

# RŮŽIČKA ZAVOLAL, TAK REPREZENTUJI

HOKEJOVÝ OBRÁNCE JAN HEJDA SE VRACÍ DO NÁRODNÍHO TÝMU STRANA 24



# metro



Úterý, 28. dubna 2015

Č. 81, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Vlastislav

Min. 8°  
Max. 12°

Největší deník v ČR

# Za pracovní úraz bude vyšší peněžní náhrada

**Bolestné.** Odškodnění za úrazy nebo nemoci z povolání se ohodnocují body. **Zvýšení.** Jeden bod by měl mít hodnotu 250 korun místo současných 120. **Úraz na pracovišti.** Loni ho nepřežilo přes sto lidí STRANA 2



## Salma Hayeková poprvé přijela do Libanonu. Kvůli autorovi Proroka

Mexická herečka Salma Hayeková poprvé zavítala do rodné země svého otce. V libanonském Bejrútu představila animovaný celovečerní film Prorok. Snímek je inspirovaný klasickou knihou libanonského spisovatele a filozofa Chalíla Džibrána Prorok, která byla přeložena do čtyřiceti jazyků. Příběhem prochází dívka Almitra, která se setrétne s hlavním hrdinou – prorokem Mustafou. Hayeková už v neděli navštívila malebnou horskou vesničku Bcharre, v níž vzdala hold právě básníkovi Chalílu Džibránovi.

AP

# Smrtáků ubylo, počty úrazů v práci jsou však alarmující

**Více než stovka lidí v loňském roce úraz na pracovišti nepřežila. Bolestné se má zvýšit.**

Naražená záda po pádu ze stříšky, zlomená noha kvůli čerstvě umyté podlaze nebo zranění v autě. Úraz si můžete přivodit nejen při kutilství nebo údržbě v domácnosti, ale také při běžném výkonu povolání. A čísla to nejsou nijak malá.

Podle odborové centrály ČMKOS, která se odvolává na údaje inspekce práce a Českého báňského úřadu, v loňském roce kvůli pracovnímu úrazu či nemoci z povolání v pracovní neschopnosti skončilo přes 41 tisíc lidí. Což je obdobné číslo jako rok předtím. „Setkáváme se

i s tím, že nejsou dodržovány bezpečnostní přestávky, problémy jsou s dodržováním nepřetržitého odpočinku mezi směnami, na vině úrazů bývá i špatná organizace práce a nedostatečné, někdy i žádné používání ochranných pomůcek,“ říká místopředsedkyně ČMKOS Radka Sokolová. Na dnešek také připadá mezinárodní den smutku za oběti pracovních úrazů a nemocí z povolání.

Každý rok po pracovním úrazu zemře kolem stovky lidí. Situace se ale postupně zlepšuje, například před třinácti lety to ještě bývalo přes dvě stovky lidí. Nejčastěji k nehodám, které končí smrtí, dochází ve stavebnictví, lesnictví, ve zpracovatelském průmyslu, v dopravě a skladech.

Co by se naopak mělo zvýšit, je odškodnění za úrazy. To by mělo více odpovídat částkám, které soudy mohou

## Čerstvá čísla

# 3143

pracovních úrazů jen v březnu evidovala inspekce práce. Z tohoto počtu se 65 úrazů stalo cizincům. V deseti případech šlo o smrtelný pracovní úraz. Vážné zranění, které si vyžádalo hospitalizaci delší než pět dní, utrpělo 97 zaměstnanců. Inspekce v tomto období obdržela přes 500 podnětů ke kontrole, většina z nich se týkala údajného porušení pracovních podmínek.

přířknout za úraz od doby, co se zavedením nového občanského zákoníku došlo ke zrušení „odškodňovacích“ tabulek. V případě úrazu pracovního se totiž stále vychází ze zákoníku práce, který v současnosti ohodnocuje úrazy či nemoci z povolání body, přičemž jeden je za 120 korun.

## Nejčastější úrazy

Jaké úrazy v práci se nejčastěji stávají?

- **Namožení** (úrazy v důsledku tlačení, zdvihání či jinou manipulaci s těžkými předměty)
- **Pád uklouznutím** na kluzkém povrchu
- **Pád z výšky** (nejčastěji ze střech, žebříků nebo ze schodišť)
- **Zasažení** předmětem spad-

lým nebo neúmyslně shozeným z výšky

- **Náraz** do předmětu (například do dveří, zdi nebo do vozidla)
- **Dopravní nehody** (například srážky při služebních jízdách)
- **Zachycení** či přimáčknutí (nejčastěji k tomu dochází ve výrobních provozech)
- **Opakovaný pohyb** (při rutinní práci u výrobní linky nebo při práci s počítačem)

Nově by to mělo být až 250 korun. „V případě zvýšení bolestného je předpoklad zvýšení každoročních nákladů na 600 až 750 milionů korun, v případě ztížení společenského uplatnění na zhruba 700 až 800 milionů,“ stojí v novele zákoníku práce, který má projednat Sněmovna.

Jednorázové odškodnění po pozůstalém pak náleží partnerovi oběti úrazu a každému nezaopatřenému dítěti a je vypláceno ve výši 240 tisíc korun.



**TOMÁŠ BELICA**  
tomas.belica@metro.cz



## Soukromá zoo bude mít nové obyvatele, přijedou z exotických krajín

Úspěšně podnikat se dá i v zoologii, příkladem toho může být soukromá zoologická zahrada v Chlebech na Nymbursku ve středních Čechách. Letos tam dokončí nový pavilon pro exotická zvířata. Loni zoo s přispěním dotace z ministerstva zemědělství otevřela nové vzdělávací centrum s dětským hřištěm za 12 milionů korun, nyní se dokončují poslední práce v interiérech. Zoo byla založena před 18 lety a každým rokem se postupně rozrůstá o nové výběhy nebo nová zvířata. Návštěvníci v ní najdou ve dvou oddělených částech asi 70 druhů zvířat. Do výběhu k velbloudům přibyl jak z Estonska. „Dostavujeme také starou roubenku, kde budou krotcí daňci a lidé budou procházet jejich výběhem a budou je moct krmit,“ řekl ředitel a zakladatel zoo René Franěk. Do budoucna Franěk plánuje i rekonstrukci starší části zoo, zbourány budou staré výběhy a přibude například výběh pro mravenečníky a tapiry. Součástí zoo je také nové vzdělávací centrum, právě se dokončují poslední práce v interiérech. Učebny s lavicemi i s živými zvířaty budou sloužit školám i skupinám návštěvníků. Jedna učebna napodobuje školu na přelomu 18. a 19. století, jsou v ní k vidění historické školní lavice a břidlicové tabulky na psaní. ČTK

## Zprávy krátce

## S pistolí v ruce loupila žena

Policistům v Písku se přihlásila 22letá žena z jižní Moravy. Přiznala se k vyloupení banky minulý týden ve Zbýšově u Brna. Uloupila z ní 100 tisíc korun, protože prý potřebovala peníze na zaplacení dluhů. Případ je neobvyklý tím, že pachatelkou je mladá žena, která loupila s plynovou pistolí v ruce. Nic jí nevyšlo podle plánu. Žena zamaskovala a nemaskovala si obličej, při útěku zahazovala oble-

čení, které se pak našlo. Hrozí jí až osm let vězení.

## Babišovi Češi věří

Ministr financí Andrej Babiš je podle posledních statistik Centra pro výzkum veřejného mínění nejdůvěryhodnějším politikem. Druhým je šéf sociálních demokratů Bohuslav Sobotka. Na opačné straně stojí Miroslav Kalousek z TOP 09 a Tomio Okamura z hnutí Úsvit. ANO by také vyhrálo, kdyby se nyní konaly volby, dvojkou zůstává ČSSD. **ČTK**



## Z letadla padá vápenec, má pomoci vodě

V Jizerských horách začalo tradiční letecké vápnění přehrady Souš u Desné na Jablonci. Jemně mletý vápenec má snížit kyselost vody a zlepšit její kvalitu. **ČTK**

# Předražená a zastaralá. Praha odepsala kartu za 1,7 miliardy

Pro město je prý nevhodné pokračovat v projektu OpenCard.

Pavlu Bémovi muselo včera pořádně zvonit v uších. V rezidenci primátorky byl včera představen audit nejslavnějšího projektu z jeho éry – OpenCard. Přitom to nejlepší, co novináři nebo zastupitelé o kartě za jeden a tři čtvrtě miliardy korun slyšeli, bylo, že je dobrá jako tramvajenka. „Projekt OpenCard nemá žádné vize ani cíle, koncept městské karty je zastaralý a uživatelská hodnota s výjimkou funkce elektronické tramvajenky je nulová,“ uvedl auditor společnosti Nexia AP Valdemar Linek.

Závěr auditu je podle Linka takový, že by se projekt OpenCard za 1,74 miliardy měl



Cítát

**Současný stav s OpenCard je pro Prahu nevhodný a dlouhodobě neudržitelný.**

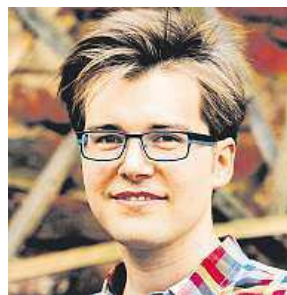
A. KRŇÁČOVÁ (ANO), PRIMÁTORKA

transformovat výhradně na dopravní kartu provozovanou dopravním podnikem a ostatní funkce je nejlepší zrušit. Městu to má přinést úspory dalších provozních nákladů ve výši až 5,5 milionu

korun měsíčně. „Uděláme vše pro to, aby si Pražané jízdné kupovali tak, jak oni sami si budou přát, ať už to bude prostřednictvím platební karty, mobilu či papírovým kuponem,“ řekla primátorka Adriana Krnáčová.

Už na podzim město počítá s tím, že v rámci slučování pražského a středočeského integrovaného systému dopravy vypíše výběrové řízení na otevřené řešení. „Základem je přestat zamykat klienty do jediného projektu a zkusit jim otevřít svět,“ řekl předseda magistrátní komise pro IT Ondřej Felix. Náklady nevyšlily. „Bude to hluboko pod náklady na OpenCard,“ tvrdil ale. Cestující budou podle Krnáčové zatím dál jezdit na OpenCard.

Zároveň pokračuje soudní přepřes majitele práv k OpenCard, firmou eMoneyServices (EMS). „Momentálně vedeme s Prahou čtyři soudní spory



Cítát

**Pro kontrolní výbor připravují podrobný seznam 13 chybných rozhodnutí v kauze.**

JAKUB MICHÁLEK (PIRÁTI), ZASTUPITEL

o 170 milionů korun,“ potvrdil Martin Opatrný, mluvčí firmy. Podle posudku je projekt výhodný pouze pro EMS a auditoři z Nexie další rozvoj karty nedoporučili. „Projekt je nejen investičně, ale i pro-

vozně velmi nákladný, aniž by pro město znamenal skutečný přínos,“ řekl Linek. Z uvedených 1,74 miliardy korun přišel na miliardu provoz, ostatní výdaje činí 665 milionů. Pro společnost EMS je ovšem karta „velmi výhodným podnikem“, stojí v posudku. „Čistý výnos pro EMS je 650 milionů,“ uvedl Linek.

S výsledky auditu nesouhlasí firma EMS. „Společnost Nexia vychází z dokumentů poskytnutých Prahou, ne ze znalosti oboru,“ řekl Opatrný. Podle zastupitele Jakuba Michálka, člena pracovní skupiny pro OpenCard, budou konkrétní zjištění auditu posouzena a budou zváženy další kroky jak v občanskoprávní, tak trestněprávní rovině, a to vůči politikům nejen z éry Pavla Béma.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

INZERCE

1. května má muzeum Grevin narozeniny. Oslavte je s námi.  
Pro každého návštěvníka máme tento den **FRANCOUZSKOU MAKRONKU ZDARMA.\***

**DEJTE NA 1. MÁJE PUSU SVÉ OBLÍBENÉ HVĚZDĚ!**

**Grevin** PRAHA

MUZEUM VOSKOVÝCH FIGURÍN GRÉVIN  
Celetná 15, Praha 1  
www.grevin-praha.com

\*Nabídka platí pro návštěvníka s platnou vstupenkou do muzea dne 1. 5. 2015

## Test. Podvody starožitnictví. Zlato za mosaz

Ohromné rozdíly v nabídnuté ceně odhalil časopis Test DNES, který prověřil 30 starožitnictví, aukčních síní, ale i zastaváren v několika velkých městech. Reportéři chtěli prodat starožitnou vázičku. Někde starožitníci tvrdili, že je bezcenná, jinde by za ni dali i 40 tisíc korun, znalec ji ocenil na pět tisíc. Novináři chtěli prodat i zlatý šperk ze začátku minulého století, odhadní cena byla 16 tisíc korun. Jeden z výkupců se je snažil přesvědčit, že jde o bezcennou věc, za kterou může dát velmi málo, neboť je vyrobená z pouhé mosazi. **MET**

### Čtete dnešní MF Dnes

Výkupní ceny se výrazně liší nejen mezi jednotlivými regiony – Prahou, Brnem, Olomoucí a Libercem, ale i v rámci samotných měst.

- Kde nabídli nejvíce a kde nejméně? A navíc rady, jak nenaletět. Čtete Test DNES v dnešním vydání deníku MF Dnes.



## Na plech

Jak vypadá práce hasičů a záchranářů zasahujících u nehody na vlakovém přejezdu, si včera vyzkoušeli studenti v Karlových Varech. Zkusili si stříhání plechu auta nebo speciální obleky. Smyslem akce je seznámit lidi s riziky a důsledky nesprávného chování na železnici. **MAFRA**

# Rath spadl z bicyklu

Korupční kauza se protahuje.

### Jirát: Je stále drzejší

Průtahy, námítky a žaloby Ratha provázejí hlavní líčení.

- Napadá soudce, který o něm má rozhodovat. Tvrdí, že je podjatý. „Programově a účelově vytváří kauzy. Stupňuje svoje urážky soudu, je drzý, čím dál drzejší,“ řekl žalobce Petr Jirát. Podle něj se snaží odvrátit pozornost od vlastního případu.

Bývalý hejtman Středočeského kraje David Rath v neděli spadl z kola a údajně se vážně zranil. Leží v nemocnici a podle svého obhájce Adama Černého je pod vlivem silných léků, takže komunikuje jen omezeně. K soudu, který projednává zmanipulované zakázky ve Středočeském kraji, proto nedorazil. Soudce líčení odročil.

Exhejtman v neděli odpovědně zamířil na cyklostezku na Kladensku. Výlet pro něj ale neskončil dobře. „Hlídka byla v odpoledních hodinách přivolána k padesátiletému muži, který uvedl, že se mu udělalo nevoľno a spadl z kola,“ sdělila mluvčí středočeské policie Štěpánka Zatloukalová. Záchranka ho odvezla do nemocnice. Jak váž-

né je jeho zranění, zatím není jasné.

Co se Rathovi stalo a proč u soudu chybí, nevěděl včera ráno ani jeho obhájce Adam Černý. „Poslal mi esemesku, že je v nemocnici na kapačkách,“ řekl advokát. Žalobce Petr Jirát zdůraznil, že Rath už se jednou za podobných okolností k soudu bez omluvy nedostavil. Soud nařídil Černému, aby zjistil, kde je Rath hospitalizován. **IDNES.cz**

### Zprávy krátce

## Opět se naváží do Peroutky

Lidé prezidenta pokračují v útocích na prvorepublikového novináře Ferdinanda Peroutku. Hrad zveřejnil jeho článek z Přítomnosti ze 26. dubna 1939 nazvaný Dynamická Peroutka, který byl napsaný k 50. narozeninám Adolfa Hitlera. Podle Hradu novinář diktátora oslavuje. Historici ale tvrdí, že v textu píše, že Češi Hitlera mezi velikány řadit nebudou a čeští nacionalisté nikdy nebudou Němci uznáni. **IDNES.cz**

## Na hokey vlakem

Mistrovství světa startuje prvního května a fanoušci mají možnost přijet do Prahy vlakem – před stadion v Libni a se slevou. Speciální nabídka „Vlak+hokey“ platí z jakékoli stanice na území Česka. Zákazník si nechá jízdenku orazítkovat u stánku ČD ve fanzóně u stadionu a zpáteční cestu má díky tomu zdarma. **MET**

INZERCE

# 70

okamžiků  
druhé světové války

## On-line příloha k 70. výročí konce druhé světové války




Portál iDNES.cz vytvořil interaktivní mapu, kde je přehledně zobrazeno sedmdesát okamžiků války, které zásadně změnila její vývoj či měly dopad na český národ a dění v protektorátu. Projekt mapuje historické události v Evropě od anexe Rakouska nacistickým Německem přes odsun německého obyvatelstva až po podepsání mírové dohody.

V seriálu se objeví unikátní dokumenty a fotografie, které ještě nebyly publikovány, a příběhy, které zůstávaly opomíjeny.

Sledujte na [www.iDNES.cz/valka](http://www.iDNES.cz/valka) **iDNES.cz**



## Místo benzinové pumpy si tu hrají

Před kostelem sv. Anny v Kadani stávala benzinová pumpa, dnes je tu rozkvetlý park s posezením a kašnou, kde si hrají děti. Kašna ve tvaru vany připomíná zakladatele lázeňství, kadaňského rodáka Josefa Löschnera, po němž je náměstí pojmenováno. **ČTK**

## Britové v Česku. Vojenští poradci mohou u nás zůstat

Britští vojenští poradci mohou v Česku zůstat dalších pět let, odsouhlasila vláda. O prodloužení jejich mise nyní musí ještě hlasovat parlament. Britský tým působí na českém území v rámci Vojenské akademie ve Vyškově od roku 2000. Za úkol má výcvik poddůstojníků české armády, ale také nových členských států NATO a států zúčastněných v programu Part-

nerství pro mír. O pořádání kurzů pro různé stupně velení se Velká Británie rozhodla po vstupu Česka, Maďarska a Polska do NATO. Jako nejvhodnější místo britská strana vybrala Vojenskou akademii ve Vyškově. Působení britského týmu ve Vyškově je pro českou armádu výhodné z více důvodů. Mimo jiné jde o zvyšování prestiže Česka v rámci NATO. **ČTK**

## Fico. Do Ruska pojedou

Slovenský premiér Robert Fico včera potvrdil, že pojedou do Moskvy na květnové oslavy konce druhé světové války. O účasti Fica na akci, kterou se kvůli napjatým vztahům s Ruskem rozhodla bojkotovat řada státníků západních zemí, se spekulovalo už dříve. S Ficom se oslav v Moskvě zúčastní také český prezident Miloš Zeman. „Pokud s tím někdo má problém, já se za to nestydím. Toto je historie,“ řekl Fico. **ČTK**

## Nepál. Pátrá se po Češích

Českým úřadům se po víkendovém zemětřesení v Nepálu a okolních zemích stále nepodařilo navázat kontakt s 26 Čechy. V Nepálu je podle posledních informací 226 českých občanů a pohřešováno jich je čtyřicet, v Indii jsou nezvěstní dva Češi. Žádné české oběti ani zranění zatím registrováni nebyli. Bilance sobotního zemětřesení v Nepálu stoupla na 3726 mrtvých, což je o pět set obětí víc, než tamní úřady dosud uváděly. **ČTK**

# Noční vlci chtějí do Česka už zítra

**Motorkáři z ruského klubu Noční vlci plánují** zítra odpoledne překročit polsko-českou hranici.

Jestli do Česka vjedou Noční vlci jako skupina, nebo jednotlivě, tak jak se některým podařilo včera na bělorusko-polských hranicích, zatím není známo.

České ministerstvo vnitra zvažuje, že by Noční vlky připsalo na seznam nežádoucích osob a ze země je případně vyhostilo.

Polské úřady už včera zakázaly vjezd do své země deseti ruským motorkářům z klubu Noční vlci. Prohlídka na polském hraničním přechodu měla trvat několik hodin a byla velmi podrobná.

Motorkáři reagovali ujištěním, že jejich cestu polský od-



Ruský „sheriff“

### Kudy pojedou

Ruští motorkáři chtějí vjet do Česka dvakrát.

- Nejprve při cestě z polské Vratislavi do Brna.
- Podruhé z německého Mnichova při cestě do Prahy. Z českého hlavního města zamíří do Berlína.

por nezastaví. Ve středoevropských státech jsou prý připraveny až stovky jejich kolegů, kteří se k akci připojí.

Podle polských pohraničnicků přijíždělo včera z Běloruska do Polska mnoho ruských turistů na motocyklech a rozpoznat, kdo z nich patří k Nočním vlkům, bylo velmi obtížné.

Šéf Nočních vlků Alexandr „Chirurg“ Zaldostanov, který údajně schengenská víza potřebná ke vstupu do EU nedostal, skončil svou jízdu včera na běloruské straně hranic s Polskem. **ČTK**



## Řekové jsou nespokojení s Tsiprasem

Víc než polovina Řeků, konkrétně 52 procent, je nespokojena s výkonem vlády premiéra Alexise Tsiprase (viz foto), která se dostala k moci po lednových volbách. Vyplývá to z výsledků nového průzkumu veřejného mínění. Stále méně lidí si také přeje, aby se kabinet držel tvrdé vyjednávací linie a šel do ostrého střetu s věřiteli z EU, MMF a Evropské centrální banky. **AP**

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

### Vzdělávání - nabídka

• Pracujete v elektro oboru a chybí Vám maturitní vzdělání? Střední průmyslová škola elektrotechnická v Žatci přijímá studenty do školního roku 2015/2016. Školní docházka je rozvržena do osmi soustředění, která se konají zpravidla o víkendů. Dále škola poskytuje jednotlivou zkoušku z předmětu elektrotechnika. Více informací na tel. č.: 736 605 905 nebo [www.spsezatec.cz](http://www.spsezatec.cz)

### Hobby - poptávka

• ČÍNSKÉ, MONGOLSKÉ, tibetské, japonské obrazy i jiné starožitnosti z těchto zemí z porcelánu, bronzu, jadeitu, slonoviny ap. koupí sběratel. 776358865

### Služby - nabídka

**VÝKUP ZLATA!**  
za nejlepší cenu hotově  
nejvýhodnější půjčky na zlato  
[www.avarrio.cz](http://www.avarrio.cz)  
Soukenická 8, Praha 1  
**737 858 585**

### Intimní

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

• Zavolej! Jsem sice oškřívá, ale když bude tma? Tel.: 724 828 446!

• JARNÍ ZÁLETÍK! **Diskrétní ženy**, co chtějí zahrnout! Vyber si a pošli SMS ve tvaru 98VLG a text na 909 15 50

• Neopakovatelný zážitek! Vyvrcholení se staženou Mášou! Volej hned 909 90 99 25 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 87HPN a textem!

• Otrkyně SEXU Eva 30! Chci tě cítit hodně hluboko a ne jen jednou! Musím tě mít! Nenech mě čekat a vytoč 909 801 801 kód JXN11



• Starší, ale stále velmi „horká“ Irena (41)! Osedlám si tě jako statného oře a ukážu ti jízdu života! Můžeš být i nezkušený! Někoušu! Cinkni mi 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 53NVF a tvůj text!

# Nebojte se šplhat na Mount Everest

**Hra Kamila Střihavky Tolik hlav** nutí k zamyšlení.

Ve hře Tolik hlav na jednoduché scéně excelovali hlavně dva herci v rolích vysokoškolských studentů – Janové Zadražil a Dolanský, kteří milují hudbu a svůj nespoutaný život. Ten se ale změnil od chvíle, kdy začnou bojovat o splnění svého snu – vidět naživo kapely, jejichž desky kupují potají na burzách.

Střihavka dopředu avizoval příběh o pravém přátelství a lásce a přesně o tom hra je. Chvillemi máte pocit, že jste opravdu v 80. letech a vstoupili jste se do života studentů včetně mluvy, hudby i dobových zkratk, jako je OPBH či TKM, které radši vysvětluje tištěný program. Do života, který je v mnohém



Jan Zadražil a Jan Dolanský jako Standa a Carlos IVAN PROKOP

## Baráčnická rychta

**Tolik hlav: 10. a 11. května, 8. června (premiéra 26. dubna)**

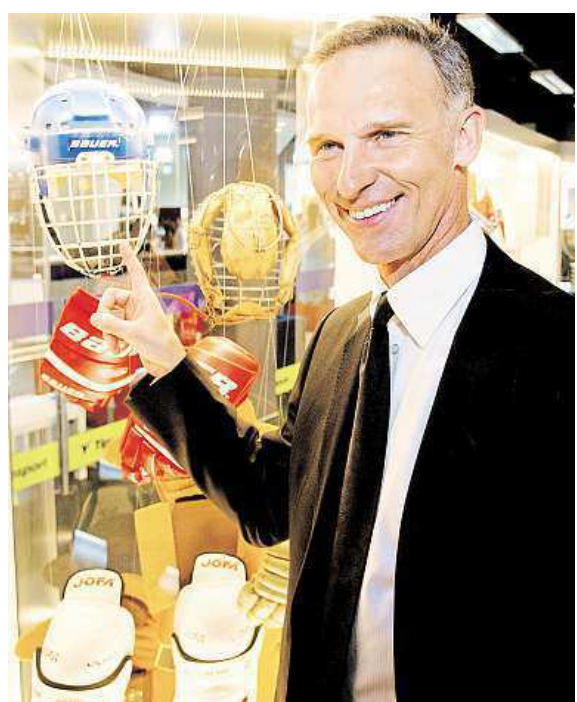
- **Námět, režie:** Kamil Střihavka
- **Hrají:** Jan Zadražil, Jan Dolanský, Kristýna Leichtová, Zdena Hadrboľcová



tomu dnešnímu podobný, ale v mnohém byl v komunistickém Československu složitější. Závěr je ale jasný a nutí k zamyšlení: Nikdy nepřestaňte doufat, že si můžete splnit své sny, i kdyby to bylo tak náročné jako vyšplhat na Mount Everest.



**IVETA BENÁKOVÁ**  
iveta.benakova@metro.cz



## Výstava jako předzvěst

Legendy českého a československého hokeje včera slavnostně otevřely v prvním patře obchodního domu Harfa v Praze Síň slávy českého hokeje. Její součástí jsou speciální světelné interaktivní instalace, hokejový trenážér a mnoho skvostů z české hokejové historie i současnosti. Na snímku bývalý brankář Dominik Hašek. **MAFRA**

## Rise Against. Koncert se blíží

Americká punková skupina Rise Against dorazí 9. června do Prahy. Rodáci ze Chicaga se představí v Incheba Areně na Výstavišti. Skupina bude mít dva předskokany, které sama po delší dobu vybírala.

Bezmála tříhodinový hudební maraton zahájí jedna z nejpoužívanějších japon-

ských kapel současnosti – Man With a Mission, pozici hlavního hosta přidělili Rise Against plzeňské kapele Donnie Darko, kterou hudební server Bandzone označil za naději české nezávislé rockové scény.

Pro české fanoušky hráli američtí Rise Against již ně-

kolikrát, naposledy se v Praze ukázali při vyprodaném koncertě před třemi lety, ještě o dva roky dříve zahráli na festivalu Sonisphere v Milovicích.

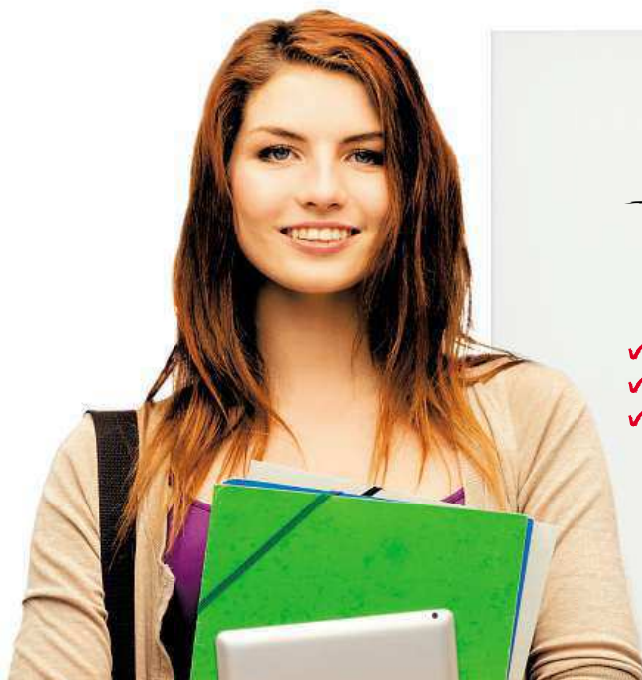
Vstupenky na letošní červnový koncert jsou k dostání v klasických předprodejích v cenách od 790 korun. **IBE**

## Sedmička letí. Rychle a zběsile pořád boduje

Americký akční snímek Rychle a zběsile 7 se už počtvrté umístil v čele žebříčku nejnavštěvovanějších filmů českých kin. O víkendů ho zhlédlo dalších 33 612 diváků, celkem jich má na kontě více než 276 tisíc a tržby 36

milionů korun. Podle informací Unie filmových distributorů patří druhé místo americkému animovanému příběhu Konečně doma, který na třetí pozici odsunul britskou animovanou komedii Ovečka Shaun ve filmu. **ČTK**

INZERCE



## MATURITY

**CHCETE USPĚT U ZKOUŠEK?  
BUĎTE PŘIPRAVENI.**

- ✓ návod, jak se nenechat zaskočit
- ✓ rady odborníků, na co si dát pozor
- ✓ průvodce otázkami a nejčastějšími problémy

**KAŽDÝ DEN  
V MF DNES**



metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

28. dubna 2015, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



*Zdraví  
seniorů*

---

**Buďte fit i ve stáří.  
Čtrnáct stran rad a tipů**

# Presbyopie: hrozba pro každého. Řešením jsou brýle nebo čočky

**Pohled většiny z nás na zrakové vady se významně liší podle toho, zda se nás osobně dotýkají, či nikoliv.**

V určitém věku může kohokoliv z nás dosáhnout takzvané stařecká vetchozrakost, pro kterou se obecně vžil pojem „krátké ruce“.

Odborníci tuto vadu nazývají presbyopie. Jde o postupně, věkem podmíněně zhoršování kvality vidění do blízka. Je to přirozený proces, který souvisí se změnami ve struktuře čočky oka. Projeví se nejčastěji po čtyřicátém roce věku, kdy si někdy zvolna, jindy poměrně náhle uvědomíme mírné rozostření pohledu do blízka, větší zrakovou únavu, bolest hlavy, ne-



Vybrat si správné brýle je velmi důležité.

MAPRA

přirozené slzení a pálení očí nebo jiné obdobné potíže. Přirozenou reakcí by měla být návštěva očního specialisty, který pomůže určit skutečný stav věcí. Obvykle vše končí předpisem „brýlí na čtení“.

Korekci zrakových vad má většina z nás spojenou právě s používáním brýlí. Čtečí brýle jsou pak synonymem pro

korigování potíží do blízka, ale rozhodně nejsou jedinou možností. Někteří z nás potřebují řešit i ostrost vidění na dálku. Pak se jako s možným řešením setkáme s bifokálními či multifokálními brýlemi.

Podobně jako multifokální brýle, opatřené progresivními brýlovými čočkami, vám mohou sloužit také multifo-

kální kontaktní čočky. Záměrně uvádíme podobně, protože optický princip jejich funkce není shodný s principem používaným u brýlí. U brýlových multifokálních skel je rozdíl v dioptriích potřebných k ostrému vidění na různé vzdálenosti vytvořen v zónách nad sebou.

Při přímém pohledu do dálky máte před očima požadované „dioptrie na dálku“ a vidění je ostré. Pokud se chcete podívat do blízka, například na text, který držíte v ruce, musíte sklopit pohled dolů. Sklopením pohledu do spodní části skel máte před očima „dioptrie na blízko“.

Multifokální (progresivní) kontaktní čočky takto fungovat nemohou, protože při pohledu dolů se stejným směrem vydá i čočka, a k žádnému posunu v dioptriích tak nedojde. Kontaktní čočky proto využívají formu soustředně umístěných optic-

## Multifokální čočky

Speciální kontaktní čočky vám nepřekážejí a lze s nimi dělat běžné věci včetně sportování.

- Poskytují svobodu v poloze a vzdálenosti pozorovaných předmětů. Je úplně jedno, zda jsou umístěny nahoře či dole, vždy jsou zaostřené.
- Mají skvělé výsledky i při řízení auta či práci s počítačem. Můžete mít i sluneční brýle.

kých zón na různé vzdálenosti a všechny tyto dioptrické oblasti jsou vlastně neustále přítomné před korigovaným okem nositele. Jako „přepínač“ ostrosti funguje náš mozek, který se naučí vybírat to nejlepší zaostření podle vzdálenosti pozorovaného předmětu. Multifokální kontaktní čočky tak nabízejí po všech stránkách větší volnost a svobodu.



## Česká kontaktologická společnost, o.s. (ČKS, o.s.)

je dobrovolné sdružení očních lékařů, optometristů, odborníků zabývajících se vývojem, výrobou, distribucí a aplikací kontaktních čoček, výrobců a občanů majících vztah k oboru. ČKS, o.s. úzce spolupracuje s firmami Alcon, Bausch & Lomb, CooperVision a Johnson & Johnson. Česká kontaktologická společnost, o.s., Libocká 2, 162 00 Praha 6

www.cks.cz

## Česká kontaktologická společnost

upozorňuje, že pravidelné kontroly u kontaktologa (oftalmologa nebo optometristy) jsou pro zdravé nošení kontaktních čoček nezbytné.

### VÝZNAM PRAVIDELNÝCH KONTROL A ODBORNÉ APLIKACE V BODECH:

- **Rohovka** je unikátní a zároveň nejcitlivější tkáň lidského těla. Je bezcévná a průhledná a v současné době neexistuje její rovnocenná náhrada.
- **Kontaktní čočky nejsou univerzální.** Mají své tvarové, materiálové a optické parametry. Rovněž lidské oko není univerzální. I ono má určité parametry, kterým vyhovuje pouze určitá kontaktní čočka. Při výběru čoček a jejich doporučení je vždy třeba zohlednit individualitu klienta a jeho potřeby.
- **Kontaktní čočky** jsou vyráběny z různých materiálů, na některé z nich může mít klient alergii.
- **Se zdravým nošením kontaktních čoček** je spojena celá řada pravidel a hygienických návyků, které si musí nositel osvojit a které mu musí být předem dobře vysvětleny. Klient proto musí být prakticky zacvičen v manipulaci s kontaktními čočkami a řádně poučen o péči o čočky, včetně prostředků k tomu určených.
- **Nevhodné nošení kontaktních čoček**, ale i zpočátku subjektivně nekomplikované nošení bez pravidelných kontrol, může způsobovat komplikace, a to i velmi závažné. Jejich léčení může být zdlouhavé, nepříjemné, časově i finančně náročné.
- V konečném důsledku dokonce i zdravotně a zrakově nenapravitelné.
- Kontaktolog, při pravidelných kontrolách, může odhalit příznaky začínajících problémů, které by mohly v budoucnu vyústit v závažné zdravotní důsledky. Pokud jsou tyto počínající problémy včas podchyceny, lze je zpravidla bez větších problémů zaléčit. I proto doporučujeme pravidelné oční kontroly 1-2x do roka
- **Většina komplikací** spojená s nošením kontaktních čoček vzniká v důsledku neznalosti nebo nedodržení doporučených pravidel.

**Při dodržování zásad zdravého nošení jsou kontaktní čočky spolu s brýlemi vhodným, pohodlným a zároveň neinvazivním řešením korekce refrakční vady**



## Násilí na seniorech. Může být různorodé

Okruh trestných činů, které se pod pojmem domácí násilí skrývají, je velmi široký. Zahrnuje mimo jiné týrání, omezení osobní svobody, ublížení na zdraví a jiné.

Zákon v této souvislosti hovoří především o násilí páchaném na ženách nebo dětech. Co ale na speciálních seminářích někdy chybí, je násilí páchané na seniorech.

Přítom právě v této oblasti existuje celá řada forem násilí, které často unikají pozornosti okolí a veřejně se o nich jen málo ví. Zneužívání seniora jako zdroje příjmu prostřednictvím jeho důchodu a sociálních dávek je bohužel zcela běžnou praxí, kterou dokonce umožňuje současný zákon o sociálních službách.

Zatímco stát tvrdě postihuje a pranýřuje neregistrovaná sociální zařízení (která sice fungují dobře, ale z určitých důvodů nemají to správné razítko), na stranu druhou umožňuje, aby o nemocného seniora „pečoval“ kdokoli ze sousedství, rodiny nebo neregistrovaných sociálních asistentů, a to bez potřebného vzdělání a znalostí. Tuto činnost pak nikdo neprověřuje.

Není výjimkou, kdy imobilní senior je roky izolován od okolního světa bez možnosti

pobytu venku, kontaktu s jinými lidmi a tak dále, neboť o něj pečuje stejně starý a leckdy i stejně nemocný manžel a není v jeho silách péči zvládnout. Zvlášť když bydlí třeba ve třetím patře panelového domu bez výtahu.

Stejně tak se často stává, že babička je odsouzena trávit zavřená doma denně třeba i dvanáct hodin o samotě a zamčená, neboť její potomci jsou v práci a nemají na ni čas. Dle zákonů je to v pořádku a alibisté tleskají, neboť senior přece „zůstal ve svém přirozeném prostředí“, a tím pádem je vše v pořádku. Ale není!

Ríká se, že starý člověk toho už moc nepotřebuje, ale opak je pravdou! Nejde přece jen o zajištění stravy a tepla, ale také o vyplnění samoty, o kontakt s vrstevníky a udržení zájmu o okolí.

Snad i proto se často stává, že po příchodu do domova pro seniory se ze zamlklé stařenky stane upovídaná babička, z nerudného dědečka veselý šprýmař, který laškuje s pečovatelkami a z apatického seniora nejlepší zpěvák v pěveckém kroužku. Byt odsouzen k samotě je také násilí. Násilí, které však nikdo neřeší. **LADISLAVA NOVOTNÁ**

# Drsná epidemie moderního světa

**Nemoc lenosti a přejídání. Tak se říká cukrovce, jež postihuje celé tělo i srdce. Většina nemocných si za ni prý může sama.**



Lékaři vám poradí. MAFRA

Za posledních třicet let se počet nemocných více než ztrojnásobil a odborníci mluví do slova o diabetické epidemii.

Je to i tím, že původně nemocí starých lidí trpí i značné procento třicátníků. Nárůst nemocných se týká především cukrovky druhého typu, za jejímž vznikem stojí náš pohodlný způsob života.

„Pokud onemocníte cukrovkou druhého typu, můžete zpytovat svědomí. Ohrožujete totiž především lidi s nad-

važou, kteří se přejídají, nehýbou a jedí nezdravě. Podobně jako ty, kteří žijí ve stresu, kouří a neumějí odpočívat,“ shrnula diabetoložka Jarmila Vránová.

Cukrovka není jen zvýšená hladina cukru v těle, doprovází ji další zdravotní komplikace, jako je vysoký krevní tlak, zvýšená hladina cholesterolu v krvi či obezita.

I když je verdikt odborníků

### Druhy cukrovky

#### Náhle propuká diabetes I. typu.

- Jde o juvenilní diabetes, který vzniká v dětství či mládí (závislý na inzulinu). Je způsobený tím, že se ve slinivce přestal inzulin vytvářet.

- Diabetes II. typu – diabetes dospělých (nezávislý na inzulinu). Je vyvolán poruchou uvolňování inzulinu ze slinivky či jeho sníženou účinností.

neúprosný, samozřejmě ne všichni si za své onemocnění mohou sami. Na vině je i genetika a rodové zatížení.

„Ovlivnit životospřávou ne- lze cukrovku prvního typu, někdy označovanou jako dětská, kdy slinivka přestává produkovat inzulin. Tou trpí asi deset procent diabetiků,“ říká Vránová. Pokud se na nemoc přijde včas, lze ji úspěšně léčit. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

**GYNPHARMA**

## NUKLEOTIDY FORTE

- skvělá volba pro seniory

Nejvyšší množství 50 mg nukleotidů v 1 tobolce na českém trhu!

- Doplněk stravy obsahující unikátní směs přírodních nukleotidů s kvasničným betaglukanem v 70% čistotě a s vitamínem C
- Podporuje přirozenou obranyschopnost a přispívá k normální činnosti nervové soustavy a psychické činnosti
- Nukleotidy jsou nedílnou součástí naší výživy!
- Více se dozvíte na [www.nukleotidy.cz](http://www.nukleotidy.cz)

Zakoupíte v lékárně  
nebo na [www.lekarna.cz](http://www.lekarna.cz)

Doporučená cena:  
**210 Kč**  
za 30 tobolek



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

## DOMOVUVEZE.EU

BEZPEČNÝ A VLÍDNÝ DOMOV  
S 24HODINOVOU PÉČÍ

BEZ OMEZENÍ VĚKU  
A BEZ ČEKACÍ DOBY!

734 728 890

Nupaky u Prahy  
D1 EXIT 8



## „Není důležité odkud, a kam jdeme, ale kdo nás na té cestě doprovází.“

Domov pro klienty s potřebou 24 hodinové péče – Domov U věže v těsné blízkosti Prahy, je tu stále pro Vás. Empatický a školený personál složený z 30 pracovníků, nadstandardní prostředí, zdravotní péče a individuální přístup k Vaším potřebám....To vše bez čekacích dob, omezení věkem a diagnózou. Pracujeme podle mezinárodních etických kodexů a našim partnerem a supervizorem kvality péče zůstává vždy náš klient a jeho rodina. Mezi naše služby patří nejen péče o seniory, kteří již nemohou z různých důvodů pobývat sami a hledají laskavý druhý domov, ale také péče o klienty mladších věkových kategorií, kteří trpí zdravotním postižením vyžadujícím trvalou péči druhé osoby. Mezi naše klienty patří i manželské dvojice, protože si jasně uvědomujeme, že blízkost milovaného člověka bývá ve stáří často tím největším darem. Poskytujeme také služby krátkodobých pobytů pro Vaše blízké v případě Vaší dovolené, nutného odpočinku či nemoci. Naše cenová politika je průhledná, jasná a bez skrytých příplatků. Navíc – dokážeme najít řešení pro všechny, kteří nás potřebují! Náš Domov je otevřen všem. Navštivte naše stránky: [www.domovuveze.eu](http://www.domovuveze.eu) a přijďte na nezávaznou prohlídku. Domov U věže pracuje pro Vás a hájí i Vaše práva. Sledujte naše stránky. Těšíme se na Vás a Vaše blízké.

# Plíseň na nehtech je úporná. Navíc se velmi ráda vrací

**Trápí vás nepříjemné svědění chodidel a prstů na nohou? Změnila se barva nehtů na žluto? Potom pozor, zřejmě máte plíseň.**

Plíseň na nohou není nic výjimečného, podle odborníků postihují až deset procent populace, přičemž po sedmdesátém roce věku je to až padesát procent.

Nejobvyklejším místem, kde se plíseň – vláknitá houba nebo kvasinka – vyskytuje, jsou právě nehty na nohou a chodidla. Ale může se někdy objevit také na nehtech rukou.

Nemoc se projevuje ztluštěním nehtové ploténky, žlutým zbarvením a drobením nebo olupováním v okolí ne-



Chodit naboso na veřejných místech se nemusí vyplatit.

PROFIMEDIA.CZ

tu. Zpočátku postihuje jeden nehet. Začíná obvykle na palci a postupně se rozšiřuje i na ostatní.

Nakazit se můžete při kontaktu s výtrusy hub. Ty jsou na předmětech používaných

nakaženou osobou, například na ručníku nebo v botách. Zdrojem mohou být i podlahy zařízení, kde chodí větší množství osob naboso, jako jsou třeba bazény, sprchy či sauny.

Infekce se do nehtu dostává nejčastěji přes okraj a šíří se až k jeho kořeni. Jakmile zasáhne nehtové lůžko, bývá pak léčba mnohem komplikovanější. Proto je nutné plíseň začít léčit co nejdříve.

## Na co si dát pozor

Používejte výhradně vlastní prádlo, ručníky a obuv.

- Po koupeli si vždy důkladně osušte nohy, zejména v mezizprstních prostorech.
- Obuv by měla být v létě prodyšná a otevřená, aby se v ní nedržela vlhkost.
- Nechodte naboso tam, kde chodí bosí ostatní. Pokud to jinak nejde, ošetřete si nohy antimykotickým prostředkem.

Vyléčit se dá 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 tabletami. Riziko, že se nákaza objeví opakovaně, je poměrně velké. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Nenabízejte návštěvě posmrkaný kapesník

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Výrobce:

**Bio Agens Research and Development - BARD, s.r.o.**

**B·A·R·D**

**PYTHIE**



# Šetřete své namáhané klouby

**Bolesti kloubů a omezená hybnost trápí mnohé z nás.** V případě výrazného poškození kloubu může být jediným řešením výměna kloubu za umělý.



Svízná chůze našim kloubům prospívá.

MAFRA

Bolest, která připraví mnoho bezesných nocí. Jízda na kole, která se stává zábavou pro masochisty i „chůze malé mořské víly“, kdy je každý krok utrpením. To jsou nejčastější důvody bolestivých kloubů, které ženou pacienty do ordinací. Bohužel, rychlá pomoc neexistuje.

Problémy s klouby skutečně nejsou jen doménou stáří. Podle posledních statistik má s nimi potíže už skoro deset procent lidí starších dvaceti

pětilet a s každým rokem věku se číslo zvyšuje. Určitou roli tu hrají i geny. Pokud měla babička artritická kolena, i my je asi budeme mít.

Roli hraje i svalový aparát. Dispozice k artróze má i člověk, který má slabší svalstvo.

A proč nás vlastně tak bolí? „Chrupavka, která je jakýmsi těsněním v kloubu, se opotřebovává. Může se destruovat postupně a bolí to jen trošku. Může to trvat i celá léta, než se chrupavka úplně rozdrolí na prášek a odkryje kost,“ říká ortoped Josef Ryba. Podle něj jsou navíc v ohrožení vlastně všechny klouby těla. Pokud jsou zasaženy kolena a kyčle, člověku způsobuje bolest už samotná chůze, je namáhavé i obyčejné psaní. Nejčastěji vypovídají službu nejvíc používané klouby – tedy kyčelní a kolenní.

Nemocné klouby se mohou léčit různými způsoby.

V lékárnách je možné sehnat různé masti, doplňky výživy ve formě tablet, injekcí nebo gelů, které vyživují chrupavky a léčí klouby. Důležitá je ale prevence. Pokud máte nadváhu, pak zkuste hubnout. Šetřete své klouby a vyhýbejte se pozicím, které velmi zatěžují kolena a kotníky – klek, podřep či dlouhé stání.

Riziko poškození malých a velkých kloubů můžete snížit i kvalitní stravou a výživovými preparáty. Pokud chcete mít klouby co nejdéle zdravé, dopřejte si alespoň jednou týdně tučnější rybu, třeba makrelu, platýze, kapra nebo tresčí játra. Důležitý je i pohyb, ovšem jen ten s malou zátěží. Nejideálnější je tak plavání, prospívá i svízná chůze. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

## Když nic nepomáhá, můžou doktoři kloub vyměnit

Pokud nás klouby zradí, bolest je nesnesitelná a jsme omezení v pohybu, je třeba je vyměnit.

- Naše tělo ale nepřijme každý umělý kloub. Stále jde i přes použití nejmodernějších materiálů o cizorodý prvek. Nahra-

zují se tedy jen některé klouby lidského těla (kyčelní, kolenní, ramenní, loketní, hlezenní a drobné klouby prstů.

- Mezi nejčastěji prováděné operace patří výměna kloubu kyčelního a kolenního.

## Druhy endoprotéz

Kloubní náhrady dělíme různě.

- **Podle počtu nahrazených ploch** **Totální endoprotézy:** Když se nahradí všechny kloubní plochy. **Částečné endoprotézy:** Používají se, kdy se nahradí jen část kloubu.
- **Podle způsobu fixace do kosti** **Cementované endoprotézy:**

k fixaci protézy se používá kostní cement. **Necementové endoprotézy:** protéza je spojena s kostí postupným prorůstáním do speciálního povrchu endoprotézy. **Hybridní endoprotézy:** mají jednu část cementovanou a druhou ne.

- **Podle tvaru** Rozlišují se různé tvary jednotlivých částí. Použití vybírá lékař individuálně.



Stropní zvedáky

## Snámi budete "opět" mobilní...



Schodolezy



Schodištové sedačky

**ZDARMA PŘEDVEDENÍ A KONZULTACE**  
**MOŽNOST AŽ 100% FINANČNÍHO PŘÍSPĚVKU**  
**VOLEJTE BEZPLATNĚ: 800 888 783**

**solift**  
speciálista na zvedání a přesun  
[www.solift.cz](http://www.solift.cz)

**REZIDENCE MAGNOLIE**  
představuje moderní koncept bezbariérového a důstojného bydlení pro všechny za výhodné ceny nedaleko Prahy.

www.rezidence-magnolie.cz  
Bytový dům  
Registrační číslo: 800 58 58 58  
stříbrná

### Klidné a samostatné bydlení

Bydlení hotelového typu v samostatných nájemních bytech poskytuje maximální pohodlí i soukromí.

Byty 1+kk zahrnují předstíh, obývací pokoj, kuchyňskou linku, sociální zařízení, topení a obvykle balkon nebo lodžii.

Byty jsou určeny jednotlivcům a párům, vhodné nejen pro seniory.

- Recepce 7 dní v týdnu
- Stravování bez starostí
- Sociální služby zajišťuje Farní charita Neratovice.

Objekt i zahrada jsou hlídány bezpečnostní agenturou.

V areálu Residence Magnolie se nachází neveřejné komunikace, parkovací zahrada i stání pro automobily klientů a jejich návštěvy.

Ceny bydlení od 6.345,- Kč/měsíc.

Vzdálenost do hlavního města Prahy je necelých 14 km.

50 % bytů je obsazeno.

[www.rezidence-magnolie.cz](http://www.rezidence-magnolie.cz) | bezplatný tel.: 9-15 hod. 800 58 58 58

**VEGALL Pharma**

**SARAPIS PRO MUŽE**

Použití: Sarapis pro muže obsahuje ranní a večerní kapsle o různém složení. Je vynikající kombinací vitaminů, extraktů z bylinek a stopových prvků. Hořčík, železo, vitamin C, vitaminy B2, B6, B12, niacin a kyselina pantotenová přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normálnímu energetickému metabolismu. Hořčík, vitamin C, vitaminy B1, B6, B12, niacin a biotin přispívají k normální činnosti nervové soustavy k normální psychické činnosti. Vitamin B1 přispívá k normální činnosti srdce. Vitamin B6 přispívá k regulaci hormonální aktivity a zinek napomáhá udržovat normální hladinu testosteronu v krvi a přispívá k dobré plodnosti a reprodukci.

Sarapis pro muže je registrován jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Podrobnější informace získáte bezplatně na zelené telefonické lince: 800 100 140. [poradna@vegall.cz](mailto:poradna@vegall.cz) [www.vegall.cz](http://www.vegall.cz)

DOPLNĚK STRAVY  
**SARAPIS**  
Pro muže  
VITAMÍN C  
40 kapslí  
při únavě, stresu, sexuálních potížích a andropauze

# Stud rozhodně není na místě

**Více než polovina žen nad padesát let trpí únikem moči. A drtivá většina mužů starších sedmdesáti let má problémy se zbytečnou prostatou.**

Trpíte, jenže je vám trapně, tak raději o svém problému mlčíte i mezi kamarádkami. Jenže to je právě omyl, možná, kdybyste se svěřily, byly byste překvapené, kolik žen z vašeho okolí nekontrolovatelným únikem moči trpí.

Důvodů, které stojí za vznikem tohoto onemocnění, je víc a jsou poměrně běžné. „Močový měchýř je dutý svalový orgán. Mění svůj tvar podle množství tekutiny, která se v něm právě nachází. Měchýř dokáže pojmout až půl litru tekutiny. Jeho vyprázdnění je složitý proces, do kterého se zapojují nervy, dolní část bederní míchy a svalovina močového měchýře,“ přibližuje soukromý urolog Ondřej Bauer.

Při vyprazdňování se stahuje stěny měchýře a uvolňuje se zevní svěrač. Právě činnost tohoto kruhového svalu, který se nachází pod močovým měchýřem, je člověk schopný vědomě ovládat. „Nejčastější příčinou inkontinence je ochabnutí svalstva pánevního dna nebo pojivové tkáně, čímž se močová trubice uvolní ze své původní polo-

hy a umožní moči odtékat již i při mírném zvýšení nitrobřišního tlaku. Druhou možnou příčinou problému je nedostatečnost svěrače močové trubice.“

Inkontinenci lze podle doktora Bauera léčit. První volbou léčby a prevence zhoršování stavu je posilování svalů pánevního dna, takzvané Kegelovo cvičení. Pokud jsou však svaly výrazně ochablé, nemá už cvičení žádaný efekt. U žen v menopauze částečně pomáhá léčba léky obsahujícími ženský hormon estrogen, který se zavádí do pochvy formou tablet, čípků nebo krémů.

„Pokud to selže, lze stresovou inkontinenci u žen s velmi velkou úspěšností řešit miniinvasivními chirurgickými metodami, které využívají k podpoře močové trubice novou technologii léčby páskouTVT. Při zákroku se z malého řezu, dlouhého 7 až 10 mm, skrz poševní stěnu vloží pod močovou trubici páska ze speciálního materiálu, kterému se říkáTVT,“ přidává Bauer.

Časté odbíhání na záchod nejen přes den, ale několikrát i během noci, malý proud moči nebo nedokonalé vyprázdnění močového měchýře. To všechno jsou příznaky jedné z nejpodceňovanějších nemocí – takzvané benigní hyperplazie prostaty.

„Zbytečné jsou způsoby hormonální změny, které přichází s věkem, proto nemocí nejčastěji trpí muži kolem šedesátky a starší. Nadbytečný buněčný růst vede k utlačování močové trubice



S intimními problémy se svěřte lékařům.

PROFIMEDIA.CZ

a z toho pramení obtíže při močení,“ popisuje urolog Bauer.

Stejně jako u ostatních nemocí i v případě prostatických potíží platí, že čím dříve pacient přijde, tím vyšší má šanci na úspěšné vyléčení. „V první fázi onemocnění navíc většinou stačí nasadit prášky na bázi přírodních preparátů, alfa blokátorů nebo takzvaného finasteridu, který zpomaluje zvětšování prostaty. Teprve až při neúspěchu nebo možných komplikacích pak následuje chirurgická léčba,“ dokončuje Bauer. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

## Pomoc může přijít i z přírody

Vyzkoušejte speciální dýňové tablety.

- Pozitivní vliv dýňových jader na močový měchýř při jeho oslabení je známý v lidovém lékařství a léčitelství již celou řadu století.

- Od počátku 20. století se ale především ve Štýrsku pěstuje zvláštní druh dýně (Cucurbita pepo styriaca).

- Vědecky bylo prokázáno, že užívání jejich jader vede k posílení funkce močového mě-

chýře i svalstva pánevního dna. Dýňové tablety najdete v síti bylinkářství.



## Potíže s únikem moči?

Určeno pro ženy



Účinná kombinace štýrské dýně a červeného jetele



**VYHRAJTE DÝŇOVÉ TABLETY A OVĚŘTE SI SAMI JEJICH ÚČINNOST!**

Odpovězte na otázku a 10 z Vás získá doplněk stravy **Dýňové tablety** od firmy Valosun a.s.

Extraktů kterých rostlin obsahují **Dýňové tablety Valosun?**  
**A) štýrské dýně a červeného jetele**  
**B) pampelišky a šalvěje lékařské**

Odpověď volejte na bezplatnou infolinku **800 17 16 17** nebo **pište SMS** ve tvaru: VAL DÝŇOVÉ písmeno odpovědi (např. VAL DÝŇOVÉ A) na číslo **900 77 06**, v termínu 28. 4. - 4. 5. 2015.

Cena 6 Kč včetně DPH. Pořadatelem SMS ankety je VALOSUN a.s., provozovatelem SMS systému je Konzulta Brno a.s. Kompletní pravidla na [www.valosun.com](http://www.valosun.com).

# Po padesátce má být prevence u urologa samozřejmostí

**Zatímco ženy jsou zvyklé navštěvovat gynekologa, muži za nimi v péči o vlastní zdraví výrazně zaostávají.**

Podle odborníků by každý muž po padesátém věku měl mít svého urologa.

Klasický mužský přístup ke zdraví je: „Když mě nic nebolí, není třeba chodit k lékaři.“ To je ovšem mylný názor, zvláště pokud jde o onemocnění prostaty. Například karcinom prostaty, nejčastější nádorové onemocnění mužské populace, je v počátečních stádiích zcela bez příznaků, a nezhoubné zvětšení prostaty se projevuje zvolna v průběhu let. Pacienti si často na potíže s močením zvykají, místo aby je léčili.



K urologovi by měli muži chodit pravidelně. MAPRA

Výskyt karcinomu prostaty v současné době stále stoupá, v České republice jím podle údajů České urologické společnosti onemocní přibližně sedm tisíc mužů ročně a bývá diagnostikován u stále mladších mužů. Známky nezhoubného zvětšení prostaty je možné prokázat přibližně u poloviny mužů ve věku ko-

lem padesáti let, u osmdesátníků je to až v 75 procentech. Příznaky se projeví u poloviny z nich. Neléčení problému může vést k vážnému poškození až selhání ledvin.

I v případech, že nyní nemáte žádné potíže s močením, je z výše uvedených důvodů dobré najít si po padesátce svého urologa a jednou za

rok u něj absolvovat preventivní vyšetření. Vyšetření se obvykle zahajuje pohovorem, během něhož se lékař zeptá na vaše případné problémy, na jiná onemocnění či na výskyt onkologických onemocnění v rodině. Provádí se také vyšetření krve, které je u urologa rozšířeno o test k posouzení rizika onemocnění prostaty, tedy rizika možného karcinomu.

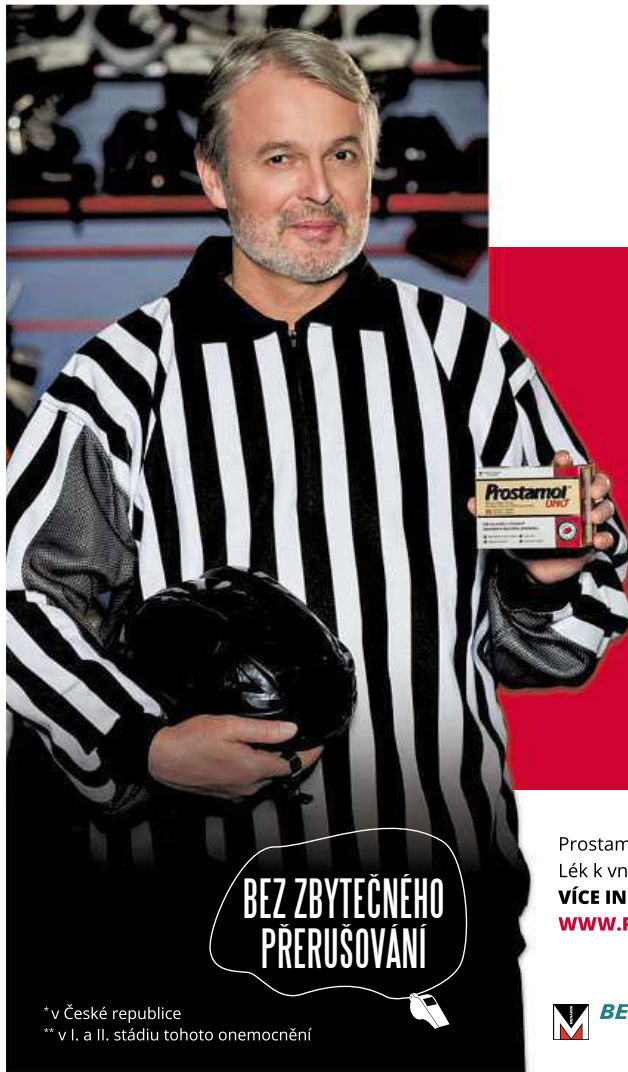
Dále následuje nebolestivé sonografické vyšetření ledvin a močového měchýře, které obnáší přiložení ultrazvukové sondy na břicho a podbříšek k posouzení případných strukturálních změn v této oblasti. Součástí urologické prohlídky je též vyšetření per rectum, pohmatové vyšetření prostaty konečníkem, mírně nepříjemné, ale nebolestivé vyšetření, které slouží k posouzení velikosti prostaty a vyloučení případných jiných abnormalit.

## Možnost léčby prostaty

Při mírných až středně těžkých potížích s močením způsobených zbytnělou prostatou zkuste volně prodejné léky na rostlinné bázi.

- Při dlouhodobém užívání v doporučeném dávkování pomáhají obtíže mírnit. Je třeba počítat s tím, že se účinek plně projeví až po několika týdnech léčby. Při výběru volte ověřené přípravky.

Při vzniku karcinomu prostaty i benigní hyperplazie prostaty hraje roli dědičnost, zvyšující se věk a působení mužského pohlavního hormonu testosteronu, tyto faktory se jen těžko ovlivňují. Pro prevenci se doporučuje „ozdravení“ jídelníčku, dále omezení nadváhy, kuřácká abstinence či omezení příjmu alkoholu. Naopak se doporučuje pravidelný pohyb.



BEZ ZBYTEČNÉHO  
PŘERUŠOVÁNÍ

\* v České republice  
\*\* v I. a II. stádiu tohoto onemocnění

# Prostamol®

Serenový extrakt

## UNO

# UŽ ŽÁDNÉ VÝMLUVY

1. volně prodejný lék\* na **PROBLÉMY S MOČENÍM**  
způsobené zbytnělou prostatou\*\*

1 TOBOLKA DENNĚ

Prostamol® UNO obsahuje extrakt *Serenoa repens*.  
Lék k vnitřnímu užití. **Pečlivě si přečtěte příbalový leták.**  
**VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA**  
[WWW.PROSTAMOLUNO.CZ](http://WWW.PROSTAMOLUNO.CZ)



**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI

Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika s.r.o., Budějovická 778/3, 140 00 Praha 4,  
tel.: 267 199 333, fax: 267 199 336, e-mail: office@berlin-chemie.cz

# Podpořte své zdraví vhodnými probiotiky. Neprohloupíte

**Probiotické kmeny mikroorganismů** jsou přirozenou součástí naší střevní mikroflóry.

Ve správném množství tvoří probiotika důležitou součást imunitního systému. Kdy je vhodné sáhnout po probiotických doplňcích a jaké zvolit?

Stresové období, cestování, léčba antibiotiky či nemoc – tyto a mnohé další faktory ovlivňují složení střevní mikroflóry. Snadno tak dojde k disbalanci, tedy přemnožení takzvaných „špatných bakterií“, zatímco ty „hodné“ jsou potlačeny. Produkty metabolismu právě hodných bakterií podporují náš imunitní systém. Jedná se o krátké řetězce mastných kyselin, jako je například kyselina mléčná,



Narušení mikrobiální rovnováhy pocítíme.

PROFIMEDIA.CZ

vitaminy skupiny B a další látky. Kyselina mléčná podporuje vstřebávání vápenatých iontů a iontů železa, které jinak tělo využije pouze v malém množství, dále vyživuje samotnou střevní sliznici. Pokud dojde z jakéhokoli důvodu k narušení mikrobiální rovnováhy, důsledky pocítíme dlouhodobě. K takovýmto proje-

vům patří zažívací potíže, únava, časté nemoci, kožní problémy, alergie či u žen nepříjemné vaginální problémy.

**Lactobacillus plantarum** tvoří velmi důležitou část střevní mikroflóry. Redukuje nadýmání a bolesti břicha, celkově zlepšuje trávení.

Vitaminy jsou důležité pro správnou funkci organismu.

Jejich potřeba je velmi individuální a mění se i podle životního stylu jedince. Zdravá a správně připravená strava by měla obsahovat jejich dostatečné množství, ale v dnešní moderní hektické době ne vždy věnujeme patřičnou péči zdravému stravování (správné přípravě či skladování pokrmů). Tím může docházet ke snížení, eventuálně k nedostatku denního příjmu některého z vitamínů a mohou se projevat nežádoucí příznaky (únava, snížená odolnost organismu, depresivní náladu, praskání kapilárních cév či vypadávání vlasů). V lidském těle plní mnoho důležitých funkcí: stimuluje imunitní systém, pomáhá při léčení nachlazení, snižuje riziko vzniku krevních sraženin, zvyšuje účinnost léků při zánětu močových cest, podporuje vstřebávání železa a stimuluje tvorbu a vývoj kostí, zubů či chrupavek.

## Vitamin D

Byl objeven ve dvacátých letech minulého století, zasloužil se o to velký vitaminolog Enver McCollum. Vitamin D je rovněž důležitý:

- pro správné fungování imunitního systému. Dlouhodobý nedostatek vitamínu D je prokazatelně spojen s vyšší náchylností k takzvaným akutním respiračním infekcím a chřipce.
- pro vstřebávání a ukládání vápníku a fosforu v kostech a zubech, tím zvyšuje jejich pevnost (působí proti osteoporóze).
- při léčení zánětu spojivek
- k prevenci vředového onemocnění střeva (Crohnova choroba)
- přispívá k optimální funkci imunitního systému

## Probio C+D<sup>TM</sup>

Doplňek stravy

30 kapslí



1 probiotická kultura  
10 miliard životaschopných bakterií v 1 g  
Vitamin C a vitamin D



Vitaminy  
C+D

Distributor: Pharma Agency, s. r. o.

PharmaAgency

www.dophilus.cz  
www.probiotika.cz

# Spalujte tuk netradičně, například pomocí chilli

**Chilli pomáhá při pomalém trávení, působí také jako přírodní antibiotikum. Blahodárně působí na naše zdraví díky obsahu capsaicinu.**

Chilli papričky jsou plody většinou exotických druhů křovitých paprik, které rostou v tropických a subtropických oblastech naší planety – například v Indii, Číně, Vietnamu, Africe, Mexiku a Jižní Americe. Dnes se jejich pěstování rozšířilo po celé zeměkouli. Pořádají se různé festivaly a soutěže, kde se hodnotí jak pěstitelské úspěchy, tak se ochutnávají výsledky.

## Historie chilli

Chilli papričky se pěstovaly patrně už v 6. tisíciletí před naším letopočtem. Po objevení Ameriky se rychle díky námořníkům rozšířily po celém světě. Oblíbené jsou v Indii, kde dodnes představují neodmyslitelnou součást jejich tradiční kuchyně. Do Evropy se dostalo chilli přes osmanskou říši.

## Zdraví a chilli

Základní účinnou látkou, kterou chilli obsahuje, je capsaicin. Ten způsobuje první vjemy po požití – pocit tepla a pálení. Provedené výzkumy dokazují, že capsaicin napomáhá lipolýze (spalování tuků). Pomocí capsaicinu dojde po spálení tuku k uvolnění energie, která do mozku vyšle signál, že tělo je syté a nepotřebuje přijímat další potravu. Capsaicin (chilli pa-



Chilli se dnes pěstuje po celém světě.

PROFIMEDIA.CZ

pričky) je velmi vhodné používat u pomalého a slabého trávení, při těžkém žaludku, plynatosti, křečích nebo zápa-

lech žaludeční sliznice. Tato látka také zlepšuje peristaltiku (vyprazdňování). Dále působí jako přírodní antibioti-

## Cayenské chilli

Toto neuvěřitelné chilli se od pradávna používalo k zastavení krvácení a dezinfekci různých menších poranění a ran.

- Jednoduše se nasypalo na poraněné místo a hned bylo po krvácení.
- Dále je prokázáno, že cayenské chilli (cayenský pepř) léčí rýmu, migrény, trávicí potíže nebo bolesti kloubů.
- Působí jako prevence proti srdečnímu infarktu.

kum, snižuje cukr v krvi, působí antioxidantně a protirakovinně. Papričky obsahují velké množství minerálů, vitaminů C, B1, B2, E, A, betakarotenů a flavonoidů. Chilli funguje také jako přírodní afrodisiakum.



# 5semen.cz

## konopí léčí...

➤ Prodejna — Lucemburská 44, Praha 3

➤ Dále v nabídce semena chilli, bylinek, tropických a exotických rostlin, koření

➤ Velkoobchodní prodej

➤ Zajímavé soutěže, sledujte náš facebook

➤ Nejrychlejší dodací lhůty, vždy s dárkem

➤ Slevová akce — při nákupu:

nad 1000 Kč sleva 10%

nad 2500 Kč sleva 20%

nad 6000 Kč sleva 30%

# Nechte se zdravě rozmazlovat

**Pokud hledáte klid, chcete si odpočinout** nebo dát do těla pohybem, vyrazte do lázní. Do poloviny května jsou méně plné i levnější.

Kdybyste měli možnost vytvořit si svůj soukromý ráj, jak by asi vypadal? Klidné místo, šplouchající vlny a blahodárny klid. Na hony vzdálený ruch velkoměsta, věčné vy-

zvánění mobilu, stres a spěch. A víte, že je to možné zažít? Vyzkousejte recept na pohodu podle pravidel wellness a vyjeďte do některého z lázeňských zařízení u nás.

„Wellness studia jsou v každém větším městě. Bohužel často jsou to zařízení, která nemají s klasickými lázněmi nic společného. Navíc masáže, sauna a pak hned do víru velkoměsta, to rozhodně pro odpočinek těla i duše není zdravé. Takže pokud do lázní, tak na týden nebo alespoň na prodloužený víkend, kdy denně absolvujete alespoň dvě procedury a zbytek času pak věnujete procházkám,“ radí

## Užijte si wellness o prodlouženém víkendu



**Wellness pobyt můžete strávit ve čtyřhvězdičkovém hotelu Prestige ve Znojmě.**

V rámci protistresového víkendu vás čeká lehké cvičení podle vaší chuti, koupání v bazénu a koupele.

Specialitou jsou ovšem masáže, zejména peruánská čtyřruční a stimulační orientální s použitím čerstvých bylin. A za zmínku stojí jistě i ubytování, které se nese v duchu relaxačních nauk.

Příjemným zážitkem bude i místní gastronomie, která sice dbá na zásady zdravé výživy, přesto je delikátní. Za víkendový pobyt se snídaní zaplatíte od 3500 Kč výš podle sestaveného programu. Více na [www.hotel-prestige.cz](http://www.hotel-prestige.cz)



## RIGA - secesní perla Pobaltí

- 3-4 noci v 3\*/4\* hotelu, snídaně
- letenka včetně všech poplatků
- transfer letiště-hotel-letišťe
- pro neseniory bez příplatku

cena od **7.430,-Kč**

volejte zdarma  
**800 70 14 14**  
[www cestovani.proseniory.cz](http://www cestovani.proseniory.cz)

doktor Jan Hnízdil. A podle čeho si vybrat správné lázně? Záleží na tom, co od nich očekáváte, stejně jako na fyzické kondici či zdravotních obtížích. „Jiné lázně bych doporučila člověku, který si chce užít spíše společnosti a mimo procedur chodí rád do kavárny nebo za kulturou. Pro takového klienta jsou ideální větší lázeňská centra,“ říká praktická lékařka Jana Procházková.

S výběrem lázní vám pomůže praktický lékař, která zná vaše zdravotní i jiné potřeby. Ten také může napsat doporu-

čení, aby vám na lázně přispěla zdravotní pojišťovna: „To se ovšem týká jen lázeňských pobytů ze zdravotních důvodů, po operaci, při dlouhodobých onemocněních

a podobně. Kdo hledá spíše pobyt pro nalezení tělesné i duševní rovnováhy, tedy wellness pobyt, musí si vše hradiť sám,“ dodává Procházková. **ANNA BERKOVÁ**

## Tip. Do Pavlova

Fantastické týdenní wellness pobyt nabízí hotel Iris v Pavlově nedaleko Mikulova. V krásném prostředí uprostřed rozlehlého parku se skrývá opravdový ráj pro všechny, kdo se chtějí zbavit stresu. A co během týdne zažijete? Če-

kají vás speciální programy na zvýšení výkonu, vodní masáže, koupele se speciálními přísadami nebo uhlíčitě koupele, detoxikační procedury, aromamasáže a samozřejmě pro dámy i kosmetika a kadeřník. **BER**

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

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

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

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

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

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.**

**připravil M.K.**

[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)





# Oči jsou okna do duše, chraňte je

**Zrak je velmi choulostivý**, a když se o něj nebudete starat, začnou oči prostě stávkovat.

S péčí o zrak je třeba začít dříve, než začnete pozorovat, že už nepřečtete ani číslo tramvaje mířící do zastávky.

Ať je váš zrak dokonalý, nebo už máte brýle, není vše ztraceno. Můžete si opatřit brýle. Ty dávno nepatří do škatulky „nutného zla“, ale jsou velmi žádaným módním doplňkem. Na trhu je totiž velmi široká nabídka, ze které si vybere určitě každý, na věku ani společenském zařazení nezáleží.

„Co se týče brýlových obrub, nosí se především elegantní tvary. Rozšířené jsou i poloobruba. Mladší ročníky

se zaměřují spíše na extravagantní typy, hodně barevné, zdobené, do módy se vrátily i větší obruby, které známe z osmdesátých let. Jasně vévodí černá barva,“ komentuje současné trendy optička Jana Dušková

Než ovšem vyrazíte pořídit si nové brýle, měli byste se zastavit u svého očního lékaře. Zrak vám sice změří dokonce zdarma v řadě optik, podle mínění lékařů ovšem nebývá toto měření příliš přesné, i když to samozřejmě neplatí paušálně.

Pokud se rozhodnete zbatvit se dioptrií, najdete si vhodnou oční kliniku. „Vlastnímu zákroku předchází komplexní vyšetření pacienta, během kterého jsou s pomocí diagnostických přístrojů provedeny potřebné testy,“ vysvětluje oční lékařka Petra Matoušková.

Vlastní operace se provádí ambulantně. „Není třeba se

## Čím zraku prospějete

Zelená zelenina obsahuje lutein, který působí jako pigment oční sítnice a chrání ji před poškozením.

- Jezte stravu bohatou na betakaroten. Zlepšuje totiž vidění a zabraňuje vysychání oční sliznice.
- Zejména unaveným očím prospívají speciální cviky oční jógy. Podle lékařů oční jóga zpomaluje stárnutí zraku a oddaluje nošení brýlí až o několik let.

nijak bát. Operace laserem je nebolestivá a komfortní zákrok, na povrch oka jsou pečlivě aplikovány kapky s anestetikem. Ani po zákroku oko nebolí, spíš lehce pálí a slzí. V řádu několika hodin však už epitel přeroste okraj víčka, a tím zcela zmizí nepříjemné pocity,“ uzavírá Matoušková. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

# 3 ZA CENU 1

## KUPTÉ SI 1 BRÝLE



## A DÁME VÁM DALŠÍ 2 ZDARMA



PRO VÁS



PRO VAŠE BLÍZKÉ

Kupte si nové brýle a získáte další dvojce zdarma. Pokud si koupíte kompletní dioptrické brýle (obroučky + brýlová skla) v minimální hodnotě 1500 Kč, můžete získat druhé dioptrické brýle v hodnotě 1500 Kč zdarma. Navíc obdržíte poukaz v hodnotě 1500 Kč na dioptrické brýle pro kohokoli z Vašeho okolí. Nabídka platí od 2. 4. do 13. 5. 2015. Více informací v prodejnách GrandOptical a na [www.grandoptical.cz](http://www.grandoptical.cz).

## NEJLEPŠÍ PÉČE O VAŠE OČI

### MĚŘENÍ ZRAKU ZDARMA

Nechte si změřit zrak našimi specialisty přímo v prodejnách GrandOptical, v případě nákupu je **měření zdarma**.

### CENY PRO KAŽDÉHO

Díky našim příznivým cenám jsou nyní **kvalitní brýle dostupné** opravdu pro každého.

### ZÁRUKA SPOKOJENOSTI

Spolu s novými brýlemi **získáte také záruku 100% spokojenosti** a doživotní servis Vašich brýlí **zdarma**.

### A NĚCO NAVÍC

Kromě dioptrických brýlí **nabízíme také** sluneční brýle, kontaktní čočky a velké množství doplňkového sortimentu a služeb.

GRANDOPTICAL

GRANDOPTICAL

# Nemocné klouby? Potíž, která se dnes dá léčit

## Osteoartróza je chronické degenerativní onemocnění kloubů. Jak vypadá léčba?

Jedná se o nejběžnější onemocnění periferních kloubů u naší populace. Charakteristická pro něj je postupná degenerace kloubů, zejména kloubních chrupavek, avšak dochází k postižení celých kloubních tkání včetně přílehlých struktur. Stav vede k deformacím a postupné ztrátě biomechanické funkce kloubů. Představuje hlavní příčinu invalidity u starší populace.

Pro osteoartrózu je typický progresivní úbytek chrupavky a zároveň tvorba nových

kostí zejména ve formě kostních výrůstků – osteofytů. Jak choroba postupuje, vytváření osteofytů je stále zřetelnější a kloubní štěrbinu se zužuje. U pokročilých stadií je na rentgenových snímcích patrná výrazná skleróza a jasná deformace kontur kostí.

Léčba osteoartrózy by měla být komplexní a sestávat z nefarmakologických a farmakologických metod. Nefarmakologická léčba zahrnuje edukaci pacienta, snížení tělesné hmotnosti, cvičení a různé pomůcky, jako je speciální obuv a podpůrné prostředky. Používají se rovněž různé fyzioterapeutické metody.

Farmakologická léčba se zaměřuje zejména na zmírnění bolesti. Doporučeným léčivem první volby v případech, kdy se choroba projevuje mírnými až středními bolestmi, bývá paracetamol, kterému

se dává jako dlouhodobému analgetiku přednost, protože má podle výzkumů dobrý bezpečnostní profil.

Nesteroidní antirevmatika se používají buď systémově, nebo lokálně. Orálně podávaná antirevmatika dnes představují nejčastěji používanou farmakologickou léčbu bolesti související s osteoartrózou a v tomto ohledu jsou u mnoha pacientů účinnější než paracetamol. Jejich krátkodobé použití patří k běžné praxi, avšak dlouhodobé používání se považuje za nevhodné z důvodu rizika závažných gastrointestinálních vedlejších účinků. Nesteroidní antirevmatika se mohou aplikovat rovněž lokálně a při tomto způsobu použití jsou velmi bezpečná. Nebezpečí vedlejších účinků na zažívací trakt je nižší u nové generace COX-2. Opioidní analgetika



Bolest

PROCAREPT.ORG

jsou vhodnou alternativou zmírnění bolesti u pacientů, u kterých jsou nesteroidní antirevmatika kontraindikována, neúčinná či špatně snášena. Do skupiny pomalu působících léků u osteoartrózy (symptomatic slow acting drugs in osteoarthritis – SYSA-DOA) spadá glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, diacelein, ASU a kyselina hyaluronová. Většina těchto léčiv působí na úrovni metabolismu chrupavky. V posledních letech byla zkoumána v mnoha studiích a bylo zjištěno, že vedle symptomatického účinku mohou rovněž modifikovat strukturu chrupavky.

V případě, že farmakologické metody nejsou schopné dostatečně zmírnit projevy osteoartrózy, zejména bolest, je indikována chirurgická léčba a provádí se totální náhrada postiženého kloubu.

**proenzi®  
3 plus**

**SÍLA KOMPLEXNÍHO SLOŽENÍ**

- Glukosamin
- Chondroitin
- MSM
- Kolagen typu II
- Vitamin C

Doplánek stravy

**Nejkomplexnější kloubní výživa**  
v řadě proenzi® s vysokým obsahem látek a dlouhodobým účinkem

Pohyb přináší proenzi®

Vitamin C přispívá ke správné tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavek a kostí.

**Silná kombinace  
proenzi®  
3 plus  
Garance české kvality**

## UŽIJTE SI JARO V PODĚBRADECH

**3 dny/2 noci** v exklusivním prostředí hotelu Zámeček \*\*\*\*  
v termínech 12. - 14. 6. 2015, 19. - 21. 6. 2015 nebo 26. - 28. 6. 2015

### DÁMSKÝ VÍKEND

polopenze, 4 lázeňské procedury, poukaz do kavárny  
**Cena na osobu 3.800 Kč**

### VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE

plná penze, 4 lázeňské procedury, poukaz do kavárny  
**Cena na osobu 3.890 Kč**

*Pozn. Stravování a balneo procedury přímo v hotelu.*

**3 dny/2 noci** v komfortním hotelu Zimní lázně \*\*\*  
v termínu 24. - 26. 5. 2015

### LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

plná penze, 3 lázeňské procedury, poukaz do kavárny, dárek  
**Cena na osobu 3.190 Kč**

(u výše uvedených pobytů je příplatek za jednolůžkový pokoj 200 Kč na osobu a noc)

Bližší informace a rezervace na  
[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)  
e-mail: [ck@lazne-podebrady.cz](mailto:ck@lazne-podebrady.cz)  
tel.: 325 606 500



LÁZNĚ PODEBRADY  
AKČOVÁ SPOLEČNOST



## Impuls pro Metro

Budte fit  
s Petrem  
Havlíčkem

## Štítná žláza



Štítná žláza řídí náš energetický metabolismus. Ve chvíli, kdy se začne její činnost snižovat, tak náš organismus spotřebovává méně, a tím pádem nabíráme na váze. V případě zvýšené funkce zase zvyšujeme svou spotřebu a váha klesá. Nicméně nefunkční štítnou žlázu už umí moderní medicína velice dobře kompenzovat.

Poslouchejte každou sobotu v 10.45 a 17.45 a neděle v 10.45 a 16.45 na Rádiiu Impuls.

O zuby pečujte.  
V každém věku

Zuby po padesátém roku mají svá specifika. Spíše než vyloučená zdravotní rizika trápí většinu seniorů především vzhled zubů. Na těch prostě napáchal čas své a ani při dokonalé péči nelze mít zářivý úsměv jako ve dvaceti.

„Dokud mají pacienti své zuby, trápí je především nedokonalá estetika, jako je měnění se barevnost a černání sklovin. Více se také usazuje zubní kámen, starší lidé také trápí častější záněty dásní, parodontóza či onemocnění vycházející z nedostatečné funkce slinných žláz. To vše ovlivňuje i kvalitu a především životnost vlastních zubů,“ říká stomatolog Libor Novák.

Radě těchto onemocnění lze účinně předcházet správnou péčí o chrup. Ke standardnímu čištění zubů ráno a večer je dobré přidat i čištění po každém jídle. „V seniorském věku zásadně doporučuji zubní kartáček obvykle označovaný jako měkký a zubní pasty s nízkou abrazivností (obrušování). Zub-

ní kartáček je nutno měnit minimálně jedenkrát za tři měsíce, jinak ztrácí svou čistící schopnost, navíc hrozí i některé specifické problémy, jako je zablokování slinné žlázy štětinkou vypadlou z lůžka staršího kartáčku,“ upřesňuje Novák.

Kromě čištění jsou důležitou prevencí i pravidelné kontroly u zubaře, ve vyšším věku se doporučují dokonce tři návštěvy ročně. „Zkracuje se totiž délka životnosti vlastního chrupu, který věkem vypadává. Zhruba po čtyřech měsících je pak na chrupu patrné, zda nebude již potřeba nějaký větší zákrok, jako je třeba doporučení vhodné zubní náhrady. I zde totiž platí, že čím dříve se na problém přijde, tím si pacient ušetří zdravotní problémy a vlastně i peníze. Náhrad existuje několik typů a o jejich aplikaci rozhoduje vždy odborník podle zdravotního stavu pacienta a i jeho finančních možností,“ vysvětluje MUDr. Novák. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

## Bělit zuby i po padesátce?

Pokud máte zuby zdravé a především svoje, můžete se svěřit i do rukou odborníků.

- Díky velmi šetrným postupům, například laseru, lze bělit i zuby časem opotřebené. Bělení je navíc bezpečné.

- Zaručuje ho metoda s účinnou látkou karbamid peroxid. Ta nepoškozuje zubní sklovinu.

- Bělit zuby si můžete i doma, protože bělicí sady jsou dostupné finančně a volně prodejně.



**Centrin CZ s.r.o. - registrovaný poskytovatel sociálních služeb**

## Zajišťuje činnost ve třech typech pobytových sociálních službách:

\* **Domov pro seniory** - určeno všem seniorům, kteří z důvodu věku, změn jejich zdravotního stavu, snížené soběstačnosti a dovednosti, potřebují pravidelnou pomoc, služba je poskytována formou celoročního pobytu s 24 hodinovou péčí

\* **Domov se zvláštním režimem = Alzheimer centrum**, pro osoby trpící demencí, které již nejsou schopni zvládat průběh této nemoci sami, služba je poskytována formou celoročního pobytu s 24 hodinovou péčí

\* **Odlehčovací služby** = odlehčení rodině a krátkodobá výpomoc při péči o seniora, max. do 3 měsíců



## Naše zařízení

**Unhošť**  
Tyršovo náměstí 211  
273 51 Unhošť  
email: socialni@centrin.cz  
tel. 725 928 495

**Zruč nad Sázavou**  
Náměstí Míru 597  
285 22 Zruč nad Sázavou  
email: senior@centrin.cz  
tel. 724 372 114

**Praha 6**  
Libocká 271/1  
162 00 Praha 6 – Liboc  
email: praha@centrin.cz  
tel. 725 346 291  
více informací na  
www.centrin.cz

## LASEROVÁ OPERACE ŠEDÉHO ZÁKALU ROZJASNĚTE SVŮJ SVĚT!

M2002

- + bez bolesti
- + bez ostrých nástrojů
- + základní operace hrazená zdravotní pojišťovnou
- + doporučení od lékaře není nutné



**DuoVize**  
Oční klinika Praha

+420 777 643 020  
info@duovize.cz  
www.duovize.cz



## Nové klinické hodnocení pro osoby s revmatoidní artritidou



- Je Vám 18 nebo více let?
- Byla Vám diagnostikována středně závažná až závažná aktivní revmatoidní artritida (RA)?
- Jste v současné době kvůli RA léčen/a methotrexátem?

Pokud odpověď na všechny otázky uvedené výše je ano, možná se budete moci zúčastnit výzkumného klinického hodnocení, které testuje bezpečnost a účinnost hodnoceného léčiva u osob s RA. Bude také potřeba splnit další požadavky klinického hodnocení (posuzované lékařem/pracovníky provádějícím/i klinické hodnocení).

Pokud máte zájem o další informace týkající se tohoto výzkumného klinického hodnocení, chcete zjistit, zda splňujete kritéria pro účast, nebo pokud máte jakékoli otázky, kontaktujte nás, prosím, na níže uvedeném čísle.

V případě, že nás kontaktujete pro získání dalších informací, neznamená to, že se tohoto klinického hodnocení budete muset zúčastnit a neznámá to ani, že se jej budete moci zúčastnit. S Vaším souhlasem a bude-li to vhodné, naplánujeme vstupní návštěvu na našem pracovišti, při níž stanovíme, zda splňujete kritéria pro účast.

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

Telefonní číslo: 230 230 940, 725 027 328

E-mail: ccbprague@ccbr.com





LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.  
Lázně Libverda 82  
463 62 Hejnice  
objednavka@lazne-libverda.cz  
tel.: 482 368 100 – 102  
mobil: 731 957 326



# LÁZNĚ LIBVERDA

## FONTÁNA - NOVINKA

**3.528 Kč / 4 dny / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury  
**ZDARMA:** welcome drink, 2 hodiny bazénu se saunou,  
volný vstup do fitness, 1 hodina tenisu, minigolfu nebo  
zapůjčení horského kola (dle vlastního výběru)

## JARNÍ NABÍDKA - DO 31. 5. 2015

**4.650 Kč / 7 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury

## CYKLOVÍKEND

**1.800 Kč / 3 dny / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 2 léčebné procedury

## SINGL-POBYT

**DŘÍVE 7.270 Kč / 5 dní / os.**

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

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur

## RELAX PRO TĚLO A DUŠI

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

léčebný pobyt s polopenzí + 8 léčebných procedur / os.

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







**Láhev perlivého vína zdarma  
ke každému pobytu při  
předložení tohoto inzerátu.**

[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)

## Sudoku

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

## Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
			
Min. 8 Max. 12	Min. 11 Max. 15	Min. 12 Max. 16	Min. 10 Max. 14

## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

**Teplotní rekord:** 27,9 °C

**Rok výskytu:** 1800

## Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

## Kvíz

- Bankovky do hodnoty 500 korun jsou široké 69 mm. Od tisícovky výš mají:
  - 69 mm
  - 74 mm
  - 79 mm
- „Nic jsem neviděl. Ani Francii, ani Anglii. Byl jsem sám, byl jsem ztracen,“ řekl letec:
  - Orville Wright
  - Louis Blériot
  - Jan Kašpar
- Pojem popisující člověka, jenž vyvíjí své schopnosti a možnosti skrze hru, je homo:
  - ludens
  - habilis
  - homolka
- V červnu 1914 spáchal atentát na následníka rakousko-uherského trůnu student Gavrilov:
  - Fakt
  - Princip
  - Kvantum
- Thunderball podle románu spisovatele Iana Fleminga je v pořadí čtvrtý film o Bondovi z roku:
  - 1965
  - 1975
  - 1985

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

## ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinnová IV
- 14:45 Pevnosti
- 15:05 Kojak III
- 15:55 Tlustoch
- Krimiseriál (N, 2005-2012)
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Mňh je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**  
Seriál (ČR). To je to tak těžké pochopit? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová a další

- 20:55 **Leto s kovbojem**  
Komedie (ČR, 1976)
- 22:25 **Král Králů**  
Komedie (ČR, 1963)
- 00:00 **Otec Brown II**
- 00:45 **AZ-kvíz**
- 01:10 **Kalendárium**
- 01:25 **Sváteční slovo doktora**  
Jaroslava Maxe Kašparů
- 01:30 **Objektiv**
- 02:00 **Banánové rybičky**
- 02:30 **Zahrada je hra**
- 02:50 **Dobré ráno**
- 05:25 **Postřehy odjinud**
- 05:30 **Události v regionech**

## ČT2

- 12:10 Mít, nebo být?
- 12:35 Auto Moto Revue
- 13:00 Magické hory
- 13:20 Vzestup a pád NSDAP (7/10)
- 14:10 Dobrodružství vědy a techniky
- 15:00 Tajemství mrtvých mužů
- 15:45 Tajemství 2. světové války
- 16:40 Vesmír VI
- 17:25 Modrá planeta
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Království oceánů
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Vzestup a pád NSDAP (8/10)**  
Dok. cyklus (VB, 2014). Počátkem 40. let věřil německý lid, že je Adolf Hitler vševedoucí génius, který jej vede v uslechtilé věci. Záhy však začala prosakovat pravda o duševně i fyzicky chátrajícím muži, čím dál více odtrženém od reality

- 20:55 **Letecké katastrofy: Osudné závady**
- 21:45 **Moje soukromá válka: Bez korupce**
- 22:15 **Revizor**
- 23:25 **Mušto žen V**
- 23:50 **Luther (6/6)**
- 00:45 **Jak zrekonstruovat dinosaura**
- 01:35 **Babylon**

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Odložené případy (10)
- 13:20 Beze stopy III (14)
- 14:15 Mentalista III (13)
- 15:10 Ordinační v růžové zahradě 2 (263)
- 16:30 Dva a půl chlapa IX (1)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Miami X (10)
- 18:30 Ulice (2812)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinační v růžové zahradě 2 (571)**  
Seriál (ČR, 2015). Heluš vydírá Svarce: když se rozvede, udá ho kvůli brani úplatků. David Suchý se vrhne do fotbalového tréninku. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková a další

- 21:30 **Víkend**
- 22:35 **Kriminálka Las Vegas IV (10)**  
Krimiseriál (USA, 2003)
- 23:25 **Bezohlední (1)**
- 00:15 **Kriminálka Miami X (10)**
- 01:00 **Mentalista III (13)**
- 01:40 **Novoshopping**
- 02:15 **Mentalista VI (7)**
- 03:15 **DO-RE-MI**
- 04:00 **Ordinační v růžové zahradě 2 (263)**

## PRIMA

- 12:25 Wolffův revír III (13)  
Krimiseriál (N, 1996)
- 13:30 Komisař Rex (11)  
Smrtící medvídky. Krimiseriál (N/Rak., 1993)
- 14:40 Doktor z hor: Nové příběhy I (2)
- 15:40 Rosamunde Pilcherová: Očima lásky
- 17:40 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Svatby v Benátkách (62)**  
Seriál (ČR, 2015). Ivan a Marika jsou zase spolu. Marika neví, jak to má říct Josému. Ivan se připravuje na premiéru Cyrana a to tak intenzivně, že mu občas vypadávají texty. Hrají: P. Hřebíčková, O. Veselý, A. Vránová, P. Kostka, J. Dvořák a další

- 21:35 **Očima Josefa Klímy**
- 22:20 **Auto, šéfe!**
- 23:30 **Cesty k úspěchu**
- 23:45 **Kriminálka Stuttgart IV (17)**
- 00:45 **Spravedlnost v krvi IV (19)**
- 01:40 **Firma (6)**
- 02:30 **Walker, Texas Ranger IX (17)**

## PRIMA COOL

- 12:45 Vyjmeční (6)  
Sci-fi seriál (USA/Kan.)
- 13:45 Taková moderní rodinka III (21)
- 14:15 Simpsonovi X (5)
- 14:45 Simpsonovi X (6)
- 15:15 Simpsonovi X (7)
- 15:45 Teorie velkého třesku VI (15)
- 16:15 Futurama VI (1)
- 16:45 Bojiční mýty (1)
- 17:50 Hvězdná brána VI (10)
- 18:50 Simpsonovi X (8)
- 19:20 Simpsonovi X (9)
- 19:50 Simpsonovi X (10)



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu (2)**  
Magazin (VB, 2014). Podívejte se na speciální díly, v nichž jsou vybrané ty nejlepší scény ze sezony 2013/14

- 21:20 **Teorie velkého třesku VI (16)**  
Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 **Partička**
- 22:40 **Zvláštní dny**  
Sci-fi film (USA, 1995)
- 01:30 **Partička**
- 02:10 **Vyjmeční (6)**  
Sci-fi seriál (USA/Kan., 2011)
- 02:50 **Nejdelší den (2/2)**  
Akční válečné drama (USA, 1962)
- 04:10 **Kdo přežije: Tocantins (6)**
- 04:55 **Firma (2)**

## OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Mixxxer show



- 17:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 17:05 **Mixxxer**  
Klipy na SMS přání, pokud s hostem
- 18:00 **Očko hity**
- 19:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 **Moje desítka**  
Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Millennium**
- 21:45 **Filmshot**
- 22:00 **Artur**
- 22:05 **Simply the best**
- 23:00 **Love zone**
- 00:00 **Očko flirt**
- 00:35 **Volejte věštec**
- 02:35 **Očko flirt**

Sloupek

TEREZA  
BOUČKOVÁ

SPISOVATELKA A SCÉNÁŘISTKA

ROMOVÉ A MY  
DNES

Zvonilo neznámé číslo. Volal mi muž z Ostravy (vygoogloval si na mě spojení). Máme stejnou životní zkušenost, řekl. Rád by věděl, co říkám tomu, co se dnes děje kolem Romů. On je zoufalý. Nikdo nechce slyšet hlas lidí s osobní zkušeností v každodenním (rodinném) soužití s Romy. Všichni všechno vědí – a přitom! V pátek jsem se náhodou dívala na Hyde Park. Hovořila tam výzkumnice Amnesty International. Ob-

Cítát

**Ze zkušenosti vím, že když dítěti učení nejde, nedokáže držet s ostatními krok.**

hajaovala zprávu, že jsou romské děti v českých školách stále víc diskriminované. Horlila za snahu této i jiných lidskoprávních organizací docílit toho, aby byly zrušené praktické školy. Všechny děti mají právo na stejné vzdělání a praktické školy nedávají svým absolventům šanci na další vzdělávání a dobré pracovní uplatnění ve společnosti. Ze zkušenosti vím, že když dítěti učení nejde, když nejpozději na 2. stupni, kde je výuka už zcela založená na textu a jeho chápání, nedokáže držet s ostatními krok, když nerozumí tomu, že cizí jazyk je jiný jazyk, je to hrozné pro učitele, pro ostatní žáky i pro něho. I kdyby se rodiče či asistenti strhali, talent k učení do dítěte nevloží. (Praktické školy mají propracovaný systém, jak naučit podstatně!) Netvrdím, že romské děti en bloc nemají k učení nadání. Tvrdím, že se Romové po generace vyvíjeli jinak než my, Neromové. Jejich kultura nebyla psaná; historie, tradice i způsob života (včetně priorit) jsou dodnes absolutně odlišné. Jejich vlohy a nadání jsou jiné než naše. Dokud si to nepřiznáme a nebudeme s tím pracovat, nic se nezlepší!

Dopisy a vzkazy

## Slušní lidé žijí

Nedávno jsem si zapoměla kabelku v tramvaji, protože jsem měla mnoho dalších tašek. Byl v ní mobil i peněženka. Bez mobilu jsem nemohla nikam zavolat. Naštěstí v místě mého bydliště jsou v obchodech vstřícní lidé. Půjčovali mi mobil, zavolali za mne na dopravní podnik, kde byla velmi ochotná slečna, která si vše poznamenala, ale moc naděje mi nedávala. Zavolala jsem nakonec i synovi žijícímu mimo Prahu. A překvapil mě: „Mami, nebreč, konečně tě napadlo mi zavolat! Všechno vím, řidič tramvaje hned volal a máš kabelku u něho!“ Nemusím vám popisovat svou radost... Mám v mobilu uvedeno spojení na syna úplně první, proto se mu mohl pan řidič hned ozvat. Já si s tím poctivým panem Alešem Čerňanským sjednala schůzku, nechtěl vůbec nic! Skoro se urazil, řekl, že to je přece jeho povinnost! Nakonec jsem šla domů dojatá. V této době rozpadajících se morálních hodnot je setkání s opravdu čestným člověkem svátek.

D. ŠRAJEROVÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne



„Pojedu do Moskvy, nestydím se za to.“

ROBERT FICO, PREMIÉR SR

Fico potvrdil, že pojede do Moskvy na květnové oslavy konce druhé světové války. O jeho účasti na akci, kterou se kvůli napjatým vztahům s Ruskem rozhodla bojkotovat řada státníků, se spekulovalo už dříve.

Slovo dne

## TALENT

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Vysoká míra nadání, mimořádná schopnost člověka k jistým činnostem

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

## HOROSKOP

na tento týden pro vás připravila astroložka Linda



## ZTRÁTA MILOVANÉHO PARTNERA!

Opustil vás partner? Nevíte proč? Chcete jej nazpět, ale nevíte, jak toho dosáhnout? Pomohu vám!

Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **60TMM** a dotaz!



Beran

21/3–20/4

Nesnažte se mít z rodinky roztomilé obecenstvo pro vaše aktivity, buď se vám je podaří zapojit, nebo je radši nechte doma.



Váhy

23/9–23/10

Taktizování se vám v jisté záležitosti nevyplatí a váš partner bude na delší dobu uzavřen některým vašim snahám o nápravu.



Býk

21/4–21/5

Nedáte dopustit na své oblíbené pracovní postupy a klidně a rozvážně si je dnes obhájíte i před kontrolou z vedení.



Štír

24/10–22/11

Nechcete se hádat, ale když vidíte všude kolem sebe nespravedlnost, zřejmě se pustíte do boje za svá práva a práva kolegů.



Blíženci

22/5–21/6

Láká vás docela jiný program než ten, který pro vás na dnešní večer připravil partner, jenomže se nedá nic dělat, nebo dá?



Střelec

23/11–21/12

Nenadávejte dnes příliš hlasitě, sice už vás zřejmě nikdo neudá, ale mohou vás slyšet i nepovolené uši. Což nechcete.



Rak

22/6–22/7

Přestože vám kdosi sliboval pomoc, dnes dělá, jako kdyby na vše úplně zapomněl. A nebo že by bylo možné, že zapomněl doopravdy?



Kozoroh

22/12–20/1

Ten, kdo si z vás dnes bude střílet, již brzy zjistí, že trochu přestřelil, protože vy nejste nejlepší terč posměšků.



Lev

23/7–22/8

Nové stravovací návyky mohou sice vaší rodině prospět, ale nesmí ji zase vyhnat stravovat se raději někde mimo domov.



Vodňář

21/1–20/2

Budete dnes mistry v přípravě pokrmů, které vás oba mohou povzbudit. Ano, zřejmě se pustíte do přípravy nějakých afrodiziak.



Panna

23/8–22/9

Umíte zatnout zuby a makat, přestože byste se raději viděli v posteli nebo u nějaké trochu více odpočinkovější činnosti.



Ryby

21/2–20/3

Ti, co vás ještě nedávno kritizovali, si dnes přijdou pro radu, a vy se nebudete vůbec zdráhat jim ji zcela nezištně dát.

Řešení sudoku

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

Anketa Stal se vám někdy pracovní úraz? Jaký?



**Šimon Hlinovský**  
Zatím ne, ale až začnu pracovat, tak to přijde.

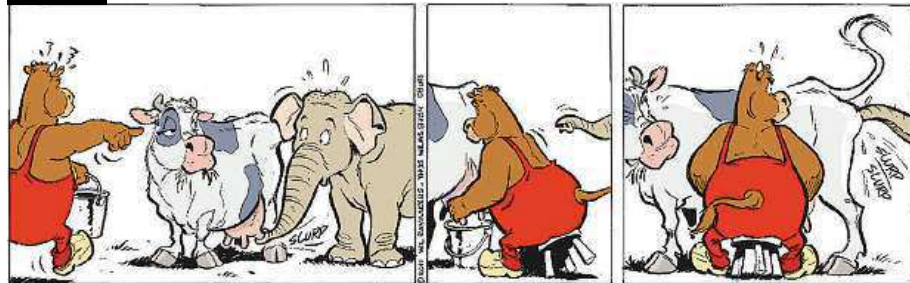


**Jaroslava Brokešová**  
V roce 1988 mi spadl v depu linkový stykač na palec.



**Vladimír Šotouš Svoboda**  
Na řezárně pláten jsem málem přišel o malíček levé ruky.

Komiks



## Kirké kartárka

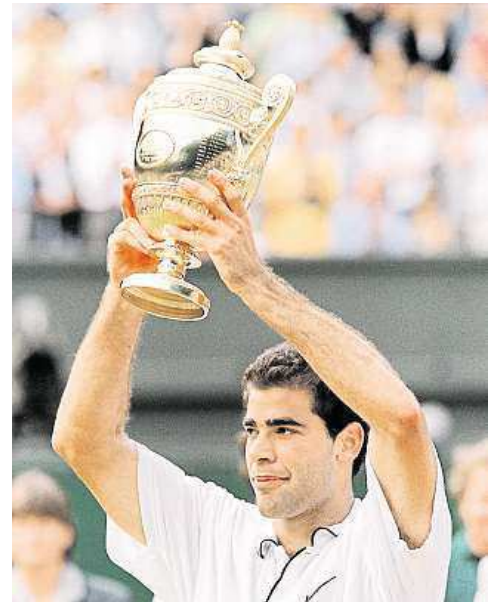
Má témata:

láska – budoucnost – peníze

Zeptej se mých Tarotů!

Napište mi SMS ve tvaru **71DGS**  
a svůj dotaz na číslo **904 30 50**  
nebo mi zavolejte na **906 70 22 33**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/50Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.bz, www.platmbilem.cz



Roger Federer, William Renshaw and Pete Sampras have won seven singles titles.

3 x PROFIMEDIA.CZ

# Wimbledon Tennis Championship

**Practise your English and learn about interesting facts from everyday life** as well as about things you might never have heard before.

Nobody knows when tennis was first played, but the man who wrote the rules for the modern game was the Welshman Walter Clopton Wingfield in 1874. He called the game 'Sphairistiké', taking the name from the Greek word 'sphairos' meaning ball.

## The first Championship

The game quickly became very popular in Britain, and in 1877 the All England Club held the first Wimbledon Championship, which makes it the oldest tennis competition in the world.

Twenty-two men were allowed to play and the final was won by Spencer Gore. It was watched by about 200 people and the winner won 12 'guineas', which is

**Activity 1**

Before you read, match the word to a definition.

- 1. achievement 2. advertising 3. competition 4. court
- 5. fashionable 6. grass 7. hawk 8. unbeatable

- A. a bird which eats small animals
- B. event in which two or more people are trying to win
- C. green plant which you play football on
- D. something done successfully, often after hard work
- E. the area where the tennis match is played
- F. unstoppable; always the winner
- G. using television, newspapers and so on to sell products
- H. wearing modern clothes

about £12 (€15) in modern money.

## The first tennis superstar

One of the most successful players in the early years was the British man William Renshaw who won seven singles titles, an achievement he shares with Pete

**Activity 2**

Now complete the sentences using words from the text.

- 1. Lady Diana was famous for her beautiful clothes – she was very (.....).
- 2. My photo of a hawk won a photography (.....) and I was given a prize of £20.
- 3. Pete Sampras won Wimbledon seven times, which was a fantastic (.....).
- 4. Some ball sports, such as tennis, volleyball and basketball, are played on a (.....).
- 5. The tennis balls used at Wimbledon are made by Slazenger, which is good (.....) for the company.
- 6. We are not sure, but we think the rabbit was killed by a cat or a big bird, for example a (.....).
- 7. We sat on the (.....) in the park and ate our picnic lunch.
- 8. Wimbledon Football Club have won all their matches this season – they are (.....).

## Lesson No. 17



Sampras and Roger Federer. One of the first non-British players to win was the New Zealander Tony Wilding. He was unbeatable from 1909 to 1913 and might have won more, but sadly he died in World War I.

## Ladies' tennis

Although at first tennis was just a men's game, the La-

adies' Championship started in 1884. Ladies' tennis quickly became very popular, in part due to a French woman, Suzanne Lenglen, who was known for her fashionable dresses as well as her tennis.

## Wimbledon today

A lot has changed since the early days of the Championships, but a lot has stayed the same. No advertising is allowed on the courts and all games are still played on grass. During the Championships, 28 people are needed

to look after it. Strawberries are eaten by the visitors (28,000 kilos at a recent event!) and players must wear clothes which are mostly white, just as they did 130 years ago.

## Organising the event

In 2013 nearly half a million people came to see Wimbledon, 757 players took part and around 6,000 people worked at the event. With so many people, everything has to be carefully planned. For example, at 9 o'clock each morning, a hawk called Rufus flies over the ground to keep small birds away. But despite all the careful preparation, things can still go wrong. An important match in 1998 was stopped when a mouse ran onto the court! **JULIE MASON**

## Answers

### Activity 1

1. d; 2. g; 3. b; 4. e;  
5. h; 6. c; 7. a; 8. f

### Activity 2

1. fashionable; 2. competition; 3. achievement; 4. court;  
5. advertising; 6. hawk;  
7. grass; 8. unbeatable

# „Když Růža zavolá, vždy přijedu reprezentovat“

**Šestatřicetiletý obránce Jan Hejda je po delší odmlce zpět v reprezentaci.**

Na domácím šampionátu bude mistr světa z roku 2005 patřit k nejzkušenějším hráčům. Deníku Metro prozradil, co ho k návratu přimělo.

**Jaká byla podle vás sezona v Coloradu?**

Jednoznačně špatná. Po té předchozí, která nám mimořádně vyšla, jsme si asi mysleli, že všechno půjde samo. Bylo to podcenění všeho – přípravy i soustředění na zápas. Když si tým nevěří, tak se každý snaží plnit jen svoje úkoly. Když chcete vyhrávat, musíte přidat vždycky něco navíc.

**Za Kanadu budou na šampionátu hrát hned tři colo-**



Obránce Jan Hejda v brněnském utkání proti Finsku METRO

**radší útočníci. Jak se těšíte na souboje s nimi?**

Těším se na ně. Mattu Duchenovi už jsem říkal, že na zápas s Kanadou budu potřebovat všechny vstupenky od kanadského týmu.

**Jak pokračuje vaše zvykání si na širší kluziště?**

První trénink byl zvláštní, ale teď už vnímám spíš výhody. Hlavně máme jako obránci na rozehrávku víc času než na úzkém kluzišti v NHL.

**Ještě před rokem to vypadalo, že jste s reprezentací skončil. Co vás přimělo ke změně názoru?**

Trenér. S Růžou (Vladimírem Růžičkou) jsem prožil všechny svoje největší úspěchy. A pokud mi on zavolá, tak není důvod, proč bych neměl reprezentovat. Je to ode mě taková úcta k němu.

**Jakou roli hrálo, že se šampionát koná v Česku?**

Také velkou. Když jsem hrál na mistrovství světa v Praze před jedenácti lety, byla to úžasná atmosféra, jakou jsem od té doby už nikdy nezažil. Takový zážitek se nedá z hlavy vymazat.

**Slavia, se kterou je spjata velká část vaší kariéry, vám letos asi moc radost neudělala...**

Je to hrůza. Tým s takovou tradicí. Strašné, kam to dopracovali. Kdo ví, jak to dopadne.



RADEK BABIČKA  
dopisy@metro.cz

Číslo dne

70

Téměř sedmdesát procent Čechů chce, aby kouč Vladimír Růžička i přes aféru s nevyjasněným půlmilionem korun dál vedl hokejovou reprezentaci. Ukázal to průzkum společnosti Median pro Český rozhlas. Lidé nejčastěji tvrdí, že Růžičkovi zatím nikdo přijetí úplatku neprokázal.



**Kouč Brna**

Kometu Brno, bronзовý tým uplynulého ročníku hokejové extraligy, by měl převzít bývalý reprezentační trenér Alois Hadamczik. ČTK

## Závody v Plzni. Jít si zaběhat může každý



Před během je důležité se pořádně rozehýbat. Jako tomu bylo v půli dubna v Ostravě. MAFRA

V polovině června se bude konat již třetí letošní závod ze seriálu Craft RUNGO pětky. Tentokrát jste zváni do Plzně. Čekají vás závody plné úsměvů, dobré nálady a specifické rodinné atmosféry

s ovocem a domácími koláčky. Přijít zaběhat si může každý – úplný začátečník či borec s ambicemi na vítězství.

V sobotu 13. června budou připraveny opět tratě dlouhé 5 a 10 kilometrů, které vás

provedou nádherným Borským parkem. Trasa se klikatí po rovinatých parkových cestách a pěšinkách se dvěma krátkými kopcovitými výběhy. Nastoupáte jen asi 40 metrů. MET

Zprávy krátce

**Cěčko má Voráček**

Trenér Vladimír Růžička večer oznámil, že kapitánem hokejistů na MS bude Jakub Voráček, asistenty Jaromír Jágr a Jan

Hejda. Brankářskou jedničkou pak Alexander Salák.

**Šanci využila**

Tenistka Denisa Allertová využila divokou kartu a vy-

hrála zápas 1. kola na pražském turnaji WTA, který se na českém území vrátil po pěti letech. Na antuce v pražské Stromovce porazila Amričanku Vandewegheovou 6:4, 6:1. ČTK



**Mladý Schumacher vítězí**

Šestnáctiletý Mick Schumacher, syn sedminásobného mistra světa formule 1 Michaela Schumachera, se hned během prvního závodního víkendu ve formuli 4 dočkal vítězství. Po devátém a dvanáctém místě vyhrál v neděli třetí závod na okruhu v německém Oscherslebenu. „Je to neuvěřitelné, jsem strašně šťastný. Můj první závodní víkend nemohl dopadnout lépe,“ radoval se po závodu Schumacher junior. AP