

KUFRY SI MUSELO SBALIT 45 TISÍC LIDÍ

KAZAŠI EVAKUOVALI MĚSTO VELKÉ JAKO JABLONEC STRANA 3

metro



Úterý, 25. června 2019

Č. 120, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ivan

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

INZERCE



Zrodilo se hnutí NE. Přituhne na podzim

283 tisíc. Tolik demonstrantů se podle operátora T-Mobile sešlo v neděli na Letné. **Listopad.** Další protesty se očekávají koncem roku. **Babiš.** Musí si vybrat: Buď našťvané lidi uspokojí, nebo s nimi bude válčit STRANA 2



Báječný Švihák lázeňský se vydal do Kyselky. Výstava startuje dnes

V Mattoniho muzeu v Kyselce včera dokončovali přípravu nové výstavy Švihák lázeňský. První návštěvníci se sem mohou vydat dnes. Výstava je seznámí s lázeňstvím v polovině předminulého století na Karlovarsku, kdy společně s Mattoniho firmou zažívaly rozmach i místní lázně. Ty dnes pozvolna opět ožívají.

MAFRA



ROZDÁVÁME SLUNEČNÍ BRÝLE!



Máme pro vás **zdarma parádní sluneční brýle!** Stačí si pro ně skočit na pobočku OZP a **jsou vaše!**

Sluneční brýle zdarma jsou určeny pouze pojištěncům OZP.

OZP

OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

www.ozp.cz

Krátce

Minus 40 miliard i v dalších letech

Se schodkem rozpočtu 40 miliard korun počítá vláda nejen pro příští rok. Včera schválila návrh rámce státního rozpočtu i na roky 2021 a 2022, v nichž rovněž počítá se stejným schodkem. Opozice tak vysoký schodek v době ekonomického růstu kritizuje.

Lístky na filmy ve Varech zmizely

Vstupenky na filmový festival v Karlových Varech zmizely v online předprodeji za půl hodiny. Hlavní pokladny prodávající klasické vstupenky na filmy se otevřou ve čtvrtek ráno, kdy začíná předprodej na dvou místech v hotelu Thermal. Řada filmových nadšenců neváhá před tímto termínem u Thermalu i nocovat.

Xindl X ve StarDance

Další známou osobností, která zkusí své štěstí v již desáté řadě taneční soutěže StarDance, je hudebník Ondřej Ládek známý pod pseudonymem Xindl X. Na parketu ho doprovodí profesionální tanečnice Markéta Dostálová.

Muž v pyžamu ukradl auto i s řidičkou

Na jedné z královéhradeckých ulic se v sobotu odpoledne stalo drama. K čekající řidičce přiskočil muž v pyžamu a bačkorách. Když se mu nepodařilo ji vytáhnout z auta, vytlačil ji na sedadlo spolujezdce a ujížděl pryč. Poté ji vysadil u zahrady rodinného domu, kde si vzal visící prádlo. Policie ho zastavila až díky zátarasu. Poté se zjistilo, že se jednalo o pacienta, který utekl z místní nemocnice. Muži hrozí od dvou do 10 let. **IDNES.cz**

„Vzniká tu hnutí NE“

Média komentují situaci v Česku.

Nedělní protivládní demonstrace na pražské Letné potvrdila, že Česká republika má aktivní občany, které není jednoduché obalamutit a opít koblíhou, píše se v komentáři na iHNED.cz. Premiér Andrej Babiš, proti kterému byl protest namířen, se podle Lidových novin (LN) bude muset rozhodnout, zda nějakým způsobem uspokojí naštvané lidi, nebo přejde k riskantnější politice konfrontace.

Komentátor Práva míní, že demonstranti musejí mít výdrž, chtějí-li dosáhnout svých cílů. Deníky očekávají na podzim další protesty. Letná podle komentátora Hospodářských novin (HN) dala najevo, že obrovské množství lidí nevidí v Babišovi univerzálního spásitele, ale naopak zosobnění politiky, která může směřovat k autokratickému a oligarchickému modelu vládnutí. „Je jasné, že se občanská společnost probudila,“ napsal a dodal, že se projevila energie, která může vést ke změně směru české politiky.

„Největší občanský protest od roku 1989 tak představuje především výzvu pro demokratické politiky, aby dokázali přijít s nabídkou, která by byla konkurenceschopná vůči modelu Andreje Babiše. Je otázkou, jestli toho budou schopni,“ doplnil komentář HN. LN píšou, že i když byl přinejmenším formálně splněn požadavek demonstrování na zamezení ovlivňování státních zástupců, na podzim mohou být protesty ještě emotivněj-

Babiš je nechápe

Premiér na demonstrace reaguje: „Čím víc peněz pumpujeme, tím víc jsou lidé nespokojeni. Je to zvláštní situace.“

- Včera na Konferenci ekonomických diplomatů řekl, že se Česko nikdy nemělo tak dobře jako nyní.
- Nesouhlasí s tvrzením, že by on či vláda zasahovali do nezávislosti justice.

Počet demonstrantů

283

Demonstranti v neděli zcela zaplnili pláň na pražské Letné a část přilehlého parku. Podle odhadu organizátorů přišlo na úvod demonstrace čtvrt milionu lidí, následně počet ještě vzrostl. Mobilní operátor T-Mobile v pondělí na základě dat ze své sítě uvedl, že se na pláň sešlo 283 tisíc lidí.

ší. „Vzniká tu široké hnutí NE: nechceme Babiše, nechceme SPD, nechceme KSČM,“ píše deník. Komentátor Práva upozorňuje, že žádnému premiérovi se za posledních 30 let nepodařilo naštvat tolik lidí. Vzhledem k vyjádřením představitelů vládního hnutí ANO nebo prezidenta Miloše Zemana na adresu demonstrantů ale nemůže dojít k dialogu, a zbývá jen další konfrontace. **ČTK**

Novinka!

vychutnej si
Tender Cow

Západní jídlo. Rusové nesmí

Ruský prezident Vladimir Putin prodloužil platnost zákazu dovozu potravin ze Západu do konce příštího roku. Naposledy se ruský zákaz prodlužoval do konce letošního roku. Kreml zakázal dovážet západní potraviny v odvěť za sankce, které proti Rusku vyhlásily USA, EU a další západní země v reakci na ruskou anexi ukrajinského Krymu.

ČTK

Exploze vyhnala lidi z města

Na kolech, auty i pěšky opouštěli obyvatelé kazašský Arys po výbuchu muničního skladu.

v prostorách místní vojenské jednotky. „Lidé opouštějí město, jak mohou: někteří usedají do auta a chvatně odjíždějí, jiní odcházejí pěšky, další jedou na jízdních kolech,“ uvedl server Nur.kz.

„Evakuujeme lidi. Být poblíž města je mimořádně nebezpečné. Vybuchují náboje, létají bomby. Některé domy jsou zničené. Střepiny dopadaly na pole a vyvolaly požár,“ řekl portálu TengriNews jeden z vojáků, kteří evakuují obyvatele města armádními vozidly na bezpečné místo.

Ministerstvo obrany této středoasijské země uvedlo, že nemá zprávy o případných obětech či zraněných. Podle místních médií ošetření vyhledalo čtyřiatřicet lidí, tři z nich podle lékařů utrpěli těžká zranění. ČTK

Kazašská vláda včera nařídila evakuovat celé město Arys, kde žije zhruba 45 tisíc obyvatel. Přinutila ji k tomu série výbuchů v muničních skladech

kdykoli
dostaneš chuť



INZERCE

Milka

Jemnost najdeš uvnitř.

Číslo dne

28

Tolik let uplynulo od vyhlášení samostatného Slovinska. Poté se mezi tehdejší Jugoslávii a její někdejší nejbohatší zemí rozhořel vojenský konflikt. 7. července podepsali deklaraci o zastavení bojů.



Rok po záchraně fotbalistů

Vzpomínku na rok starou událost začalo dvanáct mladých thajských fotbalistů modlitbou. Tehdy o nich věděl celý svět, když zůstali za dramatických událostí uvěznění v jeskynním komplexu Tham Luang Nang Non. Mnoha záchranářům téměř z celého světa se je podařilo zachránit všechny po osmnácti dnech.

AP





Zemětřesení. Cítili i na Bali

Východ Indonésie včera zasáhlo zemětřesení o síle přes sedm stupňů. Epicentrum otřesů o intenzitě 7,3 stupně bylo v hloubce 208 kilometrů v Banském moři jižně od ostrova Ambon. Otřesy pocítili na Východním Timoru, indonéském ostrově Bali a také lidé v Darwinu na severu Austrálie. ČTK

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
			
Min. 30 Max. 34	Min. 33 Max. 37	Min. 28 Max. 32	Min. 25 Max. 29

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 3

Vysoká zátěž. Vyvarujte se psychické zátěže a vykonávejte pouze lehké, nezbytně nutné práce. V případě potíží vyhledejte lékaře.

Teplotní rekordy: 7,7 °C/34,4 °C

Roky výskytu: 1813/1967

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Nová radnice na Mariánském náměstí v Praze byla až do roku 1945 sídlem úřadu:
a) pozemkového
b) zdravotnického
c) berního
- Jindřich IV. byl anglickým králem od roku:
a) 1299
b) 1399
c) 1499
- Malé vnitrozemské moře Severního ledového oceánu pod poloostrovem Kola je:
a) Modré
b) Žluté
c) Bílé
- Pays de la Loire je jeden ze třinácti metropolitních regionů Francie. Centrem je město:
a) Nantes
b) Rouen
c) Lille
- Obrazy Zátíší se slanečkem, Zlaté rybičky u okna či Divka s mandolínou namaloval:
a) Emil Filla
b) Antonín Pelc
c) Jiří Meitner

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

ČT1

- 12:30 Druhý dech (12/13)
- 13:40 Všechno, co mám ráda
- 14:05 Pánská jízda
- Komedie (ČR, 1983)
- 15:10 Příběhy slavných...
Milan Chladil
- 16:10 To je vražda, napsala IV
- 17:00 Cestomanie
- 17:30 AZ-kvíz
- 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 Pojedeme k moři

Rodinná komedie (ČR, 2014). Hrají: P. Šimčák, J. Maršál, O. Vetchý, L. Trnková, J. Pokorná, M. Táborský, M. Majerníková, A. Chochoolatá, O. Veselý. Režie J. Mádrl

- 21:35 Columbo
Krimiseriál (USA, 1997)
- 23:04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony
- 23:05 Taggart
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:10 V kondici
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Na stopě
- 02:15 Dobré ráno
- 04:50 Kuchařská pohotovost
- 05:15 Etiketa
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 13:55 Vzduchem cestovatel
- 14:25 Dějiny světa (5/8)
- 15:15 Objevování pravdy II: Teotihuacán – město bohů
- 16:00 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1)
- 17:00 Tisíc chutí ulice
- 17:50 Evropské zámky a paláce
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Uchem jehly
- 19:20 Utajená řeč peněz (13/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Válečné lodě

Hrdinové a průkopníci, kteří stáli za sny a porážkami největší námořní velmoci 16.–19. století

- 20:50 Režisér s dýmku aneb Můj život na placi
Pavel Wonka se zavazuje
- 23:00 Historie.cs
- 23:50 Podporujte svého šerifa!
- 01:25 Deset století architektury
- 01:35 Krásy evropského pobřeží
- 01:45 Hledači osudů
- 02:10 Interhelpe – Historie jedné iluze
- 03:10 Případ pro ombudsmana
- 03:25 N. O. H. A.
- 04:20 Památky na prodej
- 04:40 Tanečnická Martina a Tomáš Markoví
- 05:00 Lidské osudy

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem VII (19)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (480)
- 14:05 Můj přítel Monk III (7)
- 15:00 Můj přítel Monk III (8)
- 15:55 Kriminálka Miami X (19)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3707)
- Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí



20:20 Kriminálka Anděl (4)

Krimiseriál (ČR, 2008). Život vašeho dospívajícího dítěte možná skrývá tajemství, o nichž nemáte tušení. A na pomoc může být pozdě. Hrají: M. Stropnický, D. Švehlík, M. Taclík, H. Dvořáková, M. Novotný, L. Frej a další

- 21:30 Comeback (5)
- 22:05 Comeback (6)
- 22:40 Smrtonosná zbraň (9)
- 23:35 Beze stopy III (3)
- 00:35 Můj přítel Monk III (7)
- 01:30 Můj přítel Monk III (8)
- 02:10 Kriminálka Miami X (19)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (480)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:25 Policie Hamburg V (18)
- 13:25 Doktor z hor:
Nové příběhy VIII (13)
V cizím světě 1/2.
Romantický seriál (N, 2014)
- 14:25 Komisař Rex VII (4, 5)
- Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Krejzovi (79)

Komediální seriál (ČR, 2018). Odrovni konečně vrátili licenci a sejdou se mu nabídky hned z několika advokátních kanceláří. Viktor ho dokonce chce udělat partnerem. Kotrba mu ale zároveň nabídne, aby po něm převzal řízení továrny... Hrají: O. Navrátil, V. Hybernerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Štastrný, M. Suchánek, I. Korolová

- 21:35 Mordparta II (2)
Krimiseriál (ČR, 2017)
- 22:55 TOP STAR magazin
- 23:40 Policie v akci
- 00:35 Komisař Rex VII (4)
- 01:35 Komisař Rex VII (5)
- 02:30 Doktor z hor:
Nové příběhy VIII (13)

PRIMA COOL

- 12:25 Simpsonovi IX (23)
- 12:55 Simpsonovi IX (24)
- 13:15 COOLfeed
- 13:25 Simpsonovi IX (25)
- 13:55 Simpsonovi X (1)
- 14:25 Teorie velkého třesku (2)
- 14:55 Teorie velkého třesku (3)
- 15:25 Futurama VII (1)
- 15:45 COOLfeed
- 15:55 Americký chopper II (13)
- 16:55 Top Gear V
- 18:00 COOLfeed
- 18:10 Simpsonovi X (2, 3)
- 19:10 Simpsonovi X (4, 5)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



20:15 Top Gear speciál: Když se nedaří (4)

Magazin

- 21:20 Teorie velkého třesku (4, 5)
Sitcom (USA, 2007)
- 22:15 Partička
- 23:00 COOLfeed
- 23:10 Americký chopper II (13)
- 00:10 Partička
- 00:50 Útek z vězení:
Vzkříšení (7)
Seriál (USA, 2017)
- 01:40 Exorcista (5)
Hororový seriál (USA, 2016)
- 02:30 Útek z vězení:
Vzkříšení (7)
Seriál (USA, 2017)
- 03:20 Exorcista (5)
Hororový seriál (USA, 2016)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Očku tento den v roce 2017
- 10:00 Očko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko trendy
- 15:00 Očko news
- 15:05 Mixxer Show



17:00 Očko news

Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 17:05 Očko hity
Klipy nonstop
- 17:30 Smartmania
Novinky ze světa smartphonů, testy a tipy
- 17:35 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
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 22:00 Očko flirt

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. června 2019, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví ženy

Bolesti zad určitě nepodceňujte

Bolesti zad patří mezi nerozšířenější. Jak se ale v bolesti vyznat?

„K lékaři jednoznačně patří trvalá bolest, nesnesitelná, která v noci nenechá vyspat,“ říká Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Jak je to s bolestí zad u mužů a u žen? Mají podobné problémy, nebo jsou nějaké rozdíly?

Problémy bych viděla spojené spíš se zaměstnáním – sedavé, těžká fyzická práce, skladník, mechanik, který je neustále někde vleže zkroutěný atd. Dále spojené s věkem – čím starší, tím opotřebovanější. Pak obecně s nedostatkem pohybové aktivity. Ženy trpí více než muži na osteoporózu, kterou provázejí první příznaky jako kulacení zad, změna tvaru obratlů, bolesti zad. Ale jestli má častěji vadné držení těla nebo skoliózu páteře žena než muž, to v praxi nevidím.

Zmínili jste osteoporózu. Proč na ni trpí více ženy?

Osteoporóza vzniká na základě hormonální nerovnováhy, během menopauzy. V důsledku hormonální nerovnováhy trpí ženy 50+ na vyšší destrukci kosti, než je její novotvorba, což má za následek různé bolesti pohybového aparátu, velmi často právě bolesti zad.

Kdy se jedná o občasné přetížení zad a kdy už jde o nějaký vážnější problém?

Když sedíme ohnuti a bolí nás po nějaké době záda, za krkem, mezi lopatkami – narovnáme se, projdeme se... Bolest ustane – pak byla bolest způsobena přetížením, tedy vyšším napětím měkkých tkání, jako jsou kloubní pouzdra obratlů, vazy, šlachy, svaly. Když se ale hrbíme a bolest ani po narovnání či procházce ke kopírce neustane, a jisté procento bolesti zůstává i po cvičení, pak je to problém anatomického poškození měkkých tkání nebo blokady kloubních plošek. Poškození nebo blokáda potřebují čas na zhojení, odblokování, kterému musí předcházet uvolnění svalů a vazů. Ty se funkčně zatnou, aby chránily zablokovaný segment před ještě větším zablokováním. A když dojde navíc například k popraskání meziobratlové ploténky nebo natržení vazů či šlachy, pak potřebuje anatomie čas na zhojení, stejně jako např. zvrtný kotník. Takže „velikost“ problému můžeme odlišit podle toho, jak intenzivně a jak dlouho daná tkáň bolí.

Známe termíny ischias či vyhřezlá ploténka. Co to znamená?

Mezi termíny ischias a vyhřezlou ploténkou rozdíl moc není. Ploténka se hne, například když matka zvedá dítě z postýlky, lupne jí v zádech a následuje silná bolest.



Iva Bílková ARCHIV

Zablokuje se, nemůže se ani narovnat. To je princip akutního vyhřezu ploténky. Když si lehne, bude cvičit a dávat teplé obklady, tak se do několika týdnů uzdraví. Když si nelehne a bude to přes pocit bolesti rozhýbávat, nicméně nezná správné cvičení a nerespektuje klid pro uzdravení tkáně, protože se o děti starat musí, pak ta ploténka nezajede, kam má, a tlačí na nerv dále, ten se dostane do ischemického zánětu z útlaku, oteče, maminka bude cítit palčivou bolest až do nohy a máme tzv. ischias.

A co takzvaná zablokovaná páteř?

Mezi obratli jsou kloubní plošky, které umožňují pohyb páteře do rotace. Když se tyto dvě plošky vůči sobě špatně otočí, například zvedám něco od své pravé nohy a chci to dát nahoru doleva, třeba při věše-

ní prádla z koše na zemi, plošky se zablokují. Tomu se říká blokáda. Je to chyba ve styčných plochách kloubu a kloubního pouzdra, které se reflexně stáhne spolu s vazy a svaly kolem kloubu. Jde o ochranné napětí ve smyslu – já (sval) to tady musím stáhnout, aby se to nepohnulo špatně ještě víc.

Jaké problémy se zády si vyřeší sama a jaké patří už do rukou lékaře?

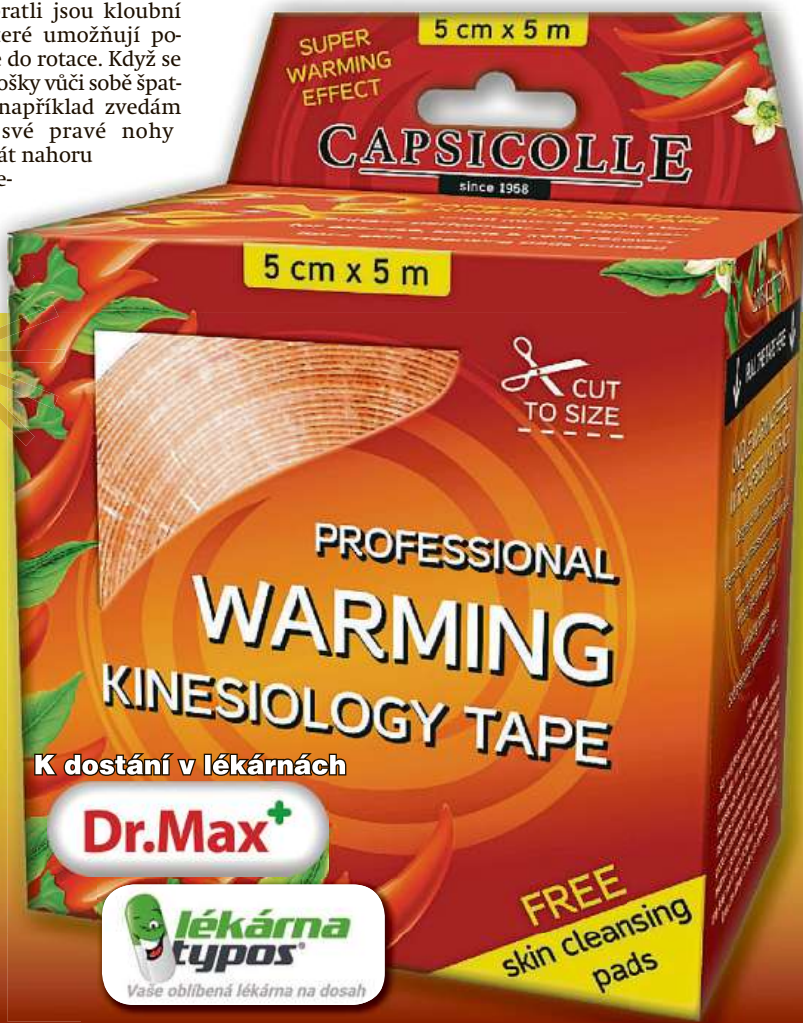
K lékaři jednoznačně patří trvalá bolest, nesnesitelná, která v noci nenechá vyspat, a léky na bolest, které má každý doma, například Ibalgin, nezabírají. Pacient by měl navštívit fyzioterapeuta s jakoukoli bolestí, která jej omezuje fyzicky i psychicky. Bolest může být momentálně nová nebo i chronická, ale pacient s ní zvládá pracovat, pohybovat se. Někdy může být bolest horší, někdy lepší. Naopak k lékaři ani fyzioterapeutovi pacient nemusí, pokud si při vzniku bolesti dokáže sám pomoci teplem, klidem, odpočinkem. Cítí, že bolestivý stav do několika hodin či dnů ustoupí. Případně může navští-

Tejpování

Pomoci s bolavou páteří mohou tejpky, pásky určené pro kinesio tejpování. Mají za úkol zvýšit pevnost svalů a také je posílit.

- Využívají se především při drobných zraněních, kdy sval není schopen zvládnout stoprocentní zátěž.
- Při jejich nalepení dochází ke zvýšenému průtoku krve a lymfy, uvolňuje se napětí ve svalech a prodlužuje se jejich uvolnění a nastartují se uzdravující procesy. Pomáhají ke stabilizaci v kloubu.
- Tejpky umí zmírnit bolesti páteře, kloubů, šlach a svalů, pomáhají při vadném držení těla, při artróze či úponové bolesti. Zmírňují bolesti hlavy, zubů i ty menstruační.

vit masáž, zaplavat si, projít se, protože jednoduché blokady páteře a kloubů velmi často povolí díky přirozenému pohybu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

KINEZIOLOGICKÉ TEJPOVÁNÍ. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ✓ ulevuje od bolesti
- ✓ pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- ✓ snižuje svalovou únavu
- ✓ zlepšuje postoj
- ✓ zmírňuje zánět
- ✓ podpoří zanícené vazivo

Záněty močových cest? Rychlá úleva z přírody

Časté močení, pálení a bolesti v oblasti močových cest, křeče v podbřišku, kalná moč někdy s příměsí krve, nevolnost a zvýšená teplota? O slovo se hlásí zánět močových cest.

Onemocnění močového ústrojí není příjemné, ať již jde o obtížné a bolestivé močení s pálením (dysurie), časté močení s malým množstvím moči (polakisurie), silné a časté nucení na močení (urgence) či bolesti a křeče v podbřišku. Častá bývá tzv. cystitida, tedy zánět močových cest, kdy se bakterie, nejčastěji *Escherichia coli* běžně žijící ve střevní traktu, zevním přenosem šíří do močových cest, množí se a vzniká zánět.

Rizikové faktory vzniku infektu
Svou roli často sehrává dehydratace. Sledujte proto barvu své moči. Je-li tmavá, hydratace vašeho organismu není dostatečná a je nezbytné zvýšit denní příjem tekutin. Zánětu dále nahrává přehnaná nebo nedostatečná hygiena, prochlazení, rizikový sex, hormonální výkyvy v průběhu gravidity či klimakteria, cévkování, radio-terapie či chronické onemocnění, kupříkladu cukrovka. V neposlední řadě mezi rizikové faktory patří dlouhodobý stres, vyčerpání či snížená funkce imunitního systému.

žích s močovým měchýřem nabízí fytofarmaka, mezi které patří lék Canephron. Synergické působení tří bylin ve stejném poměru násobí účinky jednotlivých obsahových látek: nať zeměžluče, kořen libečku, listy rozmarýnu zabraňuje uchycení bakterií na sliznici močových cest a jejich množení. Kyselina rozmarýnová obsažená v rozmarýnu patří mezi látky, které dokáží narušit ochranný biofilm, ve kterém bakterie žijí. Ty pak nejsou schopny vzájemně komunikovat a dochází k selhání jejich ochranných systémů. Prokazatelný antimikrobiální a antivirový účinek má podle dosavadních výzkumů zeměžluč. Libeček se velkou měrou podílí na pročištění a posílení organismu.

Canephron má díky synergickému působení této silné trojky bylin účinek protizánětlivý, spasmolytický, antibakteriální, analgetický a diuretický. Ulevuje již od prvních příznaků zánětu močových cest a lze jej použít souběžně s užíváním antibiotik, čímž se léčivý účinek násobí.

Pomoc z přírody

Šetrnou a účinnou pomoc při obtí-

Více informací na
www.canephron.cz



Lék k vnitřnímu užití. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již
od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Přinášíme deset doporučení, jak se vyhnout vaginální infekci

Vaginální kvasinkové infekce jsou nejčastějším důvodem návštěvy ženského lékaře.

Může za to teplé počasí, koupání, ale i stres.

Poševní infekce sice „zlobí“ i v zimě, ale mnoho žen potvrdí, že v létě je to ještě horší. Především vaginální mykózy výrazně snižují komfort ženy, protože mezi projevy patří úporné svědění a pálení. Pokud se problémy neřeší, mohou přejít až do chronické formy. Nejčastěji je původcem kvasinka *Candida albicans*. Tento druh je přítomen asi u čtyřiceti procent ženské populace zcela běžně, potíže vznikají až při jejich přemno-

žení. Poševní mykózou tedy může onemocnět každá žena, některé okolnosti ovšem pravděpodobnost přemnožení kvasinek podstatně zvyšují. Výskyt infekce je spojen se změnami pH v pochvě, ke kterým dochází například při nadměrném stresu, nevhodné stravě, změnách klimatu, nošením nevhodného neprodyšného oblečení, při snížené imunitě, ale i při letním koupání a pobytu ve vlhkém prostředí.

Jak riziko mykózy snížit? Přinášíme 10 zásad.

1. Dodržujte přiměřenou hygienu – nedostatečná i přehnaná péče v intimní oblasti poškozuje obranné mechanismy sliznice.

2. Používejte neparfémovaná mýdla, koupele, vložky a slipové vložky. Parfémované vložky mohou poškodit ochranný kyselý film pokožky, která se potom stane ná-

chýlnější ke kvasinkovým infekcím.

3. Nenoste syntetické spodní prádlo – vytváří teplé a vlhké prostředí, ve kterém se vaginální infekci daří.

4. Nenoste těsné oblečení. Upnuté džíny podporují prostředí pro rozvoj infekce.

5. Vyhněte se nošení spodního prádla typu strings a tanga, jejichž šňůrka nasává vlhkost a stává se živnou půdou pro kvasinky a bakterie.

6. Po použití toalety se utírejte zepředu dozadu – nepřenesete tak žádné střevní patogeny do vagíny. Některým ženám vyhovuje používání ubrousků pro intimní hygienu, u jiných naopak vaginální mykózy vyvolávají, protože nechávají sliznice vlhké.

7. Vyvarujte se konzumace velkého množství uhlahydrátů – například ve formě cukru, čokolády nebo koláčů, protože kvasinky mají rády sladké. Vhodné je také vy-

hnout se bílému pečivu a příliš velkému množství tvrdých sýrů.

8. V případě zjištění prvních příznaků vaginální mykózy zahajte léčbu vhodným přípravkem co nejdříve.

9. Před aplikací vaginální tablety či vaginálního krému

si nejprve důkladně umyjte ruce – zabráníte tak vniknutí dalších nežádoucích patogenů do pochvy.

10. Při zahájení léčby antimykotiky dodržujte doporučenou délku léčby – předejte tím časnému opětovnému návratu potíží. **ZDROJ: AGEL**



Tanga mohou způsobit potíže.

PROFIMEDIA.CZ

Musí být vaginální mykóza součástí léta?

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

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



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

Co může pomoci?

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

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

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

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou **Biodeur3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na meziprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

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

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

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

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



BARD

Horku v bytě zabrání roleta. Okno navíc ochrání před kroupami a bouřkou

Ve dne se šplhá na pětatřicet a v noci rtuť teploměru neklesne pod dvacet stupňů. Češi se tak musí zejména v posledních letech vypořádávat s tropickými letními teplotami a hledají proto způsoby, jak ochladit své domy a byty.

Stále častěji přitom volí venkovní stínící doplňky, které zabrání přehřívání. Do oken lidé instalují i vnější komponenty, které regulují denní světlo v místnosti a zajistí tak ochranu před pronikavým letním slunečním svitem. Na venkovní zastínění mohou lidé navíc získat dotaci z programu Nová zelená

úsporám. Dotaci je možné využít při zateplení rodinného domu nebo při výměně oken. Žadatel musí mít stínící techniku a její popis v projektu, zažádá při tvorbě žádosti o podporu rekonstrukce a následně vše doloží. Na rolety s ručním ovládáním přispěje ministerstvo životního prostředí částkou 500 Kč na m² stíněné plochy okna, na ty s automatickým ovládáním, které nabízí například systém VELUX ACTIVE, pak částkou 1 000 korun na m². S venkovní roletou od společnosti VELUX



navíc lidé ušetří na energiích. „Kromě toho, že roleta umí zachytit až 95 procent tepla z letních slunečních paprsků a tím snížit teplotu v místnosti až o 7 stupňů Celsia, totiž dobře poslouží i v zimním období. Dokáže zabránit úniku tepla skrze okno a zmenšit tak tepel-

né ztráty až o 17 procent.“ vyzdvihl technický školitel společnosti VELUX Martin Masár. Vnější roletu lidé ocení i při intenzivní bouřce, dešti nebo v případě velkých krup. Dokáže totiž tlumit hluk a chrání střešní okno před poškozením. V noci navíc poskytne

úplné zatmění pro ničím nerušený spánek. Pokud obyvatele domu nebo bytu řeší přehřívání prostor, ale zároveň si přejí mít ničím nerušený výhled z okna, alternativou k venkovní roletě je předokenní markýza. I ta dokáže snížit teplotu v místnosti.



Řešení pro generaci žijící uvnitř budov

**DOSTATEK DENNÍHO SVĚTLA
A ČERSTVÉHO VZDUCHU
PROSPÍVÁ VAŠEMU ZDRAVÍ**

My jsme na základě tohoto faktu vytvořili ideální řešení pro zdravý domov. Objevte i to své na velux.cz/reseni

VELUX®

Střešní okna

Když štítná žláza nefunguje

Problémy se štítnou žlázou mohou mít dalekosáhlé následky.

Štítná žláza je žláza s vnitřní sekrecí, která produkuje velké množství hormonů. Bez ní bychom nemohli existovat, protože hormony štítné žlázy ovlivňují chod celého organismu včetně kardiovaskulárního a nervového systému, metabolismu, termoregulace či imunitního systému. Je zcela nezbytná pro správný růst

a vývoj dítěte i pro reprodukci. Zajímavé je, že poruchy žlázy postihují více ženy než muže. A to až desetkrát.

Mnoho žen trápí únava či přibírání na váze, ale nespojují si to s možným onemocněním štítné žlázy, protože se domnívají, že jde o následek jejich životního stylu. Lékařka Libuše Schreibová z oddělení endokrinologie EUC Kliniky České Budějovice upozorňuje, že nemoci štítné žlázy je třeba začít léčit co nejdříve, aby se předešlo komplikacím, například problémům s otěhotněním. „Nejčastější příčinou je autoimunitní porucha – tělo vytváří

protilátky proti štítné žláze, které ji poškozují, anebo naopak vedou k nadměrné a nekontrolované nadprodukci hormonů. Bezprostřední příčina takových reakcí není přesně známá, obvykle se jako spouštěč uvádí stres, škodlivé látky v životním prostředí a potravě, takzvané endokrinní disruptory. Vliv má jistě i nastavení imunitního systému dané dědičností a celkový hormonální stav,“ vysvětluje Schreibová.

Sklon ke vzniku některých z poruch funkce štítné žlázy (tyreopatie) se dědí. „Tyreopa-

tie se objevují častěji i u lidí trpících jinou autoimunitní poruchou: vitiligem (ztráta pigmentu), lupénkou, diabetem 1. typu či revmatoidní artritidou,“ říká Schreibová.

To, že je něco v nepořádku, je někdy vidět i na první pohled. V oblasti krku se vytvoří takzvaná struma, tedy lidově vole. V některých případech se objevuje i bolestivý útvar na krku.

S léčbou defektů štítné žlázy pomůže endokrinolog, specialista na žlázy s vnitřní sekrecí. „Poruchy štítné žlázy jsou dobře léčitelné, v některých případech je však nutná doživotní regulace tvorby hormonů nebo je nutné její chirurgické odstranění, což s sebou opět přináší potřebu doživotní náhrady chybějícího hormonu thyroxinu,“ dodává lékařka Kateřina Pinterová z laboratoře Synlab.

Snížená funkce (hypothyreóza)

„Onemocnění štítné žlázy, především hypothyreóza, může být příčinou neplodnosti žen,“ upozorňuje Pinterová. Hormony štítné žlázy také přímo ovlivňují vývoj nervové soustavy dítěte během těhotenství. Neléčená hypothyreóza může způsobit poruchy vývoje nervové soustavy plodu a vést k jeho poškození. Následkem může být poškození psychomotorického vývoje. Hypothyreóza může být vrozená nebo získaná. Pokud trpíte na zimomřivost, jste často ospalí, přibýváte na váze, máte otoky na kůži, vypadávají vám vlasy,

Pozor na kouření

Při vyšetření štítné žlázy se lékař ptá na životní styl, nemoci předků i na kouření. I to může být příčinou problémů.

- Nutné jsou laboratorní testy, ultrazvukové vyšetření krku, eventuálně další zobrazovací vyšetření.

- Léčba se odvíjí od diagnózy. Nedostatečná funkce vyžaduje dodání hormonu thyroxinu. Funkce nadměrná se tlumí tyreostatiky spolu s podáváním léků ke zklidnění příznaků nadprodukce thyroxinu.

máte zácpu nebo zaznamenáváte pokles libída, příčinou může být snížená funkce štítné žlázy.

Zvýšená funkce (hypertyreóza)

Způsobuje poruchy srdečního rytmu a může vést k osteoporóze, úbytku kostní hmoty. Nejvíce ohroženi jsou starší lidé a ženy po přechodu.

Hypertyreóza je méně častá než hypothyreóza a vzniká při zvýšeném uvolňování hormonů štítné žlázy do krve. Jejími příznaky je váhový úbytek a pocit hladu, až tzv. vlčí hlad. Ten může být příčinou toho, že část nemocných na váze naopak přibývá. Dále je to horké pocení, nespavost, nesnášenlivost tepla, nervozita, vypadávání vlasů, vypuklé oči a zrychlená srdeční činnost. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechťejí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA



Doplněk stravy



Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

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 přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



PŘIBALTE NA DOVOLENOU!



Preventan® Akut



K DOSTÁNÍ
V KAŽDÉ
LÉKÁRNĚ!



Nohy otékají kvůli práci i cestování

Léto je období, kdy si mnoho z nás začne stěžovat na oteklé nohy a kdy si musí dát večer kvůli bolesti doslova nohy nahoru. Jedná se o první příznaky varující před onemocněním žil. I když jsou v létě patrnější, pravdou je, že základem onemocnění je zánět, který v žilách přetrvává i v chladnějších měsících.

Pokud jste tedy popisované příznaky cítili minulý rok, je dost pravděpodobné, že letos se bude situace opakovat. A bude ještě horší...

Na cestě

Jen málo stačí, aby se dovolená změnila v noční můru – noc v autě, dlouhá cesta v letadle nebo autobuse. Místo oddychu vás budou čekat nateklé, bolavé nohy a pocit, že neuděláte ani krok. „Mnoho lidí ví, že tyto příznaky hrozí při dlouhé cestě letadlem. Pravdou ale je, že velké riziko je i při dlouhé cestě autem nebo autobusem, kdy dochází k nehybnosti a svěšené poloze končetin,“ upozorňuje dermatoveneroložka MUDr. Sabina Sellner Švestková z MEDICOM Clinic v Brně.

Je celá řada opatření, které nám cestování mohou zpříjemnit. „Patří mezi ně nošení volného oděvu, pohodlné uzavřené boty s nízkým podpatkem,

kompresivní punčochy, případně venoaktivní léky, a režimová opatření během cesty. Vhodné jsou pravidelné zastávky či procházka po letadle po dvou hodinách, cvičení například přeshlapování pata-špička, masírování lýtek i dechová cvičení,“ radí paní doktorka, jak se na cestu připravit. I když příznaky po několika hodinách odpočinku zmizí, mohou se zase rychle objevit. Důvodem je pozvolně se zhoršující žilní zánět – základ metliček, křečových žil, trvalých otoků, a dokonce kožních změn a bérkových vředů. Příznaky tzv. chronického žilního onemocnění zná 7 z 10 z nás. Poprvé se mohou objevit již kolem 20 let a křečové žíly a metličky pak nejsou žádnou výjimkou již u tři-

cátnic. Už při prvních nepříjemných pocitech je přítom čas zajít k lékaři. Mastičky a polohování nohou jsou totiž pouze krátkodobým řešením zaměřeným na příznaky. Podstata onemocnění se ale dále zhoršuje.

Když musím přes léto pracovat

Nepříjemné pocity nohou a otoky se mohou objevit i v případě, že jste žádnou cestu nepodstoupili. Pokud se dlouhodobě sezení nebo stání spojí s vyššími teplotami, příznaky chronického žilního onemocnění se zhorší. A to i v případě, že z vašeho pohledu jste nic ve svém životě nezměnili a není důvod, proč začínáte trpět.

Co zmůže lékař

Praktický lékař, který by

pro vás měl být první volbou při řešení otoků a bolesti nohou, rozhodne o léčbě podle toho, jak závažné jsou příznaky a stav žil a jaké jsou vaše subjektivní potíže. Základem jsou konzervativní metody, tedy:

- úprava životního stylu
- kompresivní punčochy
- užívání léků.

Praktický lékař vám může pomoci ve všech těchto oblastech. „K režimovým opatřením patří zejména redukce hmotnosti, dostatek pohybu a omezení nadměrného slunění či tepla,“ vysvětluje praktická lékařka MUDr. Jana Vojtíšková z Prahy, co pro sebe můžete udělat sami. Lékař může také předepsat kompresivní punčochy nebo bandáže snižující zvýšený žilní tlak. Ty mohou přinést okamžité

úlevu a jsou prevencí dalších obtíží (otoky, metličky, křečové žíly). V případě, že se u vás otoky objevují opakovaně nebo trpíte dalšími příznaky chronického žilního onemocnění, praktický lékař může předepsat venofarmaka – léky řešící základ onemocnění díky tomu, že posilují žilní stěnu a zlepšují odtok krve. Pokud plánujete cestu, je vhodné začít je brát s několikadenním předstihem. Lékař může rozhodnout i o dlouhodobějším užívání.

Kde se dozvědět víc?

Webové stránky
www.zilniporadna.cz

Mobilní aplikace
„Bolí Vás nohy?“



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



GOING TO RACES

Lesson No. 10

BRITISH COUNCIL

Activity 1

A. Before you read, check the words (a-d) in a dictionary or online. Then put them into sentences 1-4.

- a. catch (someone) up
- b. in other words
- c. examine
- d. spirit

1. If you something, you consider it carefully in order to make a decision.
2. Your describes the attitude that you have.
3. If you you start behind them and reach them by moving more quickly.
4. '.....' is used when you say something in a different way so it is easier to understand.

B. Now complete the sentences below with words a-d above. Change the tense if necessary.

1. People in this town are friendly and have a great
2. He the phone carefully before deciding he wanted to buy it.
3. He's always late and does not pay attention to the teacher., he's a terrible student.
4. My sister started the journey about 20 minutes before me, but it was easy to her

This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.

Number 7 is called Arthur's Castle.

Oh, what a lovely name!

It's 20-1. That means if you pay one pound and it wins, you get 20 pounds back. In other words, it doesn't have a chance!

So if I pay five pounds, I'll win 100? Wow. I think I'll do that! Who do you think is going to win?

I'm going with Fighting Spirit. He's the 'favourite', which means that he has the most chance of winning the race. You'll see!

... Here they come towards the finishing line. And Fighting Spirit is clearly winning. But here comes Arthur's Castle on the outside. Can he catch Fighting Spirit up? It's going to be close. And as they reach the finishing line the winner is ... Arthur's Castle!

Oh, I've won! I've won 100 pounds, Steve! Steve?

Where's he gone? **FREDDIE GAY**

At the races

Which horse is going to win, Steve? Let's go and have a look at them before they start the race!

OK. But looking at them won't help, Lisa. You have to study the horses' past results very carefully to pick the winner. That's why I bought this paper. It shows you all of the horses' previous races. I've been examining them carefully all morning.

But look how beautiful number 7 looks! What's it called?

Answers

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

Activity 1B 1. spirit; 2. examined; 3. In other words; 4. catch, up

Activity 2

Steve thought it was important to study the horses' racing history. But doing this did not help him pick the winner. After the race, Lisa was very happy about picking the winning horse. When she

turned around to find Steve, he was nowhere to be seen. Lisa really loved the look of number 7. She really liked its name too. The race was very close. Fighting Spirit was winning but Arthur's Castle went past him right at the end. **Activity 3A** 1. S; 2. A; 3. A; 4. S; 5. A; 6. S; 7. A; 8. S
Activity 3B 1. had; 2. had; 3. have; 4. have; 5. having; 6. have; 7. having; 8. had

Activity 2

Make four true sentences about the story by matching one option from A, B and C in the table below.

Example: *Lisa was excited about the horse race. She wanted to look at the horses before the race started.*

A	B	C
Lisa was	very close.	But doing this did not help him pick the winner.
Steve thought	very happy about picking the winning horse.	When she turned around to find Steve, he was nowhere to be seen.
After the race, Lisa was	excited about the horse race.	She really liked its name too.
Lisa really loved	the look of number 7.	Fighting Spirit was winning, but Arthur's Castle went past him right at the end.
The race was	it was important to study the horses' racing history.	She wanted to look at the horses before the race started.

Activity 3

have a look (have is an action verb)

have a chance (have is a state verb – often used for opinions, feelings and describing what you own)

Action verbs can be used in continuous tenses: *I'm having a look at the horses.*

State verbs **cannot** be used in the continuous tenses: *That horse is having a chance of winning.*

- A. Decide if the following nouns can be used with **have** as an action verb (A) or a state verb (S).

1. a car	2. lunch	3. a bath	4. a headache
5. a party	6. a degree	7. a fight	8. an idea

- B. Now complete the sentences below using **have**, **had** or **having**.

1. We've our car for many years.
2. We'd lunch by the time she arrived.
3. I'm really tired. I think I'll a bath and go to bed.
4. Can you buy me some aspirin? I a terrible headache.
5. I couldn't sleep last night. The neighbours were a really big party.
6. You should only apply for the job if you a degree.
7. Look outside! Those people are a fight!
8. I some good ideas about where to go on holiday, but my wife didn't agree.

Activity 4

Is riding horses popular in your country?

Why/why not? Is picking the winner of a horse race

just luck or is there any skill involved in it?

Sloupek

JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU
NOVÝ PROSTOR

HLAS PRODEJCE

Všechny redakce, ve kterých jsem kdy pracoval, měly kolem schvalování titulek zvláštní rituály. Dělal jsem v několika velkých vydavatelstvech doma a zažíval je svými nadřazenými kolem titulek zvláštní situace. Zažil jsem ředitele, který po mnoha dnech úprav a nekonečných dohadů nechal vybrat finální verzi náhodnou slečnu z kanceláře. Pamatuji vydavatele, který s oblibou po nocích sahal do složek art directorů a titulky luxusních časopisů překresloval. A zažil jsem i vydavatelství, kde si vedení nechalo vyrobit tolik nových verzí, až zcela zmutovaná titulka nedávala moc smyslu. Všichni tihle

moji šéfové to dělali z přesvědčení, že titulka je to, co prodává, a titulka musí být dokonalá. A že dokonalost je třeba tříbit a hledat a že bez rituálního tance kolem titulek nemůže časopis na trhu uspět.

Cítát

Poslední dva roky vyrábíme titulky dvě a necháváme o nich prodejce hlasovat.

Pro prodejce Nového Prostoru má titulka ještě zásadnější rozměr – když vám na jejím úspěchu závisí to, kde budete spát, a vy dostanete k prodeji něco, co se vám bytostně nelíbí, máte chuť s tím seknout a jít raději žebrot. Za dvacet let vyšlo více než 530 vydání NP a některé titulky jsou ve špatném smyslu legendární. Třeba ta z roku 2009, kde je vyfocen nahý chlap koupající se ve vajíčkách. To prodejci rozumím, že tehdy málem vzteky zbouřali výdejnu časopisů. Poslední dva roky proto vyrábíme titulky dvě a necháváme o nich prodejce hlasovat. Ne že bychom už neslyšeli, že „s tímhle máme jít někam“, ale atmosféra kolem titulek je mnohem pozitivnější a je to vidět i na stoupajících prodejích. Je to trochu stejné jako s těmi mými bývalými šéfy. Ať už je to hlasování na dením centru sociální pomoci, anebo debata v korporátní zasedáče, je to pořád ten samý a nezbytný schvalovací rituál.

Dopisy a vzkazy

Několik vět

Je to už neskutečných třicet let, kdy se spousta lidí podepisovala pod petici „Několik vět“. Ke štvanským soudruhům Jaroslava Kojzara či Marie Boudové v Rudém právu i slavném projevu Milouše Jakeše na Červeném Hrádku se ochotně připojila i hlavní kádroučka Agroprojektu Diamantina K., která temně slibovala každému, kdo by tento pamflet podepsal, okamžitý vyhazov. Jenže vládnoucímu režimu pomalu ubývalo síl, a jednoho krásného dne se středem pozornosti stala výrazná cedule visící na dveřích kádrového oddělení: „Nač psát straně a vládě Několik vět, když na to stačí slovíček pět, složených v jednu jedinou větu: JDETE UŽ KONEČNĚ K ČERTU!!!“

VLADIMÍR ROGL

Kdo je naštvaný?

Odsouzením demonstrantů slovy „Štve je, že nevyhráli volby“ se Klaus starší opět ukázal. Je to jen jeden z dlouhé řady jeho sporných postojů – od klimatu přes zákony chránící zdraví či výroky o špinavých penězích.

JIŘÍ VLACH

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

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

#METROTAG

Tohle je místo na vzkaz pro dalšího čtenáře těchto novin. Pište, kreslete, zpříjemněte někomu den. Výtvar můžete vyfotit a sdílet na Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v deníku Metro!

INZERCE

HOROSKOP

na úterý 25. 6.

PRECIZNÍ VĚŠTBA!

Láska – peníze – budoucnost

Rychlé a jasně odpovědi zkušené kartářky!

Pošlete mi SMS ve tvaru **56NBT** a svoji otázku na číslo **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**



Beran 21/3–20/4

Vášnivá náture Beranů se dere na povrch. Nezdá se, že byste své touhy udrželi pouze v rovině představ. To vás neuspokojí.



Váhy 23/9–23/10

Nezadané Váhy by se měly dát do kupy, protože s každým dalším červnovým dnem narůstá šance na seznámení s jedinečnou osobou.



Byk 21/4–21/5

Dlouholeté vztahy mohou zažít osvícení díky restartu hardware v hlavě Býků. Zbavíte se starých kvádů a začnete od čístejšeho stolu.



Štír 24/10–22/11

Tentokrát nemusíte při seznamování vyvíjet žádnou iniciativu. Planety slíbují, že vám nová láska vstoupí do života sama od sebe.



Blíženci 22/5–21/6

Náhle změny životních postojů nevěstí pro lásku nic světoborného. Nemusíte se partnerovi svěřovat se vším, co vás hned napadne.



Střelec 23/11–21/12

V dlouholetém vztahu dělá potíž Střelcova vztahovačnost. Překrucujete partnerova slova a vykoledujete si tichou domácnost.



Rak 22/6–22/7

Štěstí ve vztahu není podmíněno ničím dalším. Máte-li hluboko do kapsy, vytvořte romantickou pozornost, která třeba nic nestojí.



Kozoroh 22/12–20/1

Nespoléhejte se na to, že co se skádlívá, to se rádo mívá. Polovička bude na vtipy reagovat nepřiměřeně. Zachovejte dekorum.



Lev 23/7–22/8

Máte šanci okouzlit aktivního člověka, který vás za ujme neobyčejným přístupem k životu. Zadaní by měli udržet touhy na uzdě.



Vodňář 21/1–20/2

Chcete mít čas i prostor na svou lásku. Uvědomujete si, že poslední dobou žijete spíše vedle sebe než společně – a to nechcete.



Panna 23/8–22/9

Kvadratura Venuše je pořád ná všetečka, kvůli níž dochází k citovému ochlazení. Rozhodně byste tomu neměli přičítat nějakou váhu.



Ryby 21/2–20/3

Při výchově potomků budete se svým protějškem zajedeno. Jinak děti rozkol vycítí a ještě mezi vás zasadí klín ve svůj prospěch.

Řešení sudoku

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

Anketa

Kolik stupňů je právě teď na vašem pracovišti?

Denisa
JetelinováStejně jako venku,
kolegyně je větrací
maniak.Mořský
KoníkKrásných 31 stupňů
s puštěnou přenosnou
klimatizací.Martin
PriglV kabině
autobusu mám
33 stupňů.

Komiks



VĚŠTBA LÁSKY!

Miluje vás? Ano nebo ne? Ptejte se!

Pošlete SMS ve tvaru **40FUG**
a svůj dotaz 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, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Na tenisový trůn usedla Australanka Bartyová

Strýcová se po triumfu v Anglii posunula v deblovém žebříčku.

Australská tenistka Ashleigh Bartyová je po triumfu v Birminghamu poprvé v kariéře světovou jedničkou. Úřadující šampionka z Roland Garros sesadila z čela žebříčku WTA po 21 týdnech Japon-



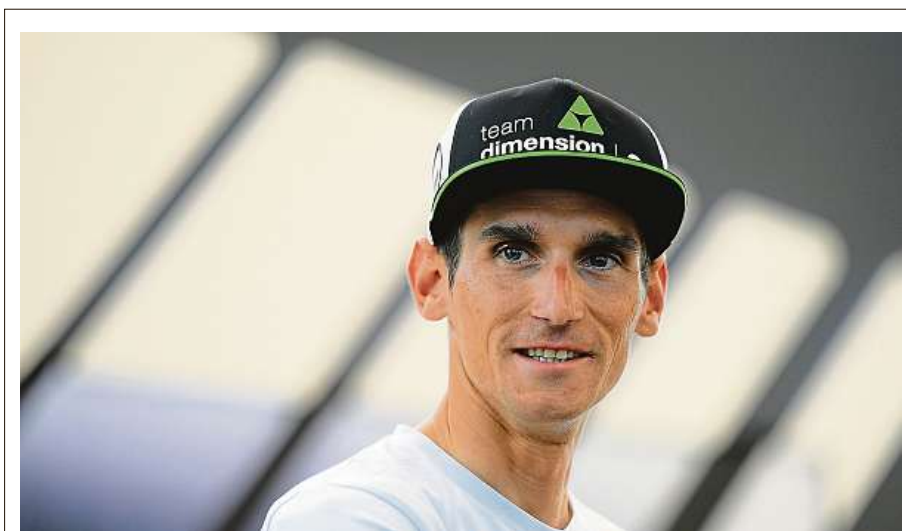
Australská hvězda AP

ku Naomi Ósakaovou a ujala se tenisového trůnu jako 27. žena v historii. Bartyová se stala druhou Australankou, která se do čela pořadí dostala. Před ní to dokázala jen Evonne Goolagongová Cawleyová v dubnu 1976. Česká tenistka Karolína Plíšková zůstala v žebříčku třetí. Petra Kvitová, která v Birminghamu kvůli zranění neobhajovala tituly z posledních dvou let, klesla o jednu příčku na šesté místo. Barbora Strýcová se po deblovém triumfu v Birminghamu se Sie Šu-wej po-

sunula v žebříčku čtyřhry na třetí místo, čímž vyrovnala své maximum. Do elitní trojky se dostala poprvé letos na konci února poté, co s tchajwanskou partnerkou získaly v Dubaji první ze tří letošních titulů. V čele žebříčku mužů zůstal Novak Djokovič před Rafaellem Nadalem a Rogerem Federerem, který podesáté v kariéře ovládl turnaj v Halle. Překvapivý šampion z Londýna Feliciano López si získáním titulu polepšil o 60 míst a nyní figuruje na 53. příčce. **ČTK**

Střelci. Češi trefili už čtyři medaile

Filip Nepejchal a Nikola Mazurová vybojovali na Evropských hrách bronzové medaile v individuálních soutěžích ve střelbě ze vzduchové pušky. Devatenáctiletý talent Nepejchal ve vzduchovkářském finále dlouho vedl, ale v posledním vyřazovacím kole jej předstihli nakonec vítězný Izraelec Sergej Richter a Sergej Kamenskij z Ruska. Mazurová nádvkem získala pro Česko další účastnické místo na Olympijských hrách v Tokiu 2020, protože její přemožitelky už pro svoji zemi kvótu obsadily v minulosti. Čeští sportovní střelci v Minsku mají už čtyři medaile, z toho Nepejchal dvě bronzové. Tu první si zajistil ve smíšené soutěži s Anetou Brabcovou. O zatím jediné zlato se postaral v neděli David Kostelecký v tra-
pu. ČTK



Roman Kreuziger se vrací na Starou dámu

Cyklistu Romana Kreuzigera (na snímku) čeká závěrečná fáze přípravy na Tour de France, kde by měl být jediným Čechem ve startovním poli. Kvůli tréninkovému manku, které nabral po pádu v závodě Valonský šíp, vynechá mistrovství republiky a bude se chystat v Itálii. Třiatřicetiletý cyklista s nejlepším umístěním na Tour v české historii věří, že jeho stáj Dimension Data na slavném závodě zlomí dosud neúspěšnou sezonu. Kreuziger se na Starou dámu vrátí po roční odmlce. Další český cyklista, Zdeněk Štybar, včera oznámil, že o dva roky prodloužil smlouvu s cyklistickou stájí Deceuninck-Quick Step. **ČTK**

Krátce

Wimbledon a pak už nic

Kyperský tenista Marcos Baghdatis ukončí po Wimbledonu kariéru. Čtyřiatřicetiletý hráč dostal od pořadatelů grandslamového turnaje v All England Clubu divokou kartu a na trávě v Londýně, kde slavil jeden z největších úspěchů kariéry, se hodlá s fanoušky rozloučit. Oznámil to na sociálních sítích.

„Úmyslně zpomalovala“

Mezinárodní atletická federace IAAF u arbitráže CAS nařkla Caster Semenyayovou, že někdy úmyslně zpomalovala, aby zakryla své skutečné zvýhodnění díky přirozeně vyšší hladině testosteronu. Jihoafrická atletka to důrazně odmítla. Při slyšení také hovořila o negativních vedlejších účincích hormonální léčby, již podstupovala v letech 2010 až 2015. **ČTK**

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

Hobby - nabídka

• Zveme Vás na SAMOSBĚR JAHOD a PRODEJ do Skrbeně. Otevírací doba: Po - Ne 8:00 - 18:00, info: 737 800 846. www.jahodyolomouc.cz

Nemovitosti - nabídka

• Oddlužíme Vaši nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti s možností doživotního užívání nemovitosti!
737352730



INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Rozjeli jsme

**DORUČENÍ
ZDARMA!**



a alza.cz

Více na alza.cz/doruceni-zdarma

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Nabídka se vztahuje pouze na objednávky v minimální hodnotě 1 000 Kč vč. DPH učiněné v období 18. 6. - 30. 9. 2019. Doručení zdarma není možné uplatnit na doručení rozměrově velkého zboží a dopravu kurýrem. Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na www.alza.cz/marketingova-kampan-doprava-zdarma a www.alza.cz/reklama.