

# MĚL 8,83 PROMILE ALKOHOLU V KRVÍ

OPILÝ HOUBAŘ Z OSTRAVSKA SI V LESE ZLOMIL KOTNÍK STRANA 3



# metro



Úterý, 25. září 2018

Č. 180, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zlata

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

# Bez mobilu ani ránu. Dítě bez něj je rarita

**Vztah k internetu.** Děti i dospělí stále sledují displej telefonu či vzkazy na sociálních sítích. **První mobil.** Většina dětí ho dostane na základce v první až třetí třídě. **Teenageři.** Na internet převážně z mobilu STRANA 4



## Nová tigermánie. Americký golfista Woods po pěti letech slaví triumf

V červeném tričku a černých kalhotách zvedl ruce k nebi a oslavoval triumf. Obrázek, který golfový svět viděl mnohokrát, dostal v neděli v Atlantě nový náboj. Tiger Woods je totiž zpět a s ním nová tigermánie. „Nevěřil jsem, že to znovu zažiju,“ přiznal Američan při slavnostním ceremoniálu v East Lake. „Nevěděl jsem, jestli poskládám všechno dohromady do správného golfového švihů,“ dodal. Před rokem sotva vstával z postele. Nemohl sedět, stát ani chodit, aby mu bolest ze zad nevystřelovala do nohou. Podstoupil čtyři operace, a vrátil se. Bývalý první golfista světa triumfoval na Tour Championship v Atlantě. Woodsovo osmdesáté vítězství na okruhu PGA, první po pětileté pauze, probudilo další obrovskou vlnu nadšení fanoušků. AP



1 8 1 8 0

9 7 7 1 2 1 1 7 8 1 0 0 2 1

## Číslo dne

347

Vinaři z Moravy a Čech bodovali ve Vídni na světové soutěži vín, které se zúčastnilo přes 1700 producentů z 39 zemí. V soutěži AWC Vienna získali celkem 347 medailí, tedy o 27 medailí víc než loni. Kromě 63 zlatých a 284 stříbrných medailí získala vína z České republiky i 107 ocenění dobré kvality. Nejúspěšnějším ze zúčastněných vinařství bylo Víno Botur, které získalo pět zlatých medailí, a Vinselekt Michlovský s čtyřmi zlatými a 16 stříbrnými medailemi. V loňském roce přivezli vinaři z Vídne 32 zlatých a 208 stříbrných medailí, ocenění dobré kvality získali 82. Slavnostní vyhlášení vítězů se uskutečnilo ve výstavním paláci vídeňské radnice 28. října.



## Kérka podle Muchy

Brněnská výstava Alfonse Muchy slaví úspěch. Za tři měsíce ji navštívilo více než 40 tisíc lidí. A chystají se nové komentované prohlídky a další doprovodný program. Například včera se tam konala na galerii neobvyklá akce. Návštěvníci si v expozici mohli nechat tatery vytvořit přímo do kůže některé z děl slavného českého malíře. MAFRA



INZERCE

# NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

## ParlamentníListy.cz

## Nemocenská. Plně proplácená

**Dohoda. Nemocní budou mít nárok na peníze už od prvního dne, kdy stůňou.**

Lidé ANO a ČSSD se dohodli na obnovení proplácení náhrad výdělku v prvních třech dnech nemoci. Zrušení takzvané karenční doby bylo jednou z klíčových podmínek, aby sociální demokracie vstoupila do koalice.

Ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová sdělila, že příslušná novela půjde

podle její dohody s premiérem Andrejem Babišem příští týden ve Sněmovně do dalšího čtení a předseda sněmovního klubu ANO Jaroslav Faltnýk zajistí, aby pro změnu zvedli ruku i poslanci nejsilnější vládní strany.

Náhrada bude ve výši 60 procent denního vyměřovacího základu. Zaměstnavatelům bude opatření kompenzovat snížení odvodů o 0,2 procentního bodu na zdravotním pojištění, což činí zhruba 3,5 miliardy korun.

„Proplácení prvních tří dnů nemocenské spustíme od 1. července 2019, tedy v původním termínu. Jsem ráda, že jsme zažehnali rodí-

cí se koaliční spor,“ uvedla Maláčová.

Premiér Andrej Babiš v minulých týdnech spojoval zrušení karenční doby s tím, že bude zavedena elektronická neschopenka. Ministryně Maláčová však záležitost spojovala odmítala, protože projekt e-neschopenky může podle ní fungovat od roku 2020. Součástí veřejné dohody je i to, že systém začne „nabíhat od roku 2019“.

Zrušení takzvané karenční doby kritizuje opozice. Ta svou kritiku staví na tom, že to přinese státnímu rozpočtu výdaje a také to, že systém, na který si lidé zvykli, budou zneužívat nepoctivci. **idnes.cz**

## Bouřka a vichr. V ČR řádil živel

Silný vítr, který hlavně v neděli večer a v noci na včerejšek zasáhl Česko, omezil železniční i silniční dopravu. Energetici kolem poledne evidovali přes 14 tisíc odběrných míst bez proudu, před půlnocí jich ale bylo zhruba desetkrát více. Hasiči měli stovky výjezdů. U Hluboček na Olomoucku se dva lidé zranili po pádu stromu na chatu, v Menharticích na Třebíčsku spadla na auta stodola. Škody způsobené větrem evidují i Lesy ČR. Vichřice jim o víkendu podle předběžných odhadů poničila 300 tisíc metrů krychlových dřeva, což je asi 300 tisíc stromů. Víkendové polomy představují tak čtyři procenta roční těžby Lesů ČR. Na železnici byla kvůli silnému větru neprůjezdná desít-

### Škody

Spadlé stromy zastavily vlaky na více než deseti úsecích včetně hlavní trati mezi Benešovem a Táborem.

- V noci byly mimo provoz i některé úseky hlavně na jihu Čech a na severu Moravy.

ka tratí, o pět hodin později vlaky podle webu Českých drah nejely už jen mezi Strakonice a Katovicemi.

Noc na včerejšek byla větrná zejména na horách, na Sněžce vítr dosáhl síly orkánu, až 137 kilometrů za hodinu, na Klínovci vítr dosáhl rychlosti až 112 kilometrů v hodině, tedy síly mohutné vichřice. **ČTK**

## Zprávy krátce

## Házel po autech kameny

Na Zlínsku kolem 21. hodiny přímo ve středu vozovky agresivní muž ohrožoval projíždějící řidiče. Chytila ho policie, lékaři mu naměřili 2,45 promile alkoholu. Hrozí mu až rok za mřížemi.

## Léto na horách. Vyrovná se zimě

Skvělé léto mají za sebou podnikatelé v turistickém ruchu v Orlických horách. Lidí přibýlo o desítky procent. Letní sezona je tak pro Orlické hory stále významnější a časem by se mohla vyrovnat i té zimní. Jen lanovka v Deštném v Orlických horách letos v létě vyvezla rekordních 12 tisíc lidí.

## Klokani rozpletli plot a namířili si to do Polska

Dvojice klokanů v pátek ráno utekla z minizoo v Broumově na Náchodsku. Zvířata zamířila k pol-

ským hranicím. Jednoho chytili chovatelé v sousední vesnici, dalšího policisté obklíčili a počkali s ním na ošetřovatele s narkotizační puškou.

## V Krkonoších už sněžilo

Příchod studené fronty spojené s tlakovou níží Fabienne přinesl do Krkonoš první sněhové vločky. Na Sněžce se kolem desáté dopoledne držel poprašek, teplota byla kolem minus dvou stupňů Celсія. Podobné to bylo také na Luční boudě, kde bylo o stupeň tepleji.

## Nacionalista u soudu. Kvůli zbraním

Václav Bureš z Plzeňska, známý jako organizátor pochodů nacionalistů, stánu před plzeňským krajským soudem. Státní zástupce ho viní z nepovoleného mezinárodního obchodu se zbraněmi a nedovoleného ozbrojování. **IDNES.cz**

# Opilý houbař je rekordmanem

**Naměřili mu 8,83 promile. Lékaři tvrdí, že vypadal střizlivě.**

Kdyby česká kniha rekordů zapisovala do svých záznamů i výkony opilců, vyhrál by. Houbařovi, který se v sobotu zranil v lesích na Bruntálsku, lékaři měřili i hladinu alkoholu v krvi. A nestačili se divit – hodnota 8,83 překvapila i zkušené lékaře. Novináře o tom včera informoval mluvčí nemocnice Jiří Krušina.

Jednačtyřicetiletý muž skončil na pohotovosti v sobotu odpoledne, když si údajně při návratu z hub po špatném došlápnutí na větev poranil kotník. Ukázalo se, že má komplikovanou zlomeninu kotníku a bude nutná operace. Lékaři se ale zdálo, že muž hůře artikuluje, a tak se zají-

## Čurda hadr

**K 7,94 promile alkoholu v krvi se propil také legendární traktorista Milan Čurda, který boural před 13 lety.**

- Čurdu, řidiče ze Semilsky, opilého chytili ještě několikrát. Musel si odpracovat 400 hodin veřejných prací, ale z těch si odpracoval jen hodinu. Podle posledních zpráv postupně propil celý svůj majetek a žije se jako truhlář.
- Světovým rekordmanem je

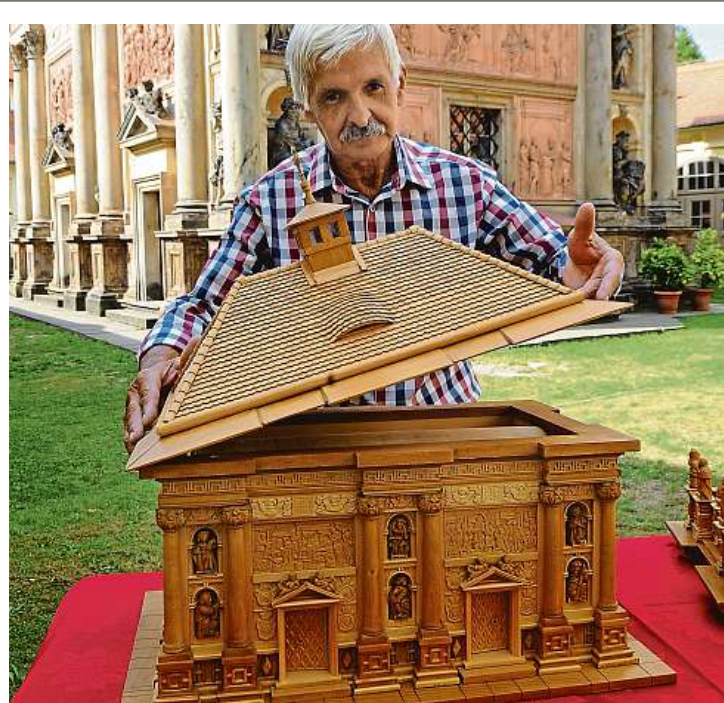
jeden Polák, který měl po oslavě s kamarády 12,3 promile.

- Podle lékařů je vážná otrava alkoholem při 4 promile. Projevuje se těžkými poruchami vědomí, omluzení, nastává riziko zástavy dechu a oběhu. Smrtelné je množství pět promile.
- Zároveň ale lékaři upozorňují na to, že trénovaní pijaní vydrží mnohem více. Například po třech promile ani nepoznáte, že jsou opilí.

mal i o množství vypitého alkoholu. Muž přiznal jeden a půl piva, jenže při odběru krve se ukázalo, že má v krvi 8,83 promile alkoholu. Operace tak musela být odložena a muž skončil na JIPce. Primářka interního oddělení Nadežda Mičudová uvedla, že se za svoji třiatřicetiletou praxi s něčím podobným nesetkala.

„Pacient chodil, byl orientovaný. Klinicky vypadal maximálně na tři promile alkoholu. Přibližně o hodinu a půl později jsme mu nechali udělat další odběr, kdy měl po přepočtu 8,15 promile alkoholu v krvi,“ uvedla. Ještě po dalších necelých osmi hodinách měl muž v krvi stále přes pět promile alkoholu. **ČTK a MAP**

INZERCE



## Do detailu vyřezaný klenot

Po dvou letech intenzivní práce dokončil řezbář Jiří Cobl miniaturu Lorety Rumburk. Barokní klenot severních Čech vytvořil z lipového dřeva, nechybí nejmenší detaily. Zatímco skutečná kaple má pouze jednu střechu, miniatura má dvě. K vytvoření její miniatury se Cobl dostal přes svůj koníček. „Pracuji léta na pohyblivém betlému, v němž zpracovávám rumburské náměty. Chybět tedy nesměla loreta. Ale jak jsem ji dělal, tak se mi tak zalíbila a byla najednou tak výjimečná, že jsem se rozhodl ji umístit zvlášť,“ řekl. Práce na miniatuře v měřítku 1:35 nekončí. Teď se Cobl vrací k betlému, který je hotov ze sedmdesáti procent. „Pak se pustím do interiéru kaple. Chtěl bych vytvořit i točité schodiště,“ uvedl Cobl. Miniaturu si mohou zájemci prohlédnout při zahájení adventu v Rumburku 1. prosince a ve vánočním období při prohlídkách pohyblivého betlému v rodinném domě Coblů. **ČTK**

Region Českosaské Švýcarsko

## Skutečné zážitky na fotce nenajdete!

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

ZDOLALI VRCHOL

ZAŽILI RADOST

NAŠLI CESTU

Europäische Union. Europäischer Fonds für regionale Entwicklung. Evropská unie. Evropský fond pro regionální rozvoj.



## Za záchranu dětí dostane vyznamenání

Prezident Miloš Zeman udělí v říjnu státní vyznamenání učitelce mateřské školy z Jívové na Olomoucku Darině Nešporové za záchranu života předškoláků při loňské dopravní nehodě na Olomoucku. Zeman to oznámil včera při zahájení návštěvy Olomouckého kraje. Nehoda se stala loni v polovině června na lesní cestě nedaleko Jívové. Na skupinku předškoláků, kteří byli na procházce, se zničehonic vyřítilo osobní auto jedoucí od Jívové na Dolany. Vůz vyjel ze silnice a pokračoval až na lesní cestu. Nešporová nejprve odstrčila do bezpečí tři děti, poté ochránila svým tělem malého chlapce před vozidlem, které je oba zavalilo. Chlapec z nehody vyvázl s lehkým zraněním, učitelka musela být zpoza auta vyproštěna a nehodu odnesla vážným zraněním. Zeman každý rok u příležitosti státního svátku 28. října vyznamenává tři až čtyři desítky lidí. Učitelka za svůj čin byla vyznamenána také Cenou Michala Veliška.

IDNES.cz

# Dítě bez mobilu je dnes rarita

Rodiče na svých potomcích nešetří.

On-line ve dne v noci

## 81

Podle zjištění mezi zákazníky spočítala Poštovní spořitelna, že tolik procent jejich dětí ve věku do patnácti let má vlastní mobilní telefon.

## 96

Tolik procent teenagerů ve věku od patnácti do sedmácti let se připojuje na internet převážně přes mobil, 85 procent dětí všech věkových kategorií se takto připojuje denně. V roce 2010 se v Česku připojovalo na internet přes mobilní telefony jen 37 procent dětí.

Dobrý sluha a zlý pán. „To, že se nám nelíbí, když jsou děti přilepené k mobilu, nevyřeší základy nebo zabavování mobilů,“ říká Pavel Košek, který se ve Vodafonu zabývá digitálním rodičovstvím. Tedy tím, jak mají dospělí korigovat vztah dětí k internetu. Jak zjišťuje, rodiče si mu často stěžují na závislost svých dětí na mobilech a internetu.

„Když se ale zeptáte dětí, co jim vadí na rodičích, tak povědí úplně to samé,“ říká Košek. Že rodiče neustále sledují displej telefonů, reagují na vzkazy na sociálních sítích a dětem se nevěnují. Košek radí k vyváženému přístupu k mobilnímu světu a činnostem mimo internetovou sféru. To ale není podle něho snadné. Mobilní telefon dnes totiž provází děti doslova od kolébky.

„Většina dětí dostane svůj první mobil v první až třetí třídě základní školy,“ upozorňuje Monika Buřičová, mluvčí Poštovní spořitelny. V šesté třídě nemá vlastní mobilní telefon jen asi pět procent školáků. Ti, kteří dostanou mobil až v osmičce nebo devítce, jsou v dnešní době v podstatě raritním jevem. Spořitelna také zkoumala, kolik peněz děti provolají a prosurfují přes mobily. „Rodiče se snaží udržet tuto částku kolem dvou set korun měsíčně,“ říká Monika Buřičová. Nejde však jenom o finanční kontrolu, přes kterou se snaží dospělí brzdit dětský pobyt především na internetu. Jak zjistil reprezentativní prů-

zkum Masarykovy univerzity Brno, i s omezenými prostředky dnes prožije víc než pětina všech dětí denně víc než čtyři hodiny ve virtuálním světě. Pokud nemají dostatek dat, připojují se venku přes veřejné wi-fi. Těch je dost. Chytnout se dá na zastávkách, chytrých lavičkách, v okolí kaváren, škol a dalších institucí.

„Přítom před osmi lety, kdy jsme stejné údaje také zjišťovali, byl déle než čtyři hodiny na mobilním internetu jen zloemek dětí. „O víkendu se tento čas ještě prodlužuje, až na sedm hodin denně,“ říká David Šmahel z Fakulty informatiky Masarykovy univerzity. Jen třetina dětí ve věku, kdy dostávají první mobily, si ale podle Šmahela dokáže ověřit, jestli je informace, kterou na internetu zjistily, pravdivá, nebo ne. PAVEL HRABICA

### Zprávy krátce

#### Ukradl tři banány, pak prodavačovi urazil zub

Napadením prodavače vyvrcholila banální banánová krádež v Hodoníně. Když se prodavač dožado-

val vrácení ovoce, zloděj jej povalil na zem a vykopl mu zub. Policie zjistila, že se jedná o několikrát trestaného muže.

#### Balík za dva tisíce

Kvůli horkému a suchému

létu je málo sena. Cena jednoho balíku se vyšplhala až téměř ke dvěma tisícům a seno se tak stalo výhodným zbožím, ale i terčem zlodějí. Chovatelé dobytka, ale i koní tvrdí, že se budou muset kvůli tomu zvířat zbavovat. IDNES.cz

INZERCE

# DOER MEDICAL®

Vysoce kvalitní  
lubrikační gely  
na bázi silikonu

Doer Medical® Silk  
Doer Medical®  
Aloe Vera & Vitamin E

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

MS TRADE s.r.o.  
Zdravotnické prostředky  
GEL



www.mstrade.eu

### Dítě mohou na dálku kontrolovat mobilní aplikace

Vybízejí rodiče marně potomka, aby šel večer, a on stále surfuje na mobilu? Přes speciální aplikaci mu mohou zablockovat přístup k internetu.

- V porovnání s rokem 2010 se rodičovská kontrola toho, co jejich děti sledují na internetu, a možnost blokování nevhodného obsahu snížila podle Masarykovy univerzity Brno ze sedmácti procent na deset.
- Třetina českých rodičů podle toho, co uvádějí děti, s nimi

o tom, co sledují a dělají na internetu, vůbec nemluví. S třetinou dětí se o tom rodiče baví jen výjimečně.

- Sledovací aplikace typu Family Security umožňuje navolit například oznámení, že dítě odchází ze školy, a pak i to, že přišlo včas na trénink, na kroužek nebo ke kamarádovi či prarodičům.
- Aplikace také mohou dětem blokovat stránky s nevhodným obsahem (pornografie, rasismus, gambling a jiné).

# Chystá se silnější bič na hříšníky

**Policisté chtějí zdrazit pokuty. Skončí zřejmě i „domluva“.**

Ministerstvo dopravy ve spolupráci s policií pracuje na zpřísnění bodového systému. Více se bude postihovat používání mobilu za volantem. Zdraží i pokuty za nejčastější přestupky, tedy překročení rychlosti, jízdu na červenou a nebezpečné předjíždění.

Bodový systém v Česku platí dvanáct let. Několik let se mluví o jeho úpravě. Novela přestupkového zákona a zákona o provozu na pozemních komunikacích se připravuje na ministerstvu dopravy. Do konce roku má odejít do Poslanecké sněmovny.

Dražší má být podle nového návrhu jízda na červenou, vysoké překročení rychlosti

a nebezpečné předjíždění. Za první pololetí letošního roku tvořilo překročení nejvyšší povolené rychlosti 56 procent evidovaných přestupků. Každý den takto uloví policisté v celém Česku téměř 500 řidičů. K těmto třem ještě přibude zpřísnění trestů za řízení pod vlivem alkoholu. Výraznější postihy plánuje chystaná novela také za používání telefonu za volantem, to je třetí nejčastější přestupek.

V rámci novelizace má z ceníku pokut také zcela vypadnout takzvaná „domluva“. Policisté tedy nebudou moci za přestupek řidiči pokutu odpuštít s „domluvou“. Nově se má zavádět pokuta za nedodržení bezpečné vzdálenosti za vozidlem jedoucím před vámi. Pro čerstvé šoféry se chystá řidičák s omezenou platností. První tři roky budou mít jen polovinu bodů, o které budou moci přijít. Namísto 12 tedy šest. **IDNES.cz**

## Telefon za volantem

# 10

Až 10 tisíc plus čtyři trestné body. Tolik by mohlo hrozit po zpřísnění trestání řidičů hříšníků, kteří volají nebo jinak manipulují z mobilu za jízdy. Blokovaná pokuta by měla vzrůst až na 2 500 korun. Dnes za telefonování bez handsfree hrozí tisícikorunová pokuta na místě nebo 1 500 až 2 500 korun ve správním řízení plus dva trestné body.

# 6

Jedna z plánovaných variant počítá také s tím, že z bodového systému úplně vypadne dvoubodové ohodnocení přestupků a řidiči budou dostávat pouze 4 a 6 bodů. To má být krok ke zjednodušení celého systému, po kterém odborníci volají.



## Jednali o problémech

O nedostatku lékařů a sester v regionech začali včera odpoledne v Praze jednat zástupci celostátní tripartity s představiteli tripartit z krajů. Asociace krajů opakovaně varovala, že kvůli chybějícímu personálu by se mohla omezit dostupnost péče. Odbory si stěžují na přetíženost pracovníků a chtějí se obrátit na inspekci práce. Diskutovalo se i o propojení škol s firmami nebo dostavbě tolik potřebného Pražského okruhu. Sociální demokraté například navrhuji zvýšení minimální mzdy o 1200 korun měsíčně, ANO chce jen tisícovku.

ČTK

INZERCE



## REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH



### CESTA Z MĚSTA – ANTISTRESOVÝ POBYT

4 dny / 3 noci, **od 3.705 Kč / osoba**

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, 3 wellness procedury, minigolf

### MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA – SENIORSKÝ POBYT 60+

6 dní / 5 nocí, **od 5.540 Kč / osoba**

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, vstupní lékařská prohlídka, 10 procedur za pobyt

### SINGL POBYT

5 dní / 4 noci, **od 5.905 Kč / osoba**

Ubytování, polopenze, káva a zákusek, 6 wellness procedur

### RODINNÝ JIZERSKÝ ZÁŽITEK

3 dny / 2 noci, **od 2.285 Kč / osoba**

Ubytování, polopenze, dárek pro každého malého návštěvníka, minigolf, masáž pro rodiče. Ubytování pro dítě do 12,99 zdarma.

Kompletní nabídku naleznete na [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)

DOMÁCÍ MAZLIČCI JSOU V NAŠEM RESORTU VÍTANI.

### BONUS PRO VÁS: LÁHEV VÍNA V ROMANTICKÉ RESTAURACI VALDŠTEJN

Užijete si chvíle pohody u sklenky vína a v příjemném prostředí. U všech nových rezervací od 3 nocí a více a realizaci pobytu od 1. 9. – 30. 9. 2018 pro Vás bude připravena láhev vína s naší romantické restaurace Valdštejn (platí pro samostatné pobyty (1 láhev vína / pokoj / pobyt)).



SPA RESORT LIBVERDA  
LÁZNĚ LIBVERDA 82, 463 62  
TEL.: +420 482 368 102  
E-MAIL: [INFO@LAZNE-LIBVERDA.CZ](mailto:INFO@LAZNE-LIBVERDA.CZ)  
[WWW.LAZNE-LIBVERDA.CZ](http://WWW.LAZNE-LIBVERDA.CZ)



# AKCE

# Další žena si po letech vzpomněla

**Právník má informace, že prominent jako student vnucoval spolužačkám alkohol a drogy.**



Brett Kavanaugh AP

Kandidáta amerického prezidenta Donalda Trumpa na soudce Nejvyššího soudu USA Bretta Kavanaugh obvinila z nevhodného sexuálního chování už druhá žena. Zprávu přinesl magazín The New Yorker jen několik hodin poté, co právní výbor Senátu USA na čtvrtek určil termín slyšení Christine Blaseyové Fordové, která Kavanaugh obvinila ze sexuálního útoku na střední škole.

S novým obviněním přišla třiapadesátiletá Deborah Ramirezová. Popsala incident, kdy se Kavanaugh v akade-

mickém roce 1983–84 obnažoval na kolejním večírku na Yaleově univerzitě, na němž se pil alkohol. Údajně jí strčil penis před obličej a ona se ho proti své vůli dotkla, když chtěla tehdejšího studenta prvního ročníku odstrčit.

Bílý dům tvrzení Ramirezové odmítá.

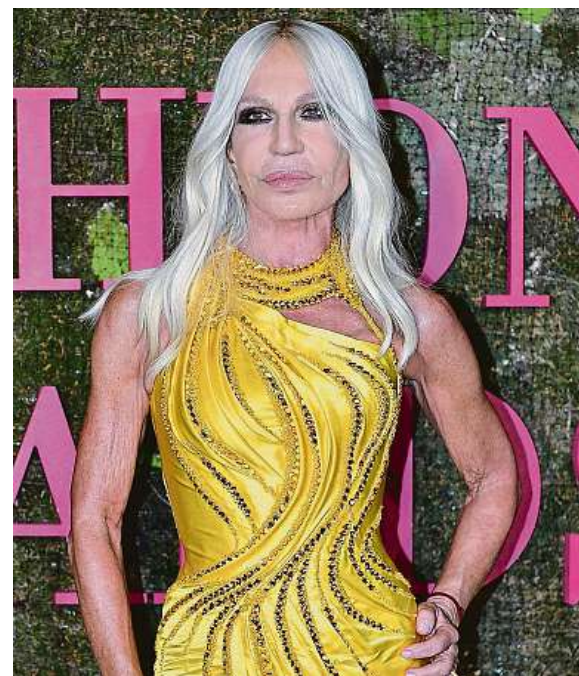
Kalifornská senátorka Diane Feinsteinová vyzvala šéfa právního výboru Chucka Grassleye, aby se připojil k zá-

dostem demokratů o zásah FBI, který by měl Kavanaughovu minulost prošetřit.

The New Yorker napsal, že Ramirezová se zprvu zdráhala veřejně promluvit, částečně proto, že v její paměti jsou mezery způsobené pitím v době incidentu. Připustila také, že si není úplně jistá, jakou roli tehdy Kavanaugh při události sehrál.

Magazín tvrdí, že Ramirezová své vzpomínky šest dní pečlivě vyhodnocovala a radila se se svým právníkem, než si byla svými vzpomínkami na incident dostatečně jistá.

Známý americký advokát Michael Avenatti mezitím na Twitteru oznámil, že začal zastupovat ženu s důvěryhodnou informací o tom, že Kavanaugh s přítelem Markem Judgem vnucovali spolužačkám na střední škole alkohol a drogy. Avenatti uvedl, že má důležité důkazy. **ČTR a MET**



## Bude Versace na prodej?

Sestra zesnulého zakladatele a současná umělecká ředitelka a zástupkyně šéfa společnosti Donatella Versace (na snímku) svolala na dnešní den setkání se zaměstnanci, na němž by mohla učinit oficiální oznámení o prodeji firmy. List Corriere della Sera odhaduje hodnotu značky s logem s hlavou Medúzy na dvě miliardy dolarů (zhruba 44 miliard korun). **AP**

INZERCE

**TAKOVÁ NORMÁLNÍ RODINKA?**



dnes **2015**

**Prima 25** LET

**KREJZOVÍ**

**Jak Čumpelík prohraje válku s vosami?**



**Jak pořídit fantastickou výzdobu za korunu?**



**Jak dostane ženatý milenec na budku?**



# Bouře Fabienne těžce zasáhla zejména saské Podkrušnohoří

**Problémy mělo i frankfurtské letiště. Nevzlétlo sto třicet letadel.**

Zkomplikovala železniční, silniční a leteckou dopravu. V centrální a jižní části Německa způsobila velké hmotné škody. To všechno má na svědomí bouře Fabienne, která se v neděli přehnala Německem.

Při bouři zahynula 78letá žena, na kterou v bavorském kempu v neděli večer spadl strom. Zemřela na místě. Kromě toho strom vyvrácený orkánek v Epfenbachu na jihozápadě Německa spadl na au-



V Brünlos v Sasku spadl strom na osobní auto. ČTK

tomobil a vážně v něm zranil na hlavě čtyřletého chlapce. Ten je v ohrožení života. Další tři členové rodiny, kteří seděli rovněž v automobilu,

podle policie neutrpěli žádná zranění.

Mnoho silnic i železničních tratí muselo být kvůli spadlým stromům uzavře-

no. Nejhůře zasažena byla centrální část Německa, jih, jihozápad a Sasko. Také ze silnic musely být v těchto oblastech odstraňovány vyvrácené stromy. V Sasku bylo těžce zasaženo zejména německé Podkrušnohoří. „Volající nás informovali o tornádu,“ řekl mluvčí místních hasičů. Vitr strhával i střechy.

Dočasně muselo být přerušeno například železniční spojení mezi Erfurtem a Norimberkem, Frankfurtem nad Mohanem a Heidelbergem a také Frankfurtem a Mannheimem. Problémy hlásilo frankfurtské letiště, kde bylo v neděli kvůli bouři zrušeno 130 letů, a na dvacet minut se dokonce přestalo úplně odbavovat.

Ještě v noci na včerejšek byly uzavřeny dálkové tratě mezi Mohuči a Mannheimem, mezi Würzburgem a Norimberkem, mezi Norimberkem a Stuttgartem a mezi Norimberkem a Reznem. Kromě posledních ze jmenovaných se do včerejšího rána podařilo tratě zprovoznit.

V Rakousku bouře Fabienne napáchala menší škody, než se meteorologové obávali. Doprovázeli ji vítr o rychlosti 100 kilometrů za hodinu, na vrcholku dolnorakouské hory Sonnwendstein naměřili dokonce 153,7 kilometru za hodinu. Po celém Rakousku museli hasiči vyjždět k desítkám případů vyvrácených stromů a spadlým částem střech. ČTK a MET

## Záchrana. Po 49 dnech S přívěskem. Šel do Buckinghamu

Devatenáctiletý Indonésan Aldi Novel Adilang dokázal přežít sedm týdnů na plošině určené k chytání ryb na volném moři. Po 49 dnech ho zachránila ve vzdálenosti 2000 kilometrů od ostrova Guam loď plující pod panamskou vlajkou, která zachytila signál jeho vysílačky.

Mladík byl zaměstnán na plošině uvázaný v moři asi 125 kilometrů od provincie

Severní Sulawesi. Zařízení fungovalo jako lákadlo ryb. Aldiho povinností bylo rozsvěcovat v noci světla, která sloužila jako vnaidlo pro ryby. Jednou týdně mu tam zaměstnavatel nechal dopravovat čerstvé zásoby a odvážet odtud úlovek. Plošina, na níž měl pracovat šest měsíců, je opatřená dřevěným domkem, ale 14. července se utrhla z úvazu. Její součástí není

žádný motor a vítr ji začal unášet volně na sever.

Aldi měl vysílačku se solární baterií, již se snažil spojit s posádkami lodí, jež propluly v jeho blízkosti. Signál zachytila až 31. srpna nákladní loď Arpeggio. Pro vysoké vlny se nemožila k plošině dost přiblížit. Mladíka museli vytáhnout s pomocí lana. Podle kapitána byl tak zesláblý, že sám nedokázal vstát. ČTK

Britská policie na několik hodin zadržela muže, kterého podezřívala, že se snaží dostat do Buckinghamského paláce s elektrickým paralyzérem. Taser však generoval jen velmi nízké napětí, neboť se jednalo pouze o přívěsek na klíče. Policie upozornila, aby si návštěvníci sídla brit-

ské královny, ale i dalších veřejných budov, uvědomili, že i malý elektrický paralyzér či nožík mohou být považovány za útočné zbraně.

Části Buckinghamského paláce jsou přístupné deset týdnů v roce. Královna Alžběta II. je v současnosti na dovolené ve Skotsku. ČTK

## USA. Povodně ohrožují tisíce obyvatel

Tropická bouře Florence zdaleka nepominula, i nyní musí být tisíce lidí na východním pobřeží USA vzhledem k rozvodněným řekám připraveny k evakuaci. V Jižní Karolíně se hladiny řek stále zvyšují a rekordních hodnot zatím nedosáhly. Pravděpodobná evakuační zóna se v Jižní Karolíně rozšířila na oblast okresu Georgetown, kde žije na osm tisíc lidí. Místní obce by mohla zaplavit až třímetrová masa vody z řek Waccamaw a Pee Dee, které se vylily z břehů. „Po vydání příkazu k evakuaci by lidé neměli váhat ani minutu,“ upozornil obyvatele regionu šéf okresních záchranářů Sam Hodge. V sousední Severní Karolíně byl nejvyšší stupeň ohrožení vyhlášen na pěti řekách, na dalších pěti je ohrožení o stupeň nižší. ČTK

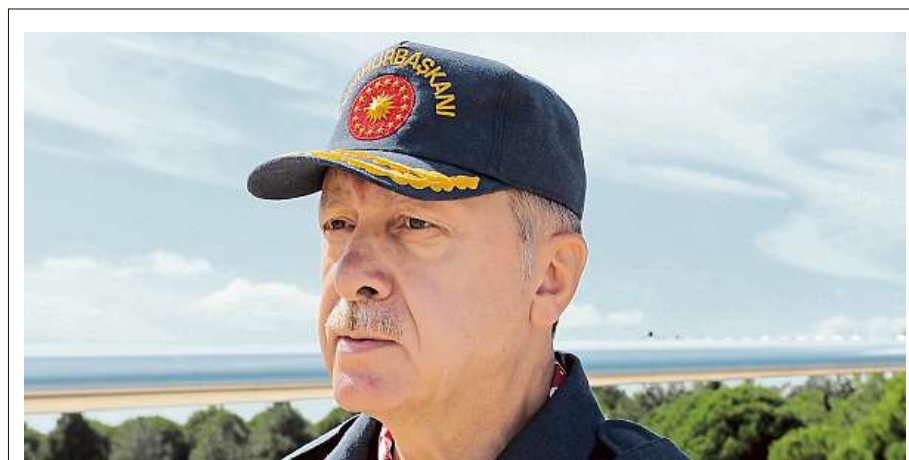
### Zprávy krátce

#### Protiraketové systémy do Sýrie

V reakci na nedávné sestřelení ruského letadla Il-20 nad Středozemním mořem dodá Rusko v příštích dvou týdnech Sýrii rakety S-300. Dodávka podle ministra obrany Sergeje Šojgu v oblasti zchladí horké hlavy a zvýší možnosti syrské protivzdušné obrany.

#### Macronova obliba klesla

Popularita francouzského prezidenta Emmanuela Macrona klesla na dosud nejnižší úroveň od jeho nástupu do funkce v květnu 2017. Politiku šéfa Elysejského paláce nyní podporuje devětadvacet procent Francouzů. ČTK



## Povečeří zřejmě bez kancléřky Merkelové

Německá kancléřka Angela Merkelová se podle magazínu Spiegel nezúčastní státní večeře, kterou v pátek pro tureckého prezidenta Recepta Tayyipa Erdogana (na snímku) pořádá německý prezident Frank-Walter Steinmeier. Jestli jde o politické gesto, není zřejmé. Jasně ale je, že na státní večeři budou chybět i další politici. Merkelová se s Erdoganem v Berlíně i tak setká dvakrát. Steinmeier na slavnostní večeři do zámku Bellevue pozval zhruba sto hostů. I když takové večeře pro státní návštěvy německý prezident organizuje pravidelně, řada německých politiků je přesvědčena o tom, že Erdogan si takovou poctu nezaslouží kvůli způsobu, jakým nakládá s opozicí nebo médií. Odlišnou strategii zvolil bývalý šéf této opoziční strany a jeden z nejtvrdějších kritiků Erdogana Cem Özdemir. Svou účastí chce dát najevo, že opozice je pevnou a nezbytnou součástí demokracie. AP

**Sudoku**

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

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 9 Max. 13	Min. 12 Max. 16	Min. 17 Max. 21	Min. 15 Max. 19

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 26,5 °C  
**Rok výskytu:** 1866

**Napište svou bublinu**



„Proč nám táta nekoupí bavoráka?“  
 PAVEL ROHÁČEK  
 Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

**Kvíz**

- Kishu-Inu je psi plemeno, jež bylo před tisíci lety vyšlechtěno v Japonsku. A to pro lo:
  - bobrů
  - volavek
  - jelenů
- V Kladně se narodil roku 1921 autor malovaného Krtečka Zdeněk Miler. Dožil se:
  - 70 let
  - 80 let
  - 90 let
- láson a jeho Argonauti vypluli pro bájně zlaté rouno do země, která se nazývala:
  - Tartaros
  - Parnas
  - Kolchida
- Palác Kinských se v Praze nachází v Malé Straně. Je známý i jako Dům u zlaté:
  - studny
  - konvice
  - koruny
- Guru Nának se narodil roku 1469 v dnešním Pákistánu. Byl zakladatel náboženství:
  - sikhismus
  - džinismus
  - hinduismus

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 13. komnata Bořivoje Navrátila
- 14:30 Fešák Hubert Komedie (ČR, 1984)
- 15:55 To je vražda, napsala VII
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 **Doktor Martin**  
 TV seriál (ČR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Čvančarová, N. Lichý, G. Marcinková

- 20:55 Já, Mattoni  
 Seriál (ČR, 2016)
- 21:54 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny
- 21:55 Most IV (3/8)
- 22:55 Taggart
- 23:45 Manu a Matěj na cestě do Říma
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:05 Kde bydlely princezny
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Bydlení je hra
- 02:15 Sváteční slovo ředitele Rádia Proglas Martina Holíka
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Jdeme do klubu

**ČT2**

- 13:55 Tajemství jarních tůní
- 14:25 Nikola Tesla
- 15:20 Ebenové otroctví
- 16:25 Nejvýznamnější operace 2. světové války
- 17:25 Svět z ptáčích perspektiv
- 18:15 Vůně kyperské kuchyně s Miroslavem Donutilem
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Chcete je?
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Karel starší ze Žerotína
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce
- 20:00 Postřehy odjinud



20:10 **Velká vlastenecká válka: Operace Bagration**  
 23. června 1944 začala v Bělorusku ofenziva obřích rozměrů. Její výsledek potvrdil skutečnost, že Rudá armáda získala na východní frontě definitivní převahu. Ruský dokumentární cyklus

- 21:05 Boleslav První
- 22:00 Železný věk (4/6)
- 22:55 Dům z karet V (4/13)
- 23:40 Letecké katastrofy: Neshléty v Bagramu
- 00:25 Lech Walesa
- 01:20 Evropa dnes
- 01:45 Antonín Randa – osobnost české minulosti
- 02:20 Za mřížemi!
- 02:45 Přísně tajné vraždy
- 03:00 Tajemství železnic

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem II (21)
- 12:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (297)
- 14:05 Můj přítel Monk VIII (15)
- 15:00 Můj přítel Monk VIII (16)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas V
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3522)
- 18:55 Seriál (ČR, 2018)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí
- Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (835)**  
 Seriál (ČR, 2018). Marika je v šoku: člověk, kterého zabil při autonehodě, se jí připomene nečekaným způsobem. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etzler, R. Fiala, M. Stránský a další

- 21:40 Víkend
- 22:40 Training Day (7)  
 Krimiseriál (USA, 2017)
- 23:35 Beze stopy V (5)  
 Krimiseriál (USA, 2006)
- 00:30 Můj přítel Monk VIII (15)
- 01:20 Můj přítel Monk VIII (16)
- 02:00 Kriminálka Las Vegas V
- 02:40 Krok za krokem II (20)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (297)

**PRIMA**

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlustoch (12) Veselé Vánoce
- 13:25 Komisař Rex VI (5) Kůň za miliony
- 14:30 Komisař Rex VI (6) V poslední vteřině
- 15:35 Policie Hamburg (4) Sedé zóny
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Krejčovci (8)**  
 Komediatní seriál (ČR, 2018). Bára dostala od vládkyně za úkol zajistit výzdobu na ples abiturientů. Má na to málo času a skoro žádné peníze. Pomáhá jí celá rodina. Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová a další

- 21:45 Poldá II (5)  
 Detektivní seriál (ČR, 2017)
- 23:05 TOP STAR magazín
- 23:55 Policie v akci
- 00:50 Komisař Rex VI (5)  
 Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 01:55 Komisař Rex VI (6)  
 Krimiseriál (N/Rak., 2000)
- 02:55 Policie Hamburg (4)  
 Krimiseriál (N, 2007)
- 03:55 Prostřeno!

**PRIMA COOL**

- 12:15 Futurama VII (7)
- 12:45 Simpsonovi XVIII (9, 10)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XVIII (11, 12)
- 14:50 Teorie velkého třesku IX (3)
- 15:15 Teorie velkého třesku IX (4)
- 15:40 Futurama VII (8)  
 Černý Diblík, bílý kocour
- 16:00 Americký chopper II (7)
- 17:00 Top Gear 2011
- 18:15 Simpsonovi XVIII (13, 14)
- 19:15 Simpsonovi XVIII (15, 16)
- 20:05 COOLfeed



20:15 **Top Gear XXV (4)**

- 21:20 Teorie velkého třesku IX (5)  
 Sitcom (USA, 2015)
- 21:50 Teorie velkého třesku IX (6)  
 Sitcom (USA, 2015)
- 22:15 Partička
- 22:55 COOLfeed
- 23:05 Americký chopper II (7)
- 00:05 Partička
- 00:45 Minority Report (10)  
 Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 01:40 Poslední chlap na Zemi III (11)  
 Sitcom (USA, 2016)
- 02:00 Minority Report (10)  
 Sci-fi seriál (USA, 2015)
- 03:05 Poslední chlap na Zemi III (11)
- 03:35 Kdo přežije: Jeden svět (4)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh  
 Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka  
 Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2007
- 10:00 Óčko hity  
 Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity  
 Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy



15:00 **Óčko news**  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 15:05 Mixxer Show  
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko trendy  
 Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news  
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka  
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity  
 Klipy nonstop
- 22:00 CZ & SK  
 České a slovenské klipy
- 23:00 Óčko flirt



metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. září 2018, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



PROFIMEDIA.CZ

*Oči a zuby*



Každý si zaslouží stejnou šanci na zdravý úsměv!

www.colgateusmev.cz



POMÁHÁME S ČESKÝM ČERVENÝM KŘÍŽEM



# Kdypak jste byli u zubaře?

**Češi pečují o své zuby málo. Na pravidelné prohlídky moc nechodí a k dentálnímu hygienistovi se teprve chodit učí.**

Pokud chcete, aby byly vaše zuby pěkné a zdravé, nestačí jen dvakrát ročně chodit k zubnímu lékaři, ale měli byste zavítat i na dentální hygienu. Dá se tak nejen udržet krásný, zdravý chrup, ale hlavně předějit spoustě problémů. Stačí zanedbat zpočátku malou díрку v zubu, která časem může způsobit nenávratné škody. Mezi nejčastější diagnózy v ordinacích stomatologů patří zubní kaz neboli narušení zubní skloviny. Je podobně, jako zánět dásní, způsoben působením bakterií zubního plaku, který se tvoří na zubech a dásních. Ale jsou to i další příčiny, jež za vznikem kazů stojí – genetická dispozice, složení slin, pohlaví, ale i strava – hlavně cukry a samozřejmě to, jak se o zuby staráme. Velmi důležitou prevencí je správná péče o zuby, mezizubní prostor, dásně a celou dutinu ústní.

Kaz se ošetřuje odvrtáním a vyplněním otvoru v zubu. „Nejvíce se používají výplně tmavé, amalgámové, zhotovené ručním mícháním či míchacími přístroji. Existuje i amalgám kapslový, namíchaný přímo od výrobce. Za ten se obvykle připlácí, cena se pohybuje kolem 500 korun,“ říká MUDr. Milan Semerád, lékař zubní

ambulance Jesenické nemocnice. Důležité je správně a pravidelně si čistit zuby, používat zubní nit, mezizubní kartáčky, ústní vodu a chodit na pravidelné prohlídky společně s dentální hygienou.

Stomatologické prohlídky jsou základním kamenem prevence. Během nich lze využít i panoramatický rentgen, pokud ho ordinace vlastní, který odhalí problémy, které jsou lidskému oku v danou chvíli skryté. Při samotné prohlídce ale stomatolog neřeší jen zuby, ale i dásně, zda nekrvácí a nezačínají se objevovat první příznaky parodontózy, kdy se tvoří takzvané dásňové choboty, krčky zubů se odhalují a zuby přestávají v čelisti pevně držet. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Pozor na cukry

Za rozvoj kazu může z velké části také nevhodná strava.

- Riziko spočívá zejména v příjmu takzvaných dodaných cukrů, tedy individuálně připravovaných nebo hotových slazených jídel a nápojů. Právě ty by se měly, zejména u dětí, omezit na minimum.
- V době přechodu z přirozené nebo umělé a pokračující mléčné výživy na smíšenou výživu mladšího předškolního dítěte se začíná programovat složitý komplex pochodů zažívání, chuťových preferencí a stravovacích návyků. Ty pak do budoucna rozhodnou, bude-li mít jedinec v dětském věku, a pak v dospělosti, problémy se zubním kazem nebo nadváhou.

## Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

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

### Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

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

### Transplantace vlastních vlasů je možná

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

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

**THERMAL**  
minerální kosmetika

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

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

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

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

# Barevné pásky hojí nejen poškozené svaly

**Tejpování pomáhá nejen sportovcům, ale i těhotným ženám. Elastické pásky nalepené na těle totiž uvolňují napětí ve svalectech.**

Tejpování je fyzioterapeutická metoda, při níž se používají elastické nalepovací pásky určené pro kinesio tejpování, které mají za úkol zvýšit pevnost svalů a také je posílit. Využívají se především při drobných zraněních, kdy daný sval není schopen zvládnout stoprocentní zátěž.

Při jejich nalepení dochází ke zvýšenému průtoku krve a lymfy, uvolňuje se napětí

ve svalectech, prodlužuje se uvolnění svalů a nastartují se uzdravující procesy, pomáhá ke stabilizaci v kloubu.

Tejpy umí zmírnit bolesti páteře, kloubů, šlach a svalů, pomáhají při skolióze, vadném držení těla, při artróze či úponové bolesti, dokonce zmírňují také bolesti hlavy, zubů nebo i menstruační bolesti.

Důležité ale je, jak se tejp umístí – vždy se využívá přímo na sval, který je namožený, natržený nebo jinak poškozený a oslabený. A to po celé jeho délce – tedy od úponu k úponu. Pokud je oslabeno v jedné partii více svalů, vždy se využívá na každý sval vlastní tejp.

Tejpování lze rozdělit dle způsobu použití na pevné tejpování pomocí tuhých větši-

nou bílých pásek a kineziotaping, při němž se používají elastické barevné pásky.

„Pevné tejpování se používá hlavně pro zpevnění míst na těle, která mají mít oporu o tuto pásku – například prsty volejbalistů či kotníky basketbalistů. V běžné praxi je lze použít jako určitou dlahu pro různá poranění,“ vysvětluje Kryštof Kuba, vedoucí fyzioterapeut Certifikované McKenzie kliniky Kladno. Naopak elastické barevné pásky umožňují pohyb, ale zároveň ho usnadňují a pomáhají. Jsou tedy jakýmsi odlehčením pro sval.

Tejpování pomáhá také těhotným ženám před i po porodu, které trápí nejrůznější zdravotní potíže v oblasti břicha a zad. Správným umístěním proužků se zmírní ně-

## Lymfatické tejpování

**Stejně dobře jako na svaly či klouby fungují tejpy i při léčbě lymfatických problémů, které řeší efektivněji a pohodlněji než kompresní pomůcky.**

- Nejčastěji je lymfo-taping využíván u pacientů s otoky dolních končetin. Výhodou je délka trvání terapie v řádech dní, a to aniž by tejpy pacienta omezovaly nebo musel kamkoliv docházet.

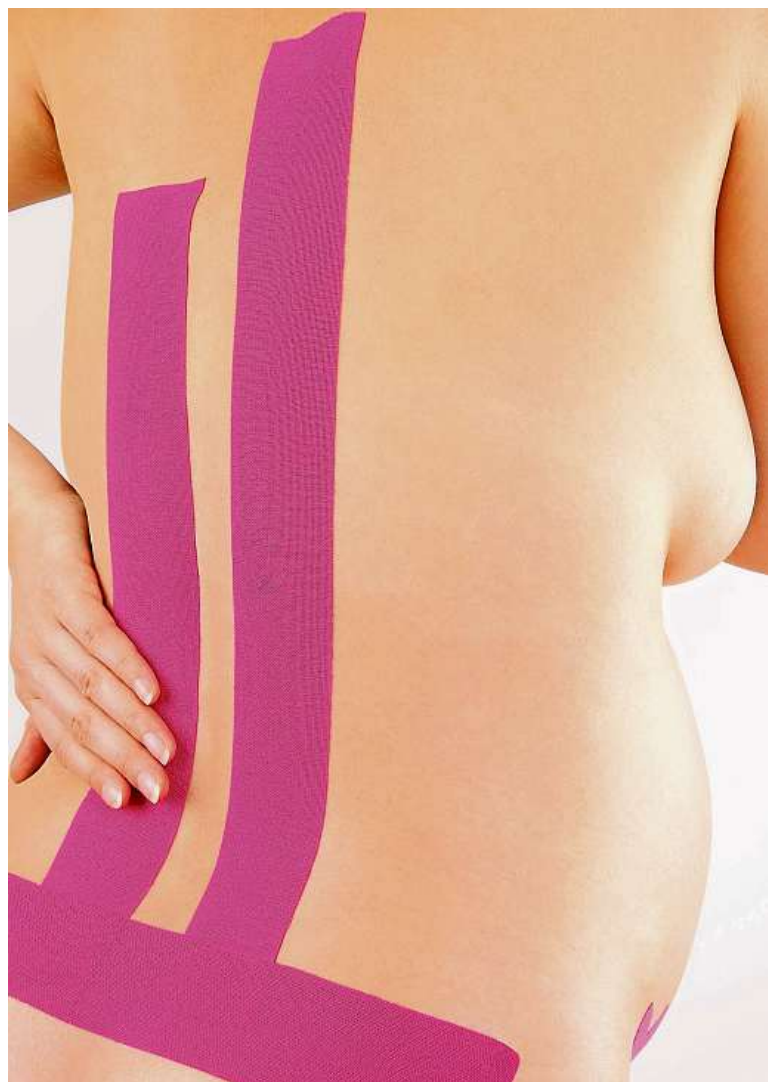
- „Ideální je kombinovat lymfodrenáž a lymfatické tejpování, které společně dosahují nejlepšího efektu,“ říká Iveta Volná, lymfoterapeut Polikliniky Agel Ostrava.

- Pozor, lymfo-taping není vhodný pro pacienty s porušenou vrchní vrstvou kůže, vyrážkami a jinými kožními obtížemi.

kteří běžné bolesti, které jsou s rostoucím se břichem spjaty.

„Díky tejpů podpoříme regeneraci svalů a celkově zpevníme páteř. Dáme tím prostor pro lepší cirkulaci krve a tím i pomůžeme odplavit odpadní látky z těla. Nalepení tejpů

na těhotenské břicho umožní rovnoměrně rozložit váhu břicha, což poskytne značnou úlevu budoucí mamince,“ vysvětluje Andrea Dočkalová, staniční sestra gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Valašské Meziříčí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Tejpování pomáhá také těhotným ženám před i po porodu.

PROFIMEDIA.CZ

## První hřejivý tejp na bázi kapsaicinu,

používá se pro zpevnění svalů, kloubů a šlach při zvýšené pohybové aktivitě, zejména u výkonových druhů sportu. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, likviduje bakterie, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

### POUŽITÍ

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

Ke koupi na stránkách



Vaše oblíbená lékárna na dosah

[www.lekarnatypos.cz](http://www.lekarnatypos.cz)  
[www.hrejivanaplast.cz](http://www.hrejivanaplast.cz)



Tejp. páska CAPSICOLLE 5 cm x 5 m hřejivá

# Příznaky infarktu. Volejte ihned 155

Včasný intervenční zákrok, dodržování následné léčby a důsledná úprava životního stylu vedou u naprosté většiny pacientů, kteří prodělali infarkt myokardu, k návratu ke kvalitnímu životu bez výrazných limitací. Česko patří na první místo v EU v záchytu a léčbě akutních infarktů myokardu. Časná intervence v jednom z dvaceti specializovaných katetizačních center, rychlý dojezd do nich, dvacetičtyřehodinová péče na úrovni světové špičky, to jsou důvody, proč pacienti po nekomplikovaných infarktech odcházejí nejspíše po pěti dnech domů.

Kardiiovaskulární onemocnění v čele s ischemickou chorobou srdeční jsou stále zodpovědná za polovinu všech úmrtí ve vyspělých zemích. V roce 2015 byla v Česku nejčastější příčinou úmrtí právě onemocnění oběhové soustavy, a to v 50 procentech příčinou úmrtí žen a ve 45 procentech příčinou úmrtí mužů.

Celkem se jednalo o téměř 51 tisíc úmrtí. Na prvním místě v rámci kardiiovaskulárních onemocnění je u obou pohlaví ischemická choroba srdeční, na druhém infarkt myokardu. Předpokládá se, že až 30 procent pacientů se srdečním infarktem zemře. K drtivé většině úmrtí přitom dojde ještě před příjezdem záchranné služby v nemocných, kteří podcení příznaky infarktu a nepřivolají záchranku včas. Úmrtnost po přijetí do nemocnice díky po-



Lékaři Miloš Táborský a Petr Kala s pacientem Petrem Michálkem (uprostřed).

krokům v medicíně v posledních 25 letech výrazně poklesla z 13 procent na dnešních 5–6 procent.

Srdeční infarkt neboli takzvaný infarkt myokardu lze zjednodušeně definovat jako úmrtí části srdečních buněk, vzniklé na podkladě náhlého uzávěru nebo výrazného zúžení věnčité (koronární) tepny, která zásobuje příslušnou oblast.

Akutní infarkt se nejčastěji projevuje jako silná, v klidu vzniklá, tlaková, svíravá

nebo pálivá bolest na přední straně hrudníku. Nemocný je v přímém ohrožení života. Základním faktorem, který ovlivňuje šanci na přežití, je čas. Objeví-li se proto u někoho výše popsané příznaky – především bolest na hrudi (zvláště trvá-li déle než deset minut), měl by postižený nebo jeho okolí co nejdříve kontaktovat záchrannou službu.

Profesor MUDr. Miloš Táborský, Ph.D., MBA, FESC, přednosta I. interní kardiologické kliniky Fakultní nemoc-

nice a Univerzity Palackého v Olomouci, situaci komentuje: „V Česku je široce dostupná síť katetizačních center i vysoká organizovanost lékařské záchranné služby. Většina pacientů s akutním infarktem myokardu se dostane k pomoci včas. Přesto někteří nemocní zbytečně umírají kvůli nedostatečné informovanosti a edukaci laické veřejnosti. Lidé s podezřením na infarkt by neměli váhat se zavoláním rychlé záchranné služby.“

Léčba infarktu myokardu je v České republice na světové úrovni. Pro její úspěch je klíčový včasný zákrok ve specializovaném katetizačním centru, kterých je v republice dvaceti, ale zároveň i následné dodržování režimových opatření a užívání doporučené medikace a režimových opatření po návratu z nemocnice.

Ještě před propuštěním z nemocnice je pacientům obvykle předepsána následná farmakologická léčba. Její klíčovou součástí je podávání moderních inhibitorů destiček, které oproti starším lékům snižují riziko úmrtí z kardiálních příčin až o 21 procent. Sekundární prevencí jsou i takzvané nefarmakologické postupy zahrnující odevyknutí kouření, úpravu stravovacích návyků, pravidelné fyzické aktivity i eliminace stresových situací.

Dodržování předepsané léčby i úprava životního stylu jsou klíčové pro úspěšný návrat pacientů ke kvalitnímu životu. Přesto je většina nemocných dostatečně neléčí, do roka po infarktu užívá podle zahraničních zdrojů předepsanou léčbu jen přibližně dvacet procent z nich. Tím se vystavují značnému riziku, protože ateroskleróza, která je příčinou infarktu myokardu, je postupujícím onemocněním a statisticky dokládají, že u každého pátého pacienta se infarkt myokardu v horizontu pěti let zopakuje. **MET**

**BLÍŽÍ SE ZKOUŠKOVÉ?  
POTŘEBUJETE SE  
VÍCE SOUSTŘEDIT? S BRAHMI  
ZVLÁDNE ZKOUŠKOVÉ KAŽDÝ**

## BRAHMI PLUS

- pomůže zvýšit výkonnost Vašeho mozku,
- prodlužuje dobu soustředění, přispívá k duševní pohodě
- umožňuje zapamatování si velkého množství učiva
- nemá vedlejší účinky, je zcela přírodní a nezpůsobuje závislost



Suppliment stravy

## ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

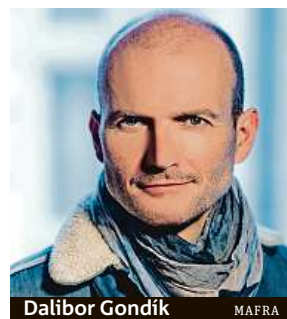
k dostání na e-shopu [www.bwy.cz](http://www.bwy.cz),  
bezplatné lince **800 900 995** nebo v prodejně  
Vitacentrum, Jindřišská 5 - pasáž, Praha 1.

Vyrábí: Brainway Inc.

# Lidé s epilepsií. Boří mýty, sportují a soutěží v triatlonu

Epilepsie – diagnóza, která často budí v očích veřejnosti rozpaky. Podle lékařů jsou však předsudky zbytečné, lidé s epilepsií mohou žít kvalitní život, jehož součástí je i sportování. To dokazuje aktivita organizace EpiStop, která pořádá 28. září ve Vlkovské pískovně u Veselí nad Lužnicí EPII vodácký triatlon.

„Lékaři dříve lidem s epilepsií zakazovali sportovat. Děti s epilepsií nemohly v hodině tělocviku cvičit, neměly příležitost vyrazit na letní tábor,“ říká lékařka Centra pro epilepsie FN Motol MUDr. Jana Zárubová, která je zároveň předsedkyní spolku EpiStop, a doplňuje: „Nyní už ale víme, a prokazuje to i odborné studie, že fyzická aktivita je pro pacienty s epilepsií bezpečná, a dokonce zlepšuje průběh onemocnění.“



Dalibor Gondík

MAFRA

Tváří letošního ročníku je herec a moderátor Dalibor Gondík, který sám epilepsií má a přitom náruživě sportuje. „Denně běhám, jezdím na kole a občas i plavu. V zimě lyžuju a bruslím. Tančím a skáču na divadle. Snažím se, samozřejmě v rámci dodržování režimu a po dohodě s mým lékařem, prostě normálně žít,“ popisuje s úsměvem

a doplňuje: „Triatlon jako disciplínu obdivuji a ty, kteří ho absolvují s onemocněním, dvojnásob.“

Lidé s epilepsií se často bojí sportu věnovat naplno. Přitom se stačí poradit s lékařem. Osvětou v této oblasti se zabývají i patientské organizace. „Vyjma rizikových sportů, jako je potápění, parašutismus nebo horolezectví, nezakazujeme pacientům, kteří mají nemoc díky léčbě pod kontrolou, žádné pohybové aktivity. U těch, kde léčba nezabírá tak dobře, je vždy potřeba individuální konzultace s lékařem,“ vysvětluje lékařka Jana Zárubová.

V současné době lékaři při správné a včasné diagnostice onemocnění a farmakologické léčbě dostanou nemoc pod kontrolu až u sedmdesáti procent pacientů. **MET**

# CÍTÍ SE VAŠE OČI TAKTO?

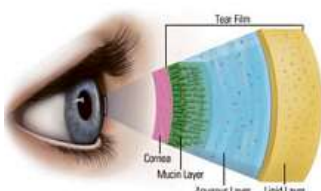


## Pokud ano, může se jednat o SYNDROM SUCHÉHO OKA.

Syndrom suchého oka je chronické onemocnění charakterizované nedostatečnou tvorbou slz anebo jejich nedostatečnou kvalitou. Toto onemocnění celosvětově ovlivňuje polovinu populace a jeho četnost stále roste. „Syndrom suchého oka je pro pacienty velmi nepříjemný. Bez ohledu na příčinu vzniku tohoto syndromu jsou příznaky stejné: zarudnutí, pálení a řezání očí, únava očí, světloplachost, zhoršené vidění. K obtížím se často přidává i nadměrné slzení, které je vyvoláno zhoršenou kvalitou slzného filmu, který oko nedostateč-

ně chrání, a tím dochází k jeho dráždění a větší tvorbě slz,“ říká k problematice suchého oka MUDr. Martin Váša, zástupce primáře oční kliniky Visus v Náchodě.

Slzný film je tenký film na povrchu oka, který tvoří 3 vrstvy. V případě, že je jakákoliv z vrstev porušená, dochází ke vzniku nežádoucích projevů, o kterých mluvil MUDr. Váša.



**1 • Lipidová vrstva** – fixuje, utváří slzný film, brání rychlému odpařování slz a pomáhá hladkému pohybu víčka po povrchu oka. Je produkována převážně Meibomskými žlázkami.

**2 • Vodná vrstva** – tvoří 90 %, hydratuje povrch oka a zásobuje ho živinami.

**3 • Mucinová vrstva** – využívá povrch oka a zabezpečuje přilnavost slzného filmu k povrchu oka.

## Příčin vzniku syndromu suchého oka je mnoho. Ty nejčastější uvádíme zde:

- Vyšší věk
- Několikahodinová práce na počítači
- Sledování TV
- Dlouhé hodiny řízení automobilu
- Snížená frekvence mrkání
- Práce v uzavřených klimatizovaných prostorách pod umělým osvětlením
- Laserové operace
- Kosmetické operace

a aplikace

- Užívání některých přípravků jako například hormonální antikoncepce, onkologické preparáty, revmatologické preparáty, léky na snížení krevních tuků, léky na snížení krevního tlaku a psychofarmaka
- Nedostatečný pitný režim a nedostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- Hormonální onemocnění – např. snížená činnost štítné žlázy

vyšetření na šterbinové lampě (vyšetření rohovky, spojivky, slzného menisku,...), hodnocení paralelních řas bulbární spojivky s okrajem dolního víčka dle Lipcoffa (0–4), hodnocení kvality slz – vitální barvení (lisaminová zeleň, bengálská červen – obarví buňky se sníženou vitalitou, odhalí poškozená oschlá místa), break-up time test, hodnocení kvantity slz – Schirmereův test.

Dle výsledku vyšetření pak zvolíme správný lubrikační oční prostředek podle jeho složení (tzv. umělé slzy). U nejzávažnějších forem se používají cyklosporinové kapky, kortikoidy v kapkách, sérové kapky vytvořené z vlastní krve pacienta nebo se dočasně provede uzavěr slzných cest implantátem.

Zrak je jedním z nejdůležitějších smyslů a je třeba se o něj zodpovědně starat. Nezanedbávejte své oči.

Léčbu syndromu suchého oka může každý zahájit lubrikačními očními prostředky – umělé slzy, které jsou volně prodejné v lékárnách. Ideální je však konzultovat obtíže s očním lékařem, který pacienta vyšetří a doporučí vhodnou léčbu podle očního nálezu. K tomu MUDr. Váša dodává: „Diagnostika zahrnuje následující kroky a možnosti: odebrání anamnézy,

TRÁPÍ VÁS SYNDROM SUCHÉHO OKA?

**MOŽNÁ POTŘEBUJETE**

6

měsíců

Všechny produkty Optive® lze používat 6 měsíců po otevření. (Nepoužívejte po datu expirace)

## NEJNOVĚJŠÍ LÉČBA SYNDROMU SUCHÉHO OKA OD ZNAČKY OPTIVE®

OPTIVE FUSION® jako jediný obsahuje kombinaci HA (kyselina hyaluronová) a CMC (karboxymethylcelulóza), dva pokrokové polyméry, které zmírňují projevy syndromu suchého oka. Tato unikátní kombinace přináší příjemnou dlouhotrvající úlevu a ochranu povrchu oka.

### SUCHO

Pokud máte pocit písku či sucha v očích, OPTIVE FUSION® je zvlhčí a poskytne komfort.

### PÁLENÍ

Když Vás pálí oči, OPTIVE FUSION® uhasí oheň a přinese příjemnou úlevu.

### PÍCHÁNÍ

OPTIVE FUSION® zmírní píchání v očích bez rozmazání vidění.



Navíc OPTIVE FUSION® pomáhá udržet zdravý povrch oka, který by se jinak vlivem syndromu suchého oka poškodil. Je vhodný pro užití také pro pacienty s kontaktními čočkami.

**Nečekejte, poradte se se svým očním lékařem nebo lékárníkem, zda je OPTIVE FUSION® správná volba také pro Vás.**



1. Data on file, Allergan, Inc. 2. Blehm C, Vishnu S, Khattak A. Computer vision syndrome: a review. Surv Ophthalmol. 2005;50(3):253-262. 3. Aragona P, Papa V, Micali A, et al. Long term treatment with sodium hyaluronate-containing artificial tears reduces ocular surface damage in patients with dry eye. Br J Ophthalmol. 2002;86:181-184. 4. Optive Fusion Labelling, Allergan Inc. 2014. 5. Garrett Q, Simmons PA, Xu S, et al. Carboxymethylcellulose binds to human corneal epithelial cells and is a modulator of corneal epithelial wound healing. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2007;48(4):1559-1567.

## Infarkt. Nemusí znamenat konec kvalitního života

Infarkt myokardu postihl Petra Michálka v roce 2004 ve věku 29 let. „První příznaky jsem začal pociťovat při fotbalovém zápase, kdy mě ovládla obrovská únava, jako při špatné fyzické kondici. Postupně jsem měl pocit, že nemůžu popadnout dech, a přidal se bolest na hrudi a brnění rukou,“ vzpomíná Michálek. Infarkt myokardu u něj přišel zcela nečekaně bez předchozích zdravotních komplikací.

„Vzpomínám si, že dva dny předtím jsem cítil lehkou únavu, kterou jsem ale přikládal aktivní práci kolem domu.“ Že by se mohlo jednat o infarkt, napadlo Petra Michálka ve spojení s jeho o šest let starším bratrem, který dostal infarkt dva měsíce předtím a příznaky mu podrobně popsal.

Nemocný s akutním infarktem myokardu je v přímém ohrožení života. Zásadním faktorem, který ovlivňuje šanci na přežití, je čas. Michálek měl velké štěstí a do nemocnice se dostal přivolaným vrtulníkem přibližně do 2 hodin od prvních příznaků. Následoval zákrok ve specializovaném katetizačním centru ve Fakultní nemocnici v Brně a po 5 dnech se mohl vrátit domů. Dodnes užívá léky, chodí na kontroly, ale jeho život je i po infarktu myokardu bez větších omezení. Podmínkou návratu do



Petr Michálek

MH

kvalitního života je však dodržování předepsané léčby i úprava životního stylu. „Je pravda, že od té doby jsem vše přehodnotil a více se šetřím. Jediné, co mi nedělá dobře, je mít dlouho zdvižené ruce, nošení těžkých věcí a změna počasí hlavně v zimním období. Také jsem trochu změnil životosprávu,“ říká Petr. Fotbal již nehraje tak jako předtím, ale zařadil místo něj jiné sportovní vyžití, jako je jízda na kole, plavání či turistika. „Můj zdravotní stav nyní hodnotím jako dobrý a nemám žádné omezení v soukromém ani pracovním životě. Za to vděčím lékařům z Fakultní nemocnice Brno,“ dodává. **MET**

## Prevence očních onemocnění není vůbec složitá

**Zatímco preventivní prohlídky u stomatologa pokládá většina lidí za samozřejmé, návštěva očního lékaře se často odehrává až v situaci, kdy je něco špatně.**



Oční vyšetření je důležitou součástí prevence.

PROFIMEDIA.CZ

ve všech věkových kategoriích realizována alespoň jedenkrát za dva roky, při potížích lépe častěji,“ doporučuje MUDr. Klára Samková z Očního centra Lensi v Praze.

Toto doporučení podporují i statistická data. Uvádí se, že přibližně 40 procent populace v České republice trpí některou z dioptrických vad, nejčastěji krátkozrakostí. Od 50. roku věku pak stoupá incidence šedého zákalu, který omezuje vidění u zhruba 50 procent pacientů nad 65 let. U dioptrických vad je snadným řešením předpis brýlí či kontaktních čoček, u šedého zákalu se nyní rutinně provádí operace s výměnou nitrooční čočky. Alarmu-

jící je také zjištění společnosti BESIP a policie z roku 2016. Více jak polovina kontrolovaných řidičů měla vadu zraku, čtyři procenta z nich by navíc vůbec neměla sednout za volant. Snížení komfortu vidění se nevyhýbá ani střední generaci. „Naši klienti často přicházejí kvůli takzvanému syndromu krátkých rukou při čtení nebo únavě a pocitu suchých očí, které může způsobovat dlouhodobé používání počítačů a mobilních telefonů. Řešení těchto obtíží existují, jsou poměrně jednoduchá, a je proto dobré začít s nimi včas,“ doplňuje oční lékařka MUDr. Veronika Žigmondová z ordinace Oftalmologie Praha 4. **MET**

# www.ocnilekarpraha.cz

**Objednejte se na rychlé komplexní vyšetření zraku hrazené zdravotními pojišťovnami**



**Oční centrum Lensi Praha 4**  
Novodvorská 434  
Tel.: +420 732 705 579

**Oční centrum Lensi Praha 10**  
Vršovická 75a  
Tel.: +420 607 536 755



# Získejte 8 000 Kč na své nákupy!

Jen u nás vám  
peníze padají z nebe



## Rozumí si se smartphonem

### Oral-B®

**Oral-B Genius 10000 Orchid Purple**

Technologie detekce polohy čišťené oblasti  
Jemný režim pro citlivé dásně  
Bluetooth, propojení se smartphonem  
Nová technologie Gum Guard pro zdravé dásně



obj. kód: ORAEL127

## Zcela nový pocit čistých zubů

### PHILIPS

**Philips Sonicare DiamondClean**

Odstraní až 10× více plaku než obyčejný kartáček  
5 různých režimů čištění, 4 kartáčkové hlavice  
Indukční nabíjecí sklenice  
Cestovní pouzdro s USB



obj. kód: PHISC394

## Vždy je cesta, jak čistit lépe

### PHILIPS

**Philips Sonicare ProtectiveClean**

3 režimy čištění, 2 hlavice OptimalWhite  
Tlakový senzor a automatické rozpoznání hlavice  
Upozornění na výměnu hlavice  
Inteligentní časovač, cestovní pouzdro a nabíječka



obj. kód: PHISS0323

## Týden smíchu

### Oral-B®

**Zubní kartáčky Oral-B**

Smějte se s námi v Týdnu smíchu 24.-30. 9. 2018  
Sleva až 50 % na vybrané kartáčky Oral-B



## Pečuje o zdraví vašich dásní

### SENCOR®

Barvy:

**SENCOR SOC 1100SL**

Sonický kartáček, 10 režimů rychlosti a tvrdosti  
Rychlost stěrů až 41 000 za minutu  
Výdrž baterie až 45 dní při denním používání  
Ochrana proti ponoření do vody dle IPX7



obj. kód: SENSO100

## Černý kartáček pro bílé zuby

### SENCOR®

Barvy:

**SENCOR SOC 3311BK**

Sonický kartáček, 5 čistících programů  
Chytrý časovač pro efektivní čištění  
Ochrana proti ponoření do vody  
Magnetická technologie pro tichý chod



obj. kód: SENSO311

# alza.cz

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 25. 10. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

# Váš nehet změnil tvar, barvu a drolí se? Může jít o plíseň

**Onemocnění způsobená houbami a kvasinkami jsou velice frekventovaná. Nejčastěji se objevují na nehtech rukou a nohou.**



Upravené a zdravé nehty nám dělají tu nejlepší reklamu.

PROFIMEDIA.CZ

Pokud se plíseň na kůži objeví, nejčastěji se usídí v meziprstních nohou, což se projeví šupinami, až drobnými trhlinami. Plíseň se pak rozšiřuje na chodidla, později i na nehty nohou.

Objevit se ale může na jiných částech těla – na ploskách, bérkách, tříselech, vousích, na hlavě i na trupu. Lokální nález je různorodý, většinou se projevuje červenou kůží s nánosem šupin.

Velmi často plíseň postihuje nehty. Mezi typické příznaky patří změněná barva, tvar

i struktura. Nehet se většinou zbarví žlutě, je drobnivý, v okraji nehtu a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje nadměrné rohovatění kůže. Zpravidla postihuje nejdříve palec u nohy a pak se rozšiřuje i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla.

Plíseň se dá chytit snadno. Stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejnáchylnější místa jsou společně spr-

chy, umývárny, sportoviště či plochy kolem bazénů. Ale chytit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba použila – například z ručníků nebo bot. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou totiž infekční i několik měsíců.

Pokud se u vás něco podobného objeví, ihned byste měli začít s léčbou. Infekce se totiž šíří, v meziprstních nohou může posloužit jako brána vstupu pro jiné mikroby, na-

příklad streptokoky, které vyvolávají takzvanou růži. Léčí se převážně roztoky či laky, které se natírají přímo na nehet.

Účinné látky pronikají do nehtové ploténky, kde ničí vlákna parazitujících hub. Pokud tato léčba nezabere, přistupují lékaři k celkové protiplísňové léčbě polykáním tablet. Riziko, že se nákaza objeví opakovaně, je poměrně velké.

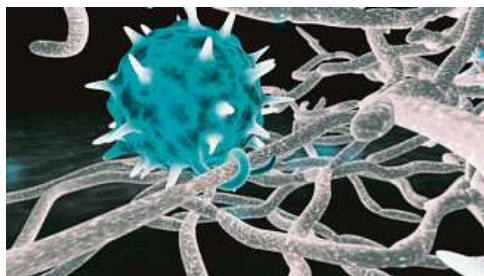
## Jak se vyhnout nákaze

### Klíčová je prevence.

- K nákaze dochází při kontaktu s výtrusy hub.
- Spóry hub jsou na předmětech používaných nakaženou osobou například na ručníku nebo v botách.
- Zdrojem mohou být i podlahy zařízení, kde chodí větší množství osob na bosu, jako jsou bazény, sprchy, sauny.
- Plíseň postihuje častěji nohy, protože se více potí, přičemž vlhko a teplo je příznivým prostředím pro růst hub.

A jaká je prevence? Odborníci doporučují nosit vzdušnou obuv, doma pantofle s otevřenou špičkou a bavlněné ponožky. Důležité je také řádně vysušovat meziprstí po koupeli. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Odstraněním plísní si posílíte imunitu



Plísně jsou infekce a naše lehkovážnost, že nebolí, tak nám neškodí, je zavádějící. Tělo musí na obranu proti plísním soustředit imunitní systém do místa infekce. Pak se může stát, že bude chybět jinde, při závažnějším onemocnění.

*Pythium oligandrum* je mikroorganismus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganismů je na světě několik tisíc. Ale *Pythium oligandrum* je chytrá houba a konzumuje pouze plísně a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopna napadnout jiné organiz-



my, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ vzpomíná výzkumník Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísně dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlhko plísně i bakterie potřebují. Pokud plísně odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili.“

Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (bércové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikrobioty, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

„*Pythium oligandrum* svými zospory aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodá-

vá. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přenášejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy – **BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a další**. Pro dutinu ústní – **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek – **FEEL FRESH**. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky – **BIOMYCOSIN**.



**Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.**

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: **608 157 744** akutní dotazy na infolince: **773 773 970**, e-mail: **pythium@pythium.cz**, informace na: **www.chytrahouba.cz**

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



## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

ITALIANO AUTISTA (ŘIDIČ)



## CIAOOO ITALIA

Několik dní jsem váhal, zda je téma mého sloupku vhodné, protože jsem chtěl chválit italské silnice. Tragédie, ke které došlo v Janově, kde se zřítíl most a o život přišlo mnoho lidí, je nesmírná. Já se však o své zkušenosti a zážitky podělit musím – tak zásadní to pro mě bylo.

O prázdninách jsme totiž s celou rodinou projeli automobilem skoro celou Itálii a nestačili jsme se divit. Tento stát ležící na jihu Evropy má samozřejmě mnohonásobně více silnic, dálnic, cest a tunelů než naše republika – ovšem jsou v tak dobrém stavu, až se tomu nechťelo věřit. Moje žena – napůl

## Citát

**Moje žena – napůl Italka – mi celý život opakuje, jací jsou Italové lajdáci.**

Italka – mi celý život opakuje, jací jsou Italové lajdáci a jak mají ve všem chaos a zmatek. Jaké bylo moje překvapení, když jsem viděl nekonečné kilometry skvělých silnic a téměř nulové zácpy (za 20 dní jsme v jedné popojížděli asi 20 minut). Silnici v opravě jsem za celý pobyt zaregistroval snad jen třikrát – pokaždé se jednalo o dvěstěmetrový úsek, kde na začátku a na konci opravovaného místa stál chlápek s červeným praporem a mával! Tunely – to je kapitola sama pro sebe. My tady bojovali s Blankou dlouhá léta, než jsme ji předraženou otevřeli. V Itálii jsou takových tunelů desítky! No a styl šoférování? Úplně jsem se do něj zamiloval. Především – blinkry jsou skoro zbytečná záležitost. Každý si jede, kam chce, zařadí se, kam potřebuje – vždyť to každý vidí, kam zatáčí. A nikdo na nikoho netroubí! Semotamo se stane, že někdo znamená o směru jízdy dá... většinou ho pak ale zapomenou vypnout. Krása! Rychlost na silnicích nedodržíte opravdu vůbec nikdo, ani jeptišky, maximálně se přibrzdí pod rámem, který každý průjezd kontroluje. Takže Italiano, amore mio, zase brzy na viděnou!

## Dopisy a vzkazy

## Složité dějiny

Chci vám poděkovat za včerejší článek o mobilizaci československé armády v září 1938. O tomto tématu se mluví s poraženectvím a váš článek ukazuje, že republika byla přichystaná a hotová se bránit a měla jak prostředky na vybavení armády vojenskou technikou, tak dostatek vojáků. Čísla a počty jsou zajímavou informací. Nejzajímavější je ale pro mě fakt, že skoro polovina povolanců sudetských Němců na výzvu mobilizace reagovala. Tedy že skoro polovina jeďinců se nenechala strhnout Henleinem a respektovala fakt, že Němci byli ve středověku pozváni na území Čech a že na českém území žijí, a respektují československou suverenitu! V takovém světle je potřeba se dívat na poválečné vyhnání Němců a hlavně na jejich poválečné lynčování. Nicméně sadismus válkou vyvolaný smete viníky i nevinné. Z dnešního pohledu je každá smrt bez rádného soudu s možností odvolání nevinná. Proto je pro mě druhá světová válka tak nepochopitelná a jsem ráda, že žiju v digitálním věku.

SLÁVKA ZINKOVÁ

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

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

## Výrok dne



„Příští rok je řada na nás a konečně vyhraje.“

JOHN McENROE, KAPITÁN TÝMU SVĚTA V LAVER CUPU

Evropané vyhráli sedm z osmi dvouher, zatímco výběr světa třikrát dominoval ve čtyřhrách. Za rok bude tenisový Laver Cup pořádat švýcarská Ženeva.

## Slovo dne

## SADISMUS

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Zvrácený sklon ke krutosti k druhým, záliba v trýznění

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP na úterý 25. 9.

## PROPOJÍM VÁS S VAŠÍM ANDELEM!

Požádat ho můžete o cokoli! Ptejte se, s láskou vám pomůže!

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 10UEL a svým dotazem!

Vědma Helena



Beran 21/3–20/4

Zdravá sebejistota je plus pro dlouhotrvající a čerstvé vztahy. Nemusíte za každou cenu souhlasit s tím, co říká dráhá polovička.



Váhy 23/9–23/10

Ve vztahu se chystají nezapomenutelné chvíle, které se zaryjí do srdce. Singles mohou poznat, co je to láska na první pohled.



Býk 21/4–21/5

Co jste s miláčkem nedokázali vyřešit doposud, může už zítra vypadat jako úplná hloupost. Postačí, když se toho nebudete bát.



Štír 24/10–22/11

Stereotyp vašemu vztahu opravdu nehrozí! Díky Afroditiné přízni to mezi vámi vře a nedokážete ze sebe sundat ruce. Proč byste měli?



Blíženci 22/5–21/6

Nenašli jste zatím protějšek, co by vám stál za hřích? Potom se na konci září vydejte na neprobádaná místa a zkuste něco nového.



Střelec 23/11–21/12

V afektu vytáhnete nepříjemné vzpomínky, což nikomu a ničemu neprospěje. Jste dospělí a nemusíte kolem sebe kopat jako malé děti.



Rak 22/6–22/7

Protějšek by si vás přál mít víc pro sebe. Hlavně u mužů platí, že se vaší zaneprázdněnosti cítí postaveni na vedlejší koleji.



Kozoroh 22/12–20/1

Potřebujete hodně odvahy, abyste vyšli s pravdou na denní světlo. Hvězdy stojí v úterý při vás a umožňují v lásce velké změny.



Lev 23/7–22/8

Vaše partnerství se ocitne na vedlejší koleji neprávem. Energii a čas investujete do činností, které si nezaslouží ani třetinu.



Vodnář 21/1–20/2

Sex-appeal se vám nedá upřít, na opačné pohlaví teď působíte jako magnet. Můžete si třeba vybírat, s kým strávíte dnešní večer.



Panna 23/8–22/9

Znáte starou známou radu – důvěřuj, ale prověřuj? V úterý byste se tím měli řídit, Panny, a to jak zadání, tak i ti hledající novou lásku.



Ryby 21/2–20/3

V intimních chvílích nepoznáte sami sebe. Konečně dáte průchod fantazii a zkusíte něco, po čem jste už dávno pošíhávali.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Našli jste o víkendu houby?



Dany D-e Prosenc

Dělám to jako s rybami. Vytáhnu, vyfotím a vrátím.



Adam Křišťufek

S kamarády jsme jich pár našli. Potom byla vskutku zábava.



Soňa Fišarová

Houby jsem našla, protože jsem na houby neměla čas.

## Komiks



## Tarot poradna!

Zeptejte se karet na to, co vás trápí!

Děti • nevěra • podnikání  
• lásky • dluhy • nemoc

Napište SMS ve tvaru 84PRX a svůj dotaz na 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sm5/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

# SCIENCE AROUND US

## Activity 1

Before you read, complete the sentences with the words at the top.

- a. cell
  - b. complex
  - c. laser
  - d. proton
  - e. therapy
  - f. treat
1. A ..... is a thin beam of light that can do very small, careful work.

2. A ..... is extremely small and found inside atoms.
3. A way used to help sick people is called a .....
4. Something with many parts that is difficult to understand is .....
5. The smallest part of a plant or animal is called a .....
6. When doctors ..... someone, they help them to get better from injury or sickness.

**Keep up-to-date with the science** that's bringing a new dimension to everyday life.

the X-ray energy, then it can have very bad results. It can also make more cancer grow in those damaged places in the future.

A new therapy that uses protons instead of X-ray energy could be the answer to the problem. At the PRaVDA project, scientists from the UK and South Africa are working to do this. If X-ray energy is like a shotgun, then protons can work more like a laser. Scientists can make protonstravel through someone's body without hurting them, and only damage the cancer.

The PRaVDA scientists use computers to make a 3D model of the cancer cells to make sure the protons go to the right places. 'It's more accurate,' says Dr Michaela Esposito, from the University of Lincoln.

## New cancer therapy

Cancer is a terrible disease. Every year in the UK, more than 330,000 people get cancer and doctors usually use a therapy called radiotherapy to treat those people. This treatment uses high energy X-rays to destroy the disease, but the effects of the treatment can be nearly as bad as the cancer. As the X-rays destroy the cancer cells, they also damage healthy cells that are next to it. It's like using a shotgun to kill an insect. When really important parts of a person's body are hurt by



Building this technology was very difficult, though. Professor Nigel Allinson, the project leader, has got a team of many different kinds of scientists with different skills. Those skills were all needed to make what he calls 'one of the most complex' medical

machines ever. It's also ten times more expensive than X-ray radiotherapy. Even so, Professor Allinson believes that most cancer treatment will be done by protons in the future. 'I think it will improve the quality of life for

many cancer patients,' he says.

This simplified version by Ian Betteridge, adapted from the original article by John O'Reilly

Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research.

## Activity 2

Are these statements:

- a. true for X-ray radiotherapy?
  - b. true for proton radiotherapy?
  - c. true for both X-ray and proton radiotherapy?
  - d. false for both X-ray and proton radiotherapy?
1. This therapy destroys

- cancer cells.
2. This therapy only destroys cancer cells.
  3. One effect of this therapy is to make more cancer happen in the future.
  4. This therapy uses high power magnets called PRaVDA.
  5. This therapy is the cheapest kind of radiotherapy.

## Activity 4

The PRaVDA scientists were only able to develop this therapy by working together as a team, even though they had very

different skills. Have you ever worked in a large, complex team and achieved something special?

## Answers

### Activity 1

1. c; 2. d; 3. e; 4. b; 5. a; 6. f

### Activity 2

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

### Activity 3

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

## Activity 3

In the article, X-ray radiotherapy is compared with a shotgun and proton radiotherapy is compared with a laser. When you say that one thing is like another to make your description stronger or more colourful, it is called a simile.

Some similes are very common. Choose the right word to complete

each simile.

- a. angel
- b. bird
- c. dog
- d. dream
- e. log

1. When you have been working very hard, you have been working like a .....
2. When your plans go very well

and work easily, they went like a .....

3. When somebody eats very little food, they eat like a .....
4. When somebody sings beautifully, they sing like an .....
5. When you sleep very heavily and are difficult to wake up, you sleep like a .....

## Lesson No. 17

BRITISH COUNCIL

# Federer a spol. uspěli i v Chicagu

**Tenisté Evropy vyhráli také druhý ročník Laver Cupu.**

Na vítězství z loňského premiérového ročníku v Praze Evropané navázali v Chicagu, kde díky Rogeru Federerovi a Alexandru Zverevovi porazili výběr světa 13:8. Federer a Zverev v neděli prohráli čtyřhru a výběr světa vedl 8:7, ale v následujících dvouhrách strhli výhru na stranu Evropy. Švýcarský tenista odvrátil tři mečboly a zdolal 6:7, 7:6 a 10:7 v super tie-breaku domácího Američana Johna Isnera a Němec Zverev porazil Kevina Andersona z JAR

6:7, 7:5 a rovněž 10:7 v super tie-breaku.

„Bylo to neskutečně vyrovnané každý den a rozhodlo jen pár míčů. Jsem nadšený, že jsme vyhráli a obhájili titul. To je nejdůležitější,“ radoval se Zverev. Právě Federer a Zverev slavili výhru i před rokem v české metropoli. Letos v Chicagu je v sestavě švédského kapitána Björna Borga doplnili Srb Novak Djoković, Bulhar Grigor Dimitrov, Belgičan David Goffin a Brit Kyle Edmund.

„Byl to další neuvěřitelný týden a jsem na svůj tým velmi pyšný. Věděli jsme, že bude velmi těžké pohár udržet, ale povedlo se nám to,“ ocenil Borg. Evropané vyhráli sedm z osmi dvouher, zatím-



Roger Federer AP

co výběr světa třikrát dominoval ve čtyřhrách. Federer a Zverev zajistili deset bodů.

Zkompletovat hat-trick v soutěži, kterou Federer založil jako poctu Australanovi Rodu Laverovi, se Evropa pokusí za rok v Ženevě. **ČTK**

## Gólman Čech. Tisíc zákroků

Fotbalový brankář Petr Čech pokořil další z milníků v Premier League. Šestatřicetiletý bývalý český reprezentant si při nedělním vítězství Arsenalu nad Evertonem 2:0 připsal

nejen premiérové čisté konto v sezoně, ale hlavně jako první gólman v historii nejslavnější ligové soutěže překonal hranici 1000 zákroků. Čech musel proti Evertonu zlikvi-

dovat šest střel a během svého více než čtrnáctiletého působení v anglické lize v dresech londýnských Chelsea a Arsenalu už zasahoval proti 1003 pokusům. **ČTK**



## Mistr vyhořel v Jablonci

Fotbalisté Jablonce smetli v dohrávce 9. kola první ligy Plzeň 3:0, ta tak v tabulce zůstává třetí za Spartou. Hvězdou utkání, které se víceméně hrálo na jednu bránu, byl domácí Trávník, který dvě branky dal a třetí připravil. Na 3:0 zvyšoval Jan Chramosta (na snímku). **ČTK**

## Paragliding. České medaile

Paraglidička Ivana Baláková vyhrála ME v přesnosti přistání. Druhé místo za ní ve Slovinsku obsadila Markéta Tomášková, stříbro získala i sedmičlenné české družstvo. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Karabáček v Brně

Hokejový útočník Václav Karabáček po předčasném ukončení smlouvy s Buffalem v NHL posílil mistrovskou Kometu Brno.

#### Hvězdný Řepík

Michal Řepík ze Slovanu Bratislava byl vyhlášen nejlepším útočníkem za uplynulý týden Kontinentální hokejové ligy.

#### Postup Strýcové

Barbora Strýcová potřetí z devíti pokusů porazila francouzskou tenistku Alizé Cornetovou. Ve Wu-chanu si zahraje 2. kolo. **MET**

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



### Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech.zaj. Materna, od 18let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč vč DPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmbillem.cz



• **Vdané bokovky** z tvého okolí. Diskrétní seznamka. Piš SMS ve tvaru 82RZR a text na 909 15 45



• **Jsem vdova.** Jmenuju se Andula (63), hledám milence. Ještě se mi nechce v parku krmit holuby. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 87RTJ a tvůj text!



## Klammert. Konec snu už v 2. kole

Judista David Klammert (v modrém) překvapivě vypadl na mistrovství světa v Baku už ve 2. kole po porážce s Robertem Florentinem z Dominikánské republiky. Přitom věřil, že ve váze do 90 kilogramů může dojít až do závěrečných bojů. Klammert patřil spolu s Lukášem Krpálkem k aspirantům na medaili. Za poslední rok se o ni pral na šesti turnajích včetně dvou Grand Slamů a do Baku přijel nejlépe připraven, jak se kdy cítil. Ale na tatami to nedokázal zúročit. Ve 2. kole skončil také další Čech Jiří Petr. **ČTK**

# SPORTISIMO



## LIKVIDACE ZÁSOB

časově  
omezeno  
25. 9.  
-  
2. 10.

**NORTHFINDER**

pánská  
softshellová  
bunda

**ALEC**

- 100% polyester
- vodní sloupec  
3 000 mm



-68%

místo 2190 Kč

**699 Kč**

**LIFE'S**

dámská vesta  
**ANIXA**

- 100% polyester



-66%

místo 1199 Kč

**399 Kč**

**LIFE'S**

dámská obuv pro volný čas  
**JILL**



-81%

místo 2399 Kč

**449 Kč**

**adidas**

dětská zimní obuv  
**RAPIDASNOW**

**BOYS**



-56%

místo 1599 Kč

**699 Kč**

**RUSSELL  
ATHLETIC**

batohy



**od 199 Kč**

**LIFE'S**

**RUSSELL  
ATHLETIC**

dámská mikina  
**GOLD**

- 48% bavlna,  
42% polyester,  
10% viskóza



-69%

místo 1299 Kč

**399 Kč**

**WILKARD**

dámská zimní obuv  
**CECILE**



-62%

místo 1599 Kč

**599 Kč**

ŠIROKÁ NABÍDKA PRODUKTŮ. PŘIJĎTE SI VYBRAT.

# SLEVY AŽ 75%

Nabídka platí pouze v prodejnách: **CCM-CENTRUM ČERNÝ MOST**, Chlumecká 765/6, 190 09 Praha 9; **OBCHODNÍ ZÓNA ČESTLICE**, Obchodní 111, 251 01 Průhonice - Čestlice; **OC OLYMPIA**, Jičínská 1350/III, 293 01 Mladá Boleslav