

PETRA KVITOVÁ SE PO PAUZE VRACÍ NA KURT

TENISTKU V PRAZE ČEKÁ ZÁPAS S BARBOROU KREJČIKOVOU STRANA 16



metro



Úterý, 26. května 2020

Č. 99, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Filip

mojemetro | denikmetro

Další úlevy. Stát chce podpořit malé firmy

Plán. Firmám do 50 zaměstnanců by stát mohl odpustit sociální odvody za červen až srpen. **Změny.** Končí vyhrazená nákupní doba pro seniory. **Hranice.** Otevřou se přechody s Německem a Rakouskem STRANA 2



Velká vlna uvolnění. Rodiče si oddychli, na prvních stupních už se učí

Návrat nejmladších dětí do základních škol se včera ráno obešel bez větších komplikací. Výjimečně některým žákům chybělo čestné prohlášení o bezinfekčnosti, které bylo podmínkou pro vstup do budovy. Podle odhadů ministerstva školství se do lavic vrátilo 60 procent žáků. Děti a učitelé se chránili různě, například na Základní škole Komenského v Dačicích mohli využít ochranné štíty z recyklovaného plastu.

ČTK





První den bez roušek. Lidé je stále nosí

Od včerejška není povinné nosit venku roušky. Stále ale platí přísná hygienická pravidla, jako je dvoumetrový odstup od ostatních osob nebo nošení roušky v MHD. Češi ale v první den uvolnění protikoronavirových opatření moc roušky neodkládali. Turisté vyrazili na Pražský hrad, který se včera konečně otevřel. Navíc tento víkend budou všechny prostory na Hradě přístupné zdarma. Lidé se vydali také do pražské zoo, kde se po dlouhých týdnech otevřely vnitřní expozice. Otevřely se i plavecké bazény, zůstávají ale zavřené tobogány, umělé vodopády a fontány a zakázány jsou atrakce jako divoká řeka nebo umělé vlny (snímek uprostřed je z Plzně). Na rozdíl od hostů musí mít v restauracích obsluha roušky (na snímku vpravo restaurace Lokál Hamburk v pražském Karlíně).

ČTK, 3x MAFRA

Krátce

Seniři si zvykli, otevírací doba pro ně ale končí

Dnes končí vyhrazené nákupní hodiny pro seniory od 8 do 10 hodin. Vlášda se na tom shodla. Opatření mělo ochránit seniory jako rizikovou skupinu před nákazou nemocí covid-19. Ranní „bezpečnější“ nákupy mezi seniory stále měly oblibu. **idNES.cz**

Nemocných opět přibývá

Během pondělí přibýlo 40 nakažených koronavirem, celkový počet je 8972. Uzdravených je 6180. Za pondělí ale přibýlo i mrtvých, zemřeli dva lidé. V souvislosti s virem zemřelo 317 lidí. Kritická situace zůstává v Dole Darkov. Horníků a rodinných příslušníků onemocnělo 239. *Údaje jsou platné k uzávěrce tohoto vydání.* **ČTK**

INZERCE

DOMOV
SVĚT KULTURA
SERVIS ZDRAVÍ
SPORT INZERCE



**TO VŠE JE VÁŠ
DENÍK METRO!**

metro

Malé firmy nemusí platit

Stát odpustí sociální odvody za červen až srpen.

Ministři schválili i odpuštění sociálních odvodů menším firmám do padesáti zaměstnanců i prodloužení programu Antivirus až do konce srpna.

Úlevy se týkají firem, které mají maximálně padesát zaměstnanců a bude to za období červen až srpen. Předlohu musí ještě projednat Sněmovna a Senát a podepsat prezident. Sociální pojištění a příspěvek na politiku zaměstnanosti činí 24,8 procenta pracovníkova výdělku. Prominutí odvodů má být další podporou z kur-

zarbeitového programu Antivirus, z něhož se vyplácejí dva druhy příspěvků na náhrady mezd.

V protikrizovém daňovém balíčku vláda také schválila snížení DPH u ubytování, u vstupenek na kulturní a sportovní události a také na sportoviště o pět procent. Daň pro tyto služby tedy klesne z 15 na 10 procent. „Díky ochranným opatřením jsme dostali šíření nákazy pod kontrolu. Jenže kvůli nouzovému stavu se musely hotely, fitness centra nebo bazény uzavřít a ve velkém se musely rušit výstavy, koncerty, divadelní představení nebo sportovní utkání. Rozhodli jsme se podnikatele a firmy podpořit tímto snížením daňové zátěže,“ uvedla ministryně financí Alena Schillerová. **ČTK**

Kontroly na hranicích s Rakouskem a Německem jen namátkově

Ode dneška je cestování do ciziny o něco snazší. Nadále je ale povinné při vstupu do země dokládat negativní test na nemoc covid-19, zároveň zůstává v platnosti opatření neumožňující vstup do Česka turistům.

Ministerstvo vnitra to sdělilo v tiskové zprávě. „V rámci rozvolňování podmínek budou kontroly na hranicích s Německem a Rakouskem cílené a namát-

kové, policie nebude kontrolovat každého cestujícího,“ uvedlo ministerstvo.

Místa bude policie vybírat flexibilně na základě vyhodnocení epidemiologického rizika ve spolupráci s hygieniky.

„Dojde tak k zásadnímu snížení personální náročnosti kontrol pro policii a otevření dalších míst pro pokračování hranic,“ doplňuje vnitro.

Desítky tisíc lidí netuší, že jim malý orgán v těle hapruje

Lékaři začínají sledovat těhotné kvůli špatně fungující štítné žláze. Dětem hrozí problémy.

Markétu čeká v nejbližším období několik radostných událostí. V červnu, už bez roušek, plánuje svatbu a pak i založení rodiny. Třicetiletá žena se ale musí na těhotenství připravit důkladněji. Její štítná žláza totiž nefunguje správně. „Byla jsem už jako malá hodně hubená, hlavně v porovnání s tím, kolik jsem toho snědla,“ říká Markéta. Kdyby si tehdy její lékařka nevšimla abnormálně zvětšeného krku, nejspíš by dívka na onemocnění štítné žlázy přišla až o mnoho let později.

Skupinu osmi tisíc předem vytipovaných žen, které jsou

nyiní těhotné, čeká v tomto týdnu vyšetření u endokrinologů, zda mají štítnou žlázu v pořádku. Snížená, nebo naopak zvýšená funkce malého, ale důležitého orgánu totiž způsobuje u těhotných potraty, předčasné porody a další komplikace.

„Pokud se předpokládá až patnácti procent nově odhalených případů potvrdí, mohl by z pilotního projektu vzniknout celoplošný screening,“ uvádí Jan Jiskra, endokrinolog z III. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Vyšetření na štítnou žlázu by se tak stalo standardním úkonem v prvních týdnech těhotenství. „V Česku ročně porodí kolem 112 tisíc žen, včasným odhalením můžeme předejít rizikům u přibližně sedmnácti tisíc z nich,“ dodává Jiskra.

Správnou funkci u žen v těhotenství potvrzuje i další od-

bornice. „Hormony produkované žlázou se totiž podílejí na vývoji nervové soustavy dítěte,“ připomíná endokrinoložka Karolína Drbalová z kliniky Canadian Medical. Plod v těle matky ještě nemá vlastní štítnou žlázu, a je tak závislý na hormonech, které produkuje mateřská žláza.

Podle nejnovějších údajů Ústavu zdravotních informací a statistiky se v Česku léčilo s poruchou štítné žlázy přes šest set tisíc pacientů. Je to o takřka 140 tisíc víc než v roce 2010. „Odhadujeme, že další desítky tisíc lidí o své nemoci vůbec netuší,“ upozorňuje Michal Kršek, předseda České endokrinologické společnosti. Je to podle něho částečně i proto, že kvůli jodování jedlé soli už téměř nevídáme u nemocných strumu, lidově řečeno „vole“. Ta na první pohled chorobu zřetelně avizuje.

Více nemocných

620

Tolik lidí se loni v Česku léčilo se štítnou žlázou. Letošní Týden štítné žlázy je již dvánáctý a končí v neděli 31. 5.

20

Asi o dvacet procent u nás ubylo v posledních letech specializovaných lékařů endokrinologů.

Je důležitá

Štítná žláza je životně důležitý endokrinní orgán v podkoží na přední straně krku.

- Hlavním úkolem žlázy je tvorba a vylučování hormonů nezbytných pro průběh metabolických dějů. Ty ovlivňují spotřebu kyslíku, rychlost látkové výměny, růst a vývoj.

- Nejčastěji je na vině špatné fungování štítné žlázy nedostatek jodu.

Onemocnění štítné žlázy postihuje více ženy než muže, často až po padesátém roce věku. „Pacienti s nadměrnou činností žlázy mohou být víc podráždění, nesusoustrědní a trpí nespavostí,“ vysvětluje endokrinoložka Drbalová. Trápí je v této

souvislosti třeba bušení srdce, více se potí a příznakem choroby může být i lehký třes rukou. Snížená činnost žlázy se projevuje naopak větší ospalostí, zpomaluje se srdeční činnost, ženy se potýkají s poruchami menstruačního cyklu. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

4 ESA **Dr.Max+** PRO VAŠE BEZPEČÍ

V našich lékárnách si můžete své léky vyzvedávat **BEZ OBAV.**

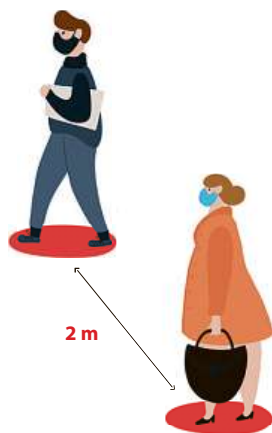
Udělalí jsme **MAXIMUM** pro to, abychom v nich ochránili **BEZPEČÍ VŠECH PŘÍTOMNÝCH.**

OCHRANA NA PRVNÍ POHLED



Ve všech lékárnách Dr.Max jsme instalovali nad výdejní pulty **OCHRANNÁ PLEXISKLA** omezující riziko přenosu nákazy. Máme na srdci bezpečí pacientů i lékárníků.

BEZPEČNÉ ROZESTUPY



Rozestupy **OMEZUJÍCÍ RIZIKO** přenosu infekcí pomáhají udržovat jak terčíky na podlahách našich lékáren, tak i personál.

OCHRANA PRO VŠECHNY



Dbáme na zakrytá ústa i nos u sebe i ostatních ve všech lékárnách Dr.Max. Ochranné prostředky jsou u nás **SAMOZŘEJMOST.**

DŮRAZ NA ČISTOTU



ZVÝŠENOU DESINFEKCI procházejí jak veškeré prostory našich lékáren, tak i ruce všech, kteří do nich vstupují. Hygienické přípravky jsou k dispozici zdarma bezprostředně u vchodu.

NEZANEDBÁVEJTE LÉČBU! Pokud vysadíte léky, které nutně potřebujete, vystavujete se **RIZIKU!**



Otevřeno

Jihočeské památky ve státní správě, které s téměř dvouměsíčním zpožděním kvůli koronaviru zahájily sezonu, připravily mnoho novinek. Zámek v Jindřichově Hradci nabízí nový apartmán Terezie Černínové, v Třeboni zpřístupnili obnovený park, Kratochvíle zas interiéry zámekého kostela, Rožmberk nad Vltavou opravenou věž Jakobínka. Snímek byl pořízen na zámku v Hluboké nad Vltavou, kde přidali do druhé prohlídkové trasy praporečnou kněžnu Terezie s vyřezávaným stropem. ČTK

Postrachy metropole

Kradli, rvali se a útočili v přesile.
Ze členů pražských gangů šla hrůza.

Podle policie je gang uskupení, které má jasně danou hierarchii, vůdce, členy a rozdělené úkoly k páčání organizované trestné činnosti. Lidé tak často nazývají i menší skupinky, které řadí v jejich čtvrti. Než se podíváme na gangy z moderní historie, tak nejprve zabloudíme ve stínech Vyšehradu. Právě tady zhruba před sedmdesáti lety řádili Kozina, Šilhavej Tony či Harry.

Vyšehradští jezdcí

Parta rváčů. Sígři, kteří v 50. letech 20. století děsili Prahu. Rebelové proti systému. To byli takzvaní Královští vyšehradští jezdcí. Legendy praví, že kromě přepadávání, bitek a krádeží mladíci prolézali pražské katakomby a ve Vltavě pod Vyšehradem lovili zbraně, které tam naházeli koncem války přecházející

Němci. Společnost 50. let jim také říkala „páskové“. Šéf bandy byl Jindra Procházka alias Kozina. Dalšími důležitými členy pak byli karbaník Antonín Vodrlint alias Šilhavej Tony a Jindřich Kadrnoška alias Harry.

Konec jejich řádění nastal v červnu 1953. Parta se opila a postupně napadla přes dvě desítky lidí. Jejich běsnění ukončily až policejní výstřely do vzduchu. Ještě v den incidentu se pár útočníků ze strachu přiznalo policii a na základě jejich výpovědí bylo následující den zatčeno přes dvacet další „jezdců“.

Před soud se dostali v září. Nejmladšímu z obviněných bylo tehdy 17 let, nejstaršímu necelých 22. Podle soudního spisu pracovali především jako dělníci, horníci, případně byli ještě na učilišti. Režim z mladíků udělal odstrašující případy. Nejvyšší trest dostal Kozina. Odsouzen byl k sedmi letům vězení.

Dětské gangy rváčů

Ve velké loni médií proběhla kauza mladistvých rváčů. Na místě bývalého Stalino-

va pomníku musela policie začátkem léta několikrát řešit rvačku náctiletých. Často byl v této souvislosti citován skateboardový magazín Skaterock.cz, který na Facebook napsal: „Poslední měsíc se na pražském Stalínu pohybuje skupinka mladších grázlů, kteří vyvolávají konflikty a kradou.“ U vyjádření byl i snímek zakrváceného mladíka, kterého parta napadla.

Kauzou pak Letná žila několik týdnů. Na sociálních sítích se navíc často psalo o odvetě. Situaci musel mírnit i starosta Prahy 7. „Hlavně vyžívám, aby se nikdo nesnažil vzít spravedlnost do svých rukou. Od toho je policie, o situaci ví, je připravena a zasahuje a bezpečnost zajistí,“ reagoval Jan Čížinský.

O rvačkách v pražských ulicích se ale psalo už loni na jaře. Mladiství i děti si tehdy údajně domlouvali bitky přes internet. Záznamy rvaček pak končily na YouTube. Policie však upozorňovala, že některé šarvátky jsou jen divadlem, kterým se aktéři chtějí zviditelnit. „Tyto incidenty jsou často zinscenované a mezi aktéry předem domluvené. Dalším záměrem je získávání takzvaných followerů, to znamená lidí, kteří sledují konkrétní profil na sociální síti,“ komentoval celou situaci policejní mluvčí Jan Daněk.

Berdychův gang

Asi nejčerstvější střípek do naší mozaiky o pražské organizované kriminalitě má mezinárodní rozměr. Na konci dubna totiž policie v USA dopadla posledního člena takzvaného Berdychova gangu. Ten měl na svědomí loupeže a únosy. Pátrání po Jaromíru Prokopovi mělo až filmovou



Expozitura bývala nejdražším „nováckým“ seriálem. TV NOVA

zápletku. Policie totiž byla několikrát velmi blízko jeho zadržení, nicméně pokaždé se mu podařilo na poslední chvíli uniknout.

Jak nedávno připomenul server iDNES.cz, tento případ byl již dokonce odložen. Ale v červnu 2018 se dva čeští po-

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

licisté rozhodli pátrání obnovit. Díky dobrým osobním kontaktům v USA vycestovali do Seattlu, kde jednali s federálními složkami. Jejich úsilí se nakonec vyplatilo a američtí kolegové se případem opět začali zabývat. V následujících týdnech vyslechli desítky svědků a prověřili desítky adres. Pátralo se po celých Spojených státech i s pomocí FBI. Klec nakonec spadla až letos. V úterý 28. dubna muže zadrželi policisté v městečku Tacoma na předměstí Seattlu.

Kauza takzvaného Berdychova gangu bývá označová-

na za největší případ organizovaného zločinu v historii české kriminalistiky. Organizovaná skupina desítek lidí kolem Davida Berdycha si svou trestnou činnost přišla údajně na více než 100 milionů korun, přičemž první zločiny podle žalobců spáchala už v roce 1995. Vyšetřování hlavní části rozsáhlé kauzy začalo v září 2004, kdy detektivové pozatýkali velkou část podezřelých.

Gang měl na svědomí loupeže, přepadení, vydírání a vraždy. Bez problémů je prováděl v policejních uniformách, s policejní výzbrojí, s právními složkami. Jejich úsilí se nakonec vyplatilo a američtí kolegové se případem opět začali zabývat. V následujících týdnech vyslechli desítky svědků a prověřili desítky adres. Pátralo se po celých Spojených státech i s pomocí FBI. Klec nakonec spadla až letos. V úterý 28. dubna muže zadrželi policisté v městečku Tacoma na předměstí Seattlu.

MAREK HYŘ
marek.hyry@metro.cz



Jindřich Procházka alias Kozina, prvotřídní pásek

AHMP

Krátké

Doly ohniskem pandemie

Padesátka nových případů nákazy koronavirem se potvrdila mezi horníky dvou uhelných společností ve Slezsku na jihu Polska. Kvůli nákaze muselo pět dolů načas zavřít. Podle pamětníků se něco podobného stalo v roce 1980, kdy se ale stávkovalo proti komunistickému režimu.

Kvůli karanténě ubylo nehod

Karanténní opatření doprovázející pandemií vedla k prudkému poklesu počtu mrtvých na německých silnicích. V březnu při dopravních nehodách zemřelo 158 lidí, což je nejméně od znovusjednocení Německa v roce 1990. Loni v březnu zahynulo v Německu na silnicích 234 lidí. Měsíčně v zemi umírá více než 200 účastníků nehod. **ČTK**

Obžalován z vraždy právníka

Bývalý soudce byl zavražděn ve svém domě u Bratislavy v roce 2010.

Slovenský prokurátor včera podal obžalobu na Jozefa Radiče obviněného z vraždy někdejšího šéfa československého ústavního soudu Ernesta Valka. Radič sedmapadesátiletého Valka při loupeži v jeho domě v roce 2010 zastřelil ranou do hrudi. Vyplynulo to z dřívější výpovědi jeho komplice Jaroslava Klínky, který byl odsouzen v případě vraždy za ozbrojenou loupež.

Klínku a Radiče obvinila policie už před třemi lety. Klín-

kovu verzi o průběhu činu potvrdilo i vyšetřování. Ten výměnou za doznání uzavřel s prokurátorem dohodu o vině a trestu. Na konci ledna byl odsouzen za loupež u Valka a za další trestné činy na osm let vězení.

Podle policie byla motivem činu loupež, při vyšetřování se neprokázalo napojení pachatelů na zločineckou skupinu a ani to, že šlo o nájemnou vraždu. Právníkova rodina to ale zpochybnila.

Vražednou zbraň policie na základě výpovědi podezřelých našla.

Elitní právník Valko byl v letech 1990 až 1992 poslancem Federálního shromáždění, ve své právní praxi se později věnoval i různým citlivým kauzám. **ČTK a MET**



Statečná premiérka

Novozélandská předsedkyně vlády Jacinda Ardernová se včera v přímém přenosu z parlamentu nenechala vyvést z rovnováhy zemětřesením. „Máme tu malé zemětřesení, Ryane. Docela se to otrásá,“ přerušila Ardernová moderátora zpravodajské platformy Newshub a rozhlížela se přitom po místnosti. „Možná vidíte, jak se za mnou hýbou věci,“ řekla. Podle americké geologické služby USGS mělo zemětřesení intenzitu 5,6 stupně. **AP**

INZERCE



Těšíme se znovu na souboje s tou správnou jiskrou

Podporujeme sport i kulturu. Brzy zase budeme s vámi. Moc se na vás těšíme.

www.cez.cz

JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ

Číslo dne

1

O finanční pomoc v hodnotě jedné miliardy liber (30,6 miliardy korun) žádá vládu britská automobilka Jaguar Land Rover kvůli dopadům koronaviru. Automobilce, jejímž vlastníkem je indická společnost Tata Motors, v posledním čtvrtletí klesl odbyt o více než 30 procent. Firma už využila vládní program, který má zabránit propouštění. Zhruba 18 tisíc zaměstnanců si muselo vzít volno, o práci zatím ale nepřišli.

Pocta prezidentovi

Příznivci zesnulého jugoslávského prezidenta Josipa Broze Tita včera položili květiny na jeho hrob v bělehradské čtvrti Dedinje. Datum prezidentova narození se různí, podle dokumentu, kdy sloužil v rakousko-uherské armádě, to bylo 25. května 1892. Původní Titova rezidence byla po jeho smrti přestavěna na mauzoleum. Nyní je součástí Muzea dějin Jugoslávie. AP



Krátce

Automobilka musí odškodnit

Německý koncern Volkswagen musí zákazníkům, kteří mají auto dotčené manipulací s emisemi, vyplatit za jejich vůz náhradu. Výrobce ale může výkupní částku snížit podle počtu kilometrů, které zákazník už s automobilem ujel. Včera o tom rozhodl německý nejvyšší soud v Karlsruhe. ČTK

Řekové mohou na kávu

Lodní dopravu pro cestující by mezi Řeckem a Itálií měli obnovit od 1. června.

Řekové si včera po deseti týdnech mohou opět dát jídlo nebo pití v restauraci, kavárně či baru a mohou znovu volně cestovat na místní ostrovy. Jde o další fázi uvolňování opatření, které vláda přijala kvůli pandemii. V Řecku se ale potvrdilo jen relativně velmi málo případů nákazy, takže země chce už za tři týdny zahájit i turistickou sezonu.

Mimo svou domovskou provincii mohou Řekové cestovat od 11. května, na místní ostrovy směli dosud cestovat jen jejich místní obyvatelé a před týdnem otevřela vláda cesty všem na Krétu, což včera deník Kathimerini označil za generální zkoušku. Na lodích a přívozech na ostrovy se musí nově dodržovat přísná hygienická opatření a bez-



Otevřená kavárna v Athénách

pečná vzdálenost asi 1,5 metru. Proto pravidla budou smět být obsazená jen z 50 procent a cestujícím na delších trasách se měří teplota a musí vyplnit zvláštní formulář. Povinné jsou tam jako v jiné veřejné dopravě v zemi roušky.

Podle Kathimerini dále platí zákaz pravidelné osobní lodní přepravy mezi Řeckem a Itálií, která by měla být obnovena 1. června, pokud se výrazně nezhorší epidemická situace v Itálii.

Řecko eviduje od začátku pandemie necelých 2900 případů nákazy a 172 úmrtí. Země zavedla opatření proti šíření nákazy v první polovině března a začátkem května začala s jejich uvolňováním, 4. května se znovu otevřely některé obchody či kadeřnictví a Řekové už nemuseli u sebe nosit formulář s odůvodněním svého pobytu venku. Od 23. března směli z domu jen kvůli práci, k lékaři, do banky, na nákup nutného zboží či na pohřeb.

Na 22 milionů Španělů mohlo včera po více než dvou měsících opět do restaurace či do kina nebo se jít koupat na pláž. Téměř polovina země je totiž od včerejška v předposlední fázi uvolňování restrikcí. Zbytek země – asi 25 milionů Španělů – je od včerejška ve druhé ze čtyř fází. V Madridu a Barceloně se otevřely zahrádky restaurací. V celém Španělsku ale dál platí omezení pohybu mimo domovskou provincii a povinnost nošení roušek na veřejnosti, pokud nelze dodržet bezpečnou vzdálenost.

Výjimkou v omezení pohybu je Barcelona, kde nesmí její obyvatelé navštívit přátele ani příbuzné ve vedlejší obci. „Musíme dezinfikovat stoly a židle po každém hostovi,“ popsal jedno z opatření majitel kavárny nedaleko barcelonského chrámu Sagrada Família. I v Barceloně se včera otevřely hotely, nově s plexiskly na recepcích či ovladači na televizi v plastových obalech. Snídaně budou servírovat na pokoj, nikoli ve společných prostorách. MET a ČTK

Itálie. Už chystají pláže

Lehátka a slunečníky rozmístěné na předepsanou vzdálenost, všudypřítomná dezinfekce. Itálie dělá všechno pro to, aby mohla letos v létě uvítat na svých plážích rekreanty, kteří jsou nezanedbatelnou manou pro její ekonomiku na pokraji vyčerpání.

„V Benátsku, turisty nejvíce navštěvovaném regionu, obrát z turistiky činí osmnáct miliard eur (486 miliard korun) ročně, z toho devět miliard eur (243 miliard korun) plyne z provozu pláží. Ty jsou pro ekonomiku otázkou života a smrti,“ varoval nedávno Luca Zaia, prezident tohoto regionu na severovýchodě Itálie, který zahrnuje i město Benátky.

Italská vláda, dobře si vědoma významu turistiky, která představuje třináct procent hrubého domácího produktu, vydala sérii předpisů s cílem zabránit šíření nemoci covid-19. Mezi slunečníky musí být vzdálenost minimálně 4,5 metru, společné prostory, jako jsou sprchy a bary, musejí mít k dispozici dezinfekci, která bude všude tam, kudy turisté procházejí. ČTK

INZERCE

Nesedíte už doma!
od 1.6. na **bigzoom.cz**

Sudoku

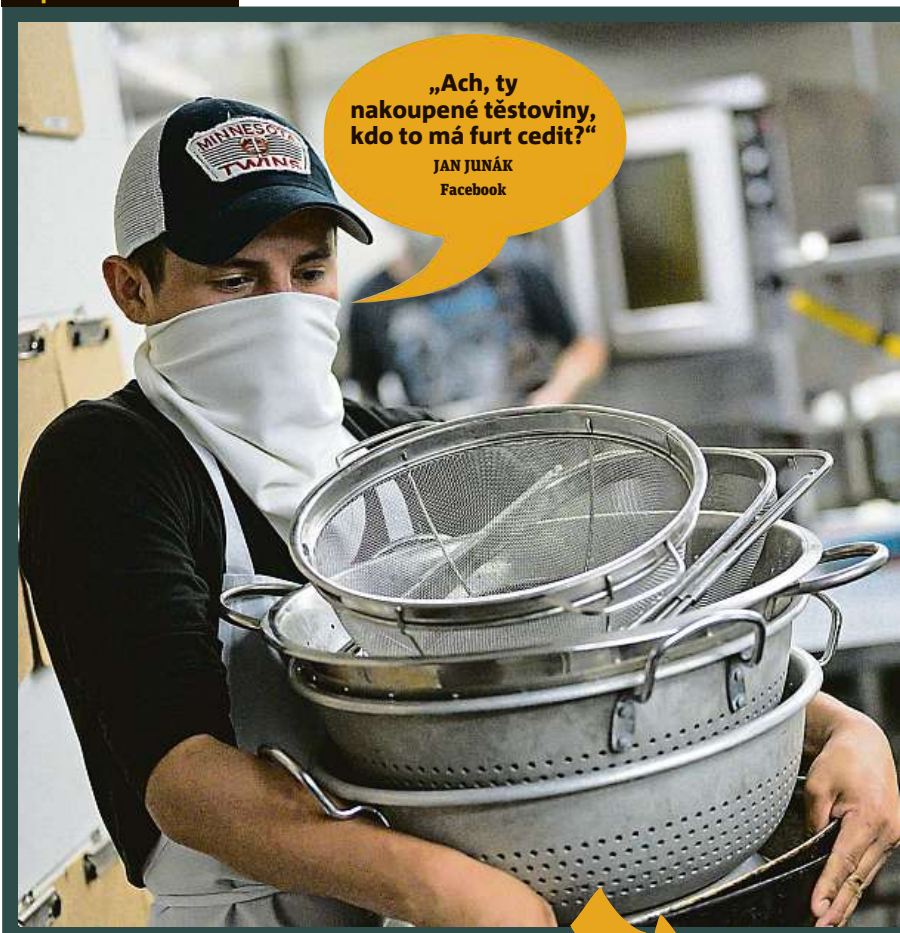
1			7	3		6	5				
	8				4			9	1		
				8		3					
		5								2	
	2			1				8			
6						4					
		1		7							
2	6		8						3		
	5	8		9	3						6

Luštěnka

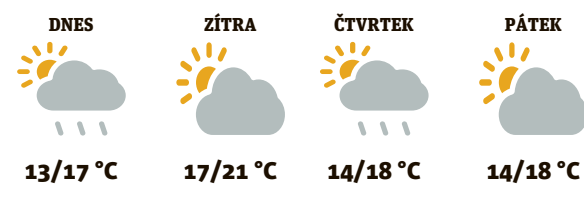
- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. činití těžkým | 7. triko |
| 2. spravovat tmelem | 8. rotace |
| 3. nadání | 9. menší trám |
| 4. instruktor | 10. odrůdy řepky |
| 5. dotazovaný | 11. sázenky |
| 6. provádět tanec | 12. mléčný výrobek |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ 2,2 °C (1867) ↑ 31,6 °C (1868) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

<p>ČT1</p> <p>16.00 To je vražda, napsala X 16.50 Menu pro Emu 17.15 AZ-kviz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.10 Vyprávěj 21.00 Cízi příběh Drama (ČR, 2010) 22.15 Případy detektiva Murdocha XII Kriminalista III 00.05 AZ-kviz 00.30 Banánové rybičky 00.55 Pod pokličkou 01.20 Zajímavosti z regionů 01.45 Žijíš jenom 2x</p>	<p>ČT2</p> <p>15.50 Válečné stroje 16.35 Stavitelé lodí (3/6) 17.20 Úžasné hotely (3/6) 18.15 GourmetLab (3/6) 18.45 Večerníček 18.55 Zatopené osudy (9) 19.15 Kaple – duše rodů (3/5) 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Velká vlastenecká válka 21.00 Sen o Dakaru 21.55 Po Hitlerovi (2/2) 22.45 Příběh služebnice (1/10) Offred. Sci-fi seriál (USA, 2017) 23.40 Děti na prodej 00.40 Gomora IV (5/12) 01.25 Náš venkov 01.50 Před půlnocí</p>	<p>Nova</p> <p>16.00 Dr. House V (20) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Co na to Češi 18.20 Comeback 18.55 Hospoda (8) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Kriminálka Anděl (12) 21.20 Víkend 22.15 Smrtonosná zbraň II (22) 23.05 Dr. House V (20) 23.55 Můj přítel Monk IV (14, 15) 01.25 Krok za krokem II (7) 01.50 Smrtonosná zbraň II (22) 02.40 Kolotoč 03.05 Co na to Češi 03.45 Ordinace v růžové zahradě 2 (706)</p>	<p>Prima</p> <p>16.30 Krimí zprávy 16.50 Policie v akci 17.40 Prostřeno! 18.55 HLAVNÍ ZPRÁVY 19.55 SHOWTIME 20.05 Počasí 20.15 Slunečná (31) Nápadníci. Seriál (ČR, 2020) 21.35 7 pádů Honzy Dědka 22.35 Jak se staví sen – extra 23.35 Policie v akci 00.30 Policie v akci 01.25 Walker, Texas Ranger VII (3) Akční seriál (USA, 1998) 02.15 Poslední polda (9) Krimiseriál (N, 2010) 03.10 Prostřeno! 04.35 Pohoda u krbu</p>	<p>Óčko</p> <p>10.00 Óčko hity 12.00 Óčko news 12.05 Óčko hity 13.00 Óčko news 13.05 Óčko hity 14.00 Óčko news 14.05 Óčko trendy 15.00 TOP 3 YouTube Chart 15.10 Óčko trendy 15.30 Óčko news 17.45 Óčko hity 17.30 Smartmania 17.45 Óčko hity 19.00 Óčko news 19.05 Moje desítky 20.00 Óčko hity 21.00 CZ & SK 23.00 Óčko flirt</p>
---	---	---	--	--

JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



Sloupek

VÍTE, CO SE STANE ZÍTRA?

Máme tři nové prodejkyňe. Veronika má pár dní do maturity a ví, že z plánovaných letních brigád nic nebude. Studentka Patricie přišla o praxi v milánské právnícké firmě. A maminka na mateřské Viktoria chce svým příkladem ukázat, že svět je díky solidaritě lepší, než se může zdát.

Všechny tři se přihlásily do projektu, v rámci kterého chceme prodej Nového Prostoru nabídnout všem, komu události posledních měsíců kříží plány, ruínují rodinnou kasu a přeskládávají priority. Nabízíme možnost přivýdělků a také pomoci –

Citát

Nově překreslená mapa společnosti vyjeví i nečekaně optimistické obrazy.

prodejkyňe po týdnu prodeje na něčem bezvýhradně shodnou, pak jsou to výjimečné momenty setkání s kupujícími, kteří často neřeší, že se Veronika, Patricie i Viktoria vymykají představám o prodejci NP. Prostě prodávají, protože je to třeba. V době, kdy leckomu nepříjde výplata, ať už celá, nebo část, v časech, kdy teprve jdeme počítat ekonomické škody, je docela možné, že nově překreslená mapa společnosti vyjeví i nečekaně optimistické obrazy. Viktoria nám například vyprávěla o tom, jak si u ní koupil NP pán, o němž se domnívá, že jeho děti chodily do školky spolu s jejími. „Přes roušky jsme se nepoznali, ale pán se otočil, rozměnil dvoutisícovku v trafice a nechal mi sto korun za časopis se slovy: nikdy nevíme, co se s námi stane zítra.“

Anketa

Co k pivu nejraději přikusujete?



Josef Křehnáč
Nakládaný hermelín, popřípadě dobrou tlačenkou s cibulí.



Jana Sixtová
Co jiného než tatarák?



Radka L. Linhartová
Nejllepší jsou domácí utopeniči.

@mojemetro



BAŽANT

Jsem z tebe úplně páv!

Minimalismus bují i v básnické branži. Důkaz? Náš oblíbený rýmař @petsoukup vystihl pravdu partnerského života v pouhopouhých pěti slůvkách! Nebo snad Petr hovořil o peripetiích půvabných opeřenců? Posuďte sami, milí čtenáři. A rozhodně nám stále pošlete vaše veršovanéky. Naše tagy jsou #mojemetro, #metrotag.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v novinách!

Dopisy a vzkazy

Leklé velryby

V multikině Ládví jsem byl naposledy někdy v roce 2015 na filmu Odborný dohled nad východem slunce, kde hrál hlavní roli saxofonista Plastic People Vratislav Brabec. Kino Ládví do poslední chvíle hrálo i umělecké nízkorozpočtové filmy. Nedávné zboření kina je další hřebíček do rakve pražské kulturní a kultovní scény. Ostatně, poslední dobou se památková ochrana v Praze porušuje jako na běžícím pásu. Jak si jinak vysvětlit, že se boří prakticky cokoli – viz Václavské náměstí, rozhlas, Masaryčka. Je to smutné, ale to je tak všechno, co se s tím dá dělat, dalo by se napsat po cimermanovsku. Protože současná doba přeje jenom supermarketům a barákům, které vypadají jako leklé velryby. Celá Praha bude za chvíli vypadat jako leklá velryba, jako globalizované město, jako jeden velký supermarket.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Řešení sudoku

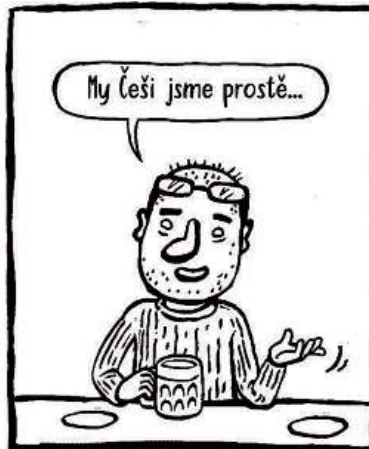
1	4	2	7	3	9	6	5	8
5	8	3	2	6	4	7	9	1
9	7	6	1	8	5	3	2	4
8	3	5	9	4	7	1	6	2
4	2	7	3	1	6	5	8	9
6	1	9	5	2	8	4	7	3
3	9	1	6	7	2	8	4	5
2	6	4	8	5	1	9	3	7
7	5	8	4	9	3	2	1	6

Řešení luštěnky

ŽELEZNIČÁRKA

Komiks

Stripoff..... AUTOR



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. května 2020, www.metro.cz



PROTİMEDIACZ

Zdravý pohyb

Pozor, přichází „sezona úrazů“

Lékaři chirurgických ambulancí mají v letních měsících velmi napilno.

Přes prázdniny lékaři v hojném počtu ošetřují zhmžděninny měkkých tkání, odřeninny kůže, tržné rány, podvrtnuté klouby nebo zlomeniny kostí. Takových případů bývá v letních měsících až dvakrát více než v jiných obdobích roku.

Zvýšené počty úrazů souvisí nejen se sportem, ale i s nenáročnými rekreačními aktivitami. „Převládajícími poraněními jsou tržné rány, pohmožděninny, končetinová poranění od vykloubenin po zlomeniny, ale i úrazy hlavy,“ vyjmenovává primář chirurgicko-traumatologického oddělení Nemocnice Šternberk Jan Smetka s tím, že typicky se úrazy stávají při pobytu u vody, při jízdě na kole, bruslích nebo motorkách, ale také při turistice nebo i při kontaktu se zvířaty.



Léto vybízí k atletickým radovánkám.

PROFIMEDIA.CZ

„Nejčastější příčinou je přecenění vlastních sil. Lidé často například neodhadnou, nakolik jsou dobří bruslaři, nakolik je daný terén vhodný pro turistiku, nakolik spolehlivé je jejich kolo, nebo třeba kolik energie a sil ještě mají,“ varuje Jan Smetka.

Při sportu tedy více než kdy jindy dbejte zvýšené opatrnosti, především nepodceňujte nošení ochranných pomůcek. A také velký pozor na alkohol, který je velmi záškluný a nebezpečný jak při jízdě

na kole, tak i při pobytu ve vodě a všech dalších sportovních aktivitách. Alkohol totiž zhoršuje koordinaci a zpomaluje rychlost reakcí.

Pokud se přesto úraz stane, je potřeba správně vyhodnotit jeho závažnost. Menší rány a lehčí odřeninny stačí omýt vodou, vydezinfikovat a zalepit náplastí. U většího poranění kožního krytu je potřeba provést dezinfekci s přiložením sterilního krytí a ránu zavázat obinadlem, u rány s krvácením pak prová-

díme kompresi. U většího krvácení už je potřeba ránu zaskrtit a následně vždy vyhledat lékaře nebo volat rychlou záchrannou službu. „Totéž platí u ostatních druhů poranění – distorzí kloubů, zlomenin, poranění hlavy, páteře, hrudníku a břicha. Tato zranění vždy vyžadují včasnou odbornou lékařskou péči,“ varuje lékař Smetka.

Velkým rizikem především pro děti je v létě také přehřátí organismu při dlouhodobém pobytu na slunci. Toto

vyvolává bolesti hlavy, zvracení a často pak u menších dětí končí pobyt v nemocnici. Kojenci a batolata by se neměli vystavovat přímému slunečnímu záření vůbec, a také když jsou ve stínu, měli by být natřeni dětským krémem s co nejvyšším UV filtrem, protože sluníčko opaluje i ve stínu.

„Děti by se obecně měly vyhnout pobytu na slunci mezi 12. až 15. hodinou, kdy je sluneční aktivita nejvyšší. Naprostou samozřejmostí by mělo být také používání vhodných dětských opalovacích krémů a slunečních brýlí,“ říká primář dětského oddělení Jan Boženský. Používání opalovacích krémů je vhodné také pro rodiče. Riziko vzniku nádorů kůže se totiž zvyšuje v přímé úměře k délce nechráněného pobytu na slunci. S pobyt na slunci často souvisí i riziko dehydratace. „Kamkoli se přes léto s dětmi vypravíte, mějte vždy dostatek tekutin, neboť malé děti jsou náchylné k dehydrataci,“ doplňuje primář. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Traumeel®

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?

- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Modřiny
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání

Homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití.
Čtěte pozorně příbalovou informaci.

www.traumeel.cz

Traumeel® mast se užívá ke zmírnění bolesti při lehkých a středně těžkých poraněních pohybového aparátu.



Dr. Peithner Prag s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 – Smíchov
Tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

Trpíte artrózou kolenního kloubu?

Hledáme zájemce
o účast v bezplatném
klinickém hodnocení
účinků přípravku,
který je podáván pacientům
s artrózou kolene.



**Více informací poskytneme
na telefonu 725 027 328
Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o.,
Praha 3, Vinohradská 174**

Čtvrtinu Čechů trápí alergie! Naše babičky trávily venku na louce nebo v seníku celé dny a alergickou rýmu neznaly. Za několik posledních let vzrostl počet astmatiků o neuvěřitelných 170 % a alergická rýma trápí už 40 % českých dětí.

CHRAŇTE SE před alergiemi ...

Čím to je? Na vině je především náš „moderní“ způsob života, díky němuž trávíme příliš mnoho času v umělém a nezdravém prostředí, na které není náš organismus stavěný.



Proč používat čističku vzduchu Ionic-CARE?

- » Zlepšíte dýchání,
- » odstraníte alergeny a prach,
- » ničíte viry a bakterie,
- » snížíte působení radonu,
- » zmírníte depresivní stavy,
- » zlepšíte koncentraci a paměť,
- » zkvalitníte spánek,
- » zlepšíte pracovní výkonnost,
- » podpoříte růst rostlin.

800 112 111
objednávací linka zdarma
www.ionic-care.cz

V bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly vsudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plicemi.

Nemocné domy: Aniž si to uvědomíme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vaření na plynu, syntetické koberce, umělý nábytek, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tečkoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočíváme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.



Filtr není třeba nikdy vyměňovat! Stačí ho jen jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

3 490,-
Kč / ks

3 290,-
Kč / ks od 2 ks

AKCE DOPRAVA A DÁREK ZDARMA



Nejprodávanější značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V červnu 2019 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1016 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózy. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.



Získejte zdarma čistič a osvěžovač lednic Ionic-CARE FF-210 v hodnotě 450 Kč

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód MZ5



Plísně nohou má na svědomí také špatná, neprodyšná obuv

Kožními plísněmi trpí každý třetí Čech. A postihují i čistotné lidi.

Plísňová kožní onemocnění způsobená houbami a kvasinkami jsou v populaci velice frekventovaná. „Nejčastěji přicházejí pacienti do kožní ambulance s plísní na nehtech rukou a nohou – nehtová ploténka je lomivá, ztlustlá, zhrubělá a drolivá,“ říká Jana Chlebková z Kožního oddělení Nemocnice Nový Jičín. „Ale plíseň může postihnout pokožku na různých částech těla – rukou, plosek, bérců, třísel, vousů, hlavy a trupu,“ dodává.

Toto nepříjemné infekční onemocnění postihuje muže, ženy i děti bez rozdílu věku. Nejnáchtelnější skupinou však bývají aktivní lidé mezi



Nohy si zaslouží zvláštní péči.

PROFIMEDIA.CZ

25 až 50 lety, kteří sportují, navštěvují veřejné bazény či sauny. S tím dále souvisí, že se více potí či nosí neprodyšnou obuv nebo ponožky z nevhodných materiálů.

Právě vhodná obuv je velmi důležitá. Syntetické, neprodyšné materiály jsou na celodenní či dlouhé chození zcela nevhodné. Volte raději otevřenou, prodyšnou obuv

a přírodní materiály, jako je například kůže. Vhodné je obuv také alespoň obden střídat, aby stihla dostatečně proschnout. Důležité je i místo, kam boty ukládáte. Nevhodné jsou uzavřené botníky bez možnosti proudění vzduchu.

Mykózy se navíc velice snadno přenášejí, nejlépe se jim daří na vlhké, zapálené kůži. Neútočí tak jen na ty, kteří podceňují hygienu, potrápí mohou i čistotné jedince. Důležité je proto myslet na prevenci a v případě onemocnění zahájit léčbu včas.

Semeništěm různých onemocnění a mykóz jsou především veřejná sportoviště, jako fitness centra či bazény. Obezřetní budete také při návštěvách wellness center. Rizikový je i bowling, pokud si nenosíte vlastní obuv, ale půjčujete si erární. Plíseň totiž v ideálních podmínkách přežije i pár měsíců. K nákaze často postačí šupinka uloupané kůže.

A jak se plíseň na kůži pozná? „Prvními signály mykózy nohou bývá zarudlá či olupující se kůže, svědění až bolestivé popraskání kůže. Plísně se zpravidla objevují nejdříve mezi prsty,“ upozorňuje dermatoložka Jitka Řezáčová.

První příznaky mykózy můžete zkusit zahnat vhodně zvolenými přípravky. Vyzkoušejte například antiseptické, antifungální a antibakteriální směsi bylinek, jako je máta, šalvěj, borovice či tea tree, které snadno seženete také ve formě přírodních sprejů.

Pokud se však toto onemocnění u vás projevuje opakovaně, rozhodně nepodeceňujte návštěvu lékaře, který předepíše vhodné léky. Důležité je zahájit léčbu včas, protože neléčené mykózy se velmi rychle šíří a mohou způsobit řadu nepříjemností i na dalších částech těla. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám příliš fyzické kondice nepřineslo a tak blížící se léto a uvolnění omezení nám dovoluje posílit svaly v přírodě.

Najednou však zjistíme, že jsme zanedbali starost o nohy, které mají podat výkon. Při větrání sice již tolik nezapáchají, ale při zátěži ztvrdlá kůže na patách praská až do krve, mezprstí se drojí jako sýr, zahnědlé nehty na palcích zesilují a od lůžka je nadzvedává pěnovitá hmota tak, že při běhu mačkají na botu a bolí.

Jak nahám pomoci?

Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorga-

nizmus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní.

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR** je certifikovaný bioprodukt.

Chytrou houbu používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **BIO PLUS** nebo **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**.

Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokrých plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek Chytrou houbu v přípravku **FEEL FRESH**.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísňích produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí

na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. Chytrou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonek lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**, **BIOGAMA**

a **PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Výrobce:

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



Křečové žíly mají řešení

Varixy, jak se „křečáky“ také nazývají, trápí až 50 procent lidí.

Křečové žíly by měly být léčeny od prvních náznaků. „Kromě estetického hlediska nás mohou v pokročilém stadiu omezovat a stát se příčinou dalších závažných onemocnění. Třeba chronické žilní nedostatečnosti, trombózy či onemocnění lymfatického systému,“ radí Jaroslav Kliment, cévní chirurg z Lékařského domu Praha 7.



Křečové žíly

PROFIMEDIA.CZ

Příčin vzniku může být několik – nedostatek pohybu, kouření, obezita, dávání nohy přes nohu, nošení podpatků nebo příliš upnutého oblečení. Ale mohou to být i hormonální změny, těhotenství, genetické dispozice, dlouhé stání, chronická zácpa nebo i zvýšená srážlivost krve.

Vinou narušení zpětného toku krve směrem k srdci se z běžné žíly udělá křečová. Prvními projevy je pocit těžkých a unavených nohou, otok, brnění nebo až bolest nohou, která se zhoršuje nej-

více večer a v letních měsících.

Zmírnění problémů přinese zvednutí nohou do zvýšené polohy, chlad a komprese. „Zpočátku se varixy léčí konzervativně pomocí kompresních punčoch a léků. Dále se přistupuje také k chirurgické léčbě, kdy se odstraňuje postižený úsek hlavního povrchového žilního kmene,“ říká lékař Kliment. Ale jsou tu i moderní metody léčby, které jsou šetrnější a mnohdy i s lepšími výsledky.

„V dnešní době se nutně nemusíte trápit bolestivostí a dlouhou rekonvalescencí po operačním, chirurgickém řešení, protože existují miniinvasivní, efektivní zákroky,“ uvádí Tomáš Kneifl z Perfect Clinic. „Je tu například technika laserové ablace žil, která probíhá za pomoci ultrazvuku. Další variantou jsou radiofrekvenční moderní zákroky či nejnovější metoda uzavření žíly pomocí biologického lepidla, anebo například sklerotizace, jejíž podstatou je aplikace sklerotizační látky do křečové žíly, jež žílu uzavře a ona se časem vstřebá,“ vysvětluje Kneifl.

Každopádně, pokud máte sklony ke křečovým žilám, neseďte dlouho v jedné pozici. A pokud již máte sedavé zaměstnání, tak často protahujte nohy. Ideální je si dělat každé dvě hodiny krátké procházky.

Křečovým žilám těž nedělá dobře horká voda, naopak jsou lepší chladivé zábaly či koupele. Také není vhodné často nosit příliš těsné oblečení. „Výběr bot by měl být také důležitý. Nejsou vhodné vysoké podpatky ani boty bez podrážky, jako jsou baleríny. Ideální výška podpatku činí centimetry,“ doplňuje cévní chirurg Kneifl. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Co možná nevíte o varixech

Křečové žíly se dají považovat za civilizační nemoc.

• Nejčastěji se vyskytují na dolních končetinách, a to v celém rozsahu – od třísel až po kotníky.

• U žen se někdy objevují také v oblasti pánve. Zpravidla nepůsobí žádné vážnější potíže, někdy je ovšem mohou doprovázet nespecifické bolesti.

• Hlavním faktorem vzniku varixů je vrozená dispozice. Pokud mají oba rodiče křečové žíly, hrozí potomkům až 90procentní pravděpodobnost rozvoje stejného onemocnění.

Diozz spray®

*Zbavte se těžkých a unavených nohou elegantně a hned.**

- Nový přípravek s patentovanou technologií
- Chladivá pěna ve spreji s efektem mikromasáže
- Sprej můžete aplikovat kdekoliv, i přes punčochy
- Úlevu pocítíte ihned

* Sprej vždy aplikujte dnem vzhůru – tryskou blíže k zemi.

www.diozsspray.cz
Diozsspray je kosmetický přípravek

ZENTIVA

ID 6805/2020/04

INZERCE

DIOZEN®
DIOSMINUM MICRONISATUM

**BOLAVÉ, OTEKLÉ
NEBO TĚŽKÉ NOHY?**

www.diozen.cz

Únavné cesty autem, dlouhé stání nebo naopak sedavé zaměstnání často vedou ke vzniku křečových žil.

DIOZEN® je volně prodejný lék, který pomáhá udržet vaše cévy pevné, pružné a plné života.

PEČUJTE O SVÉ ŽÍLY AKTIVNĚ UŽ DNES.

Diozen® je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje diosminum micronisatum. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

ZENTIVA

Zentiva, k.s., marketingové oddělení, U kabelovny 130
102 37 Praha 10, tel.: (+420) 267 241 111, www.zentiva.cz

Pro pevné a pružné žíly

DIOZEN 500mg

ID 6804/2020/04

Na imunitu výborně zafungoval AVS přístroj.



Nejprodávanějším AVS přístrojem je německý LAXMAN s 56ti programy. Podle prestižní berlínské fakultní kliniky Charité St. Hedwig, která jej testovala (2018), zvýší psychickou odolnost o neuvěřitelných 27% během pár minut.

Někteří lidé udržují zdraví a dobrou imunitu pomocí přístroje zvaného AVS (audiovizuální stimulační přístroj). Je určen na domácí používání a účinnost garantují vědecké

výzkumy i 25leté používání v Česku. Ostatně jak říká Prim. MUDr. Jan Cimický, CSC: „Chodí k nám lidé vystresovaní, s nespavostí, depresemi, úzkostí. Na tyto potíže AVS přístroje fungují výborně, používáme je přes 20 let a v dnešní době bych je doporučil téměř všem.“

Biomedicínský AVS přístroj se skládá ze speciálních brýlí, sluchátek a ovládací jednotky. Vyberete si příslušný program, třeba na podporu imunity a spustíte start. Brýle a sluchátka vysílají frekvenci, která přeladí mozek do určitých stavů vědomí, změni somatické i psychické biorytmu. Mozek pak zvýší produkci některých látek

v těle, v případě imunity například lymfocitů, bílých krvinek a serotoninu.

Tuto technologii vyvíjelo během posledních padesáti let mnoho vědeckých týmů světa včetně několika nositelů Nobelových cen. Nejvíce využívané jsou v současnosti programy pro eliminaci únavy, nespavosti, depresí, vy-

sokého krevního tlaku a také stresu. To je podle Prof. MUDr. Jana Pírka důležité. Právě nyní v dubnu upozornil na to, že stres negativně zhoršuje 70% nemocí. Zájem o AVS přístroje vzrostl právě proto, že jsou neúčinnější relaxační metodou proti stresu. Stimulační přístroj poskytne během minut dokonalou hlubokou relaxaci, při které se optimalizují funkce těla i mysli – organismus se doslova uzdravuje. Uživatelé popisují tuto hlubokou relaxaci jako velmi příjemnou, cítí se odpočinutí jako po hodinách spánku, s lepší náladou, bez stresujících myšlenek.

Jde to i bez léků

AVS přístroj lze doporučit. Je účinný, snadno ovladatelný, nemá vedlejší účinky a v mnoha případech

nahradí i užívání léků. Každý AVS přístroj disponuje čtyřiceti různými programy. Stále se pracuje na vylepšování: nedávno vydala odborná asociace WAAT programy pro prevenci Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby. Jedinou nevýhodou je vyšší investice – od šesti do třiceti tisíc podle modelu. Nicméně Češi na AVS přístrojích nešetří, protože nejprodávanějším modelem u nás je podle statistik Laxman Basic v ceně 26.000 Kč.

Mgr. Vítězslav Brabec

Pro další informace si můžete přímo zde vyžádat tištěnou brožuru o této biomedicínské technologii. (Stačí poslat běžnou SMS s poštovní adresou a slovem METRO na telefon 774444795. Zaslání brožury je zdarma).

AVS přístroj: klid v duši a zdraví

Redukce stresu, únavy, nespavosti, depresí. Rychle, přirozeně, bez léků. Garance účinku, 25 let v ČR.

**Nyní dárky za
1815 Kč a 2783 Kč!**

Učební kurzy + další programy.
Sleva 10% pro důchodce, studenty.


Galaxy

www.galaxy.cz
Infolinka ČR: 77 44 44 795
Eshop a kamenné prodejny
Vyzkoušení zdarma - Půjčovna

**Tištěnou brožuru
zdarma přes SMS
objednáte:**

Pošlete běžnou SMS s Vaší
poštovní adresou
a slovem METRO na tel.:
774 444 795 (Čechy) nebo
778 035 563 (Morava).
Zásilku obdržíte
obratem.



UN World Refugee Day

Did you know that every minute of the day 20 people leave their homes to escape war or terror? World Refugee Day is a day when we can support and celebrate the strength and courage of millions of refugees worldwide.

Across the world there are currently over 65 million people who have had to leave their homes. Some have settled in new countries; many more are living in refugee camps, waiting for it to be safe enough to go home or to be resettled in a different country. The United Nations decided that refugees should have a special day, when we think of them and show our support. The first World Refugee Day was on 20 June 2001 and it's been celebrated every year since then.

A refugee crisis

Sixty-five million people means that nearly one in 100 people in the world is a displaced person or refugee. The number of refugees has doubled in the last twenty years. Fifty-five per cent of refugees worldwide come from Syria, Afghanistan and South Sudan. Since the start of the war, more than 5.6 million Syrians have escaped the country and 6.1 million are still living in Syria but have had to leave their homes. Around half of these 11 million people are children.

The aim of World Refugee Day

A refugee crisis on this scale is difficult to deal with, but the United Nations Secretary General, Antonio Guterres, reminds us that 'the problems are war and hatred, not people who flee.' World Refugee Day is about raising



awareness of the situation and showing the refugees that together we can work to end the crisis and help displaced people to find safe and happy homes.

What you can do to help

A few years ago, the United Nations started a petition, #WithRefugees, for people worldwide to ask their governments to support refugees. So far nearly 2 million people have signed the petition. Many people also write letters to their governments or make a donation to a charity that supports refugees.

For more information, visit www.un.org/en/events/refugeeday

ACTIVITIES

1. Vocabulary

Match the definitions (a–f) with the vocabulary (1–6).

vocabulary

1. a refugee
2. a donation
3. a border
4. to settle
5. to flee
6. a crisis

definition

- a. to go and live somewhere permanently
- b. money given to help a person or charity
- c. someone who has had to escape their country because their life was in danger
- d. to escape danger by running away
- e. an extremely difficult or dangerous time
- f. the line that divides one country from another country

2. True or false

Are the sentences true or false?

1. The first World Refugee Day was in 2000.	True	False
2. The refugee crisis was worse twenty years ago.	True	False
3. About 50 per cent of Syrian refugees and displaced people are under 18 years old.	True	False
4. Antonio Guterres agrees that refugees are a big problem.	True	False
5. Only a few hundred people have supported the United Nations petition so far.	True	False

DISCUSSION

What can be done to change how people see refugees?

1. False; 2. False; 3. True; 4. False; 5. False

ACTIVITY 2

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

ACTIVITY 1

ANSWERS

Tenis se vrací, do akce jde i Kvitová

Turnaj O pohár prezidenta ČTS na Spartě má čistě domácí složení. Začíná se dnes.

Dlouhá pauza končí po fotbalistech také tenistům a tenistkám. Ode dneška do čtvrtka se v pavoučích osmi utkají v narychlo uspořádaném turnaji ve Stromovce.

Dvojnásobná wimbledonská vítězka Petra Kvitová se na turnaji O pohár prezidenta Českého tenisového svazu utká v úvodním kole s Barborou Krejčíkovou. Jako první na kurt v soutěžním utkání po skoro tříměsíční pauze nastoupí v 10.00 Karolína Muchová proti Kristýně Plíškové. Čtyřiatřicetiletá Barbora Strýcová se v duelu generací utká s patnáctiletou Lindou

Fruhvirtovou a Kateřina Siniaková s Lucíí Hradeckou. Z turnaje se omluvily světová trojka Karolína Plíšková a také Markéta Vondroušová.

Mezi muži se nejvýše nasazený Jiří Veselý střetne s Michaelem Vrbenským. Další dvojice Tomáš Macháč s Jiřím Lehečkou, Zdeněk Kolář s Jonášem Forejtkem a utkají se také daviscupoví reprezentanti Lukáš Rosol s Víttem Kopřivou. Oba pavouky začínají čtvrtfinále, ženy hrají na tvrdém povrchu a muži na antuce.

„Věřím, že tento okamžik bude startem do normálního života. Jsem rád, že na to hráči kývli a jdeme společně udělat první krok,“ řekl včera prezident Českého tenisového svazu Ivo Kaderka. Čtvrtfinálové zápasy se uskuteční dnes. Ve středu jsou v plánu semifinále a finále ve čtvrtek od 12.00 muži a od 14.00 ženy. Diváci do areálu nemo-

Tenisové akce v Česku

Na turnaj O pohár prezidenta ČTS navážou akce O trofej solidarity a naděje ČTS pro šestnáct hráčů a hráček.

- Hrát se bude i soutěž družstev a charitativní exhibice týmů Petry Kvitové a Karoliny Plíškové. Série čtyř třídenních týmových klání odstartuje 13. června na Štvanici.

hou, turnaj ale odvysílá Česká televize.

„Jsme rády, že je připraven zahajovací turnaj, kde se potká skoro celá špička a že můžeme zahájit v Česku soutěž,“ řekla Kvitová. „Konečně bude nějaká změna, že nejdeme jen trénovat. Bude to oslava tenisu. Vracíme se do normálu a do tenisového procesu,“ uvedla Strýcová, která potvrdila účast první. **ČTK**



Hrát spolu nezapomněly

Beachvolejbalistky Markéta Nausch Sluková (vlevo) a Barbora Hermannová včera v Praze poprvé společně trénovaly po dvouměsíční pauze. Nyní už se těší na turnaje. První začíná v sobotu v Litoměřicích. Po dlouhé době se setkaly poprvé o víkendu v Pelhřimově a padly si do náruče. „Když jsme se poprvé viděly, tak byla objímáčka. Bylo to takové: Jééé, pojd se poňuhat,“ vyprávěla Hermannová. „Pro mě zase bylo hrozně příjemné zjištění, že po těch dvou měsících jsme to ještě nezapomněly, že to spolu pořád umíme,“ pochvalovala si Sluková. **ČTK**

Krátce

Dohrávat nebudou

Evropská liga basketbalistů, kterou 12. března přerušila pandemie koronaviru, se dohrávat nebude. Stejně jako nižší EuroCup nebude mít letošní ročník prestižní soutěže vítěze. Původně měl být šampion znát po minulém víkendu.

Bystrica cítí křivdu

Vedení druholigové Banské Bystrice kritizuje rozhodnutí Unie ligových klubů dohrát sezonu nejvyšší slovenské fotbalové soutěže bez sestupu. Lídr tabulky, který nemůže postoupit, se cítí být podveden a zvažuje právní kroky.

Rozhodčí jsou čistí

Všichni rozhodčí, kteří budou řídit zápasy obnovené sezony první a druhé fotbalové ligy, měli v prvním kole testů negativní výsledek na nemoc covid-19. Žádný pozitivní případ na nový typ koronaviru se neobjevil ani mezi delegáty.

Stopli kandidaturu

Vláda australského státu Queensland kvůli koronaviru pozastavila kandidaturu na uspořádání olympijských her v roce 2032. Jejich centrum mělo být Brisbane. Australský olympijský výbor její rozhodnutí podporuje.

Baráž zachovají

Zástupci klubů hokejové extraligy přišli s novým návrhem na podobu soutěže pro příští čtyři sezony. Hrálo by ji 14 týmů, po 52 kolech základní části by bylo play-off v dosavadní podobě a play-down. Nejhorší tým by šel do baráže. **ČTK**

Fotbal. Řeší se možná korupce v přípravě

U nedávných přípravných zápasů fotbalistů Opavy s Vítkovicemi a Zlína s Kroměříží se podle MF DNES objevilo podezření ze zmanipulování výsledků. Obě utkání skončila výhrou ligových týmů 4:1. Podezřelými duely se zabývá Fotbalová asociace ČR. „V těchto

zápasech máme v jednom případě informaci zprostředkovaně, ve druhém od naší partnerské společnosti. Jde o sázky v takzvaném asijském handikapu na vyšší počet branek,“ řekl mluvčí FAČR Michal Jurman. Kluby podezřelí z ovlivnění zápasů odmítly. **IDNES.cz**

Jágr. Oblékne dres Třince?

Majitel hokejového Kladna Jaromír Jágr se po sestupu týmu z extraligy rozhoduje, jestli bude jako hráč pokračovat. Ve hře by mohlo být i jeho angažmá v Třinci. Sportovní ředitel Jan Peterek v pořadu Hokej v 60 minutách uvedl, že by o to stál. **IDNES.cz**

Číslo dne

201

Tolik tisíc korun se podařilo vybrat českým a slovenským hokejovým fanouškům ve virtuální bitvě bývalých federálních partnerů. Z výhry 2:1 se díky lepším výsledkům na herních konzolích radují Slováci.



Bratři dál za Chabarovsk

Hokejoví útočníci Tomáš a Hynek Zohornové (na snímku zleva) budou i nadále hrát v Kontinentální lize za Chabarovsk. Zástupci Amuru na sociálních sítích oznámili, že se s českými reprezentanty domluví na nových ročních smlouvách, které by hráči měli v nejbližší době podepsat. „Víme, že trh s hráči má svá pravidla, ale za stejných nabízených podmínek zvolím Amur. A bratr to vidí podobně,“ uvedl minulý týden Tomáš Zohorna pro web Russia-Hockey.ru. Právě Tomáš hraje za Amur od roku 2015 a je nejproduktivnějším hráčem klubové historie. Hynek přišel do týmu loni. **ČTK**