitel společnosti MindBridge Consulting. Dle jejich výzkumu si banky nejčastěji účtovaly poplatky za vydání platební karty, výběry z bankomatů a platební příkazy. **PAVEL URBAN**

Úvěry porostou

S ohledem na legislativní změny mají úvěry ze stavebního spoření, hlavně ty nezajištěné, potenciál pro růst.

- Jednotlivé stavební spořitelny příležitost ke zvýšení podílu na úvěrovém trhu cítí a snaží se přilákat klienty. Využívají k tomu jak úpravy produktů, tak úpravy sazeb-níků. Stavební spořitelny se snaží přiblížit k produktům hypoték také úpravou poplatků. Poplatky za vyřízení úvěru některé zrušily úplně, jiné na ně poskytují akce.

- Nyní upravují i poplatky za uzavření smlouvy o stavebním spoření. Pokud je smlouva uzavřena společně se žádostí o úvěr, neplatí klient poplatek za uzavření.

- Podle ukazatelů ministerstva financí došlo loni u překlennovacích úvěrů k nárůstu objemu o 1,8 miliardy korun.

Vzduch i zem. Autovírník je univerzál

Létá to, jezdí to, ale vrtulník to není. Tak v kostce popisují netradiční dopravní prostředek, pro který se ujal název GyroMotion neboli autovírník, jeho tvůrčí.

Nedávno byl k vidění také v centru Prahy, kam ho přijela tvůrčí parta kolem duchovního otce a autora nápadu Pavla Březiny ukázat světu. Podle Březiny jde o světovou raritu.

„Jsem teprve na začátku. Pro mě je cestovat autovírníkem normální, ale musím říct, že tolik fotičích lidí na jednou jsem podél silnice ještě neviděl. Není to zrovna běžné, že na křižovatce vedle vás stojí vrtulník a na zelenou se společně rozjedete,“ usmívá se Březina, podle kterého si motoristé brzy zvyknou.

Vírníky mají svůj historický původ ukotvený ve třicátých letech ve firmě Baťa na Zlínsku. Sám Březina jich od roku 2007, kdy se začal zabývat vývojem, stvořil se svým týmem padesát a zhruba stovka lidí už má na jeho stroje v tuzemsku pilotní licenci. Podle Březiny je největší výhodou těchto strojů kromě odolnosti hlavně fakt, že nemusíte už přes žádná letiště. Stačí překročit hranice jako silniční vozidlo a lety pak pro-



Autovírníkem se můžete stejně dobře svézt jako proletět. **3x ARCHIV**

vádět v souladu s místními předpisy.

„S autovírníkem zaparkovaným u domu přejedete na vzletovou plochu, což nemusí být nutně letiště, a odlétáte na zvolené místo. Po přistání a asi dvouminutové přestavbě na auto, tedy na instalaci registrační značky, fixaci rotoru a umístění výstražného trojúhelníku na hnací vrtuli, se opět po silnici přemístíte do cílové destinace, kde zaparkujete vedle jiných osobá-ků, a to je vše. V dnešní době komplikované automobilové

přepravy je to opravdu velký benefit pro uživatele,“ říká Březina.

Každá legrace něco stojí a cena za komplet kopíruje luxusní třídu automobilů. Pro mnoho lidí je tak GyroMotion stále nedosažitelný. Podle Březiny je to však nic v porovnání se samotným provozem. „Hodina letu reprezentuje asi 15 litrů Naturalu 95. Když spočítám kilometry versus čas, tak jsme na ceně přepravy autem s velkou úsporou času. Běžné provozní náklady se od standar-

du autodopravy také moc neliší. Jistá omezení spočívají v tom, že například nesmíte na dálnici, protože maximální povolená rychlost na silnici je do 40 kilometrů v hodině, ale ve vzduchu můžete běžně letět 160 a maximálně 180 kilometrů v hodině,“ pochvaluje si Březina.

GyroMotion má vše, co předepíše vyhláška pro zvolený segment dopravy, tedy blikáče, zpětná zrcátka, odrazky a klakson na celodenní svícení. Do budoucna chce tvůrčí tým kolem Březiny dodat



Palubní deska stroje



GyroMotion Cavalon

vírníků hybridní pohon. Protože parta ráda své výrobky předvádí, máme prý čekat další předváděčky.

„Určitě chceme českým fanouškům předvést to nejlepší z naší dílny, takže plánujeme další spanilé jízdy po městech a celkově větší informovanost o všem, co přináší nový vítr do plachet letecké a silniční mobility,“ doplňuje Březina.

FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Paříž volila Macrona

Le Penovou chtějí v průmyslových regionech, Macron získal podporu v metropoli.

Marine Le Penová, která skončila v prvním kole francouzských prezidentských voleb, chystá velkou ofenzivu a večera ji zahájila výpadem proti vítězi 1. kola Emmanuelu Macronovi. Ten podle ní nedokáže Francouze ubránit proti islámskému terorismu.

Francouzský tisk hodnotí výsledek jako malou revoluci. Poprvé za šedesát let nepostoupil do druhého kola kandidát ani jednoho ze dvou hlavních politických proudů, tedy konzervativní pravice a socialistů. Adept republikánů François Fillon získal v prvním kole 19,94 procenta

hlasů. Pro socialistu Benoita Hamona hlasovalo 6,35 procenta zúčastněných voličů, což je nejhorší výsledek socialistů v prezidentských volbách za několik desítek let.

Stejně jako na celofrancouzské úrovni se i v metropoli nejvíce voličů vyslovilo pro Macrona, když mu dalo hlas 34,8 procenta voličů. Druhý skončil v Paříži Fillon (26,4 procenta) a třetí Mélenchon (19,6 procenta). Le Penová dostala v hlavním městě jen pět procent hlasů.

Z mapy výsledků je zřejmé, jak volby Francii rozdělují. Le Penovou podpořily průmyslové regiony, které se dosud nevyrovnaly s následky ekonomické krize a v nichž je nejvyšší míra nezaměstnanosti.

Představitelé pařížské velké mešity ve svém včerejším prohlášení vyzvali francouzské muslimy, aby ve druhém kole voleb dali hlas Macronovi. **MET, ČTK**



Den obětí holokaustu

Izrael se večera na dvě minuty zastavil, aby si připomenul šest milionů obětí holokaustu. Přesně v deset hodin místního času vystoupili automobilisté z vozů (nahore), zastavili se autobusy i chodci na ulicích měst. Dvě minuty ticha se týkaly i žáků a studentů ve školách. Oběti si lidé připomínají také u památníku holokaustu Jad Vašem v Jeruzalémě (dole). **AP**



Zprávy krátce

Světové výdaje na zbrojení opět vzrostly

Světové výdaje na zbrojení loni druhý rok v řadě mírně vzrostly. Nejvíce opět utratily Spojené státy následované Čínou a Ruskem. Šetřily naopak státy vyvážející ropu, jejíž cena na světových trzích klesla. Náskup omezila Saúdská Arábie, Venezuela, Ázerbájdžán i Irák.

Švédové zadrželi dalšího podezřelého

Švédská policie zatkla druhého podezřelého v souvislosti s teroristickým útokem, který si tento měsíc ve Stockholmu vyžádal čtyři oběti a 15 raněných. Policisté uvedli, že byl zadržen na žádost prokuratury po prověření bližší nespecifikovaného materiálu, který byl shromážděn po útoku. **ČTK**

Kryty. Poptávka se zvyšuje

V Japonsku stoupla poptávka po jaderných krytech a čističkách vzduchu blokuujících radiaci. Některé společnosti hlásí až desetinásobný nárůst. Zkoušky severokorejských raket vyvolávají mezi Japonci obavy. Minulý měsíc tři z balistických střel dopadly do moře ve vylučně ekonomické zóně Japonska, zhruba 300 až 350 kilometrů od severojaponské prefektury Akita.

„Některé z objednávek jsou od menších společností, které chtějí chránit zaměstnance, další od jednotlivých rodin,“ uvedl Nobuko Oribe, majitel firmy z Kóbe, která se stavbou krytů zabývá.

Atomový kryt pro 13 lidí stojí 25 milionů jenů (5,6 milionu korun) a jeho stavba trvá čtyři měsíce. Firma prodala také 50 švýcarských čističek vzduchu, které by měly

sloužit k ochraně před radioaktivními látkami a jedovatými plyny. Jedna přijde v přepočtu na 380 tisíc korun.

Kryty, které Oribeho společnost buduje, jsou vlastně zesílené a vzduchotěsné skřepky s čističkou vzduchu. Podzemní místnost by měla podle firmy přestát výbuch atomové bomby o síle té svržené na Hirošimu ve vzdálenosti 660 metrů. **ČTK**

Celníci. Připravili stát o miliony eur

Srbská policie zatkla 16 celních úředníků, kteří jsou podezřelí, že připravili stát o více než 11,5 milionu eur (přes 308 milionů korun). Pracovníci celní správy téměř rok nedbalostí umožňovali osvobození od celních a jiných poplatků zboží dovážene

né ze zahraničí, zejména cigarety.

V březnu ministr vnitra uvedl, že při dvou zásazích policie zatkla celkem zhruba 100 lidí podezřelých ze spáchání trestných činů spadajících do oblasti finanční kriminality a korupce. **ČTK**

Chlapec. Z domu ujel autem rodičů

Australská policie zadržela dvanáctiletého řidiče při pokusu přejet v automobilu celou Austrálii. Chlapci se podařilo urazit 1300 kilometrů, tedy více než třetinu zamýšlené cesty, než ho policisté zastavili.

Podle policie se hoch vydal ze svého domovského města Kendall na východním pobřeží a směřoval do téměř 4100 kilometrů vzdáleného přístavu Perth na západě Austrálie. Dopravní policisté ho zastavili v sobotu na dálnici ve státě Nový Jižní Wales poblíž odlehlého hornického města Broken Hill. Hlídeč bylo vozidlo podezřelého proto,

že mělo uvolněný nárazník a vleklo ho za sebou.

Rodiče, kteří oznámili zmiňování svého syna krátce poté, co odjel jejich autem z domova, si chlapce vyzvedli v neděli. Podle policistů mladý řidič unikl pozornosti možná i proto, že vypadal starší, než je jeho skutečný věk. Měří údajně 183 centimetrů.

Policie dále zjistila, že chlapec během cesty jednou doplnil palivo u benzinové stanice ve městě Cobar, odkud ujel bez placení. Mluvčí policie státu Nový Jižní Wales televizi BBC řekl, že hoch by za svůj čin mohl být stíhán jako mladistvý. **ČTK**



Šéf Pentagonu se proletěl nad Kábulem

Americký ministr obrany James Mattis večera přiletěl na neohlášenou návštěvu Afghánistánu. Vláda amerického prezidenta Donalda Trumpa chce vypracovat novou strategii pro Afghánistán, kde místní prozápadní vláda stále neúspěšně bojuje s povstanci z hnutí Tálibán a dalšími islamistickými skupinami. V zemi nyní působí asi 13 tisíc zahraničních vojáků včetně 8400 Američanů. **AP**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. dubna 2017, www.metro.cz



Zdraví

o
seniorů

Budte i ve stáří aktivní!

Blíží se důchodový věk. Spousta lidí se na něj těší a plánují si, jak si užijí spoustu volného času, jiní ho vyhlížejí s obavami. Není se ale čeho bát. Čtěte naši přílohu a dozvíte se, že pohyb má blahodárný vliv na tělo i psychiku.

Bolestem se dá předcházet

Jak nejlépe pečovat o své zdraví?

Stačí zdánlivě málo. Nejlepším lékem je pravidelný pohyb a cvičení.

Řada seniorů trpí nemocí, na jejichž vzniku se podílí nedostatek pohybu. Ten je navíc velmi často spojen s nadváhou, o které je známo, že má vliv na vznik řady onemocnění, bolesti zad nebo kloubů. Proto je třeba přijmout myšlenku, že přibývajících roky nejsou překážkou pro pravidelné cvičení. Právě naopak. Tělesná aktivita přispívá k udržení zdraví i v pokročilém věku, jen je třeba cvičení přiměřeně přizpůsobit.

Nejlepší je sportovat již od mládí. Začít se ale dá kdykoli, například krátkými procházkami a trasu postupně prodlužovat nebo se cvičení denně věnovat doma. Zaměřit bychom se měli na uvolnění ztuhlých končetin i protaže-

ní trupu, což je například pro bolavá záda nenahraditelné.

S čím nám cvičení může pomoci?

Pohyb patří mezi základní lidské potřeby, je přirozenou prevencí nemocí a úrazů.

Záda: bolavá záda jsou v dnešní době nejčastěji způsobena sedavým životním stylem a s tím související strnulostí. Protaháním, ale třeba i obyčejnou chůzí se bolavá záda uvolní.

Klouby: problémy s klouby jsou mnohdy spojené s ochabováním svalů v okolí kloubů, což se projevuje bolestmi už při malé námaze. Pohyb umožňuje lepší vyživování kloubů a posílení okolních svalů.

Kosti: s věkem se zpomaluje obnova kostní hmoty a její řídnutí ohrožuje schopnost pohybu. Cvičením, tedy zatěžováním kosterního systému, se kosti ztuhují a stávají se odolnějšími vůči zlomeninám.

Zažívání: pohyb stimuluje přirozené procesy trávicího systému.

Psychika: mezi tělesným cvičením a psychickou poho-

dou existují úzké vazby. Přiměřená zátěž má vliv i na kvalitu spánku.

Jaké cvičení je vhodné pro seniory?

Známý řecký lékař Hippokrates prohlásil, že „chůze je nejlepším lékem pro člověka“. Chůze posiluje srdce, svalstvo i kosti, dochází ke zlepšení koordinace pohybu a lépe se prokrvuje mozek.

Tělesná kondice se zlepšuje již po několika týdnech (v případě, že se chůzi věnujeme alespoň 30 minut denně) a je vhodná i v pokročilém věku.

Plavání a jízda na kole protahují celé tělo a přitom šetří klouby, což je důležité zejména v začátcích, kdy jsou svaly hodně oslabené.

Tanec, jóga a jiná cvičení, která zlepšují koordinaci pohybu, hybnost a vyžadují zapojení hlubokého svalstva při udržování rovnováhy, jsou také vhodná.

Vždy je třeba pamatovat, že na začátku je potřeba zvolit jednodušší či kratší cvičení. Zátěž je možné navyšovat



Také v pokročilém věku je třeba se hýbat.

PROFIMEDIA.CZ

až s postupně rostoucí kondicí. Pro zdraví je rozhodující i dostatečný příjem tekutin. Dehydratace je velmi častým zdrojem zdravotních problémů – s věkem totiž slábne schopnost nervového systé-

mu signalizovat pocit žízně. Proto je nezbytné vytvořit si skutečně „režim“ a během dne pravidelně pít. Při fyzické námaze, v létě a v průběhu akutních nemocí přiměřeně více.



Zdraví o krok blíž!

Trápí Vás bolest? Přijďte, poradíme Vám.

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme s jakýmkoliv problémem
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přístupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na www.pharmapoint.cz



Více než 230 lékáren v celé České republice

AKTUÁLNĚ V NABÍDCE

Brufen® 400
100 potahovaných tablet



Poskytuje úlevu od bolesti hlavy, zad a zubů. Pomáhá při podvrtnutí kloubů a natažení svalů a působí protizánětlivě. Léčivý přípravek s účinnou látkou ibuprofenem k vnitřnímu užití.

akční cena od **114,-**
běžná cena 148,-

Voltaren® Forte 2.32% gel
150 g



Analgetikum ve formě gelu s účinkem na 12 hodin. Tlumí bolest zad, svalů a kloubů. Stačí aplikovat 2x denně. Snadno otevíratelný uzávěr. V akci také **Voltaren® 140 mg léčivá náplast 5 ks, cena od 269 Kč.** Lék na vnější použití.

akční cena od **349,-**
běžná cena 429,-

O ceně se informujte ve své lékárně.

Cílem této inzerce není podpora navýšení prodeje, předepisování nebo užívání léků. Inzerce nenahrazuje poradenství lékařů ani lékárníků. Při výběru produktu si vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, účinky a způsob použití konzultujte s lékárníkem nebo lékařem.

Nehty umí prozradit mnohem víc, než si sami myslíme

Záděry, roztrpěné konečky nehtů či zarostlé nehty u palců na noze bývají nejčastější potíže. Nehet ale může naznačit i horší věci.

Běžným potížením s nehty můžete zabránit správnou péčí, kterou buď zvládnete sami, nebo se svěříte do rukou manikérky či pedikérky. Mezi základní pravidla patří zastříhávat nehty na nohách rovně, na rukou do mírného obloučku, aby nedocházelo k zarůstání.

Pokud se nehty třepí, doporučuje lékařka Tamara Skalová z kožní ambulance Polikliniky Agel Plzeň používat regenerační krémy dostupné v lékárně. Dále je potřeba chránit ruce při práci rukavi-

cemi a omezit kontakt s chemikáliemi. „Lámavost může být také důsledek nemoci, nedostatku vitaminů, minerálů nebo stopových prvků. Vnitřně lze užívat vitamin H, zinek, křemík, vápník a hořčík. Vhodná je i kyselina pantothenová nebo regenerační laky na nehty,“ radí Tamara Skalová.

Zdravé nehty jsou hladké, bez rýh a vyvýšenin. Mají lehce růžové lůžko a jemně se lesknou. U kořene nehtu je znatelný nehtový měsíček. Pokud se vám během posledních týdnů zhoršila kvalita nehtů, pokuste se zjistit, zda vašemu tělu něco nechybí. Existuje řada faktorů, které mají na jejich kvalitu vliv – tehotenství, počasí, stres či nemoc. Například zápal plic se může projevit také zastavením růstu nehtů a ovlivnit jejich povrch.

Pokud nehet změni barvu, může to také ukazovat na vi-

cero původců – namodralé ukazují na nedostatek kyslíku v organismu. Dermatologové mají zkušenost se žlutavými nebo nahnědlými nehty, což může souviset s kouřením. Žlutá barva ale často ukazuje na plíseň.

„Postižený nehet je většinou žlutě zbarvený, drobný, později deformovaný, v okrajích a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje podnehtová hyperkeratóza (nadměrné rohovatění kůže),“ říká lékařka Ivana Kuklová z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze.

Častěji se objevuje na nehtech u nohou a postihuje až 10 procent populace. Pokud je postižení malé, tedy do 25 procent, stačí lokální léčba. Při rozsáhlejšímu postižení je nutno použít léčbu celkovou ve formě tablet, které se podávají po dobu tří měsíců. Infekci můžete chytit, procházíte-li se bosí po vlhkých pod-

lahách veřejných hygienických zařízení, společných umývárkách, v okolí bazénů nebo v šatnách fitness-center, studentských kolejích a na hotelových kobercích.

Pokud se objeví na nehtech hnědé až černé skvrny, které nejsou způsobeny úrazem, vyhledejte lékaře. Může to být projev melanomů, nebezpečného typu rakoviny kůže.

Drážky či rýhy bývají znakem poškození zárodečné nehtové vrstvy. Pokud byla dlouhodobě poškozena, objevuje se na nehtech drážka podélná. Příčina hovoří spíše o krátkodobém narušení. Takzvané podélné drážky na několika nehtech lze hodnotit jako známku špatné činnosti zažívacího systému, bývají ale i důsledkem horečnatého onemocnění, úrazu nebo otravy.

Objevují-li se vám na nehtech drobné tečkovité dírký,

O nehtech

Rychlost růstu nehtů u lidí je průměrně tři milimetry za měsíc.

- Rychlost růstu na rukou se pohybuje mezi 2 až 4,8 milimetry za měsíc, rychlost růstu na nohou je často až čtyřikrát pomalejší.
- Trvá tři až šest měsíců, než nehty na rukou dorostou zcela a dvanáct až osmnáct měsíců v případě nehtů na nohou.
- Růst nehtů je u každého člověka individuální. Závisí na věku, pohlaví, ročním období, stravě i dědičných faktorech.

jde možná o lupénku. Ta napadá hlavně část hlavy s vlasy, lokty, kolena, bedra a hýždě, ale může se projevit i na nehtech. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

To je puch. Pepo, ty ses zul?

Nohou si začínáme všímat až tehdy, když jsou cítit, svědí a pálí. Mezi prsty je kůže rozmáčená nebo rozpraskaná a o ztvrdlých do krve puklých patách ani nemluví.

Plíseň je infekce a riziková místa jsou například společné sauny, bazény, sprchy, ale i koberec v hotelových pokojích, půjčování bačkor návštěvám,...

Napadení nohou plísní si hned nevšimneme, ale plíseň začne postupně dráždit pokožku, ta se brání zvýšenou potivostí, což je příhodné prostředí pro růst plísní a s nimi v symbióze žijícími bakteriemi. Ty způsobují zápach.



Nevšimneme-li si příznaků, může se infekce

šířit na další části těla nebo nakazit naše blízké. Ochrana ale je. Použitím chytré houby – *Pythium oligandrum*.

Pythium oligandrum je první živý mikroorganismus schválený do biocidních látek dle nařízení EU 2015/1610. Použitá biotechnologie eliminuje plísně přímým parazitismem a je odborníky považována za nejbezpečnější technologii dostupnou na současném trhu. Použití Chytré houby je patentově chráněno v mnoha zemích a regionech světa.

Dezinfekční mikroorganismus *Pythium oligandrum* proniká svými vláknky do buněk parazita (plísně nebo kvasinky) a čerpá z něho pro svoji výživu potřebné látky.

Pod nehty s mykózou proroste chytrá houba z krajů nehtu a tam působí, dokud původce onemocnění nevyšloupne a zcela nevyšloupne. Tím nevznikají odolnější druhy ani rezistence (genetické mutace) patogenních plísní.

Po vyčerpání parazita ustává aktivita chytré houby a tato odrůstá s nehtem (podle věku až 1 rok) nebo pokožkou, protože není schopna si



obstarat živiny z ničeho jiného než z plísní. Pro nohy a nehty náchylné k výskytu plísní jsou přípravky z řady Biodeur: **Biodeur 3x1g**, nebo specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**. Pro prevenci je určený přípravek **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent** a proti zápachu a potivosti **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent Foot powder**. Přípravek Biodeur se vyrábí i v Bio kvalitě.

„Přehlušoval jsem zápach nohou voňavkami a ani mytí třikrát denně mi nepomáhalo“, přiznává pan Josef, který měl dlouhodobé problémy se ztvrdlými patami a pronikavým zápachem. „Teď preventivně používám Biodeur 3x1g s chytrou houbou. Ztvrdlá kůže z pat zjemněla a odpadla, na návštěvě se nestydím, kvůli zápachu vyžout boty a žena konečně nereptá.“

Chytrou houbu s dezinfekčním mikroorganizmem *Pythium oligandrum*, dostanete v lékárnách. www.chytrahouba.cz

Psychowalkman. Místo léků

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhroššího venku,“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

Celkem častý příběh, proč lidé volí psychowalkman. Lékařka Tereza Gabryšová z prestižní pražské kliniky dodává: „Pro lepší spánek je místo hypnotik lepší psychowalkman.“ Odborně se psychowalkman nazývá AVS – audiovizuálně stimulační přístroj. Kromě nespavosti je účinný i v dalších oblastech: navozuje hlubokou relaxaci a tím odstraní během minut stres nebo těžkou únavu, dále se používá na depresi nebo zrychlení učení. Je určený samoživitelům, ovšem pro vynikající účinky jej používají také někteří lékaři.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například „Rychlé odstranění úna-

Citát

První jsem si přivezl z ciziny asi před 20 lety. V dnešní době bych AVS přístroj doporučil téměř všem, protože zvyšuje hranice psychické odolnosti.

Prim. MUDr. Jan Cimický, CSc.

vy“ a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a hudba či zvuky ze sluchátek přeladí biorytmus do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže je člověk není schopný sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen.

Celkově si čeští uživatelé AVS přístroje chválí a 48 % z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že psychowalkman předčil jejich očekávání. Informace o AVS technologii najdete na stránce www.psychowalkman.cz.

Mgr. DALIBOR VLČEK



Používají ho také světové i české celebrity

Herci Demi Moore nebo George Clooney chválí psychowalkmany i veřejně v tisku. U nás jsou majiteli nejlepšího modelu Laxman Tomáš Klus, Ivana Gottová nebo Lucie Bílá. Znamé uživatele AVS přístrojů a zkušenosti odborníků najdete na www.psychowalkman.cz. Nejlevnější značkové AVS přístroje pořídíte u odborného garanta Galaxy za 5000 Kč. Nejlepší Laxman stojí 30 000 Kč a je vůbec nejprodávanějším AVS přístrojem u nás. Obsahuje i spoustu speciálních programů, například na řešení syndromu vyhoření, vysokého krevního tlaku či program pro sportovce.

2x AVS

Využijte svůj potenciál naplno!

AVS
přístroje
22 let
garance
účinnosti
vyzkoušení
zdarma



AVS přístroj



je „otvírák“ Vašeho potenciálu. Žádný stres, únava, deprese, nespavost. Krásná hluboká relaxace, pronikavý osobní rozvoj a lepší zdraví.

Právě nyní v rámci festivalu „Laxman“: zdravotní sezení, nové programy, zapůjčení domů - vše zdarma!
Sleva 3600 Kč na nejlepší AVS přístroj

Objednejte si nový KATALOG ZDARMA:

Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „Jak přežít v dnešním světě!“

Galaxy

22 LET

www.psychowalkman.cz
Prodejny Praha, Brno, eshop
Infolinka ČR: **774 444 795**

Chůze vhodná pro každý věk



Pohyb vyberte s ohledem ke svému věku, chůze je ale ideální. PROFIMEDIA.CZ

Kloubům nedělají dobře tvrdé nárazy ani rotace. Na co dát pozor?

Klouby jsou jednou z nejnámáhanějších částí těla. Především velké klouby – ramena, kolena a kyčle. Jejich jednostranné přetěžování ne zcela vhodnými sporty vede k bolestem.

Nejčastěji poškozenými klouby v souvislosti se sportovní aktivitou bývají kotníky, kolena a lokty, mohou však být poškozeny i drobné klouby zápěstí či jiné. Záleží na charakteru sportu. Mezi aktivity, které klouby nadměrně zatěžují, patří gymnastika, krasobruslení či balet nebo tanec. K opakovaným úrazům dochází také při sportech, kde je na klouby vyvíjeno značné rotační přetížení, například při lyžování, snowboardingu nebo kopané. „Sportovní aktivity by se měly provádět v rozumné míře s přihlédnutím k aktuální tělesné kondici, věku či hmotnosti. Vhodná pohybová aktivita pro každý věk je chůze, nordic walking, jízda na kole či plavání,“ radí Kateřina Partšochová, lékařka ortopedie Polikliniky Agel Olomouc.

Pokud klouby budete přetěžovat zejména skoky či dopady na tvrdou podložku, začne v chrupavce docházet k mikroskopickým poškozením. Ta zavání ztrátu chrupavky a její nahrazení kostní tkání, čemuž se říká artróza. Nelze však obecně říci, že jedinci, kteří nadměrně zatěžují klouby, budou ve vyšším věku artrózou postiženi. „Degenerace kloubů postupuje s věkem. Mikroskopické změny ve smyslu stárnutí kloubů můžeme pozorovat již ve 20 až 25 letech věku. To, kdy se tyto změny projeví i v makroskopickém měřítku a vyústí v degenerativní onemocnění kloubu se všemi jeho projevy: bolestí, otoky, omezení pohybu apod., záleží na mnoha dalších faktorech, jako je zátěž postiženého kloubu, stav výživy, predispo-

Rady pro zdravé klouby

Potížením můžete předcházet:

- Jezte vyváženou stravu s dostatečným množstvím kolagenu.
- Sportujte, ale přiměřeně.
- Nadměrně nezatěžujte klouby, především jednostranným pohybem nebo dopady na tvrdou podložku.
- Používejte kvalitní ochranné pomůcky (chrániče, ortézy, bandáže).
- Pokud trpíte nadváhou, snažte se zhubnout.
- Důsledně doléčujte všechny předešlé úrazy.
- Dostatečně a adekvátně regenerujte a provádějte kompenzační cvičení.
- Sportovci s vyšší zátěží mohou jako prevenci užívat preparáty na bázi želatiny.
- Pokud intenzivně sportujete, chodte na pravidelné prohlídky k tělovýchovnému lékaři.

nující genetické faktory atd. Toto komplexní postižení kloubu s jeho klinickými projevy se zřídka projevuje před čtyřicátým rokem věku,“ doplňuje lékař Tomáš Tomáš z Ortopedické kliniky Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně.

Samostatnou kapitolou jsou úrazy kloubů. „Často dochází k vykloubení ramene nebo hlezenního kloubu. Příčinou bývá sportovní aktivita – pády z kola, u ramene také vrozené dispozice. Pokud se kloub podaří zakloubit a je stabilní, měla by stačit ke zhojení dostatečně dlouhá fixace v ortéze nebo v sádře. Pokud má ale kloub opět tendenci k vykloubení a jsou poraněny kosti, cévy nebo nervy, je potřeba operační revize,“ doplňuje lékařka Kateřina Partšochová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Caltrate® PLUS

Chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



Hýčkejte i Vy svoje kosti a chraňte je do budoucna

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.



Bez starostí s SOS přívěskem

A kdo hlídá vás? SOS přívěsek, váš osobní bodyguard.

„Poslední dobou od kamarádů slyším samé příběhy o tom, či táta zkolaboval a komu vezli maminku do nemocnice. Přirozeně se o to víc bojím o vlastní rodiče. Mají ale svoji hlavu a mé připomínky, aby byli opatrnější,

přechází mávnutím ruky, což mi na klidu nepřidá,“ říká sedmačtyřicetiletý Michal.

S podobnými problémy se potýká mnoho z nás. Obavy ale mají i samotní senioři. Velkým strašákem je například zdlánlivě obyčejný pád. Pro člověka těžko se zvedajícího ze židle jsou podobné situace noční můrou. Případů, kdy se lidé následky pádu nemohou zvednout ze země a na pomoc čekají hodiny i celé dny, stále přibývá.

Statistiky se navíc ohání alarmujícími čísly. Podle nich se třetina seniorů ročně setká s pádem. S včasnou pomocí se s pády vyrovná 90 procent. Pokud pomoc ale přijde později než za hodinu, šance rapidně klesají. Bez včasného zásahu se pak bez trvalých následků obejde již pouze 10 procent případů.

Péče o seniory jinak

I díky hrozbě pádů se tak mnoho seniorů ocitá v situaci, kdy jsou nuceni k určitým omezením, či dokonce stěhování do domů s pečovatelskou službou nebo k příbuzným. Takové kroky však mohou přinést více škody než užitku. Jsou i jiná řešení?

V Čechách začíná boom revoluční služba tísňové péče o seniory. PomocVnebezpeci.cz představuje přívěsek, který lze obvykle zavěsit na krk. SOS Přívěsek disponuje tísňovým tlačítkem, které v případě nouze stačí zmáčknot. Tím se spojí s 24h Monitorovacím centrem, které uživateli zajistí potřebnou pomoc v rádech minut.

Jak to funguje?

Na složitou manipulaci s chytrými telefony klidně zapomeňte. 24h Monitorovací centrum bdí nad svými uživateli nepřetržitě, čímž zajišťuje pomoc opravdu kdykoli. SOS Přívěsek je vybaven SIM kartou, což umožňuje snadnou komunikaci s uživateli přímo přes SOS Přívěsek. Je navíc připraven i na tak ošemetné terény, jako je koupelna. Je totiž vodotěsný. Díky



Vaše bezpečí v dlani jedné ruky

SAFETY GUARD

Žijte v klidu.

Žijte s SOS Přívěskem.

- Využijte speciální nabídku „PomocVnebezpeci.cz“: Pokud při objednávce zadáte kód SGM100, bude vám odečtena sleva 100 Kč! A co víc, první měsíc služby je zdarma.

GPS lokátoru vás pomoc najde opravdu všude. Ať jste na nákupu, na návštěvě u známých, či v lese na houbách, operátoři vždy přesně vědí, kam pomoc poslat. SOS Přívěsek je připraven i na situace, kdy tlačítko nejste schopni zmáčknot. Disponuje senzorem pádu a při jeho zaznamenání se o vyslání nouzového signálu postará sám!

Hlídací parták

SOS Přívěsek jistě uvítají nejen senioři, ale i lidé s různými zdravotními indispozicemi. Například vozíčkářům hrozí vypadnutí z vozíku, cukrovkářům zas kolaps například v podobě hypoglykemie. U těchto a mnohých dalších onemocnění se heslo „vždy připraven“ vyplatí zvážit dvakrát.

Eliminuje omyly

Člověk není tvor neomylný, a tak se může lehce stát, že tlačítko zmáčknete omylem. SOS Přívěsek se ale vždy nejprve spojí s 24h Monitorovacím centrem, které plané

poplachy bez problémů eliminuje. V Čechách se záchrané přívěsky objevily již dříve, byly však napojeny přímo na záchrané složky. Planým poplachům tak nešlo předcházet. S Monitorovacím centrem a handsfree komunikací nabývá péče o seniory nových rozměrů. Školení operátoři vám zajistí vhodnou pomoc a zavolají vaše Nouzové kontakty. Zůstanou s vámi ve spojení až do chvíle, kdy dorazí pomoc, a o dalším postupu informují vaše blízké. SOS Přívěsek je skvělou možností, jak si život užít bez obav a také bez připomínek a starostí vašich blízkých.

L-Tryptofan
Doplánek stravy

Při poruchách nálady, depresi a úzkostech.

60 kapslí

nejužívanější
L-TRYPTOFAN
od roku 1998
pro život bez stresu a deprese

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- zcela nenávykový

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
v prodejně VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1,
na www.bwy.cz nebo na bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

Zachraňujeme životy s SOS Přívěskem

Dovolte nám zavolat Vám pomoc, i když sami nemůžete.
30 dnů na vyzkoušení zdarma.

800 900 780

pomocvnebezpeci.cz
powered by

Bud'te i ve stáří aktivní, pohyb má dobrý vliv na psychiku

I když jsou dnes lidé vitální i kolem 70. i 80. roku, a jak mnozí říkají, klidně by ještě chodili do práce a vydělávali peníze, je spousta těch, kteří se ještě před 60. narozeninami cítí vyčerpaní, unavení a nejráději by šli na do důchodu co nejdříve.

„Senioři se dle mého názoru dělí na dvě skupiny. Jedni chtějí dále žít plnohodnotný aktivní život a druzí, kteří jsou deprivováni chronickými nemocemi, chtějí mít klid a čas trávit většinou doma u televize nebo četbou knih,“ říká primářka rehabilitačního oddělení Nemocnice Český Těšín Barbora Zbránková.

Každopádně zhoršování kondice nás nemine. „Zhoršování kondice se objevuje v době, kdy se začne blížit šedesátka. Záleží na přístupu každého člověka. Obecně dochází k ochabování svalů, k řídnutí kostí, ale i ke snížení výkonnosti kardiovaskulár-

ního aparátu,“ doplňuje Barbora Zbránková.

To, zda se potíže začínou výrazně zhoršovat s přibývajícím rokem, je velmi individuální. Někteří lidé berou odchod do penze jako impuls k novým zážitkům – mají čas na své koníčky, mohou vyrazet na výlety, více se věnovat vnučatům. Pasivněji založení lidé, kteří se zavrou doma, se po čase mohou začít cítit výrazně hůře.

„U pasivnějších osob třeba i ztráta pravidelných aktivit, jako je například každodenní chůze na autobus, může znamenat rychlé zhoršení kondice. Pak nedochází pouze ke změnám v pohybovém aparátu, ale také k nabývání na váze,“ varuje lékařka Zbránková. Pokud tedy patříte mezi ty, kteří pohyb mnohem nedají, zkuste to změnit. Uleví se vám nejen na těle, ale i na duši. Nejde o to trhat rekordy a začít hned běhat ki-



Třeba plavání PROFIMEDIA.CZ

lometrové trasy. Tělo si samo řekne, co už je na ně moc. „Každé tělo vysílá každému z nás signály, které nám řeknou, čeho jsme schopni. Pokud se někdo bez předchozího tréninku vydá na dlouhou túru, svaly a klouby mu to dají značně najevo. Proto bychom měli být ke svému tělu vnímaví a fyzické aktivity si přidávat postupně. Každý si musí zvážit, co ho baví, protože na pohyb dělaný s nechtutím časem stejně zanevře-

me. Pohyb by měl být spojen především s radostí,“ říká primářka. Velmi vhodné je plavání, které ale nemusí každého bavit. Dále je to chůze ideálně na měkkých pěšinách, v lese nebo jízda na kole. „Přes týden jsem v bytě ve městě, ale již ve čtvrtek odjíždíme se ženou na chalupu, kde jsou krásné terény na kolo. Ještě do loňska jsem každý den od dubna do října najezdil desítky kilometrů, ale loni jsem začal cítit, že už to není ono. Tak jsem si pořídil elektrokolo. A je to skvělé – opět denně vyrážím na několikahodinové trasy, a pokud je přede mnou prudší kopec, vypomůžu si elektromotorem,“ říká 73letý Vlastimil Slavík. V bytě ho to nebaví, chodí aspoň na procházky, každé ráno si zacvičí s činkami a večer si zašlape na rotopedu.

„Starší lidé by měli posilovat v malých cvičebních jed-

Kontakt nejen s lidmi

Kromě pohybu je důležitý i kontakt s lidmi.

- Udržování dobrých vztahů s rodinou a přáteli zlepšuje a prodlužuje život. Zároveň pomáhá překonávat stres, strach z nemoci a izolace. Také zvířata dodávají starším lidem pocit pohody.

- Se zvyšujícím se věkem se zhoršuje i paměť. I proti tomu také existuje „lék“ – zajímat se o své okolí a aktivně s ním komunikovat, číst knihy, poslouchat hudbu, počítat sudoku, luštit křížovky, učit se nové věci, hrát šachy a bridž.

notkách, měli by volit menší zátěž a cvik opakovat vícekrát. Co se týká tělesných partií, je vhodné posílit trup a teprve pak končetiny,“ radí lékařka Zbránková. **HUD**

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s. č.p. 82, 463 62 Hejnice
 info@lazne-libverda.cz
 tel.: 482 368 100-102
 mobil: 731 957 326

LÁZNĚ LIBVERDA

15% SLEVA NA VŠECHNY POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH, WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ DO 15. 5. 2017!

POHYBOVKY
 Od 6.590 Kč - 15% = 5.602 Kč / 6 dní - 5 nocí / 1 osoba
 pobyt s polopenzí, vstupní lékařská prohlídka, 15 léčebných procedur

NEJEN PRO SENIORY
 Od 9.296 Kč - 15% = 7.902 Kč / 8 dní - 7 nocí / 1 osoba
 pobyt s polopenzí, vstupní lékařská prohlídka, 16 léčebných procedur

SINGL POBYT
 Od 5.428 Kč - 15% = 4.614 Kč / 5 dní - 4 nocí / 1 osoba
 pobyt s polopenzí, samostatné ubytování, 12 léčebných procedur

POBYT ŠITÝ NA MÍRU
 Od 23.499 Kč - 15% = 19.975 Kč / 22 dní - 21 nocí / 1 osoba
 pobyt s plnou penzí, vstupní lékařská prohlídka, 30 léčebných procedur

PRODLOUŽENÝ VÍKEND 28. 4. - 1. 5., 5. 5. - 8. 5. 2017
 Od 3.600 Kč - 15% = 3.060 Kč / 4 dny - 3 noci / 1 osoba
 pobyt s polopenzí, 4 procedury

Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!
ZAHÁJENÍ LÁZEŇSKÉ SEZÓNY - 13. 5. 2017
NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ PRAHA - LÁZNĚ LIBVERDA

www.lazne-libverda.cz

Nemůžete si vzpomenout?
 Špatně se soustředíte?

Tebokan®
 Energie pro Váš mozek

Tebokan® se používá k léčbě:

- Poruchy paměti a demence
- Poruchy prokrvení končetin
- Vertigo a tinnitus cévního a involučního původu

1x denně

Lék s obsahem Ginkgo bilobae extraktem, k vnitřnímu užití. Přečtěte si pečlivě příbalovou informaci.

150 let
 Dr. Willmar Schwabe
 From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
 Cestmířova 1, 140 00 Praha 4
 tel.: +420 241 740 447
 e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz

EGb761®

Když důchod nestačí...



„Najednou si mohu koupit i něco pěkného na sebe!“

PROFIMEDIA.CZ

Paní Daně je 67 let. Po odchodu do penze zjistila, že jen s důchodem ve svém domku nevyžije. Pomohl jí nový finanční produkt pro seniory – Renta z nemovitosti.

O Rentě z nemovitosti se dočetla na internetu. Zaujala ji možnost, že by svůj dům mohla využít k tomu, aby získala větší obnos peněz, aniž by ho musela prodat. Zmínila se o tom dceři, která tou dobou pobývala v USA. Ta hned věděla, o co se jedná, neboť v USA je tato varianta získání peněz z nemovitosti

velmi oblíbená. Maminku tedy podpořila, aby neváhala zjistit, jak Renta z nemovitosti funguje.

„Byla jsem ráda, že jsem se mohla poradit s dcerou, a hlavně že mi Rentu schválila. Pochopila, že pokud nemá člověk našetřen větší obnos a chce prožít důchod důstojně, je Renta z nemovitosti výbornou volbou,“ vysvětluje Dana.

Výše Renty z nemovitosti sice byla nižší, než kolik by získala prodejem, ale skvělé jí přišlo, že o dům nepřijde, protože zůstane v jejím vlastnictví. To rozhodlo a paní Dana si Rentu z nemovitosti pořídila. Rozhodla se pro měsíční výplatu peněz a tím si téměř zdvojnásobila současný důchod.

„Najednou si mohu koupit i něco pěkného na sebe, zajet do lázní a ještě mohu přilepšit vnučátkům. Je to skvělý pocit,“ dodává paní Dana.

Výhody Renty z nemovitosti

- Získáte **větší sumu peněz na cokoli** (najednou či postupně).
- Za vašeho života **ne musíte nic splácet a nikdy se nesplácí** více než cena nemovitosti.
- **Zůstáváte bydlet doma** a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu.
- Můžete **žít důstojněji** a svůj život si více užívat.

Chcete vědět víc?

Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu:
www.rentaznemovitosti.cz

Můžete zde rovněž požádat o vlastní orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.

Můžete také zavolat na tel.: **233 321 850**



STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.





www.thermal-sens.cz



Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
			
Min. 15 Max. 19	Min. 6 Max. 10	Min. 5 Max. 9	Min. 6 Max. 10

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: 27,0 °C

Rok výskytu: 1992

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Hokeyjový klub Kometa Brno hrával dříve i jako Rudá Hvězda Brno. Založen byl roku:
 - 1933
 - 1953
 - 1973
- Při první oficiální smrtelné nehodě během letu do vesmíru zemřel v roce 1967 kosmonaut:
 - V. Komarov
 - J. Gagarin
 - A. A. Gubarev
- Na obec Prácheň u Kamenického Šenova je vidět ze zarostlého kopce nazvaného skála:
 - Byčí
 - Pravčická
 - Česká
- Francouzský kreslíř Albert Uderzo, spoluautor komiksu Asterix, se letos v dubnu dožívá:
 - 70 let
 - 80 let
 - 90 let
- Je nejnom patronem notářů, zedníků, sklenářů či písařů, ale i italských Benátek:
 - sv. Marek
 - sv. Antonín
 - sv. Jiří

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Soudkyně Amy V
14:45 Šípková Růženka
Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1983)
15:00 Televarieté
16:20 Kojak III
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 Panoptikum města pražského

Detektivní seriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Jako již tolikrát ve světové historii i v této politické aféře sehrała značnou roli žen! Hrají: J. Adamíra, J. Vinklář, J. Bláha, M. Růžek a další

- 21:10 Hercule Poirot XI
22:44 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
22:45 Motiv III
23:30 Kriminalista
00:30 AZ-kvíz
00:55 Banánové rybičky
01:20 Zajímavosti z regionů
01:50 Hobby naší doby
02:15 Postřehy odjinud

ČT2

- 13:20 Svět očima Hanzelky a Zikmunda (6/13) proStory
13:45 Vzestup a pád NSDAP (4) Letecká esa
15:00 Heydrich – konečné řešení
16:20 Ano, Masaryk (2/3)
17:20 Od vyhynutí ke znovuzrození
18:15 Na cestě po Manile a okolí
18:45 Večerníček
18:55 Vinečko III (8/8)
19:20 Vesnicopis
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Stalingrad

V létě roku 1942 zahnal wehrmacht sovětská vojska až k Volze. Zde pak došlo k osudovému obratu v bojích na východní frontě, když 31. ledna 1943 německá 6. armáda kapitulovala

- 21:00 Za svobodné Brno
21:55 Dům z karet III (1/13) Seriál (USA, 2015)
22:50 Letecké katastrofy: Beze stopy
23:35 Sestřička Jackie V (7/10)
00:05 Namibijci v Evropě aneb V zemi duchů
01:00 Provedu! Příjimač (2/7)
01:40 Uchem jehly
02:10 A co na to písaři?
02:25 Babička by zaplakala

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 Dva a půl chlapa II (11)
12:55 Ordinace v růžové zahradě (140)
14:05 Odložené případy III (10)
15:00 Odložené případy III (11)
15:55 Kriminálka Miami V (9)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:25 Co na to Češi
18:25 Ulice (3237)
Seriál (ČR, 2017)
19:30 Televizní noviny, Počasí
Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (731)

Seriál (ČR, 2017). Ota Kovář nechce žít mezi dvěma ženami. Definitivně se rozhodne pro jednu z nich. Hanák se stará o nevlastní matku Šárky; po smrti Sedivého začala pít. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Paulová, M. Badinková, R. Štabrňák

- 21:30 Víkend
22:30 Kriminálka: Oddělení kybernetiky II (18) Krimiseriál (USA, 2016)
23:25 Vražedná čísla II (13)
00:20 Odložené případy III (10)
01:10 Odložené případy III (11)
01:50 Robinsonův ostrov
02:35 Dva a půl chlapa II (10)
03:20 Co na to Češi

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
12:20 Jake a Tlustoch IV (8) Noc a den. Krimiseriál (USA, 1987-1992)
13:20 Komisař Rex (12, 13) Krimiseriál (N/Rak., 1993)
15:25 Policie Hamburg II (18) Krimiseriál (N, 2008)
16:25 Odpolední zprávy
16:40 Soudní síň
17:35 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (13)

Seriál (ČR, 2017). Mike si začíná rozumět se snowboardačkou Petrou víc, než by bylo zdravo. Co se mezi nimi ten večer po tom, co se společně opijí, stane? Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská, I. Janžurová a další

- 21:35 TOP STAR magazín
22:30 Castle na zabít IV (23) Krimiseriál (USA, 2012)
23:20 Soudní síň
00:20 Rosamunde Pilcherová: Trny v údolí květin
02:20 Komisař Rex (12) Krimiseriál (N/Rak., 1993)
03:05 Komisař Rex (13) Krimiseriál (N/Rak., 1993)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi VII (19-22) Teorie velkého třesku IV (12) Sitcom (USA, 2011)
15:20 Teorie velkého třesku IV (13) Sitcom (USA, 2011)
15:50 Futurama II (1) Citové pouto. Animovaný seriál (USA, 2000)
16:20 Hvězdná brána V (18)
17:20 Kdo přežije: Krev není voda (6)
18:15 Simpsonovi VII (23-25)
19:45 Simpsonovi VIII (1)



20:15 Moto cestou nestou

21:20 Teorie velkého třesku IV (14) Sitcom (USA, 2011)
21:50 Teorie velkého třesku IV (15) Sitcom (USA, 2011)
22:15 divinici
23:05 Cesty k úspěchu
23:20 Hannibal II (10) Hororový seriál (USA, 2014)
00:15 Helix II (12) Sci-fi seriál (USA, 2015)
01:10 Ospalá díra II (12) Mysteriózní seriál (USA, 2015)
02:10 Hannibal II (10)
03:05 Aplikace
03:30 Ospalá díra II (12)
04:15 Aplikace

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
Hudba, film, zábava – vstávání s muzikou
09:00 Zpátečka
Co se hrálo na Očku tento den v roce 2007?
10:00 Očko hity
Klipy nonstop
12:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
12:05 Očko hity
Klipy nonstop
14:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



14:05 Očko hity

Klipy nonstop
15:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
15:05 Mixxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
17:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
17:05 Očko hity
Klipy nonstop
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 Očko hity
21:00 CZ & SK
22:00 Očko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KŘUPÍNKÁŘ



LISABON

Když jsme přemýšleli, kam jako rodina po dlouhé době nevytažení pat z naší vlasti vyrazíme, narazili jsme na paměti legendárního cestovatele Jonase Jonassona, který ve své knize Vojel jsem zeměkouli nádherně vzpomíná a směle doporučuje Lisabon. Nevěděli jsme o tomto hlavním městě Portugalska skoro nic, a tak jsme se plni očekávání vypravili na výlet.

A nutno říct – v našem případě, draží čtenáři, napsat – že veškerá očekávání byla bohatě přebita! Nejde o to, že je to krásné město plné uliček a zákoutíček, kavárniček, bařiček a restauračních, že je tam stále krásné počasí, že leží u moře, s čímž souvisí

Citát

To, z čeho jsme byli přímo nadšeni, byli lidé.

jak kupačka, tak stálý přísun čerstvých ryb a darů moře. To, z čeho jsme byli přímo nadšeni, byli lidé. Ano, obyvatelé Lisabonu jsou nesmírně vstřícní, milí, ochotní a příjemní – až je to nenormální. Když jsem například fotil rodinu s projíždějící tramvají (v Lisabonu jezdí staré, historické vozy – křižují celé město), najednou kóukám, že tramvaj zastavila a čeká, aniž by v tom místě byla zastávka nebo semafor. Řidič prostě jen viděl, že tatínek fotí děti a číhá na tramvaj, tak ji nastavil hned vedle nich, aby se smíček povedl. Pak jsme si jen zamávali a tramvaják frčel dál.

O den později šla moje žena po ulici a projíždějící auto najelo na lahev, která praskla. Udělalo to ránu, žena se s úlekem otočila. Pan řidič „samozřejmě“ zastavil a šel se zeptat, jestli nebyla zraněna?! Nakonec rozhodl syn Honzík – největší zážitek nebyli empatictí lidé ani moře, ani lanovka v naší ulici, ani oceanarium se žralokem a placatou rybou nebo svítícími medúzami. Nejlepší byla křupínkárna! Dětský obchod s palandou, kde si s dětmi až do půlnoci můžete dát snad sto druhů lupínků s mlékem. Mezi bary a nálevnami se vyjímal neskučně!

Dopisy a vzkazy

Ať žije průměrnost

Se znepokojením sleduji čtenářskou diskusi na téma Řidiči MHD a angličtina na stránkách Metra. Myslím, že se z ní zcela vytratila původní myšlenka o srovnání pražské a nizozemské veřejné dopravy, která se zredukovala jen na polemiku, zda se mají čeští řidiči MHD učit anglicky, nebo ne. Nikdo přitom po řidičích nechce, aby si zvyšovali kvalifikaci studiem cizích jazyků. Jak správně napsal čtenář Ledenský, toto mají všichni znát už ze školy. Mě ale fascinuje jiná věc – upřednostňování češtiny v mezinárodním styku. Přitom pokud nezvládneme alespoň angličtinu ve všech oborech (týká se to i politiků), nikdy se nevymaníme z určité průměrnosti, nebudeme pro svět důstojnými partnery a v dnešním propojeném světě budeme zaostávat. Soudě podle některých čtenářů, nám to ale nevádí. V našem českém provinčním rybníku se stále budeme plácet ujačejně po rameňou a ujišťovat se, jak jsme dobří. Přitom za Rozvadovem už to neplatí.

MICHAL RAJSÁNYI, PRAHA 8

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

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

Výrok dne



„Vše bude závislé i na ekonomické situaci.“

DUŠAN SALFICKÝ
MANAŽER

Hokejový klub Dynamo Pardubice plánuje po nedělním zajištění záchrany v extralize poskládat mužstvo, které bude bojovat o vyšší pozice.

Slovo dne

SEMAFOR

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Optické návěstidlo využívané v železniční a silniční dopravě

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 25. 4.



Kartářka Hanka

ŠTĚSTÍ V LÁSCE

Kde a kdy ho objevíte vy? Nechce si vyložit svůj osud! Mám 20 let praxe. Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 4ONTF a svým dotazem!

Beran 21/3–20/4
Po práci legraci! Velice často vás baví už samotná práce a naopak koničky vás inspirují k práci. Dnes ale vše oddělte!

Váhy 23/9–23/10
Některý z vašich vzdálenějších příbuzných se teď možná dostane do problémů. Pomozte mu, jak to bude možné. Vratí se vám to.

Býk 21/4–21/5
Pokud se ozvou známí a přátelé, které jste dlouho neviděli, neodmíjte setkání. Můžete s nimi prožít velice příjemné chvíle.

Štír 24/10–22/11
S novou energií se cítíte dobře i ve vašem domácím království. Udělejte pro své blízké, co jim na očích uvidíte. Máte na to!

Blíženci 22/5–21/6
Hledáte koničky, které by spojily zájmy celé vaší rodiny? Udělejte si domácí poradu a vyslechněte důsledně všechny názory.

Střelec 23/11–21/12
Zabýváte se stále interiérem, ale o péči si říká i okolí vašeho domu. Máte-li zahrádku, vymyslete v ní odpočinkový koutek.

Rak 22/6–22/7
Máte na věci své domácnosti jiný názor než ostatní členové? Neklesejte na mysl, snažte se najít nějaký vhodný kompromis.

Kozoroh 22/12–20/1
Vikend je ještě daleko, ale vy už promýšlíte spoustu nápadů, jak si jej užít. Přednešte své návrhy před rodinou, budou rádi.

Lev 23/7–22/8
Nejraději byste svým blízkým přinesli modrý z nebe, ale oni o ně nestojí. Stačí, když s nimi budete trávit trochu víc času.

Vodňář 21/1–20/2
Posekla vás náladovost, kterou nerozumíte? Jste trochu neklidní, protože se chcete i s rodinou podívat někam dál od domova.

Panna 23/8–22/9
Bylinkový balkon nebo paprapet přinese svěžest nejen vašemu interiéru. Důležité je, že zlepší zdraví všem členům domácnosti.

Ryby 21/2–20/3
Domov je nejmilejší koutek na světě, kde můžete být jen sami sebou. Nehádejte se se svými blízkými a dejte jim vlastní prostor.

Řešení sudoku

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

Anketa Kdy jste byli naposledy v kině a na čem?



Honza Opletal
V sobotu na Mimi šefovi. Chodíme pravidelně.

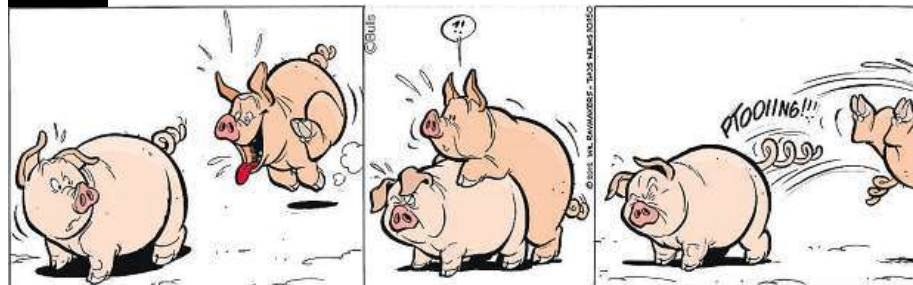


Zdeněk Novotný
Na co kino? Počkáme, až si to budu moct stáhnout. Legálně!



Elli DeNarya
V neděli na Loganovi. Kdo by nevyužil zlevněného kina.

Komiks



PRAVDIVÁ VIDĚNÍ

Položte jakoukoli otázku jasnozřivému oku!

Pište SMS ve tvaru 54PEA, dotaz a datem narození na číslo 904 30 46

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

O prevenci melanomu je zájem

Že Češi neberou melanom na lehkou váhu, dokazuje i každoroční obrovský zájem lidí o bezplatné vyšetření kůže ve Stanu proti melanomu.

„Každoročně se díky němu odhalí asi stovka zhoubných nádorů, přičemž melanomů bylo loni zachyceno dokonce dvakrát víc než předchozí rok. Ačkoli letošní přesná čísla zatím nemáme, i ta předchozí dokazují, že tento způsob prevence může zásadně ovlivnit lidské životy,“ říká doktor Gabriel Pallay z lékárny Dr.Max, které jsou generálním partnerem Stanu.

Kožní melanom je jedním z nejzávažnějších nádorových onemocnění, ale stejně jako u mnoha jiných diagnóz platí, že při včasném záchytu může být dobře léčitelný.

Co je melanom kůže?

Melanom je nádor, který vychází z pigmentových buněk kůže. Tyto pigmentové buňky se nacházejí také na sliznicích, takže melanom se může vyskytovat například i v oku.

Je opalování opravdu takové riziko pro vznik melanomu?

Lékaři se shodují v tom, že zejména nadměrné opalování je jedním z faktorů, které dokonce významně zvyšují riziko vzniku kožního melanomu. Úplně nejhorší je nechat pleť spálit, a to hlavně proto, že kůže má paměť a problémy se mnohdy objeví až za několik let. Dokonce se dnes tvrdí, že mimořádné důsledky může mít, spálí-li se člověk už jako dítě. Souvislost mezi spálením v dětství a maligním melanomem opravdu existuje. A samozřejmě platí, že čím je spálení od slunce častější, tím se i zvyšuje pravděpodobnost vzniku melanomu.



Navzdory nepříznivému počasí přilákal i letos Stan proti melanomu spoustu lidí.

Jaké jsou další rizikové faktory pro jeho vznik?

Melanom se vyskytuje častěji u lidí se světlou pletí. Pro ty je typické, že se prakticky vůbec neopálí nebo se opalují přes zčervenání až spálení. Také velký počet různých pih a mateřských znamének, takzvaných pigmentových névů, je považován za jeden z rizikových faktorů pro vznik melanomu. A pak svou roli hraje i rodinná anamnéza. Pokud se u pokrevních příbuzných melanom objevil, je třeba mít se na pozoru. Ohroženou skupinou jsou i ti jedinci, u kterých se v minulosti melanom objevil, pravděpodobnost opětovného vzniku je tu desetkrát vyšší než u lidí, kte-

ří tímto onemocněním neprošli.

Kdy navštívit lékaře?

Změny na kůži si zaslouží naši pozornost. Pokud se jakkoli dokonce zvětšuje, nemizí a trvá několik týdnů až měsíců, vždy je jistější k lékaři zajít a nechat si pokožku vyšetřit než spoléhat na to, že nás se kožní melanom netýká. Mnozí lidé si myslí, že nejvíce nebezpečné jsou černé zbarvené skvrny, ale nebezpečí skýtají i útvary, které mají v jednom místě několik odstínů černé či hnědé. Pokud se na kůži objeví útvar s kombinací barev, například černé a bílé, může se jednat o takzvaný amelanotický mel-

nom, který je někdy obtížné poznat. Proto je návštěva lékaře opravdu namístě.

Jaká je prevence?

Základní prevencí je nepodceňovat ochranu proti slunci, zvlášť teď na jaře, kdy je pokožka po zimě nejvíce náchylná ke spálení a jarní slunce na ní dokáže napáchat velké škody.

Své předky ani druh kůže si vybrat nemůžeme, zbývá tedy rozumný přístup k pobytu na slunci a zejména ochrana pleti vhodnými přípravky, které obsahují UVA i UVB filtry.

Zatímco UVA záření má vliv na stárnutí kůže, UVB souvisí s případným vzni-

kem melanomu. Je vhodné vyvarovat se přes den pobytu na slunci v době mezi jedenáctou a třetí hodinou. Tehdy totiž UVB záření atmosféra filtruje nejméně.

Dermatologové doporučují vyšetření kůže jednou ročně, zejména u lidí, kteří patří do rizikové skupiny. Jedná se o bezbolestné vyšetření, kdy lékař pomocí speciálního přístroje – digitálního dermatoskopu – pihu prohlédne. Pak v případě potřeby doporučí vyříznutí či odstranění laserem. Dermatoskop pihu vyfotí a zaznamená její vzhled i velikost a po roce je lékař schopen přesně porovnat, zda došlo k jakékoli změně. PH

Nákupy
Ona
Dnes Slevové kupony v MF DNES

UŽ 15. 5.



Nákupy
OnaDnes

GENERÁLNÍ PARTNER

ČSOB

CHARITATIVNÍ PARTNER AKCE

NiM
Nadace Terezy Maxové dětem

WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Decide which word (1-4) goes with which meaning (a-d).

- 1. challenging
- 2. joking
- 3. order
- 4. special

- a. not like another thing
- b. difficult to do
- c. describing which things come first, second, third, etc.
- d. saying something to make people laugh

Activity 2

Let's look at some words which are often found in spoken language. The pairs of sentences below mean the same. What do the **bold** words mean?

It rained a lot last weekend. We still went camping though.

It rained a lot last weekend. However, we still went camping.

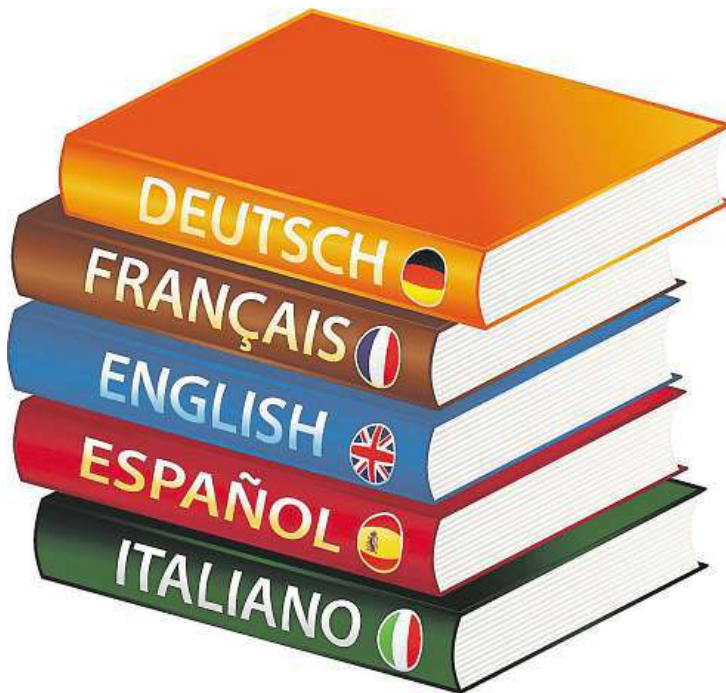
- I didn't like it at all.

I really didn't like it.

- In the end, I decided to give up smoking. After a long time, I decided to stop smoking.

Now complete the missing words from Parts A, D and F in the text (piece of writing) below. Use a-d.

- a. though
- b. at all
- c. in the end
- d. give up



This series discusses popular pastime activities.

Lesson No. 13

BRITISH COUNCIL

Learning languages
Simon is an English teacher who has learned many different languages. He is answering some questions about them.

Activity 5

- How many languages can you speak? Do you enjoy learning languages? Why?/Why not?

A That was French. I studied it at secondary school, but I can't remember anything about it now. I didn't learn it very well 1. The classes were boring and I think if you're a teenager

learning a language, the classes should be fun.

B Well, I think Chinese was the most difficult for me. I mean, I think it's a really interesting language, but the pronunciation – how we make the sounds and say the words – and the writing are really challenging. However, the grammar was quite easy to learn.

Activity 3

Parts A-G above are Simon's answers. Which question (1-7) goes with each answer?

- 1. What's your favourite language?
- 2. What language has the most difficult grammar?
- 3. What's been the most useful language?
- 4. Was Spanish difficult to learn?
- 5. Did you get to a high level?
- 6. What language did you find the hardest to learn?
- 7. What was the first language you learned?

C Turkish. I think that's because the order of words is very different from my first language, English. The words also change a lot, so it's very difficult to make correct sentences.

D Actually I lived in Turkey for six years and really enjoyed it. The people were really friendly and this

Activity 4

We use contractions, e.g. he's, don't, there's, etc., a lot in the kind of English that friends use when they talk to each other.

- a. Look at 1-5 below and write each contraction with complete words.
 - e.g. I think it's a really interesting language. it's = it is
 - 1. I think that's because the order of words is different.
 - 2. If you're a teenager learning a language, the classes should be fun.
- b. Look at what the speaker says below. She does not use contractions but there are five times when she could do.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

..... 'I have always been good at learning languages. I studied Russian and German at school. Now I am studying English and Italian too. They are really useful languages as they have helped me to speak to many different people. When I finish college, I will probably study English language at university.'

- Write the five contractions below.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.

helped a lot. I spoke the language every day too and didn't 2. so, 3. I could speak Turkish very well.

E That'll be Spanish. It's spoken in so many countries. I've lived in Mexico and Argentina but I've also travelled a lot in South and Central America.

F Hmm. Like Turkish, the grammar is difficult. The vocabulary was OK, 4. A lot of words have the same (or almost the same) spelling

Answers

Activity 1
1. b; 2. d; 3. c; 4. a

Activity 2
1. at all; 2. give up; 3. in the end; 4. though

Activity 3
1. G; 2. C; 3. E; 4. F; 5. D; 6. B; 7. A

Activity 4
a.
1. that's = that is
2. you're = you are
3. That'll = That will
4. It's = It is
5. What's = What has
b.
1. I've
2. I'm
3. They're
4. they've
5. I'll

and the same meaning in English. Some Spanish words look nearly the same as English words. For example, 'banco' in Spanish means 'bank' and 'accidente' means 'accident'.

G English, of course. It's easy! No, only joking. I don't have one. All languages are great and special. They're just different. **FREDDIE GAY**

Turecká policie našla seznam dluhů fotbalisty

Co dohnalo Františka Rajtoralu k tomu, že se rozhodl sám ukončit život?

Bývalý fotbalový reprezentant František Rajtoral spáchal sebevraždu. Jedenáctiletý obránce, který naposledy působil v Gaziantepspor, se oběsil ve svém domě v Turecku. Informaci tureckých médií v noci na večerešek potvrdil Rajtoralův agent Pavel Zíka i někdejší zaměstnavatel Viktoria Plzeň.

„Je to obrovská tragédie, a to hlavně pro Frantovy nejbližší. Nemám slov, je to pro nás obrovský šok. Cítíme s jeho blízkými,“ uvedl v prohlášení Zíka ze společnosti Global Sports.

„Jsme v kontaktu s prezidentem klubu i naším spolupracovníkem v Turecku. Klub se spojí s Frantovou rodinou a nabídne veškerou pomoc, stejně jako naše agentura,“ dodal.

Sebevražda českého fotbalisty je velkým tématem také v Turecku, kde působil od začátku této sezony v Gaziantepspor. Podle informací tamních médií policie na jeho stole nenašla vzkaz, ale seznam dluhů. Píše to server blesk.cz.

Rajtoral dlouhodobě trpěl psychickými problémy, svou roli mohl sehrát i fakt, že od tureckého týmu, který sídlí poblíž hranic se Sýrií, nedostával výplatu. Policie však našla jeho poznámky, kde měl výčet svých dluhů i toho, kdo dluží jemu.

Gaziantepspor v nejbližší době uspořádá v Turecku smuteční obřad, po kterém budou hráčovy ostatky letadlem převezeny do Česka.

Už od večerejška se fotbalistou loučí také Plzeň. Dres Viktorie oblékal od roku 2009 s výjimkou půlročního hostování na jaře 2014 v Hannoveru. Podílel se na zisku čtyř plzeňských mistrovských titulů. První ligu hrál i za Příbram a Ostravu. Před stadionem ve Štruncových sadech vzniklo pietní místo, kde mohou lidé zavzpomínat a zapálit svíčku. **ŠIMON MERTA**



František Rajtoral předloni v dresu plzeňské Viktorie MAFRA

Další sportovci, kteří ze světa odešli dobrovolně

Rány osudu dopadají také na české sportovní hvězdy.

- V září 2014 spáchal sebevraždu bývalý český a slovenský hokejový reprezentant **Miroslav Hlinka**. Oběsil se v Banské Bystrici. Na vině byl především jeho špatný psychický stav, rodinné potíže i nedostatek financí.
- V září 2003 se ve 24 letech zabil hokejový útočník Bílých

Tygrů Liberec **Pavel Kábrt**. Asi kvůli zdravotním problémům.

- Motocyklový závodník **Jaroslav Huleš** se oběsil v létě 2004, v den svých 30. narozenin. Důvodem byly rodinné problémy a neúspěšný konec kariéry.
- Oběsil se také **Vladimír Podzimek**. Skokan na lyžích v roce 1994 neunesl nevěru manželky.

Zprávy krátce

Klokaní protest

Fotbalisté Bohemians Praha 1905 podali oficiální protest proti výkonu rozhodčího Ondřeje Pečance při sobotní prohře 0:2 v ligovém duelu se Zlínem. Vršovický celek soudí, že sudí měl naříditi dva pokutové kopy v jejich prospěch.

Za ostudu zaplatí

Fotbalisté Jablonce musí zaplatit pokutu ve výši prémie za vítězství. Tak je potrestalo vedení severočeského klubu za domácí ligovou porážku 2:4 s Příbramí, která byla do té doby poslední.

Karlovy Vary chtějí rychle zpět

Hokejisté Karlových Varů po 20 letech sestoupili z extraligy, generální manažer Miroslav Vaněk to ale nepovažuje za tragédii. Dobře si totiž uvědomuje, že Energie si o tyto výsledky v posledních šesti sezonách koledovala. Věří však, že na západě Čech mobilizují síly a za rok se mezi elitu v nejrychlejším možném čase vrátí. **ČTK**



Divoká karta budí nelibost

Skoro jako grand slam bude sledován tenisový turnaj žen ve Stuttgartu. Zítra se na tamní antuce v hale totiž vrátí na kurty bývalá světová jednička Maria Šarapovová po dopingovém trestu. Pětinašobné grand slamové vítězce dnes vyprší patnáctiměsíční trest za užití meldonia. V žebříčku WTA Rusce vypadly všechny body, proto v něm nefiguruje. V hlavní soutěži ve Stuttgartu startuje pouze díky divoké kartě. To vzbudilo vlnu nelibosti mezi hráči. Šarapovová argumentuje, že si trest odpykala. AP

Jágr. Hokejové Kladno bude vlastnit celé

Kladenský hokejový klub bude zcela patřit hokejistovi Jaromíru Jágrovi, který měl dosud podíl 70 procent. Zastupitelé schválili prodej podílu města, jemuž patří 30 procent. Převod podílu Kladna má Jágra stát 60 tisíc korun, což odpovídá 30 procentům ze základního kapitálu společnosti Hokej Kladno. Ten je 200 tisíc. Částka je podle primátora Milana Volfá stejná jako ta, za kterou město podíl koupilo. Město by nemělo vlastnit podíl v žádném sportovním klubu a peníze rozdělovat sportovcům podle jasnějších pravidel. „Díky tomu, co prošlo, tak jsou pravidla nastavená,“ uvedl Volf. **ČTK**

Číslo dne

1.

Basketbalisté Clevelandu zvítězili v Indianě 106:102. Po výhře 4:0 na zápasy jsou prvním postupujícím týmem do čtvrtfinále play-off NBA.

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

Práce - nabídka

• Bezpečnostní agentura přijme strážné vhodné i pro OZP. Lokalita Hradec Králové. Stabilní zaměstnání, záruka měsíčního příjmu. T: 724116518.

• Stavební firma zabývající se pouze bytovou výstavbou v Praze přijme na HPP (ŽL) dva zedníky. Možno i nevyučené (zaškolíme). Kontakt: petrc.vystavba@seznam.cz. Tel.602390203.

Pomocná síla do kuchyně

GrandPark Praha Štěrboholy přijme **Pomocnou sílu do kuchyně**, spolehlivost, pracovní nasazení, důvěryhodnost a samostatnost

Nabízíme

• práce na HPP na dobu neurčitou, 12 hod. provoz, mzda 16 000,- Kč, moderní pracovní prostředí

Požadujeme

• trestní bezúhonnost, zdravotní průkaz, důsledné plnění úkolů uložených vedoucím kuchařem

E-mail: mmachackova@grandpark.cz +420 731 281 187

Intimní

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



- Nadrženy kozatky pro odvážný chlapáky! Napiš SMS ve tvaru 78NMZ a text na 909 15 50
- Vytížená Olga 48! **Hledám milence, který se nechce vázat!** T: 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na 909 15 40 s kódem 99MKX a tvůj text!
- Sex hraje v mém životě důležitou roli! Chceš si zahrát hlavní postavu? Denisa 39. Brnkni mi na 909 801 801 kód EXM17



- Poznej, jaké to je se starší zkušenou ženou, která už dávno poznala, co mají chlapi rádi! **Zkušená Petra 55.** Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 90VUB a tvůj text!

Splátky bez navýšení

na velké domácí spotřebiče



 **alza.cz**

Více na www.alza.cz/beznavyseni

MEGAPRODEJNA POČERNICE - otevřeno denně 8-20



OBROVSKÝ SHOWROOM

stovky spotřebičů ihned k odběru



AlzaDrive

naložení zboží rovnou do auta

Splátky bez navýšení platí na velké domácí spotřebiče nad 5000 Kč s DPH. Akce platí od 19.4.-17.5.2017.

Příklad: Cena zboží 10 000 Kč s přímou platbou 0 Kč. Výše úvěru 10 000 Kč, počet měsíčních splátek 10, výše měsíční splátky 1 000 Kč, za úvěr celkem zaplatíte 10 000 Kč, roční úroková sazba 0 %, RPSN 0 %, úvěr bez pojištění schopnosti splácet. Poskytovatelem úvěru je banka BNP PARIBAS PERSONAL FINANCE (která v ČR užívá obchodní značku Cetelem). Prodejce Alza.cz a.s. je zprostředkovatelem úvěru jako vázaný zástupce a zastupuje na základě smlouvy o spolupráci poskytovatele úvěru. Banka ani prodejce neposkytuje spotřebiteli „radu“ podle pravidel stanovených v § 85 zákona č. 257/2016 Sb., o spotřebitelském úvěru. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru.