

KOUPACÍ SEZONA JE TU. KDE JE VODA ZELENÁ?

NA KOUPALIŠTĚ VYRÁŽEJÍ POPRVÉ KROM PLAVCŮ TAKÉ HYGIENICI STRANA 4



metro



Úterý, 29. května 2018

Č. 102, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Maxmilián

Největší deník v ČR

Kouření už není sexy, odpůrců zákona ubylo

Česká hospoda. Protikuřácký rok přežila, lidé chodí do společnosti častěji než v minulosti. **Co jim vadí?** Podle průzkumu je nejvíc števě špatná obsluha. **Rezignují.** Více než polovina kuřáků by zákon nerušila STRANA 2



Nová rozhledna z akátového dřeva se už došplhala do dvaceti metrů

Tesaři finišují s montováním rozhledny Doubravka na kopci Horka v pražských Kyjích, včera dosáhli nejvyššího bodu. Dvacetimetrovou rozhlednu navrhla Huť architektury Martina Rajniše, která stojí za dalšími dřevěnými kráskami jak v Česku, tak v zahraničí, kupříkladu v Izraeli. Vyhlídkovou stavbu tvoří tři nohy z akátového dřeva, které byly na zemi poskládány už vloni. Až nyní byly vztyčeny.

MAFRA



Číslo dne

10

Liberec chce zlevnit jízdné v městské hromadné dopravě pro studenty a důchodce. Kopíruje tak nařízení vlády, která seniorům a studujícím zlevnila vlaky a meziměstské autobusy. Dopravní podnik ale přijde ročně na tržbách o více než deset milionů korun. Vládní nařízení o slevách pro studenty do 26 let a pro seniory nad 65 let bude platit od 1. září. Tito cestující budou platit ve vlacích a v příměstských autobusových linkách 25 procent základní ceny.



Továrně na kosmetické tužky se daří

Firma Schwan Cosmetics CR v Českém Krumlově, která vyrábí dřevěné kosmetické tužky, otevře v lednu příštího roku novou halu. Jde o investici 700 milionů korun, výrobní kapacity stoupnou o čtvrtinu, přijme asi 40 zaměstnanců. Firma ročně vyrobí přes 100 milionů dřevěných kosmetických tužek ve více než 10 000 provedení. ČTK

Protikuřácký zákon po roce. Cigarety a pivo už nejsou sexy

Do restaurací a hospod chodí lidé častěji než před třemi lety.

Vzduch bez cigaret jim nevadí.

Halasné troubení politiků a mediální strašení hospodských, že zákaz kouření je přivede na mizinu, je spíše jen hlasitým křikem než skutečností. Podle nejnovějšího společného průzkumu Fakulty sociálních věd (FSV) UK Praha a agentury Ipsos nezpůsobilo vyhnání kuřáků před hospody majitelům podniků žádné závažnější ekonomické problémy.

„Počet těch, kteří dnes míří do restaurace několikrát za týden, než podle posledního průzkumu před třemi lety, se zvýšil o pět procent,“ říká De-

nisa Hejlová z Katedry marketingové komunikace FSV. Do českých hospod jdou dnes i ti, kteří tam kvůli zakouřenému prostředí nechodili. „Protikuřák“ má podle Hejlové pozitivní stránku. Kuřáci si více uvědomují, že nekuřáky obtěžují. Před šesti lety jich nebyla ani třetina, teď má výčitky polovina kuřáků. Pořád ale přetrvává, a to i mezi nekuřáky, vnímání cigaret jako projev osobní svobody. Tak, jak ho už ve dvacátých letech minulého století stanovily reklamní kampaně tabákových koncernů. „Češi jsou obecně na omezování svobody citliví, vnímají to i u kouření,“ dodává Hejlová. I to se mění. Cigaretta jako symbol volnosti a svobody je ukotvená v hlavách starších generací, přes šedesát procent Čechů je přesvědčena o opaku.

Největším problémem návštěvníků českých barů, hospod a restaurací není překva-



Citát

Pouze osm procent provozovatelů restaurací a barů uvedlo, že by jim zrušení zákazu kouření pomohlo.

RADEK JALŮVKA
AGENTURA IPSOS

pivě to, že si zde kuřáci nemožnou zapálit, ale nepřijemná obsluha a taky hluk a pachy z kuchyně. „Nekvalitní personál vadil i dříve a stále to figuruje na prvním místě,“ říká Radek Jalůvka, ředitel agentu-

ry Ipsos. Podle něj to ukazuje na několik momentů. Pokud mají některé podniky problémy nebo krachují, je to tím, že nevnímají skutečné potřeby a nároky současných českých hostů. „Lidé hodně cestují, chtějí stejnou kvalitu jako venku,“ komentuje Jalůvka. Ani samotní majitelé restaurací necítí zákaz kouření jako problém číslo jedna. Kvůli stoupajícím počtům zákazníků je trápí spíše nedostatek personálu.

Také stížnosti na to, že kvůli takzvanému protikuřáckému zákonu pijí lidé méně piva, jsou podle Jalůvky liché. Spotřeba klesala už předtím. Výrobci alkoholu prosazují víc nápoje, které sednou nastupujícím generacím. „Pivo už není pro generaci mileniálů sexy,“ uvádí Jalůvka. V této skupině dnes frčí míchané nápoje s tvrdým alkoholem, víno a případně ochucená piva. PAVEL HRABICA

Nekouření má podporu

Vztah ke kouření a kuřákům má různé podoby.

- Přes šedesát procent nekuřáků nerado líbá kuřáky/kuřáčky. Vadí to ale jen pětina kuřáků.
- Třetina Čechů nechce mít dítě s partnerem-kuřákem.
- Kuřáků je v České republice asi 25 procent. Deset procent Čechů patří mezi silně závislé.

Kuřáci jsou proti

45

Tolik procent kuřáků v České republice by se klonovalo ke zmírnění nebo zrušení zákazu kouření v restauracích. Před třemi lety to bylo mnohem víc – téměř osmdesát procent.

INZERCE



NA LETNÉ JAKO DOMA

ZÍSKEJ SVÉ MÍSTO NA LETNÉ A OVLÁDNI S NÁMI HRU I STADION. V CENĚ ZÍSKÁŠ VOLNÝ VSTUP NA VŠECHNA DOMÁCÍ UTKÁNÍ LIGY, NA PŘEDKOLA EVROPSKÉ LIGY A K TOMU BONUSY JAKO SLEVOU DO FANSHOPU NEBO 200 Kč NA NOVÝ DRES + POTISK ZDARMA.

V PŘÍŠTÍ SEZONĚ NAVÍC SLAVÍME 125. VÝROČÍ ZALOŽENÍ KLUBU, U TOHO NESMÍŠ CHYBĚT!

PERMANENTKA K ZAKOUPENÍ POUZE ONLINE DO 16. ČERVNA NA WWW.TICKETPORTAL.CZ

Mynářův fotbal dostal 800 tisíc

Fotbalová asociace rozdělila bez jasných pravidel sto milionů korun z loterií.

Radiožurnál zjišťoval, kam v roce 2016 šly peníze z loterií určené pro český fotbal. Nejvíc peněz putovalo do krajských svazů vedených tehdejšími šéfy asociace Miroslavem Peltou a místopředsedou výkonného výboru Romanem Berbr. Rekordní suma připadla také vesnickému klubu Osvětimany, v němž působí hradní kancléř Vratislav Mynář.

Sto milionů korun z loterií rozdělila asociace v roce 2016 pod vedením Miroslava Pelty. Peníze měly jít převážně na podporu mládežnického sportu, podle jakého klíče

byly přidělovány, však asociace prozradit nechce, upozorňuje server iRozhlas.cz.

Největší částky oproti ostatním svazům putovaly podle rozhlasu do Plzeňského kraje, jemuž šéfuje Roman Berbr, a do Libereckého kraje, který vede Pelta. Přes milion dostal také pražský svaz v čele s Dušanem Svobodou. Všichni tři muži jsou přítomni ve výkonném výboru, který o rozdělení peněz rozhodoval. „Nezlobte se. Já jsem stíhaný a po dohodě s právníky nebudu nic komentovat do doby, než bude věc vyřešena,“ cituje iRozhlas odpověď Pelty na dotaz, proč dostal víc než dva miliony korun právě „jeho“ liberecký svaz. Pelta byl loni zatčen, protože podle policistů jako šéf fotbalové asociace nezákonně spolurozhodoval o rozdělení dotací, které tekly z ministerstva školství. Berbr pouze uvedl, že peníze šly na „zajištění mis-

trovství Evropy žen a na rekonstrukci stadionu Přeštice a Domažlice“. Nejsdílnější byl Svoboda, podle něhož dosáhl pražský svaz na víc peněz proto, že je znevýhodněný.

Český rozhlas rovněž upozorňuje, že rekordní sumu obdržel vesnický fotbalový klub TJ Osvětimany, kde působí hradní kancléř Mynář. Zatímco většina klubů srovnatelné výkonnosti úroveň přišla zkrátka či dostala podporu v řádu desítek tisíc, do Osvětimany dorazilo 800 tisíc korun. Čím se Osvětimany zalíbily vedení českého fotbalu, netuší. „Já nevím. To se musíte zeptat toho, kdo to rozdělával. Já se sem chodím poveselet za panem jednatelem a starostou,“ řekl pro iRozhlas. Fotbalová asociace od roku 2017 o penězích z loterií nerozhoduje – všechny příjmy plynou nadále do státního rozpočtu a jsou přerozdělovány ministerstvem školství. **ČTK**

Zprávy krátce



Legenda českého humoru bude hrát pro děti.

MAFRA

Zeman Babiše jmenuje, chce popohnat ČSSD

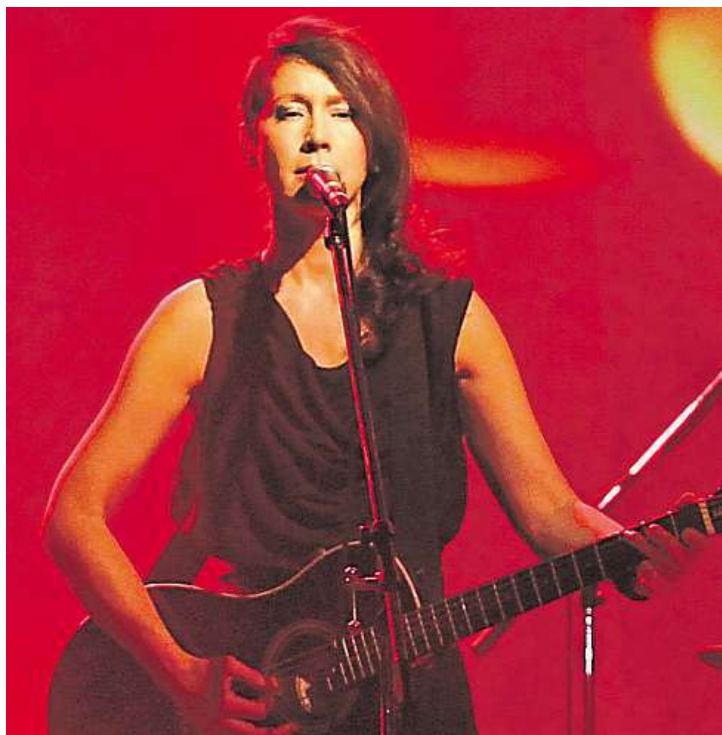
Prezident Miloš Zeman jmenuje Andreje Babiše podruhé premiérem ještě před ukončením referenda ČSSD o účasti ve vládě. Babiš pak bude mít zhruba dva týdny na to, aby prezidentovi přinesl návrh na obsazení ministerských křesel. Zeman chce tímto postupem mimo jiné urychlit vznik vlády. Vnitrostranické referen-

dum ČSSD skončí 14. června, o den později sociální demokraté vyhlásí výsledek. **ČTK**

Ivan Mládek bude řídit na Hvězdě

Už deset let baví děti i jejich rodiče. Kašpárkohaní je tak součástí dětství mnoha malých posluchačů. Letošní přehlídka skvělé zábavy se chystá na neděli od 10 hodin do pražské Obory Hvězda. Jako už tradičně vystoupí Kašpárek v rohlíku, ale také Tomáš Klus nebo Ivan Mládek. Vstup je zdarma. **MET**

INZERCE



Kultovní LAMB na festivalu

Festival Rock for Church(ill), který platí za nejpohodovější akce pod širým nebem, letos opět přiveze kapely, která zásadním způsobem zasáhly do vývoje hudby po celém světě. Hvězdou budou britští LAMB s nezaměnitelným hlasem charizmatické zpěvačky Lou Rhodes. LAMB se v90. letech proslavili svou výjimečnou kombinací popu, jazzu, zvukových experimentů, klasické hudby, blues nebo tanečních žánrů jako drum and bass nebo breakbeat. Jejich hity jako Gabriel nebo Gorecki patří do pokladnice alternativní hudby. Show předvedou i další kapely, hodně se čeká od hodně rozjetých popařů, kteří svou velkolepost mají už v názvu - The Asteroids Galaxy Tour. Více informací najdete na www.rfch.cz.

MAFRA

SLEDUJTE SERIÁL NA **playtvak.cz**

„Vážně myslíš, že vypadám jako někdo, kdo má vést časák o uječenejch fakanech?“

SINGLE LADY 2

JANA PLODKOVÁ JIŘÍ VYORÁLEK JAROSLAV PLESL

ZOOT.
PARTNER POŘADU

Letní teploty přišly brzy. Už startuje koupací sezona

Hygienici budou opět letos hlídat koupaliště.

Lidé o víkendu vesměs poprvé zamířili k vodě. Přípravě jsou také hygienici, kterým v létě začne práce. Ti ze severu Moravy budou letos v regionu monitorovat kvalitu vody na dvacet koupacích místech. Je to méně než v minulých letech, loni hygienici kontrolovali třiatřicet míst. Důvodem snížení počtu kontrolovaných míst jsou opravy nádrží. Koupací sezona letos potrvá od 31. května do 1. září. Ještě před jejím zahájením ale hygienici provedli první odběry vzorků vody. Neodhalili závažnější nedostatky, řekla dnes krajská hygienička Helena Šebáková. Voda bude pod drobnohledem hygieniků kvůli možným nákazám. Budou například sledovat přítomnost cercárií, které jsou původci cercariové dermatitidy. Ta se projevuje zarudnutím kůže, vyrážkou a intenzivním svěděním. Masivní infekce může způsobit otoky končetin, zvýšenou teplotu, nevolnost nebo průjem. K vodě vyrazili o víkendu také od pískovny Hájek na Pardubicku nebo na Vranovskou přehradu. Pokud vyrážíte na výlet do Prahy a chcete si čas zpestřit u vody, vězte, že byste se nyní neměli koupat na Hostivařské přehradě.



První koupání v pískovně Hrádek na Pardubicku začalo už o víkendu.

MAFRA

Z vody vylezete totiž pokrytí lahově zelenou barvou. Může za to velké množství chlorofylu a také sinice, které se tu podle prvních letošních měření pražských hygieniků přemnožily nad únosnou míru.

„Pro jistotu zde na Hostivaři po každém koupání v přírodním koupališti doporučujeme důkladné osprchování pitnou vodou,“ radí šéf pražských hygieniků Jan Jarolímek.

O moc lépe na tom není ani Koupaliště Džbán, kde mají na začátek sezony sníženou průhlednost vody. „Pro-

zatím nejlepší výsledky s ukazatelem 1 (voda vhodná ke koupání) mají rybník Motol a koupaliště s přírodním čištěním vody Radotín,“ dodává Jarolímek.

Hygienu bude letos dozorovat celkem čtyři koupaliště, a to Šeberák, Motol, Džbán, Hostivař, Radotín a nádrž Divoká Šárka. Musí tak totiž činit ze zákona. Jako každý rok si pak budou moct Pražané průběžně výsledky rozborů najít na webu hygienické stanice hlavního města. „První orientační kontroly spojené s odběry vzorků v letošním roce proběhly již 14.

Kvalita vody

4

Tolik měsíců trvá v Praze oficiální koupací sezona. Ta je letos hygieniky stanovena od 30. května do 1. září. Po celou dobu budou pracovníci provádět odběry vody dle monitorovacího kalendáře.

května,“ uvádějí hygienici. Loňský rok byl podle šéfa hygieniků Jarolímka rokem standardním, bez větších výkyvů. Na koupalištích Džbán, v Radotíně a Divoké Šárce se

kvalita vody udržovala po celou sezona na ukazateli jako voda vhodná ke koupání. Zákaz koupání kvůli přemnožení sinic byl naopak vydáván na koupalištích Šeberák a Hostivař.

Na koupališti Lhotka loni hygienici zdravotní dozor neprováděli a nebude potřeba ani letos. Navzdory slibům místních radních se koupaliště nestihne otevřít včas. Loni se stihlo pouze vybudovat část zázemí a pokladny u vchodu. Letos dojde k úpravě nádrží, aby je bylo možné zaplnit vodou z čerpacího vrtu. **FILIP JAROŠEVSKÝ a ČTK**

Brno. Opravená Riviéra 16. června

Teploty v posledních dnech atakují třicetistupňové hranice, a Brňané proto netrpělivě vyhlíží otevření městských koupališť. Je už otevřena plovárna s nejkrásnějším výhle-

dem na Brno – sezonu včera zahájilo koupaliště na Kraví hoře. Otevřen je také oblíbený Biotop na Brně-jihu. Opravená Riviéra otevírá až 16. června. **MET**

Jih Čech. Jako loni. Bazény tam nezdražují

Ceny vstupného na venkovní bazény v Jihočeském kraji se v porovnání s loňskem na většině míst nemění. Provozovatelé zachovávají stejné tarify. Letní plovárny v kraji v těchto dnech už zahajují provoz. „Cenově navazujeme na minulou sezonu,“ řekl vedoucí sportovních zařízení Českých Budějovic Tomáš Novák. Dodal, že lidé zaplatí za tříhodinové vstupné 50 korun, celý den pak stojí 80 korun. V Táboře letní plovárnu otevřeli 1. května, v Jindřichově Hradci otevřou venkovní akvapark v případě příznivého počasí v sobotu. Dvouhodinové vstupné stojí 60 korun a celodenní pak 90 korun. O den dříve zahájí provoz letní plovárna ve Strakonících. **ČTK**

Koupání, nekoupání v hlavním městě

Koupaliště Lhotka je nejspíš zakleté. Jeho otevření v novém a přírodním provedení s vlastním zdrojem vody, takzvaným biotopu, si původně vysílili někteří radní Prahy 4 na letošní sezonu. Zprovoznění je však stále v nedohlednu, i přes výrazné změny, které zde místní pozorují.

- Loni byly srovnány se zemí nevyhovující prvky, které letos nahradily budovy pro zázemí koupaliště jako šatny, místo pro plavčíka a pokladnu u vstupu do areálu. Také byly vyhloubeny nové nádrže a zajištěn čerpací vrt, jenž zajistí zásobování koupaliště vodou. Nová bazénová technologie má umožnit biotopové čištění vody bez použití chemie.

- Ve druhé etapě úprav, které mají začít v létě, přibude dětské hřiště, lezecká stěna, lano-

vé centrum, beachvolejbalové i multifunkční hřiště. Dokončeny budou také areálové sprchy s WC a převlékárnu.

- Sinice se již druhým rokem pravidelně přemnožují v přehradě v Hostivaři. S kvalitou vody zde nepomohlo ani nedávné odbahnění. I po něm ale do přehrady stále teče nekvalitní voda z přítoku Botiče.

- Na to, jak zabránit zelenání v Hostivaři, má každý jiný názor. Podle zástupců lesů hlavního města Prahy lze při srážkách kontrolovat hladinu, aby se voda zbytečně nehromadila a nekazila. Sinice se podle nich dají zase regulovat rybi osádkou. Vodní hospodáři z-desáté městské části ale tvrdí, že je čištění rybami pouze mýtus, respektive experiment, který v minulosti zatím nepřinesl nikde v Česku průkazné výsledky.

Kolik zaplatíte?

Za tobogan a skluzavku dospělý dá 180 korun.

- Na Kraví hoře za celodenní vstup pro dospělého je 150 korun. Děti a senioři zaplatí 80, respektive 50 korun.
- Kompletně opravená Riviéra s novým toboganem a skluzavkou vyjde dospělého na 180 korun, děti a senioři zaplatí za celý den 90 korun.

- Zábrdovice se otevřou v sobotu. Celodenní vstupné bude stát 110 korun, za děti od 20 korun, senioři 60 korun.

- Velmi oblíbený Biotop je otevřen pro dospělé za 50 korun, děti a senioři dají 50 korun.

- Koupaliště Dobrák v Králově Poli chce po dospělých za celý den od 120 korun, děti 80, studenti a senioři 60 korun.

Rozsáhlé podvody s dávkami. Policie obvinila úřednici

Tři miliony korun. Na tolik si podle policie přišla úřednice úřadu práce.

Policie obvinila z rozsáhlých podvodů bývalou úřednici úřadu práce v Teplicích. Je podezřelá, že podvodem získala více než tři miliony korun. Kriminalisté obvinili i další tři lidi, na jejichž účty si žena peníze posílala. Žena podle kriminalistů zhruba tři roky vystavovala fiktivní žádosti o příspěvek na živobytí a doplatek na bydlení, což jsou dávky hmotné nouze. „V těchto žádostech měla zneužít osobní údaje lidí vedených v evidenci úřadu, kterým původně tyto

dávky náležely, ale pobírat je z různých důvodů přestala. Ve fiktivních spisech sama vypisovala osobní údaje bývalých klientů a uváděla čísla bankovních účtů, na které si pak nechala neoprávněně zasílat finanční prostředky,“ uvedl policejní mluvčí Daniel Vítek.

Žádosti pak devětatřicetiletá žena podle policie skartovala a na podvody tak tři roky nikdo nepřišel. Vše se zjistilo až poté, co přešla na jiný úřad a pokusila se podle Vítky o další podvody. „Žena byla v uplynulých dnech obviněna ze zločinu podvodu, za který jí s ohledem na způsobenou škodu hrozí až osmiletý trest odnětí svobody,“ doplnil mluvčí. Dalšími stíhanými jsou známí úředníci. Muže a ženu policie stíhá za

podvod spáchaný formou spolupachatelství. Podle kriminalistů si od úřednice nechávali měsíčně posílat na své účty desetitisícové částky a následně je přeposílali na konto ženy. „Za necelé tři roky přes účty každého z obou obviněných prošlo 900 tisíc korun, takže si musejí být vědomi, že tak vysoké částky nemohla od úřadu práce dostávat. Oba se měli spokojit s vysvětlením, že si sama nemůže nechat na svůj bankovní účet tyto částky posílat, protože se rozvádí s manželem a bojí se, aby o peníze nepřišla. Čtvrtý stíhaný v kauze je další známý ženy. Také na jeho účet si žena peníze posílala, on je následně vybíral z bankomatu a ženě dával. **ČTK**



Vedro zchlazují bouřky

Tropické letní počasí vydrží i v tomto týdnu. Teploty dosáhnou až 31 stupňů. Meteorologové i nadále očekávají bouřky, které mohou na některých místech doprovázet přívalem srážky, kroupy a nárazový vítr. Velmi mírně se ochladí až během víkendu. Snímek byl pořízen včera odpoledne v Praze, kde se lidé vydali na Vltavu. **MAFRA**

INZERCE

metro®

MOJE MĚSTO
MOJE METRO



Malijský Spider-Man dostal od Macrona občanství Francie

Dítě visící z balkonu zachránil přistěhovalec bez dokladů.

Vše se odehrálo o sobotním večeru, okolo osmé hodiny, kdy kolemjdoucí, kteří viděli dítě visící z balkonu ve čtvrtém patře domu na severu francouzského hlavního města, upozornili hasiče. Ti na místě zjistili, že asi čtyřletému dítěti už pomohl z nesnázi mladý muž. „Naštěstí se tu vyskytl někdo, kdo byl v dobré kondici a měl odvahu pro dítě vyšplhat,“ sdělili hasiči.

Úžasnou akci natočili ohromení kolemjdoucí, kteří se shlukli u budovy. Zachycuje, jak muž s holými rukama se během asi 30 vteřin vyšplhá přes čtyři patra, aby popadl



Prezident Emmanuel Macron s Mamoudou Gassamem. AP

dítě, visící z balkonu, a vtáhl je do bezpečí. Na sociálních sítích se toto video rychle šířilo a v neděli večer mělo na kontě více než čtyři miliony

zhlédnutí. Hrdina, mladý Malijec bez dokladů Mamoudou Gassama, si mezi uživateli vysloužil přezdívku komiksového hrdiny Spider-Mana. S při-

pomínkou, že tentokrát jde o opravdového pavoučího muže.

„Viděl jsem spoustu lidí, kteří křičeli, houkala auta. Udělal jsem to, protože to bylo dítě. Vyšplhal jsem se tam a bohudíky jsem je zachránil,“ řekl dvaadvacetiletý Gassama. Strach dostal, až když dítě bylo v bezpečí. „Když jsme vešli do obývacího pokoje, začal jsem se třást, nemohl jsem se udržet na nohou, musel jsem si sednout,“ dodal.

Podle prvních poznatků z vyšetřování bylo dítě na balkonu samo, rodiče v té době nebyli doma.

Netrvalo dlouho a přišly reakce politiků chválicích odvalu mladého zachránce. „Velké bravo pro Mamoudou Gassamu za statečnost,“ zareagovala na Twitteru socialistická pařížská starostka

Anne Hidalgo, která hrdinovi dne poděkovala telefonicky. „Řekl mi, že přijel před několika měsíci z Mali se snem, že si tu vybuduje život. Řekla jsem mu, že získá hrdinský čin je příkladem pro všechny občany a že ho město Paříž určitě a rádo podpoří v úsilí usadit se ve Francii,“ uvedla starostka.

Francouzský prezident Emmanuel Macron mu na včerejším setkání sdělil, že získá francouzské občanství. Gassama by měl podle Macrona začít v rámci takzvané občanské služby pracovat u hasičů.

Krátce po dramatických událostech byl otec ohroženého dítěte podle zdrojů z francouzské justice zadržen kvůli zanechání potomka bez dozoru. O dítě se nyní stará sociální zařízení. Jeho matka během dramatických chvil nebyla v Paříži. **ČTK, MET**

Zprávy krátce

Poláci chtějí základnu USA

Až dvě miliardy dolarů (téměř 44 miliard korun) nabídlo Polsko jako příspěvek k trvalému rozmístění amerických vojáků z tankové divize na svém území. Dokumenty na polském ministerstvu obra-

ny vypracovali spolupracovníci předchozího ministra obrany Antonia Macierewicze. Američtí vojáci by podle Varšavy měli být protiváhou k rostoucímu ohrožení ze strany Ruska. Dokument obsahuje i mapy s citlivými údaji o rozmístění budoucích základen, ale také škol či nemocnic. **ČTK**

Buskeři: Platte i kartami

Pouliční muzikanti – buskeři – v Londýně už nebudou muset spoléhat na to, že kolemjdoucí mají po kapsách dost drobných, které jim jako ocenění jejich produkce vhodí do klobouku. Nové budou moci hudebníkům přispět i lidé, kteří u sebe zrovna žádnou přiměřenou hotovost nemají, protože radnice chce pouliční umělce vybavit

platebními terminály. Dárci tak budou mít možnost zaplatit libovolnou částku kartou.

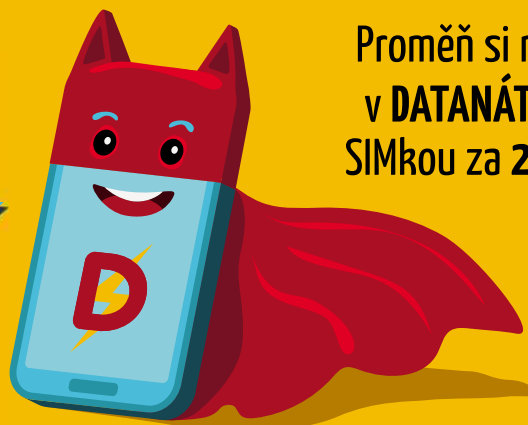
Vpád nových technologií do prostředí pouličních umělců má na svědomí starosta Londýna Sadiq Khan, který stojí za iniciativou Busk in London (Pouliční hraní v Londýně). Ta se nyní spojila s technologickou firmou iZettle a nabízí muzikantům

přenosné platební terminály, které budou přijímat bezkontaktní platby kartami nebo třeba mobilním telefonem. „Pouliční hraní pomáhá mladým umělcům vypilovat talent a dává jim možnost vystupovat před velkým množstvím lidí,“ řekl. Produkce na ulici začínali i světoznámí hudebníci jako Adele, Stormzy nebo Dua Lipa. **ČTK**

INZERCE

K nové SIM
500 MB
rychlých dat

NAVÍC až
500 Kč
k 1. dobítí



Proměň si mobil
v **DATANÁTORA**
SIMkou za 200 Kč

MOBIL
.CZ

Akce platí při aktivaci nebo prvním dobítí do 30. 6. 2018.

Více na www.mobil.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 28 Max. 32	Min. 26 Max. 30	Min. 26 Max. 30	Min. 25 Max. 29

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 32,8 °C

Rok výskytu: 2005

Kvíz

- Šluknovským výběžkem se sever Česka nejvíc přibližuje moři, Baltské je vzdáleno:
 - 300 km
 - 400 km
 - 500 km
- Atentát na Heydricha byla za 2. světové války úspěšná akce výsadkářů, která se odehrála:
 - 1940
 - 1942
 - 1944
- Britský vynálezce Richard Trevithick sestrojil v roce 1801 první funkční parní:
 - žehličku
 - automobil
 - lokomotivu
- Velké Solné jezero leží na západě Spojených států amerických, konkrétně ve státu:
 - Utah
 - Ohio
 - Michigan
- Napoleon III. byl francouzským císařem až do roku 1870. Začínal na této pozici v roce:
 - 1842
 - 1852
 - 1862

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Krádež
14:15 Karel Gott opět ve Slaném
15:05 Doktor Martin V
15:55 To je vražda, napsala III
16:45 Cestománie
17:15 AZ-kvíz
17:40 Černé ovce
18:00 Události v regionech
18:25 Kde domov můj?
18:55 Události za okamžik a počasí
19:00 Události
19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009-2013). Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová a další. Režie B. Arichtev, M. Dolenský

- 20:55 Jak utopit dr. Mráčka aneb Konec vodníků v Čechách
Komedie (ČR, 1974)
22:29 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilióny
22:30 Případy detektiva Murdocha XI
23:20 Taggart
00:30 AZ-kvíz
00:55 Na stopě
01:20 Zajímavosti z regionů
01:45 Sváteční slovo vědce a filozofa Borise Cveka
01:55 Dobré ráno
04:25 Máte slovo s M. Jilkovou
05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:50 Na cestě po ománském pohoří Al-Hadžar
13:15 Stopy, fakta, tajemství
13:45 Řecké děti
14:45 S kuchařem kolem světa
15:40 Svědkové času II (3/3)
16:10 Ztráta paměti (1/5)
17:10 A člověk stvořil robota
18:15 Magické hlubiny (5/6)
18:45 Večerníček
18:55 Mandril
19:00 Uchem jehly
19:25 Jan Hus
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Poslední útek Jeronýma Pražského**
Historické drama (ČR, 2018)

- 21:30 **Tomáš Halik: Dialogy se světem**
Proces: Rusky stát vs. Oleg Sencov
23:35 Černé zlato (1/2)
00:30 Útek z Alcatrazu
01:25 Apokalypsa: 2. světová válka (6/6)
02:25 Potrava duše & těla II (6/11)
02:50 Kvarteto
03:15 Folklorika
03:45 Ta naša kapela
04:10 Náš venkov
04:30 Na moll
04:55 Křesťanský magazín
05:25 Babylon
05:50 Postřehy odjinud

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:30 Krok za krokem VII (17)
12:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (214)
14:05 Odložené případy VI (3)
15:00 Odložené případy VI (4)
15:55 Námořní vyšetřovací služba VIII (22)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:25 Co na to Češi
18:25 Ulice (3477)
19:30 Televizní noviny, Počasí, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (821)**
Seriál (ČR, 2018). Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzler, R. Fiala, M. Stránský a další. Režie B. Holíček

- 21:40 Víkend
22:40 **Beze stopy III (3)**
Krimiseriál (USA, 2004)
23:35 **Odložené případy VI (3)**
Krimiseriál (USA, 2008)
00:30 **Odložené případy VI (4)**
Krimiseriál (USA, 2008)
01:25 **Námořní vyšetřovací služba VIII (22)**
02:05 **Beze stopy III (3)**
03:00 **Krok za krokem VII (17)**
03:20 **Co na to Češi**
04:00 **Ordinance v růžové zahradě 2 (214)**
04:55 **Novashopping**

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
12:25 Lake a Tlustých III (1)
13:25 Doktor z hor:
Nové příběhy IX (13)
14:25 Návrat komisaře Rexe IX (6)
15:30 Návrat komisaře Rexe IX (7)
16:35 Odpolední zprávy
16:50 Policie v akci
17:50 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divůsky
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Oheň kuře II (107)**
Seriál (ČR, 2018). Burák s Verunou řeší, co s dětmi a jestli jít na policii. Mají strach, že se Gábině něco stalo. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, L. Polišenská, N. Lichý, M. Suchánek a další. Režie V. Moravec

- 21:35 **Policajti z centra (11)**
Krimiseriál (ČR/SR, 2012)
22:50 **TOP STAR magazin**
23:50 **Policie v akci**
00:45 **Návrat komisaře Rexe IX (6)**
Krimiseriál (Rak./It., 2009)
01:50 **Návrat komisaře Rexe IX (7)**
Krimiseriál (Rak./It., 2009)
02:50 **Prostřeno!**
03:50 **Doktor z hor: Nové příběhy IX (13)**

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama IX (2)
12:50 Simpsonovi XXIV (21, 22)
13:40 COOLfeed
13:50 Simpsonovi XXV (1)
14:20 Simpsonovi XXV (2)
14:45 Teorie velkého třesku III (10, 11)
15:45 Futurama IX (3)
16:05 Americký chopper VII (4)
17:05 Top Gear II
18:15 Simpsonovi XXV (3)
18:45 Simpsonovi XXV (4)
19:15 Simpsonovi XXV (5)
19:45 Simpsonovi XXV (6)
20:05 COOLfeed



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu (4)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku III (12)**
Sitcom (USA, 2010)
21:50 **Teorie velkého třesku III (13)**
Sitcom (USA, 2010)
22:15 **Single Lady II (1)**
Komedialní seriál (ČR, 2018)
22:40 **Partička**
23:25 **COOLfeed**
23:35 **Americký chopper VII (4)**
Seriál (USA, 2010)
00:35 **Partička**
01:20 **Legenda II (5)**
Akční seriál (USA, 2016)
02:05 **Tyran (2)**
Seriál (USA, 2014)
03:05 **Tyran (1)**
04:00 **Tyran (2)**

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Očku tento den v roce 2017
10:00 Očko hity
Klipy nonstop
12:00 Očko news
12:05 Očko hity
Klipy nonstop
13:00 Očko trendy
Aktuální klipy
14:00 Očko news
14:05 Očko trendy
Aktuální klipy
14:30 Ukaž profil



- 14:35 **Očko trendy**
Aktuální klipy

- 15:00 Očko news
15:05 Mixxxer Show
17:00 Očko news
17:05 Očko trendy
Aktuální klipy
18:00 Sportovec na den
18:10 Očko trendy
Aktuální klipy
19:00 Očko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka Očka
20:00 Očko hity
21:00 ČZ & SK
České a slovenské klipy
22:00 Očko flirt
Proud klipů se vzaky diváků Očka

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



OBYČEJNÝ STROM

Na konci zimy na vinohradském náměstíčku káceli velký strom. Na pohled byl zdravý, dělníci však měli povolení, a tak zručně ořezávali větve jednu po druhé. Díval jsem se na tu bytost, která už další jaro nezažije, a děkoval jsem jí za všechny ten stín, vlhko, čistý vzduch a zeleň, které s námi sdílela... a najednou se mi před očima rozprostřel příběh. Kdysi dávno, před 30 nebo 40 lety, někdo na to náměstíčko přinesl malý stromek. Rýčem vykopal jámu, stromek zasadil, a pak o něj pečoval a sledoval, jak se postupně ujmá. Stromček rostl a v něm i kolem něj klokoval život. Když trochu zmocněl, lez-

Citát
Teď už tu není, a tak není komu poděkovat, není se na koho usmát.

ly po něm děti. Když vyrostl více, postavil pod něj někdo lavičku a na ní se večer scházeli pubertáči a řešili nejdůležitější věci na světě. V noci se o ten strom opřeli milenci, někdo do jeho kůry vyryl srdce. Stal se pravidelnou zastávkou pro místní psy a jejich pány. V jeho koruně si ptáci udělali hnízdo a zpívali ráno lidem na cestě do práce. Vychovávali mláďata a křikem od nich odháněli toulavou kočku. To všechno ten strom s námi zažil – něco z toho mu prospávalo, něco prostě musel přestát. Žil si svůj pomalý život uprostřed nás. Stejně jako my žili svůj rychlý život kolem něj. A možná jsme si ho ani nevšimli, i když jsme se ho denně dotýkali pohledem. Teď už tu není, a tak není komu poděkovat, není se na koho usmát. Možná to takto nemáme jen se stromy. Možná je to tak i s lidmi kolem i s námi samotnými. Všimáme si život a to, co ho rozvíjí a zpřijemňuje? Nebo spěcháme natolik, že život sám ztratil pro nás hodnotu? Že necítíme vděčnost za to, že jsme naživu, že máme kolem sebe lidi, zvířata i stromy? Dokud tuče naše srdce, je možné tu hodnotu znovu najít. www.prostor8.cz

Dopisy a vzkazy

Železniční most

Havarijní stav železničního mostu, který po roce bádání zjistila slavná komise, nikoho soudného nepřekvapil. I oko laika pozná, že most nebyl natírán a udržován někdy od 70. let 20. století. Každý majitel nemovitosti ví, že kdyby na domě nepracoval jako na lodi a neopravoval průběžně dům, spadne mu jako mostu blízký zlíchovský lihovar, který vypadá, že jsme se ocitli nikoli v mírové Praze, ale na bojištích východní Ukrajiny. Otázkou zůstává, kde budou ČD a.s. a soukromník Radim Jančura při několikaměsíční (leté) výluce odstavovat své vlaky, když navíc bude kolejiště Smíchovského nádraží zmenšeno o polovinu, neboť ho slavné vedení drah a města Prahy v roce 2004 rozprodalo na novou smíchovskou čtvrť. Holt to tehdy pány nezajímalo a nyní nám všem bude ouvej, tak jako po všem, co se v Praze děje poslední léta. Navíc nechápu, proč se budou opravovat lávky na mostě, když se most zboří?! Ať to stojí co nejvíc, že?

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Výrok dne



„Očekáváme ale, že koruna bude vůči euru a dolaru opět posilovat.“

JIŘÍ RUSNOK, GUVERNÉR ČNB

Rusnok v pořadu Rozstřelu zdůvodnil nedávné oslabení kurzu koruny výnosy amerických aktiv na světových trzích.

Slovo dne

GUVERNÉR

(Z výroku dne na této straně)

Generální ředitel, prezident, státní emisní banky

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 29. 5.

ŽIVOTNÍ ŠTĚSTÍ a LÁSKA!

Kde to všechno najdete? Já to vím a ihned vám odpovím, ptejte se!

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **51PRE** a svým datem narození!

Astroložka Pavlína

Beran 21/3–20/4

Divejte se dnes dobře kolem sebe, abyste nepropásli šanci na neočekávané zvýšení příjmů. Byla by škoda přijít o příležitost.

Váhy 23/9–23/10

Některý z vašich spolupracovníků řeší rodné trable a poslední dobou to ventiluje v práci. Dnes toho budete mít plné zuby.

Býk 21/4–21/5

Prokažte nyní svou šikovnost a dobrou pracovní morálku. Takový tah se ukáže jako velmi užitečný pro vaši budoucí kariéru.

Štír 24/10–22/11

Toužíte zaznamenat posun vpřed k dosažení vytužených cílů. V úterý se vás místo toho zmocní únava a pocit určité frustrace.

Bliženci 22/5–21/6

Pokud potřebujete něco důležitého probrat se svým nadřízeným, klidně se do toho dnes pusťte. Rozhovor proběhne dost hladce.

Střelec 23/11–21/12

Budete v pokušení rozhodčovat zaobmyslí spory na vašem pracovišti. Neřešte záhadný úbytek kávy ani nahlas puštěné rádio.

Rak 22/6–22/7

Planety vám dnes zkomplikují pracovní komunikaci. I když to bude těžké, snažte se zachovat klid i ve vypjatých situacích.

Kozoroh 22/12–20/1

Kvůli troše nepozornosti můžete přijít o peníze, dokonce velkou částku. Hlídejte sami sebe, a neudělejte nějakou chybu.

Lev 23/7–22/8

Soukromí podnikatelé dnes musí dbát na to, aby odváděli jen bezchybnou práci. Zákazníci budou pořádně, až přehnaně nároční.

Vodnář 21/1–20/2

V úterý se k vám dostane informace o možnosti přivydělu, kterou posunete dále. Slibili jste přece přátelům, že jim dáte vědět!

Panna 23/8–22/9

V první polovině týdne si ve finančních otázkách dávejte pozor na osoby ve znamení Štíra. Díky nim můžete mít velké ztráty.

Ryby 21/2–20/3

Projděte si dnes seznam svých kontaktů, už jste to dlouho neudělali. Důležití lidé mají nyní velký vliv na vaši kariéru.

Řešení sudoku

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

Anketa Začíná sezona koupališť. Které máte nejraději?



Jarmila Kulhavá
 Nejraději mám bazén, který máme na zahradě.



Carolina Elli Jeřábková
 Chci vyzkoušet biotop v Radotíně.



Klára Berková
 Žádné, preferuji přírodní koupání.

Komiks



Láska a magie!
 Kdy budete mít vy šanci na lásku?
 Pošlete SMS ve tvaru **89FVK** a na číslo **904 30 46**

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

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. května 2018, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdravý pohyb

Při sportu nepřeceňujte síly

Znamé heslo Sportem ku zdraví nemusí platit vždy. Stačí neodhadnout své síly nebo mít jen smůlu, a problém je na světě.

Kdo se hýbe, dělá pro své zdraví jen to nejlepší. Především letní měsíce jsou pro sportování ideální – krásné počasí k pohybu na čerstvém vzduchu vyložené láká. Stejně tak je ale léto obdobím, kdy se stane nejvíce úrazů.

„Příčinou jsou zejména četné sportovní aktivity a k vůbec nejčastějším úrazům patří odřeniny či tržné rány, ale i podvrtnutí a pohmoždění končetin,“ potvrzuje Petra Bartusková, praktická lékařka z Polikliniky Agel Ostrava. Nejčastěji bývají zraněná kolena, ramena a kotníky. Klouby jsou ohrožené především těmi sporty, které jsou spojené s nárazovým zatížením příslušných partií při rych-



Senioři, kteří nesportovali, by měli začít s chůzí. PROFIMEDIA.CZ

lém a náhlém pohybu. To ale není vše. Nebezpečí na nás číhá také u vody, i když si to mnozí z nás neuvědomují.

„Ať už dovolenou trávíte u moře, nebo v Česku někde u vody, nejzávažnější a bohužel stále velice časté jsou úrazy po skoku do vody. Může dojít k trvalému poranění páteře a míchy při nárazu o dno, ale i o předmět, který není ve vodě vidět. K těmto úrazům tedy může dojít i ve vodě, kam se chodíte koupat každoročně,“ varuje Bartusková.

Pozor by si měli dávat také cyklisté a zbytečně neriskovat. Hlavně na silnicích. Ochranná přilba sice pro dospělé není povinná, ale rozhodně ji odborníci doporučují. Drtivou většinu vážných poranění na kole totiž představují úrazy hlavy. Cyklistická přilba dokáže snížit toto riziko až o 80 procent. „Úrazy na kole mohou být od lehkých poranění až po těžké, což je například poranění mozku s krvácením. U takovýchto úrazů může jít už i o život nebo vznikne těžké postižení. Pokud máme na

hlavě helmu, nedojde k tak velkému nárazu a poranění mozku, a tím lze předejít vážnějším úrazům. Na druhou stranu helma nás nechrání od úrazů krční páteře, které také často vznikají při prudkém nárazu. Proto je vždy potřeba stále dbát maximální opatrnosti,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová. Specifickou skupinou jsou lidé nad 60 let věku. Mnozí z nich stále aktivně sportují, ale jsou i tací, kteří s pohybem teprve začínají. Každopádně pozor na to, abyste „nepřepálili začátek“. „Ideální je začít nejprve chůzí, jízdu na kole či plaváním. Předem je potřeba vazivové tkáně a svaly na výraznější zátěž připravit. Důležité je i vyvarovat se zvýšené fyzické námaze v době, kdy jsou denní teploty nejvyšší. Vyrazit na procházku je nejlepší hned ráno, nebo pak až k večeru, když už teploty zase klesají, abychom zbytečně nezatěžovali kardiovaskulární systém,“ radí primářka Tomanová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Bolesti? Poranění? Operace?

Obsahuje originální, více než 50 let ověřenou kombinaci přírodních složek.



Aby bolest nebolela!

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

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

Traumeel® S
mast



www.traumeel.cz

Dr. Peithner Prag s.r.o., Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
Tel.: 241 740 540, office@peithner.cz, www.peithner.cz

novinka

PALMOLIVE

Sprchujte se podle své nálady

PALMOLIVE

MEN

DOBIJTE ENERGIÍ!

PALMOLIVE

MEN

PALMOLIVE

MEN

Proč je saunování důležité? Dá nás rychle do pořádku

Příjemné „prohřátí kostí“ a uvolnění svalů není jediným důvodem, proč navštěvovat saunu. Finský vynález nám dokáže pomoci i při sportovních výkonech.

Saunování je významnou součástí tréninkového plánu sportovců: dá nás rychle do pořádku po tréninkové náloži, podpoří srdeční činnost, a tím i kondici pro další trénink. Ale umí nám pomoci i v době, kdy se spíše než sportu věnujeme rehabilitaci. Soňa Karásková, která si s námi o saunování povídá, je crossfitová trenérka.

Zlepšit si vytrvalost

Prohřátí v místnosti s příjemnou vůní dřeva a následný skok do studené vody máme primárně spojené spíše s regenerací. Ta ale nastává spíše až při následném odpočinku a dalších hodinách po odchodu ze sauny. Přímou v sauně totiž ještě tak trochu cvičíme. „Sauna donutí pracovat srdce stejně jako průměrné intenzivní cvičení,“ říká Soňa Karásková. Ideální efekt nastává po tréninku – sauna udržuje vyšší naši tepové frekvence, a tak vlastně prodlužuje cvičení a zlepšuje naši vytrvalost. Návštěvu sauny doporučuje trenérka crossfitterům i všem aktivním sportovcům po skončení tréninku.

„Není potřeba dodržovat žádný velký časový odstup, ale samozřejmě neskočím do sauny minutu po skončení náročného tréninku,“ říká Soňa a dodává, že atlet by se měl po náročné aktivitě napřed vydýchat a zklidnit dech a tep.

Když chceme rychle regenerovat

Dalším plusovým bodem saunování je podpora a urychlení regenerace organismu. Je to tím, že tělo v sauně pracuje v nestandardním, zrychleném režimu. Regeneraci ovlivňují dva faktory – kromě zrychlení srdeční činnosti a silného prokrvení všech svalů dochází i k uvolnění svalového napětí. Teplo a střídání teplot navíc vyplavuje ze svalů kyselinu mléčnou, která se zde usazuje vlivem zátěže a může za nepříjemné pnutí (typické den po zátěži).

„Sauna je ideální pro regeneraci těla a uvolnění svalů,“ říká Soňa Karásková, ale zároveň nedoporučuje navštěvovat saunu krátce po úrazu nebo při jiných obtížích: „Saunování se vyloženě nedoporučuje osobám po úrazu, s křečovými žilami nebo akutními záněty. Zakázána je u lidí s poruchami srdečního rytmu, onemocněním srdce, těžkou formou epilepsie, při hnisajících onemocněních kůže nebo mokvajících ekzemech.“

Podpora funkce svalů

Saunování a jeho regenerační schopnosti můžeme ale využít i při budová-

ní svalstva a jako podporu jeho správné funkce. A to i po úrazu – ale pozor, s odstupem. Tedy ideálně ve fázi, kdy již aktivně rehabilitujeme. Saunování totiž podporuje i vylučování potřebných hormonů a stimuluje takzvané proteiny tepelného šoku, které podporují růst svalové hmoty.

Saunování je vhodné pro všechny, kteří se potýkají se ztrátou kondice a síly ve svalectech, a pomáhá i v případě, že potřebujeme nabrat svalovou hmotu. Je ale nutné dodat, že je jen doplňkem k posilování ve fitness centru a samozřejmě i správnému jídelníčku. Nemusíme se tedy bát, že se z nás pravidelným saunováním v brzké době stane „korba“.

Když to potřebujeme rozdýchat

Saunování podporuje činnost lymfatického systému, čímž posiluje imunitu. „Saunování poskytuje úlevu osobám s rozedmou plic a je vhodné v rekonvalescenci po akutních zánětech horních cest dýchacích a zánětech plic,“ říká Soňa Karásková a dodává: „Při nachlazení není návštěva sauny vhodná, naopak se ale doporučuje jako forma prevence nachlazení.“

Musíme ale dodržovat správný postup. Obecně se říká, že v sauně bychom měli udělat dvě až tři „kolečka“, zahrnující vždy pobyt v sauně, zchlazení a odpočinek. Zpět do sauny bychom se měli vrátit až tehdy, kdy je náš tep i dech na normálu a cítíme se příjemně uvolnění a především se nám netočí hlava. Pokud nemáme čas, nemusíme nutně „nahonit“ zmíněné tři cykly – postačí dva a v klidu.

Pobyt v sauně bychom neměli přehánět a neměli bychom zbytečně překonávat své možnosti. Mluví se o optimálních 15 až 20 minutách, ale zpočátku postačí i deset. Řídme se hlavně tím, co je nám příjemné, rekordy si nechejme na běžecké nebo jiné závody. Ochlazení bychom ale neměli odbývat – ideální je samozřejmě bazének, případně pořádná studená sprcha, pod kterou vydržíme alespoň minutu. IDNES.cz

V zimě i v létě

Saunování má na náš organismus dobrý vliv po celý rok – v zimě nabízí navíc „pouze“ benefit příjemného prohřátí. Pro regeneraci a stimulaci svalů bychom však do sauny měli chodit po celý rok. Platí to i pro podporu imunity – pak bychom ze saunou měli začít nejpozději koncem léta.

- Saunování má pozitivní vliv na činnost srdce, uvolnění dýchacích cest a zároveň dovede zmírnit namožení svalů či ulevit od bolesti kloubů. Tělo se v sauně okysličuje, rozšiřují se cévy, čímž dochází k lepšímu prokrvení končetin. Díky výraznému pocení jsou z těla také nadměrně vylučovány toxické látky. „Pravidelným saunováním mimo jiné výrazně posílíte svou imunitu,“ říká Ivo Brokeš z pražského saunového centra.



Wellness studio v brněnském hotelu Santon

MAFRA

INZERCE

Tejp. paska CAPSICOLLE 5cmx5m hřejivá



Charakteristika

Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, likviduje bakterie, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Použití

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů.

Kapsaicinová hřejivá náplast

Charakteristika

- uvolňuje svalové napětí, pomáhá zmírňovat bolest a podporuje uvolnění
- obsahuje účinné látky - capsaicinum extract, mentol, kafr
- vhodná pro úlevu od revmatismu, ztuhlých ramen, bolesti zad, kloubů a svalů, ústřelu (lumbaga)
- uvolňuje svalové napětí, pomáhá zmírňovat bolest a podporuje uvolnění
- pro dospělé a děti nad 12 let



**NAJDETE NÁS
V LÉKÁRNÁCH
BENU A Dr.Max**

Starejte se o své klouby, dodejte jim potřebnou výživu

Aby klouby správně fungovaly, potřebují „výživu“. Proto se na jejich kondici velkou měrou podílí strava, ale i zátěž.

Sport nemusí vždy znamenat zdravý pohyb. Například jednostranné přetěžování vede k tomu, že daná část těla se začne „ozývat“. Často se tak stává u kloubů, na které jste naložili více zátěže, než snesou.

„Sporty, které nejvíce ohrožují klouby, jsou obecně ty, které jsou spojeny s vyšším a nárazovým zatížením. Patří mezi ně například tenis, ale i golf. Dále jsou to kolektivní sporty, u kterých je obtížné přizpůsobit tempo dle vlastní potřeby, jako je volejbal nebo

fotbal,“ říká Michaela Tománová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. Naopak vhodné je plavání a cvičení ve vodě, protože zátěž vyvíjená na klouby se vodou zmírňuje.

Významnou součástí péče o postižené klouby jsou výživové doplňky, které pomáhají zlepšit výživu kloubním mazem. Tyto preparáty, označované jako chondroprotektiva, dodávají kloubní výživu buď ve formě tablet či nápojů, které si každý může pořídit bez lékařského předpisu v lékárnách, nebo v účinnější formě výživných kloubních injekcí, které jsou aplikovány v ortopedických ambulancích.

Jednou z látek, které kloubům pomáhají, je kolagen. Jedná se o vláknitou bílkovinu nerozpuštěnou ve vodě, která tvoří základ pojivové tkáně. Nejčastější typ kolagenu je obsažen ve šlachách,



Bolest kloubů PROFIMEDIA.CZ

kostech, zubech a pokožce, které dodává pružnost a pevnost. Další typ kolagenu se nachází v kloubech a udržuje je silné a zdravé.

Kolagen je přirozeně obsažen v potravinách, jako je ovar nebo sulc. Ty ale z našeho jídelníčku pomalu mizí. Přitom od pětadvacátých narozenin tvorba kolagenu v organismu ustává a je potřeba ho doplňovat.

Jednou z moderních metod je doplnění kolagenu pomocí injekcí. „Jejich výhodou je, že

účinkují komplexně – zmírňují bolest, zlepšují pohyblivost kloubů, zpomalují fyziologickou degeneraci a stárnutí kloubů a tkání. Kolagen navíc působí proti ochablosti pojivové tkáně a zmírňuje poškození například stárnutím, chronickým onemocněním nebo špatným držení těla či poraněním a úrazem,“ říká ortoped Milan Hein z Lékařského domu Praha 7.

Aplikace injekcí se doporučuje 2 až 3× týdně. Léčba je rychlá a téměř bezbolestivá a již v prvních dnech dochází ke značné úlevě od bolesti. „Terapie tedy přináší velký komfort pro pacienta s akutní i chronickou bolestí nebo pro sportovce v případě únavy a námahové bolesti,“ vysvětluje ortoped Milan Hein. A dodává, že vzhledem ke komplexnímu účinku jsou tyto injekce doporučeny volbou pro všechny věkové kategorie. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Kolagen v estetické medicíně

Kolagen je přirozenou součástí nejen kloubů, kostí a chrupavek, ale i pokožky.

- Nedostatek se projevuje viditelnými znaky stárnutí – vráskami, povislou kůží, zhoršenou kvalitou vlasů a nehtů.
- „Tvorbě kolagenu v pokožce pomáháme v estetické medicíně neinvazivními metodami pomocí laserů, radiofrekvence nebo ultrazvuku. Tvorbu může podpořit vhodný jídelníček s vysokým obsahem vitamínu C a omega 3 mastných kyselin nebo i vhodnými výživovými doplňky,“ radí MUDr. Žuzana Kulíková z pražské kliniky LaserPlastic.
- Kolagen je vysokomolekulární látka, jeho účinnost v podobě krémů je minimální, protože nedokáže proniknout přes kůži.

INZERCE

Kolageny pro zdraví a krásu

Kolagen Sprint

- pro sportovce
- výživa kloubů s vitamínem C a glukosaminem
- zaměřeno na aktivní životní styl
- 180 žvýkacích tablet



Kolagen Forte + kyselina hyaluronová

- pro krásnou pleť bez vrásek
- vnitřní výživa pokožky, vlasů a nehtů
- 120 tablet Kolagenu Forte a 60 tablet s kyselinou hyaluronovou



Tyto doplňky stravy žádejte v lékárně nebo na www.rosenpharma.cz

ROSEN PHARMA
Česká farmaceutická společnost

KDYŽ SE ZÚŽÍ DECH

Pro dobrý výkon při sportu je potřeba správné, zdravé dýchání. Bohužel jsou mezi námi lidé – a není jich málo – kterým dech „ukrádá“ zloděj jménem astma. Astmatiků je v ČR kolem 700 tisíc! Jde o lidi, kteří za svou nemoc většinou vůbec nemohou. Rozvoj astmatu je do značné míry spjat s alergiemi či znečištěným životním prostředím.

Naštěstí se léčba této nemoci hodně posunula dopředu – mimo jiné díky moderním léčivům. Podle MUDr. Stanislava Kosa, předsedy Českého občanského spolku proti plicním nemocem, lékaři v uplynulých letech dosáhli velikých pokroků v léčbě průduškového astmatu. „V důsledku lepší léčby poklesl počet hospitalizací a akutních zásahů zdravotníků u pacienta, ale také úmrtnost. U těžkých forem astmatu pomáhá biologická léčba. Blízká budoucnost slibuje další rozšíření palety preparátů. Budeme díky nim moci omezit systémovou kortikoterapii, která nemocné zatěžuje četnými nežádoucími účinky,“ uvedl lékař.

Do léčby astmatu – zejména těžkého a nereagujícího na standardní způsob terapie – nedávno vstoupily velmi nadějně monoklonální protilátky, které různými mechanismy blokují zánětlivou reakci v dýchacích cestách.

Co je to CHOPN

Kuřáci si plíce poškozují dobrovolně. Snižují jejich kapacitu a riskují mimo jiné rozvoj chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN). Obligátní rakovina plic, které se kuřák typicky obává, není největší hrozbou – více hrozí kardiovaskulární nemoci nebo právě CHOPN. Pacientů je v České republice zřejmě kolem 600 tisíc.

Představte si, že dýcháte skrz velmi úzkou slámku. Právě tak vnímá svůj stav člověk s touto nemocí, když už je v pokročilém stadiu. Na to se nabalují další problémy. Je evidentní, že v takovém stavu se nemůže udržet v dobré kondici. Náročnější sport nepřipadá v úvahu. Svaly zakrňují. Později se nemocný zadýchá nejen při chůzi do schodů, ale třeba i při oblékání. Ve finále může přijít trvalé připojení na přístroje a smrt.

Podstatou nemoci je chronická bronchitida (zánět) a rozedma plic (zničení přepážek plicních sklípků). Hlavním rysem nemoci je pak omezený



průtok vzduchu v průduškách. Mezi příznaky patří kašel, vykašlávání hlenu, dušnost pacienta.

I na CHOPN se objevují nové léky, které dokážou alespoň zmírnit postup choroby. „Inovativní léky mnohdy dokážou odvrátit invalidizaci nemocného. Úspěchy si moderní léčba připisuje například u CHOPN na podkladě genetické odchylky – chybní tzv. alfa-1 antitrypsinu. Bez léčby toto onemocnění vede k rychlé devastaci plicní tkáně, invaliditě, případně smrti. Na čas může

některým pacientům pomoci transplantace plic,“ říká výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu Jakub Dvořáček. U léčby CHOPN i astmatu se v ČR povedlo nastavit pravidla tak, že pacienti dostávají léčbu na míru. Lékaři i výrobci léků však apelují na lidi (zejména kuřáky), aby se nespolehnali jen na pokrok medicíny. Kvalitu svého zdraví má z největší části v rukou každý sám. Nekouření a trocha pohybu jsou (spolu s kvalitním stravováním) základním předpokladem k udržení zdraví.

REVMATIK S POKROČILOU NEMOCÍ SI NEZABĚHÁ. LÉKY VŠAK POMÁHAJÍ NEJHŮŘE POSTIŽENÝM

Pohyb a revma – to evidentně nejde dohromady. Zdravý pohyb by měl být pokud možno bez bolesti. U některých lidí se ale bolest stala součástí života kvůli chronické autoimunní revmatické chorobě. Nejde tu o obvyklé opotřebení kloubů ve vysokém věku. Podstatou těchto nemocí je zánět způsobený poblázněnou imunitou pacientova těla.

Právě těžkým revmatikům s podobnými nemocemi naštěstí lékaři mohli v posledních letech nabídnout nově a účinně terapeutické možnosti. „Hovoříme o léčbě revmatoidní artritidy, Bechtěrevovy choroby či psoriatické artritidy. Naštěstí právě nejhůře postiženým revmatikům, těm, kterým nemoc nejvíce zkracovala život, pomohly moderní biologické léky nejvíce,“

uvedl prof. MUDr. Jiří Vencovský, DrSc., z Revmatologické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Revmatologického ústavu. Pro tyto pacienty byla od roku 1993 zkoumána v klinických studiích biologická léčba. Jde shodou okolností o rok založení Asociace inovativního farmaceutického průmyslu v České republice. Ta letos v rámci výročí upozorňuje na oblast medicíny, které

stejně jako revmatologie prodělávají rychlý vývoj a umožňují měnit k nepoznání život pacientů.

Počátkem třetího tisíciletí se první biologické přípravky dostaly k pacientům a zcela změnily reálný dopad těchto onemocnění na pacienty. Podle prof. Vencovského půjde vývoj ještě dál. Zkoumají se další biologické léky (tedy léky produkované pomocí živých organismů). „V současnosti vzniká v laboratorích více a více nových molekul, které zasahují cíleně do nových částí patologického děje v tělech pacientů – zabíjejí b-lymfocyty, tlumí nežádoucí domluvu mezi buňkami imunitního systému, tlumí různé typy interleuktinu,“ říká prof. Vencovský. Nová léčiva by měla mít méně nežádoucích účinků. Ty občas léčbu provázejí – při léčbě autoimunních chorob totiž je potřeba upravovat imunitu pacienta.

Co nás ještě čeká

Budoucnost může přinést mnohá překvapení. „Přál by si, aby pacienti byli vyhledávání a diagnostikování dříve, což by umožnilo účinnější léčbu. Výsledky výzkumu naznačují zlepšení prognózy při časném podání byt jen jediné dávky biologického léku pacientovi v rané fázi onemocnění. Hodně by pacientům pomohla stratifikace medicíny podle nejručnějších markerů. Možná se jednou dočkáme toho, že bude možný opravdu široký screening v populaci. O svých chorobách a možných rizicích se dozvíte

i z vyšetření na dálku, které může být rutinní – třeba po odebrání biologického vzorku na sběrném místě v supermarketu,“ nastínil prof. Vencovský možný budoucí vývoj.

Dostupnost moderních léčiv v České republice se zvolna zvyšuje, i když ještě nedosahuje úrovně obvyklé v západoevropských zemích. Doufejme, že medicína i u nás časem zajistí, aby se mohli svobodně hýbat všichni ti, kterým „osud“ (geny, nepříznivý souběh dalších faktorů) ztížil život vážnou revmatickou chorobou.



Asociace inovativního farmaceutického průmyslu, která letos slaví 25 let existence, podporuje také aktuální celoevropskou kampaň We won't rest. Ta zdůrazňuje roli výzkumníků a dalších pracovníků ve farmaceutickém průmyslu v boji proti vážným chorobám. Příběhy dvou českých vědců zachycují videa dostupná na www.aifp.cz v sekci Věda jako vášně.

Česká republika nezvládá certifikovat zdravotnické prostředky. Z trhu, tak může zmizet i účinný přípravek na lupénku

Lidé, kteří se dlouhodobě léčí s lupénkou možná přijdou o účinný přípravek Dr. Michaels.

Hrozí, že sada mastí, které jako čistě přírodní produkt používá k léčbě chronických pacientů deset českých fakultních nemocnic a jejíž účinky potvrzují přední čeští dermatologové, bude stažena z českého trhu.

„Než přípravky Dr. Michaels získaly potřebné klinické studie, byly registrovány jako kosmetika. Jenže to zas bránilo pojišťovnám, aby pacientům na drahý přírodní produkt, mohly přispívat. Stov-

ky lidí nám psaly, ať to zkusíme změnit a tak jsme v roce 2016 zažádali u Státního ústavu pro kontrolu léčiv o změnu registrace z kosmetického na zdravotnický prostředek,“ vysvětluje Jutka Kovács z firmy Frankl Pharma s.r.o., která australský přírodní produkt do České republiky dováží.

Státní ústav pro kontrolu léčiv Frankl-Pharmě po dvou letech čekání vyhověl a 5.3. 2018 konstatoval, že přípravky Dr. Michaels jsou zdravotnickým prostředkem. Jenže jako takový, ho musí uznat ještě notifikovaná osoba ze střediska certifikace zdravotnických prostředků. Taková střediska jsou v celé České republice dvě a nestihají náporu žádostí vyhovět. „Dozvěděli jsme se, že naší žádost o přeregistrování přijmou nejdříve příští rok a může trvat až dva roky, než

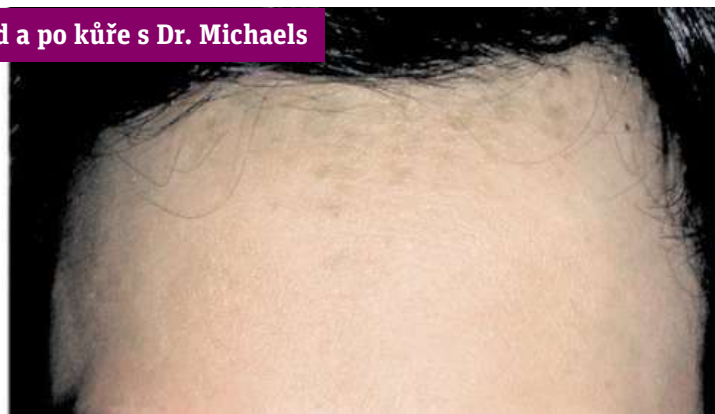
posouzení shody výrobků Dr. Michaels ukončí. „To je, ale pro naši firmu likvidační,“ vysvětluje absurdní úřednickou situaci Jutka Kovács, která na českém trhu pomáhá pacientům s lupénkou už 15 let: „Klinické studie prokázaly u přípravků Dr. Michaels 82procentní účinnost při léčbě lupénky. Píší nám zoufalí pacienti, že se bez nich neobejdou a budou je muset složitě shánět v zahraničí.“

I to je důvod, proč paní Kovács nechce boj s úřady vzdát: „Velmi se snažíme získat pro naše pacienty alespoň částečnou úhradu produktů. Nechci to vzdát, uzavírá Jutka.

Jedním z pacientů je i pan Milan: „Jsem z té absurdní situace v šoku. Pojišťovny hradí masti, které nefungují a naopak tu, která funguje velmi dobře, a paci-

enti ji musí platit ze svého, chtějí zakázat. Považuji to za neskutečnou zločinnost.“ Podporu přípravkům Dr. Michaels vyjádřila také primárka dětského kožního oddělení Fakultní Nemocnice v Motole Štěpánka Čechová: „Rodiče dětských pacientů vítají, že účinné látky v přípravcích Dr. Michaels jsou přírodní povahy a neobsahují kortikosteroidy. Uvítali bychom alespoň částečnou úhradu těchto přípravků zdravotními pojišťovnami.“ S lupénkou se dvacet let potýká také paní Hana. Když se dozvěděla o hrozícím konci přípravků Dr. Michaels v Česku měla na krajíčku: „Pro mě jsou přípravky Dr. Michaels jedinou záchranou v léčbě. Protože běžné přípravky s kortikoidy mi nepomáhají, vůbec si nedokážu představit, co budu dělat,“ uzavírá neřešitelnou situaci zoufalá pacientka.

Foto: Srovnání stavu pacienta před a po kůře s Dr. Michaels



Zdravé nohy. Pečovat se o ně musí už od dětství

Migrény, bolesti zad, oteklé nohy. I to mohou být následky plochých nohou.

Podle České obuvnické a kožedělné asociace má zhruba třetina prvňáčků různé poškozená chodidla kvůli nošení nevhodných bot. Vážnější problémy se přitom mohou projevit až v dospělosti. Při narození má přitom naprostá většina miminek zdravé nohy. Pak je ale sevřou malé těsné ponožky nebo nepřiměřené velké, tvrdé a těžké botičky – hlavní příčiny, proč podle některých studií vstupuje do první třídě až 95 procent dětí s deformitami nohou. „Prstíky miminek a bato-

lat by měly mít vždy dostatek prostoru. Ponožky je dobré volit z čisté bavlny, aby dobře sály pot, a raději o jedno či dvě čísla větší, aby seděly, i když se po vyprání trochu srazí. Botičky by mělo mít dítě až ve chvíli, kdy chodí, a to pouze od certifikovaného výrobce. V domácím prostředí není nutné fixovat patu a kotník jakoukoli obuví. Naopak, pro vývoj zdravé nohy je důležitá volnost a co možná největší variabilita povrchu, po kterém dítě chodí. Takže doma raději ponožky s protiskluzovou úpravou a bačkůrky do tělocvičen nebo školkek,“ radí vedoucí fyzioterapeutka pražské FYZIOkliniky Iva Bílková. „Dětská klenba se tvoří do tří let, do té doby je pro zdravý vývoj chodidla naprosto zásadní jeho stimulace variabilitními podněty. V létě je nejlep-



Pokud to jde, chodte bosí.

PROFIMEDIA.CZ

ší nechat dítě chodit bosé, jak to jen jde, po trávě, v písčitém, po kamenech. V zimě může doma zkusit koberec, parkety či dlažbu,“ doplňuje Bílková. Alespoň jednu z mnoha deformací chodidel má podle odhadů minimálně polovina dospělých. Mezi nejrozšířenější patří vbočený palec nebo propadlá klenba. Příčiny mohly vzniknout už v dětství, například špatnou obuví. V dospělosti jsou rizikovými faktory přetěžování nohou, dědičnost, sklon k uvolněnosti vazů, obezita či uzavírání nohou do bot. Plochá noha může působit fyzické obtíže v celém pohybovém aparátu, bývá skrytou příčinou křečí v lýtkách, bolesti kolen, kyčlí, hlavy i páteře. Při vyšším stupni plochonoží je důležité používat vložky. Radu obtíží je možné napravit cvičením. **ME**

PROČ VÁM NATÉKAJÍ V LÉTĚ NOHY?

Oteklé nohy dokážou znepríjemnit léto. Vysoké teploty jsou zátěží pro celý organismus a pro dolní končetiny zvláště, jelikož se krev v nohách hromadí a způsobuje pocit tíhy, bolest a otoky. V kombinaci se sedavým zaměstnáním či dlouhodobým stáním můžete mít lehce „nohy jako konve“. Důležité je otoky nepodceňovat a zjistit, zda se nemůže jednat o závažnější problém.

Ačkoli je léto jedno z neoblíbenějších ročních období, pro oběhový systém je horko velkou zátěží. „V teple dolní končetiny snadno otekají, což je často doprovázeno nepříjemnými pocity jako bolest, tíha a podobně. Je to dáno především tím, že teplo zpomaluje průtok krve v žilách, zvyšuje se riziko dehydratace a častěji se cestuje, což také zvyšuje riziko zánětu žil,“ vyjmenovává MUDr. Jana Vojtíšková. Za oteklé nohy v létě však nemůže jenom teplé počasí. Otoky mají často další příčiny, které bychom měli zjistit a minimalizovat. Mezi ty nejčastější patří:

Chronická žilní choroba

Podle statistik je toto onemocnění nejčastější příčinou otoků nohou. Tímto onemocněním trpí až 85% populace. „Zanícené žilní stěny ztrácejí pružnost a nevytláčují pak krev zpět

k srdci,“ vysvětluje lékařka a dodává: „Otoky vás tedy trápí hlavně večer, po celém dni stráveném na nohách.“ Kromě otoků jsou dalším příznakem chronické žilní choroby metličkové a křečové žíly. Pokud je příčinou vašich oteklých nohou právě toto onemocnění, neotálejte s návštěvou lékaře. Čím dříve svého praktického lékaře navštívíte a svěříte se mu se svými symptomy, tím lépe. Jedině správným léčebným postupem, který zahrnuje režimová opatření, kompresivní terapii a účinný léčivý přípravek na předpis (venofarmakum), můžete zamezit dalšímu zhoršování příznaků a progresi onemocnění. Největší chybou lidí trpících touto chorobou je spoléhání se na samoléčbu, na různé nepodložené „babské“ rady či návštěvu lékárny a zakoupení potravinového doplňku (doplňku stravy).

Doplňky stravy jsou potraviny s vysokým obsahem látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, vyrobené za účelem doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující zdravotní stav, podávané v malých odměřených množstvích. (Zákon č. 110/1997 Sb.) „Jsou to tedy potraviny, které se od potravin pro běžnou spotřebu odlišují vysokým obsahem vitamínů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem. Nejsou určeny k léčbě či prevenci (předcházení) onemocnění.“ (zdroj: SÚKL)

Těhotenství

Oteklé nohy jsou v těhotenství velmi časté. Kvůli správnému vývoji plodu začne tělo zadržovat větší množství tekutin a zvýšením hmotnosti a tlaku bříška na pánevní žíly dochází k hromadění krve v žilách nohou a následnému rozvoji křečových žil. V tomto období je dobré dodržovat správný pitný režim, často měnit polohy nohou a chodit pravidelně na rychlejší procházky a používat kompresivní punčochy pro těhotné. Je možné brát i léky na žíly, které vám předepíše lékař.

Co nedělá otekajícím nohou dobře?

- obezita
- život bez sportu
- dlouhé stání na místě / dlouhé sezení
- sauna / horké lázně a koupele
- dlouhodobé slunění
- příliš těsný oděv, zejména ponožky a těsné boty
- vysoké nebo příliš nízké podpatky

Čím těžkým nohám ulevíte?

- pravidelné cvičení (jízda na kole, jogging, plavání, procházky)
- snížení nadváhy
- omezení dlouhého stání či sezení
- střídání teplé a studené vody na dolní končetiny při sprchování
- několik minut denně se zvednutými dolními končetinami
- pohodlné oblečení a obuv

Více informací naleznete na www.zilniporadna.cz



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



BOLÍ VÁS NOHY?

BOLÍ VÁS NOHY?



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY ke stažení zdarma



Available on the App Store

Google play

Tip. Pohybem proti bolesti

Je všeobecně známo, že naše technicky vyspělá společnost vede výrazně odlišný způsob života než dlouhé generace našich předků. Nové technologie umožnily změny v řadě pracovních činností i ve způsobu trávení volného času. Výsledkem je snižování podílu fyzické aktivity. Dlouhodobý nedostatek pravidelného pohybu patří k častým příčinám bolestí zad a kloubů.

Za bolestí však mohou stát i další nepříznivé vlivy, jakými jsou nepřiměřená tělesná hmotnost související se stravováním, nesprávná poloha při spánku nebo nevhodné lůžko, průvan či prochladnutí, vysoké podpatky i nepatřičnou oblečením omezující přirozený pohyb. Příčinou strnulosti v oblasti krku a ramen může být dlouhodobý stres.

Většina těchto problémů se řadí mezi tak zvané **civilizační choroby**, které ve výsledku vedou ke snížení kvality života.

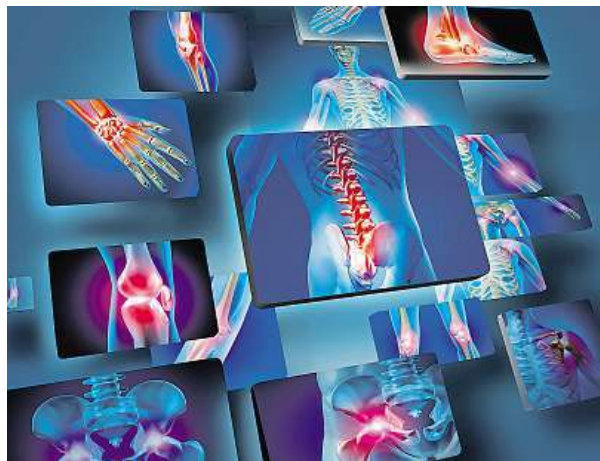
Dá se bolestem pohybového aparátu předcházet?

Pohyb patří mezi základní

lidské potřeby. V době, kdy děti tráví celé dny sezením ve škole, je nejlepší naučit se sportovat již od mládí. **Tělesná aktivita však přispívá k udržení zdraví v jakémkoli věku**, jen je třeba cvičení přiměřeně přizpůsobit. Pokud nejste zrovna sportovní typ, můžete začít například krátkými procházkami a trasu postupně prodlužovat nebo se cvičení denně věnovat doma.

Záda: bolest zad je nejčastěji způsobena sedavým životním stylem a s tím související strnulostí. Protaháním, ale třeba i obyčejnou chůzí, se strnula záda uvolní. **Chůze přirozeně procvičuje svaly celého těla**, důležité pro jeho správné držení. Působí proto jako prevence bolestí celého pohybového aparátu. Navíc výborně „vyčistí“ i hlavu.

Klouby: problémy s klouby jsou mnohdy spojené s ochabováním svalů v okolí kloubů. Dalším nepříznivým faktorem je nepřiměřená hmotnost. Kila navíc jsou riziková hlavně pro klouby dolních končetin, které jsou nad-



měrně zatěžovány. Opatřené kloubní chrupavky jsou jednou z nejčastějších příčin bolesti. Tělesná aktivita umožňuje lepší vyživování kloubů, posílení okolních svalů a pomáhá předcházet obezitě. To vše je stěžejní pro bezbolestný pohyb. Regenerace kloubních chrupavek je s přibývajícím věkem velmi problematická.

Kosti: zhruba od třicátého roku života se zpomaluje ob-

nova kostní hmoty a její řídnutí může ohrožovat schopnost pohybu. Cvičením, to je **zatěžováním kosterního systému, se kosti zhutňují** a stávají se tak odolnějšími vůči zlomeninám.

Prevence potíží: spočívá zejména v aktivním přístupu k řešení nepříznivých vlivů. Volný čas by měl být alespoň zčásti věnován fyzické aktivitě přiměřené věku a zdravotnímu stavu. Vždy je třeba

pamatovat, že na začátku je potřeba zvolit jednodušší či kratší cvičení. Zátěž je možné navyšovat až s postupně rostoucí kondicí. Cílem je příjemná fyzická únava.

Co dělat při bolesti?

Ne vždy se bolesti vyhneme. V lékárnách jsou k dispozici léky na různorodé bolesti. Vždy je důležité řídit se doporučením odborníka a nepřekračovat dávkování uvedené v příbalové informaci. V případě, že trpíte nějakým dlouhodobým onemocněním a užíváte pravidelně léky, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem, jaké léky na bolest jsou pro vás vhodné.

Bolest bychom neměli podceňovat. Pokud trvá příliš dlouho nebo se opakuje často, je vhodnější vyhledat lékařskou pomoc. Léky proti bolesti totiž řeší pouze důsledek, nikoli příčinu bolesti. Proto bychom se vždy měli zajímat o to, co bolest vyvolalo, a snažit se tomu předcházet. Předně jde o psychickou a fyzickou pohodu.

INZERCE

PharmaPoint
LÉKÁRNA

Zdraví o krok blíž!

Trápí Vás bolest svalů nebo kloubů? Přijďte, poradíme Vám.

- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vlivností a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na www.pharmapoint.cz

AKTUÁLNĚ V NABÍDCE
Akční ceny platí od 1. 6. do 30. 6. 2018

Více než
240 lékáren
y celé České republice

Aulin® gel
100 g

znáte z TV

- Gel proti bolesti pohybového aparátu
- Působí proti zánětu
- Nevysušuje pokožku

V akci také **Aulin® gel, 50 g, cena od 134 Kč.**

Lék s účinnou látkou nimesulid. Ke kožnímu podání.*

běžná cena 230,-
akční cena od 194,-

Condrosulf® 400 mg
180 tvrdých tobolek

- Švýcarský lék k léčbě artrózy kolene, kyčle a kloubů prstů ruky
- Obvykle se užívá 2x ročně po dobu 3 měsíců

Léčivý přípravek k perorálnímu podání, obsahuje chondroitin sulfát.*

běžná cena 1169,-
akční cena od 994,-

O ceně se informujte ve své lékárně.

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

DOPŘEJTE SVÝM NOHÁM PÉČI. VSAĎTE NA BYLINKY!

Možností, jak pečovat o svá chodidla, je nepřehledné množství. Pomáhají nám nejen udržet nohy krásné a upravené, ale předejít i různým zdravotním potížím a nepříjemnostem. Pečovat o nohy lze za pomoci koupele, masáže, pedikúry či hydratace krémy.



Bohužel, s blížícím se létem se často nevyhne ani nepříjemným obtížím, mezi které patří pocení, zápach, popraskané paty nebo plísňová onemocnění chodidel.

Zápach nohou je běžný problém, který způsobuje nadměrné pocení chodidel, na kterých se následně snadno množí bakterie. A často se takovému problému nevyhnou ani jinak velmi čistotní lidé.

Nadměrné pocení může být způsobeno mnoha faktory jako např. fyzická aktivita, vysoké teploty, stres. Mykózám se daří u lidí, kteří se nadměrně potí, nosí neprodyšnou obuv nebo ponožky z umělých materiálů. Častými místy, kde dochází k přenosu mykóz, jsou bazény a sauny. Nákaza se totiž šíří lépe na zavlhle a zapálené kůži. Bakterie způsobují nepříjemný zápach, svědění pokožky mezi prsty a plíseň na nehtech či kůži.

Jak proti těmto nepříjemnostem bojovat?

Se zápachem, který je spojený s vyšší potivostí, ale i onemocněním nohou, vám pak mohou pomoci speciální spreje na nohy či do bot, nebo další přípravky, nabízené v drogeriích, lékárnách i v prodejnách obuvi.

Vyplatí se ale vyzkoušet i přírodní alternativy v podobě léčivých rostlin. Mezi bylinky, které jsou přínosné v péči o nohy, patří šalvěj, čajovník, borovice a máta peprná. Působí proti bakteriím i mykózám, přírodní antiseptika zase zvyšují přirozenou obranyschopnost a při pravidelné aplikaci pomáhají udržet nohy hygienicky svěží.

Šalvěj

Šalvěj lékařská je všestranná bylinka. Používá se pro své léčivé účinky nejen v medicíně, ale uplatnění má rovněž v kosmetice a také v kuchyni, neboť patří mezi oblíbené koření. Šalvěj má protizánětlivé, antivirotické a antibakteriální účinky. Navíc zabraňuje nadměrnému pocení.

Máta peprná

Hlavní obsahovou složkou máty je mentol, který vyvolává pocit chladu, osvěžení a znečistlivuje, proto se máta při vnějším použití osvědčuje ve formě obkladů proti svědivým vyrážkám a zánětům kůže.

Čajovník

Jedná se o skutečně silný přírodní dezinfekční prostředek. Používá se při léčbě ran, kvasinkových infekcí, houbových infekcí a akné.

Borovice

Zdravotní přínos borovicového esenciálního oleje je přičítán zejména jeho antibakteriálním, analgetickým, energizujícím, antiseptickým a aromatickým vlastnostem.

Kyselina Boritá

Kyselina boritá je anorganická kyselina, která má formu bílého prášku rozpustného ve vodě. Má antibakteriální, antiseptické a protiplísňové účinky. V kosmetice se používá jako konzervační přísada. Nachází se v očních krémech, ústních vodách, mýdlech aj. Kyselina boritá se ve 2-3% koncentraci používá v očním lékařství pod názvem borová voda či umělé slzy (léčí oční infekce, pomáhá i v případech ušních infekcí). Pomáhá při popáleninách nebo při drobných poraněních kůže.

Mezi novinky v lékárnách patří **DEZINOX sprej na nohy**, který obsahuje přírodní složky a je určený k dezinfekci chodidel s antifungálním, antibakteriálním a antiseptickým účinkem.

Obsazené esenciální oleje zlepšují hygienu chodidel a chrání před infekcemi vyvolanými plísněmi. Účinné složky zmírňují tvorbu zápachu, zajišťují pocit pohodlí a svěžesti. Doporučujeme se k prevenci popraskané kůže na chodidlech.

Obzvláště se doporučuje přípravek používat před návštěvou wellness center, koupališť, hotelového pokoje nebo při nošení vypůjčené obuvi, například inline bruslí nebo na bowlingu.

NECHTE SVOJE NOHY HÝČKAT PŘÍRODOU

Sprej na nohy DEZINOX

- Dezinfikuje a chrání chodidla před plísní
- Omezuje pocení a zápach
- Osvěží a ochladí
- Pečuje o pokožku nohou



Bylinné složení



www.mujezinox.cz

silvanols

Psychowalkman: výjimečný pro zdraví!

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

„Chodí k nám čím dál tím víc lidí se stresy, depresemi i nespavostí. AVS přístroj na toto funguje velmi dobře. První psychowalkman jsem si přivezl z ciziny před 25 lety a dnes v našem středisku Modrá laguna používáme nejlepší model Laxman. **Nelepší je používat psychowalkman preventivně, k vyčerpání baterky a nespavosti pak nedojde,**“ říká prim. MUDr. Jan Cimický, Csc.

Odborně se psychowalkman nazývá audiovizuálně stimulační přístroj (AVS přístroj). Kromě nespavosti rychle odstraňuje stres a únavu, účinně zbavuje deprese, úzkosti, migrén, vysokého krevního tlaku, syndromu



vyhoření. Nebo dokáže urychlit učení a zvýšit psychickou odolnost – má přes 40 možností. Je určený pro domácí použití.

Použití je přirozené

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například „Rychlé odstranění únavy“ a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí a hudba ze sluchátek přeladí



změnou frekvence mozku vaše biorytmy do stavu bez únavy. **Během 15 minut vstáváte osvěženi jako po hodinách dobrého spánku.** AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé zátěže je člověk nemůže sám dosáhnout – například mozek nemůže spustit spánek, když je přetížený.

Technologii AVS vyvíjela

Laxman

Biotechnologický AVS přístroj Laxman je určený pro domácí použití.

- Většinou ho v rodině používají všichni členové domácnosti.
- Tohoto „domácího“ lékaře s tak užitečnými účinky pro dnešní dobu používají lékaři, sportovci, celebrity – nejvíce je ale „běžných“ samouživatelů.
- AVS přístroje s garantovanými účinky stojí od 6000 korun do 30 000 korun.

i NASA a nositelé Nobelových cen.

Chválí ho lékaři i uživatelé: 48 % Čechů ve výzkumu uvádí, že účinky ještě předčily jejich očekávání. Celková spokojenost kolísá u nás i ve světě **mezi 96 až 98 procenty, což je ve zdravotní oblasti naprosto mimořádný výsledek.** Více se dozvíte u odborného garanta AVS technologie pro ČR, kde si můžete objednat katalog: www.galaxy.cz.

INZERCE

AVS přístroj - psychowalkman má mimořádné účinky pro psychiku.

Ihned zbaví stresu a únavy, rychle redukuje nespavost či depresi. Zlepšuje psychickou odolnost a zdraví. Má přes 40 možností využití. Stačí jednou vyzkoušet - přijďte zdarma!



„Trpěl jsem dlouhá léta nespavostí a musel bral prášky. Až jsem vyzkoušel AVS přístroj. Nespavost byla za dva týdny pryč! Spím teď normálně a hlavně jsem ráno odpočatý.“ **Tomáš Tvrdík, advokát, Praha**

23 let zkušeností: AVS přístroje doporučují uživatelé i lékaři.

Objednejte si tištěný KATALOG:

Pošlete běžnou SMS s adresou a slovem METRO na tel: **Čechy:** 774 444 795

ZDARMA

Morava: 778 035 563
Katalog zasíláme ihned.

Přidejte emailovou adresu a dostanete ještě zdarma E-book: „Jak přežít v dnešním světě.“

Nákup + vyzkoušení:

Prodejny Galaxy **Praha, Brno a další.**
Eshop: www.galaxy.cz

**Nyní mimořádně:
sleva + dárky za 4800 Kč!**

Dárky ke světově nejlepšímu AVS přístroji Laxman: Sada programů „První týden“ a učební kurzy angličtiny a němčiny pro samouky.

Více: www.galaxy.cz



Čtyři Češky postoupily

Kateřina Siniaková vyřadila na French Open bývalou světovou jedničku Azarenkovou. Dařilo se i dalším Češkám.

Tenistky Petra Kvitová a Kateřina Siniaková postoupily do 2. kola antukového French Open. Kvitová porazila Verónicu Cepedeovou z Paraguaye 3:6, 6:1 a 7:5, Siniaková zdolala bývalou světovou jedničku Victorii Azarenkovou z Běloruska dvakrát 7:5. V dalším utkání se Siniaková střetne s Ukrajinkou Katerynou Kozlovovou, která vyřadila obhájkyni titulu Jelenu Ostapenkovou z Lotyšska.

Osmá nasazená Kvitová potřebovala dvě hodiny a sedm minut, aby udolala výborně hrající Cepedeovou. „Bylo to těžké. Po prvním setu jsem byla koncentrovaná a snadno získala druhý, ale ve třetím to bylo hodně napínavé. Nakonec jsem první brejk získala já, to bylo rozhodující,“ řekla na kurtu Kvitová. S titu-



Petra Kvitová AP

ly v Praze a Madridu už si připsala 12. vyhraný zápas v řadě.

Postoupila i Karolína Plíšková, světová šestka, která porazila v drobném dešti Barboru Krejčíkovou 7:6, 6:4. Utká se s Lucíí Šafářovou, která vyhrála nad domácí Jessikou Ponchetovou 6:4, 6:1.

Adam Pavlásek po postupu z kvalifikace porazil 6:7, 7:5, 6:2, 6:2 Mirzu Bašiče z Bosny. Jiří Veselý se s turnajem po prohře se Srbem Dušanem Lajovićem 3:6, 1:6 a 3:6 loučí.

Loňský finalista Stan Wawrinka vypadl také v 1. kole. Švýcarský tenista potvrdil letošní trápení prohrou se Španělem Garcíou-Lópezem. **ČTK**

Zprávy krátce

Z Plzně míří do Montrealu

Čeští hokejoví obránci Michal Moravčík a David Sklenička opouštějí Plzeň a míří do NHL. Účastníci letošního mistrovství světa v Dánsku se dohodli na smlouvách s Montrealem.

Ekpai je první posilou Viktorie

První letní posilou fotbalistů Plzně je Nigerijec Ubong Ekpai. Dvaadvacetiletý záložník v lize zatím hrál za Liberec a Zlín. S úřadujícím mistrem podepsal po přestupu smlouvu na tři roky. Ve Zlíně v uplynulé sezoně dal ve 28 ligových duelech sedm gólů a přidal čtyři asistence. **ČTK**

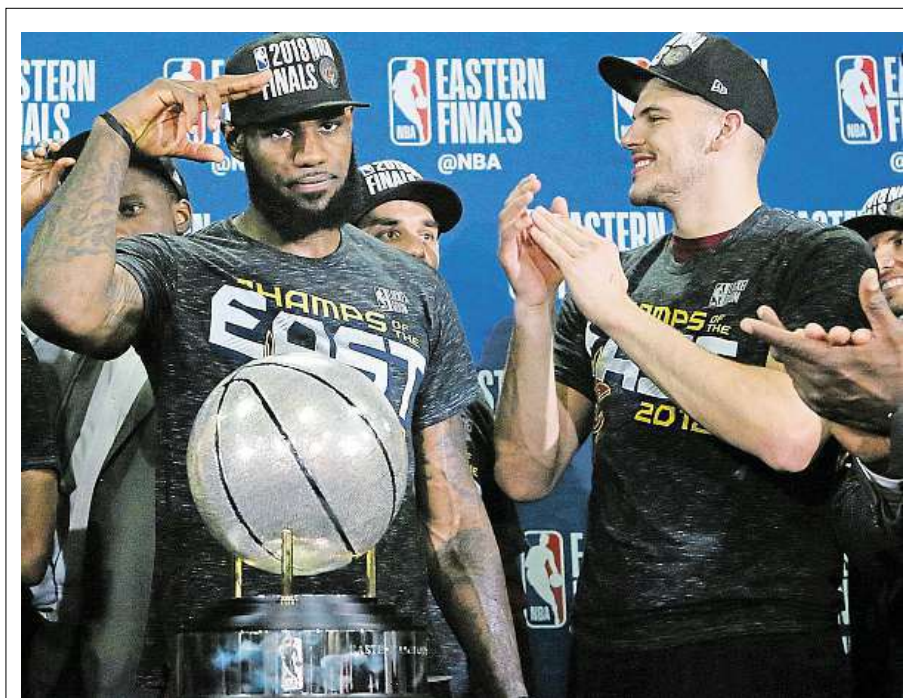
Fotbal. Vypadli čtyři zranění

Z nominace české fotbalové reprezentace před přípravnými zápasy na soustředění v Rakousku proti Austrálii a Nigérii vypadli kvůli zdravotním problémům útočník Matěj Vydra, záložník Jaromír Zmrhal a praví obránci Theodor Gebre Selassie s Pavlem Kadeřábkem. **ČTK**



Do Ostravy dorazí i Gatlin

Americký sprinter a úřadující mistr světa na stovce Justin Gatlin (na snímku) je další hvězdou mítinku Zlatá tretra Ostrava. Na dvoustovce poběží rovněž úřadující šampion z Londýna Ramil Gulijev. Letošní 57. ročník největšího domácího atletického závodu se uskuteční 13. června. Gatlin bude na Tretře startovat v šestatřiceti letech už potřetí. Při svém dřívějším startu na stovce zaběhl čas 9,86, ale s výkony pod deset sekund bude mít na severní Moravě v poli soupeřů další protivníky: Francouze Christophea Lemaitreho, Bena Meitého z Pobřeží slonoviny, Brita Adama Gemilho a Jihoafričana Akaniho Simbineho. „Těším se na návrat do Ostravy. Mám svůj plán na tento rok a jeho součástí je nabídnout našim skvělým divákům velkou show,“ uvedl Gatlin v tiskové zprávě. **AP**



Cleveland je ve finále NBA, James řádl

LeBron James (na snímku vlevo) dovedl počtvrté za sebou Cleveland do finále NBA. Basketbalisté Cavaliers vyhráli s přispěním 35 bodů svého lídra rozhodující sedmý zápas v Bostonu 87:79 a ukončili domácí neporazitelnost Celtics v letošním play off. James si zahraje finále celkově už podeváté a osmým rokem v řadě. O druhém finalistovi mezi Houstonem a obhájcem titulu Golden State se rozhodlo v noci na dnes. **AP**

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

Práce - nabídka

• **KUCHÁŘE** s možností ubytování. Mzda 33 000 – 40 000 Kč/měs. Požadujeme: Spolehlivost se zájmem pracovat v oboru. Nabízíme: Stabilitní zaměstnání s dobrým fin. ohodnocením. Ubytování v centru Prahy zajištěno. Restaurace a hotel U Medvídků Praha 1. www.umedvidku.cz, pivovar@umedvidku.cz. Tel.: 604228762

Starožitnosti

• Sběratel vyplatí ihned v hotovosti za starožitnosti (obrazy aj.) a sběratelské předměty. Solidní jednání. T: 728170900, email: antikvs@seznam.cz

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1sms/50Kč, 1min/90Kč vč DPH, max. délka hovoru 13 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **SEX KOUTEK** pro pány! Je libo fotky a kontakty? Posílejte SMS ve tvaru 71USS a text na 909 15 50

• **Zvedni mi sukni** a dělej mi to! Jsem vlhká! Petra 31. Vytlač 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 77VKN a tvůj text!

• **Mám ráda drsný sex** se sprostými chlapy! Bětka, 51. Zavolej mi na 909 801 801 kód VSM69



• **Bětka 43.** Během rozvodu jsem zapoměla na všechny krásy života včetně sexu. Mám teď spoustu času. Pustíme se do toho? Ozvi se na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na č. 909 15 45 s kódem 18LBB a tvou zprávu!



HALÓ, TADY IMPULSOVI

**KAŽDÝ PÁTEK
O MILION**

A BUĎTE V BALÍKU

