

# metro



úterý 30. dubna 2019 • č. 83 • [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



DEJTE SI  
PUSU!

JE TU 1. MÁJ,  
LÁSKY ČAS.  
UVNITŘ JE SPOUSTA  
ROMANTIKY



## Krátké

## Onanista se vrátil, chytli ho

Policie dopadla 56letého muže, který chodil do zámeckého parku v Lednici, aby se tam obnažoval a ukájel. Objevoval se tam na podzim, teď se vrátil a policie ho chytla.

## Vary do UNESCO

Lázeňská města na západě Čech chtějí na seznam UNESCO. Dostala nyní manuál, aby splnila podmínky pro přijetí řízení k zápisu. **IDNES.cz**



# Voják, kterého soudí, neprošel psychotesty

**Erik Eštu, obžalovaný z teroristického útoku, bude mít větší problém.**

Voják Erik Eštu, obžalovaný z teroristického útoku, pohřel v psychotestech při výběrovém řízení ke chrudimským výsadkářům. U soudu v Pardubicích to včera řekl podplukovník Ivo Zelinka, který byl zástupcem velitele chrudimských výsadkářů a vešel řízení, jehož se Eštu účastnil. Eštu podle obžaloby jel v roce 2015 na Ukrajinu, kde se zapojil do bojových akcí na straně samozvané



Erik Eštu u soudu **ČTK**

něcké lidové republiky. Právě Zelinka údajně aktivity obžalovaného vojáka na Ukrajině nahlásil. Eštu tvrdí, že své zážitky přeháněl a na Ukrajině nebojoval. Zelinka, který nyní působí na generálním štábu české armády, řekl, že se dozvěděl o aktivitách Erika Eštu od jiného vojáka. „Fyzické disciplíny splnil, při psychologickém testování vyhořel ve všech případech. V esejích naprosto nerealisticky odhadoval svůj přínos pro ozbrojenou složku, něco tak bizarního jsem ještě nečetl. Komise ho jednomyslně nepřijala,“ řekl Zelinka. Soud s Erikem Eštu bude pokračovat 17. května, očekává se rozsudek. **ČTK**

## Soukup. Musí se ČT omluvit

Soud včera přiznal České televizi (ČT) nárok na omluvu za výroky o jejím hospodaření, které pronesl generální ředitel TV Barrandov Jaromír Soukup. „Vytykané jednání nelze již označit za věcnou kritiku, ale za dehonestující tvrzení,“ konstatovala soudkyně pražského městského soudu Irena Karpíšková. Případ se týká Soukupových slov v jeho pořadech, kde tvrdil, že „veřejnoprávní televize nepodléhá vůbec žádné kontrole a že se v ní každý rok ztratí sedm miliard“, že je v ní „dost darebáků a podvodníků“. Rozsudek je nepravomocný. **ČTK**



há vůbec žádné kontrole a že se v ní každý rok ztratí sedm miliard“, že je v ní „dost darebáků a podvodníků“. Rozsudek je nepravomocný. **ČTK**

INZERCE

# NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

## ParlamentníListy.cz

## Lov knih. V ulicích měst jsou schované desítky titulů

Knížní influencerka Lucie Zelinková rozjela literární projekt, v rámci kterého putují knižní novinky do rukou více či méně náhodných nálezců. Inspirovala se aktivitami britské herečky a feministky Emmy Watsonové, která má vlastní knižní klub a jeho prostřednictvím šíří knihy konkrétního zaměření.

Poprvé náhodně čtenáře Zelinková potěšila 14. února. Místo Valentýna se rozhodla oslavit mezinárodní den darování knihy. Ve spolupráci s knihkupectvím Luxor schovávala díla jako například Hana od Aleny Mornštajnové nebo kultovní Hvězdy nám nepřály od Johna Greena. „Sebrali jsme po redakcích desít-



Ulovte si knihu **LUXOR.CZ**

ku zajímavých a čtenářsky oblíbených titulů a vyrazili do centra Prahy, kde jsme je poschovávali – na Smíchově či na Náplavce,“ popisuje Zelinková.

Příští místa a názvy titulů se další zájemci mohou dozvědět prostřednictvím so-

ciální sítě Instagram. Tam je na oficiálním účtu knihkupectví Luxor vše poctivě zdokumentováno. „Tisíce lidí se mohou podívat, kde knížka je. Mohou pro ni vyrazit buď oni, nebo si ji vezme náhodný kolemjdoucí. V knížce se vždy nachází vlepený vzkaz pro budoucího čtenáře,“ dodává Zelinková. Projekt se zároveň šíří i mimo hlavní město a čtenáři se na lov mohli vydat například v Plzni. „Knihkupectví Luxor jsou vlastně po celé republice, takže se snažíme nebyť pragocentričtí a rozšířit ten trend i do dalších lokalit,“ slibuje Helena Frantová ze společnosti Euro-media, která knížky do této akce dodává. **ANNA PORTEŠOVÁ**



## Vyšší daně?

Karel Havlíček, který se stane novým vicepremiérem a ministrem průmyslu a obchodu, se vložil do debat ANO a ČSSD ohledně daní. „Věřím, že se nakonec jejich zvyšování vyhneme,“ řekl Havlíček při příchodu na Úřad vlády. **IDNES.cz**

## Zoot. Chtějí ho zbavit dluhů

Soumrak jednoho z největších českých e-shopů s módou. Tak se v těchto dnech hovořilo o situaci kolem zadluženého on-line obchodu Zoot.cz. Ten se dohodl s většinou svých věřitelů na reorganizaci, při které se chce očistit od dluhů. „Ubezpečuji všechny zákazníky, že nákupní zboží od Zootu ani dalších poskytovaných služeb se právě zahájená reorganizace nijak nedotkne,“ říká generální ředitel Zoot, a. s., Lukáš Uhl.

Návrh na povolení záměru chce Zoot podat v nejbližších dnech k Městskému soudu v Praze. Dluh e-shopu nyní dosahuje 752 milionů korun, z toho více než 310 milionů připadá na nezajištěné věřitele. Ti by měli brzy získat deset procent ze svých pohledávek. Plán počítá také s novým investorem. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

# Dvojitá kvalita. ČR chystá sankce

**Česko chce přitvrdit proti dovozu méně kvalitních potravin.**

Na českém trhu nebudou moci být výrobky, které mají v rámci Evropské unie více verzí pod stejným obalem, ale s jiným složením. Ministerstvo zemědělství chce novelizovat zákon tak, aby za takzvanou dvojitou kvalitu hrozila pokuta až 50 milionů korun. „Díky tomu, že dvojitou kvalitu zakážeme v aktuálně chystané české novele zákona o potravinách, začne zákaz platit podstatně dříve než v rámci dvouleté, takzvané transpoziční lhůty evropské směrnice,“ řekl ministr zemědělství Miroslav Toman.

Dodal, že cílem návrhu je, aby potraviny, které se svými vlastnostmi liší, výrobci spo-

třebitelům nenabízeli ve stejném obalu, označení, barvě, grafice či se stejným marketingem.

Za porušení zákazu bude možné udělit pokutu až 50 milionů korun. Návrh zákazu dvojitou kvalitu na úrovni EU odsouhlasil v polovině dubna Evropský parlament. Ministerstvo zemědělství jej považuje za obtížně vymahatelný.

V případě uvádění potravin se stejným marketingem (obalem, písmem apod.) v různých zemích EU, ale s odlišným složením bude moci Státní zemědělská a potravinářská inspekce výrobci uložit pokutu až do výše 50 milionů korun. Svaz obchodu a cestovního ruchu legislativu vítá, ale podle prezidenta Tomáše Prouzy neřeší druhou polovinu problému dvojitou kvalitu. „Především chybí konfrontace na pultech obchodu – západní potravinářské firmy zakazují obchodu,

aby do ČR dovezl kvalitnější verzi výrobku třeba z Německa, a často i pod pohružkou zastavení dodávek nutí obchod, aby nakoupil pouze horší verzi přes českého distributora,“ říká Prouza.

Svaz obchodu, mezi jehož klienty patří největší tuzemské řetězce s potravinami, tvrdí, že tato praxe, kdy dodavatel českému řetězci znemožňuje nákup dražší, resp. kvalitnější verze potraviny, je velmi rozšířená.

„Ti, kteří to zkusili, dostali velmi rychle přes prsty. Dali jim najevo, že pokud si daný výrobek například z Německa dovezou, přestanou jim dodávat všechno ostatní. Potravináři vědí, že drží obchod pod krkem,“ líčí Prouza, podle něhož by bylo správné, aby si čeští zákazníci mohli vybrat. O změně legislativy v tomto smyslu jedná Svaz obchodu a cestovního ruchu ČR od minulého týdne. **IDNES.cz**



## Písek

Na písecké náplavce opět rostou sochy z písku. Místní sochaři je tam tvoří k chystané slavnosti Pískoviště. Ta se na břehu Otavy uskuteční 10. až 12. května. Na snímku je jeden z umělců Josef Faltus, na kterého včera sice přšelo, ale nestěžoval si. **MAFRA**

Statutární město Brno

B R N O

### Rada města Brno

podle § 166 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů,

## VYHLAŠUJE KONKURZ

na pracovní místo

- ředitel/ka Základní školy a Mateřské školy Brno, Pastviny 70, příspěvková organizace

Termín pro podání přihlášky: **9. 5. 2019**

Předpokládaný nástup: **k 1. 8. 2019**

Náležitosti, podmínky podání přihlášky a bližší informace naleznete na [www.brno.cz/Občan/Volná místa a výběrová řízení/Konkurzní řízení na místa ředitelů škol a školských zařízení](http://www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_vyběrová_řízení/Konkurzní_řízení_na_místa_ředitelů_škol_a_školských_zařízení).

INZERCE

# Nákupy Ona Dnes

## 13. 5.

[WWW.NAKUPYONADNES.CZ](http://WWW.NAKUPYONADNES.CZ)

**SLEVOVÉ  
KUPONY  
V MF DNES**

GENERÁLNÍ  
PARTNER



CHARITATIVNÍ  
PARTNER



POŘADATEL

Nákupy  
OnaDnes

# Kotleba oslavuje. U soudu uspěl

**Extremismus musíme porazit ve volbách, reagoval na rozsudek prezident Kiska.**

Slovenský nejvyšší soud včera zamítl návrh generálního prokurátora, aby byla rozpuštěna opoziční krajně pravicová strana Kotleba – Lidová strana Naše Slovensko (LSNS) Mariana Kotleby. Proti verdiktu se nelze odvolat. Soud odmítl všechny hlavní argumenty prokuratury, která dříve označila LSNS za extremistickou. „Lze dospět k závěru, že prokuratura nepředložila důkazy o tom, že riziko ohrožení demokratického zřízení politickou stranou je dostatečně bezprostřední,“ uvedla při zdůvodnění verdiktu předsedkyně pětičlenného senátu nejvyššího soudu Jana Zemková. Dodala, že strana nedisponuje potřebným počtem hlasů ve sněmovně, aby mohla prosazovat zákony.



Kotleba u soudu AP

LSNS otevřeně vystupuje proti početné menšině Romů, které označuje za parazity. Prosazuje také vystoupení Slovenska z Evropské unie a z NATO a hlásí se k válečnému Slovenskému státu, který byl spjat s nacistickým Německem.

Během líčení u nejvyššího soudu před téměř třemi týdny prokurátor generální prokuratury Ivan Minár kromě jiného řekl, že LSNS prosazuje

vůči Romům princip kolektivní viny. Zmínil rovněž údajné snahy strany odstranit v zemi demokratický režim, její záměr zřídit domobranu a její vystupování proti migrantům. „Aby bylo možné rozpustit stranu, nestačí jen obyčejné hlásání cílů. Strana musí bojovat proti právnímu řádu nebo existenci státu, což v řízení nebylo prokázáno,“ uvedla šéfka senátu Zemková.

Marian Kotleba vyjádřil potěšení nad rozhodnutím nejvyššího soudu. LSNS podle Kotleby není ohrožením demokracie na Slovensku. „Extremismus musíme porazit ve volbách, v politickém souboji. Extremismus musíme porazit tím, že ukážeme lidem, kteří volí tyto extremisty, že politika se dá dělat, že politika přináší reálné výsledky i pro lidi. To je cesta, jak dostat extremismus ze Slovenska, a na tom musíme pracovat,“ řekl v reakci na verdikt soudu prezident Andrej Kiska. Ten od svého nástupu do úřadu v roce 2014 odmítal Kotlebu přijmout. **čtk**



## Vítěze voleb čas netlačí

Lídr vítězné strany španělských voleb, socialista Pedro Sánchez (na snímku), nemusí spěchat s rozhodnutím, u kterých stran bude hledat podporu. Hlasování o důvěře kandidátovi na premiéra, jehož navrhne král Filip VI. po schůzkách s lidry parlamentních stran, se podle místních médií uskuteční zřejmě až začátkem června. Sánchez se pravděpodobně bude snažit o jednobarevnou vládu s parlamentní podporou dalších stran. AP

### Krátce

#### Nezletilý ve vazbě

Kvůli podezření z přípravy teroristického útoku skončili ve Francii ve vazbě čtyři lidé. Jedním ze zadržených je nezletilý, který už byl odsouzen ke třem rokům vězení, když se pokusil odcestovat do Sýrie, informovala agentura AFP.

#### Nespěchejte!

Téměř 1200 architektů, památkářů a vědců z celého světa v dopise vyzvalo francouzského prezidenta Emmanuela Macrona k opatrnosti a odpovědnosti v souvislosti s obnovou pařížské katedrály Notre Dame, kterou nedávno poškodil požár.

#### Žárlivec uvízl

Neslavně dopadl muž ze severního Mexika, který kopal tunel, aby mohl špehovat svou bývalou přítelkyni, k níž se nesměl z rozhodnutí soudu přiblížovat kvůli domácímu násilí. Padesátník zůstal ve své jámě uvězněný a museli ho z ní vyprostit.

#### Pryč z Jávy

Indonéský prezident Joko Widodo hodlá přesunout v nadcházejících letech administrativní metropoli země z Jakarty do jiného města ležícího mimo přeplněný ostrov Jáva. Přemístění hlavního města z přístavu Jakarta by mohlo trvat až deset let. **čtk**

## Srí Lanka. Po útocích zákaz zahalování

Srí Lanka zakázala svým občanům zahalovat si obličej na veřejnosti. Vyplývá to z nového bezpečnostního nařízení prezidenta Maithripaly Siriseny přijatého v reakci na teroristické útoky na kostely a hotely, při nichž o Velikonočních změřelo nejméně 253 lidí. Upozornil na to zpravodajský server BBC. Nařízení se zřejmě nejvíce dotkne ženských muslimských oděvů, jako jsou burky či nikáby. Jmenovitě se tyto části oděvu v nařízení ale neuvádí. Podle oznámení kanceláře prezidenta zákaz platí na jakýkoli závoj, který by znemožňoval identifikaci osoby. „Tento zákaz má zajistit národní bezpečnost, nikdo by neměl skrývat svou tvář, aby tak znemožnil svou identifikaci,“ cituje agentura AFP z nařízení. Muslimové tvoří z 21milionové populace na Srí Lance zhruba deset procent obyvatelstva. Obličej si ale podle BBC zakrývá jen malá část žen na ostrově. Podle webu India Today nezahalovat si obličej doporučila muslimským ženám i část místních kleriků. **čtk**

## Vycvičili kytovců Rusové?

Zvláštní postroj na sobě měla běluha severní, na kterou narazili rybáři u norských břehů. Mořský savec nejevnil známky strachu a držel se poblíž lodi. Podle norských námořních odborníků se může jednat o kytovců vycvičeného ruským námořnictvem v rámci programu využívajícího podvodní savce jako vojenský nástroj. Na popružích může být upevněna kamera nebo zbraň. AP



# Oslavu živočišných pudů okořenil i milovník Mácha

Byl první máj, lásky čas, notujeme si od časů Karla Hynka Máchy, rodáka od pražského Petřína. Historik Jan Slaviček se podívá na První máj poněkud hlouběji. „Svátky zamilovaných slavili již v antickém Římě, panovala během nich velmi uvolněná atmosféra s účastí prostitutek,“ uvádí odborník z Akademie věd ČR, jenž se v rozhovoru dotkne i Svátku práce.

## Co víme o římských radovánkách?

Šlo o dva svátky. Jednak o Floralia, což byly slavnosti, či spíše hry na počest Flóry, bohyně květin. Veselice trvaly několik dní a o jejich organizaci se starali zvláštní úředníci z řad plebejců. Hry tedy měly lidový charakter, jejich součástí byla také divadelní představení.

## A ten druhý svátek?

Nazýval se Maiouma, jednalo se o slavnosti na počest Dionýsa a Afrodity. Za vlády císaře Konstantina na počátku 4. století byla Maiouma coby údajně příliš prostopásná dokonce zakázána, což je v pozdním, mravně dosti pokleslém Římě, opravdu co říct.

## Přenesla se tradice i mezi barbary?

To, co pro Řím, platilo do velké míry i pro různé pohanské národy a kmeny, ať již keltské, germánské či slovanské. Jako výrazně méně civilizované vyspělé byly ještě více svázány s přírodou a oslavy jara a plodnosti tak u nich hrály o to větší roli.

## Jak na tyto zvyky reagovala přisná křesťanská víra?

Církev se snažila čelit vytvářením vlastních rituálů, jimiž se pokoušela ty původní pohanské nahradit, alternovat či alespoň doplnit. Krásně je to vidět v případě Velikonoc, jednoho ze dvou největších křesťanských svátků. V nich se snoubí dodnes tradice křesťanská s tou pohanskou.

## Jaké najdeme pohanské prvky v prvomájových zvycích?

Třeba stavění májék, tedy ozdobeného kmene stromu vztýčeného na vesnicích, je známo i z Velké Británie. Tam odpovídalo staletým tradicím symbolizujícím zisk požeňnaní ducha lesa. V Če-



Socha Karla Hynka Máchy v petřínském parku od Josefa Václava Myslbeka

MAFRA

chách bývají májky spojeny se zvyklostí jejich hlídání, kdy pro vesnici je její ukradení okolními jednou z největších potup.

## Kdy a jak se do Prvního máje vnořila oslava lásky?

To je neodbytně spojeno s postavou Karla Hynka Máchy, jenž žil v letech 1810 až 1836. Mácha se díky své básni Máj stal záhy jedním ze symbolů zamilovaných. V Praze se pak Máchův odkaz pojí s Petřínem, pod nímž, na Malé Straně, se Mácha narodil a na němž má i sochu.

## S Prvním májem souvisí i majálesy, tedy studentské oslavy jara. Kam sahají jejich kořeny?

Původ majálesů je prokázán minimálně do 18. století, pravděpodobně však ještě podstatně dále. V 19. století se staly součástí národnostního česko-německého zápasu a v poněkud oslabené podobě pokračovaly i v době první republiky.

## Jak se jim dařilo po únoru 1948?

Za komunistického režimu byly několik let zakázány a neoficiálně obnoveny byly až ke konci 50. let. Oficiální povolení vydal režim až



Jan Slaviček, historik ARCHIV

v roce 1964 v ovzduší začínajícího uvolnění. Už rok nato se odehrál zřejmě ten nejslavnější, kdy byl jeho králem zvolen americký beatnický básník Allen Ginsberg. Ten byl posléze vyhoštěn z republiky a majáles se tak stal opět „podezřelým“.

## Došlo k okamžitému zákazu?

To až za rok, kdy majáles doprovázela velká kritika režimu ze strany studentů. Nicméně jeden se přesto konal ještě v roce 1968, ale pak až do konce komunistického režimu žádný. To ale hovoříme o majálesech v Praze – slavily se i v řadě dalších měst republiky, někde i v roce 1969.

## Za bývalého režimu splyval První máj se Svátkem práce. Ten má jaké podobou?

Ve druhé polovině 19. století začalo dělnické hnutí dosahovat úspěchů – z našeho dnešního pohledu naprosto základních samozřejmostí, jako třeba omezení dětské práce. V tehdejší době však šlo o opravdové průlomky. Jedním z těchto požadavků byla i osmihodinová pracovní doba, kterou si vytyčily za cíl odbory v USA. Dne 4. května 1886 se konala manifestace za tento požadavek na chicagském náměstí Haymarket.

## Co se odehrálo?

Když policie začala dav rozhánět, do jejich řad byla vržena bomba. Ta usmrtila sedm policistů, následovala střelba a přesně nezjištěný počet mrtvých protestujících. Z činu bylo následně obviněno několik anarchistů, většina dostala trest smrti. Jejich vina je dodnes zpochybňována. O dva roky později se konaly stávky a demonstrace po celém území USA a v roce 1889 zavedla 1. květen jako Svátek práce druhá internacionála.

## Kdy se svátek vžil v českých zemích?

Čeští dělníci jej slavili již na přelomu století. Zajímavě

je, že shromáždění různých dělnických stran probíhala často odděleně. Na jednom místě sociální demokraté (jako představitelé internacionálního dělnického hnutí), na druhém národní socialisté (za nacionální české dělnické hnutí). Podobně si za první republiky samostatně aktivity organizovala obvykle také komunistická strana.

## Která získala po únorovém puči monopol...

Komunistické režimy mají jednu takřka neuvěřitelnou vlastnost: zničit každou, byť hezkou myšlenku, naprosto jí zprotivit lidem. Ze Svátku práce se stal jeden z ritualizovaných obřadů československého režimu, doprovázený povinnými slavnostmi typu pionýrských stráží, alegorických vozů, slavnostních schůzí, projevů pohlavárů. Nechci tím říct, že by neexistovali lidé, kteří si svátku vážili, to jistě existovali. Ale většině společnosti byly tyto oslavy právě svou podobou, trůfám si říct, velmi „proti srsti“. Důsledkem byl pak zásadní, možná až nespravedlivý úpadek tohoto svátku po roce 1989.



DAVID HALATKA david.halatka@metro.cz

# Mluvčí firem o 1. máji. Pro deník Metro se tentokrát rozněžnili

Obvykle po nich novináři požadují co nejrychlejší odpovědi plné čísel, statistik, předpovědí. Tentokrát deník Metro oslovil tiskové mluvčí

bank i některých institucí, na které se často obrací, aby zkusili v čase lásky projevit i romantickou stránku své duše.

Deník Metro zajímá, jestli i na Prvního máje mají zapnutý mobil, jestli mají své prvomájové rituály, případně co zažili v tento den. Jestli si na

příklad ještě vybavují prvomájovou atmosféru před listopadem 1989 a nebo třeba i to, co jim říká básník Karel Hynek Mácha a jeho Máj.

A oslovení tiskové mluvčí, kteří jsou známí spíše jako lidé sice s úsměvem, ale vážnou tvář, se romanticky rozpovídali. **PAVEL HRABICA**

## Žákyně s mávátkem. Milovala i řev stíhaček

**Andrea Vokálová, Hypoteční banka**

Jsem Husákovu dítě, a jakkoli mám už vlastně desítky let možnost trávit 1. máj po svém, a třeba i romanticky, pořád ho budu mít spojený se Svátkem práce, a tudíž i průvodem. Byla jsem typ žákyně s mávátkem, která se tetelila, aby zahlédla nějaký alegorický vůz. Nejvíce jsem se ale těšila, až zazní hymna. Jsem od narození „echt“ patriot a naše hymna se mi líbí. A to nemluví o rytmičké a dunící slovenské části bývalé československé hymny. Dodnes při poslechu té české stále čekám, až začne i ta slovenská. Jako dítě jsem také zbožňovala uniformy, nad hlavami burácející stíhačky, které

k prvomájovým oslavám občas patřily. Řev proudových letadel mne uchvacoval a viděla jsem se v dospělosti někde na letišti. Teď sedím v bance, kde to sice hodně bzučí, ale do buráčení tryskáčů to má daleko.



## Výlet. S básněmi v batůžku

**Alena Řezníčková, cestovní agentura Invia**

Nejromantičtější První máj? Jednou jsem se romanticky procházela se svým tehdejším chlapcem po rozkvetlých sadech a jako silného alergika mne ten chlapec musel hned po prvomájovém polibku zavést do nemocnice, kde mě nakonec z mohutného alergického záchvatu dostali. Dnes se v tento den tou-

lám, minimálně na jeden den, jak to časově vyjde, vyrážím na pěší výlety s nedietní stravou a lokálním pivem. Máchův Máj jsem recitovala na gymnáziu, dostala jsem za čtyři. Sice jsem to uměla, ale protože jsem se styděla, nedala jsem do toho to správné umělecké procítění. Před dvěma lety jsme s kamarády vyrazili po Máchových stopách, zakončili to spánkem u Má-

chova jezera a s Májem v batůžku.



## Čas. Na spánek i na rodinu

**Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**

Prvomájové průvody si vybavuji, mávání vlajčkami mě jako malého kluka velmi bavilo, tehdy jsem samozřejmě zdaleka nechápal všechny souvislosti. V pozdějších do-

bách se z Prvního máje spíše stala příležitost, jak dospat oslavy pálení čarodějnic. Ale několik romantických výletů na Petřín nebo na hrad Očkoř jsem také stihl. V současné době je První máj především vítanou možností, jak strávit

čas s rodinou. Jako tiskový mluvčí musím být na telefonu vlastně po celý rok. Na První máj a další jarní a letní svátky je ale i život v nemocnici klidnější. Vlastně si na žádný telefonát na Prvního máje za minulých roků nepamatuji.

## Polibky pod stromem. Nechtěla je

**Petra Kopecká, Raiffeisenbank**

Na Prvního máje se snažím vypínat nejen mobil, ale i mo-

zek. A novináři to také respektují. Záleží ale na tom, jestli se něco neděje, pak je zapnuté. Práce tiskového

mluvčího patří vedle hasičů, lékařů či stíhačích pilotů k nejtresovějším profesím. Takže ani na Prvního máje ne-

jsem zcela mimo profesi. Co se polibků pod rozkvetlou třešní týká, vždycky jsem chodila s kluky, kteří takové tradice moc neuznávali, takže polibek pod rozkvetlým stromem jsem považovala nikoli za projev oddané lásky, ale za své vítězství nad absolutní ignorancí tak romantického dne. Předlistopadové První máje si, bohužel, pamatuji. Ve škole jsme vyráběli střapatá červeno-modro-bílá mávátká. Pochodovalo se v průvodu, ti odvážnější se vypařili v polovině. Ale byla to dobrá ulejšárna ze školy. Prvomájové toulky na Petřín patří mezi mí pravidelné rituály, už proto, že jsem se na tomto slavném pražském kopci učila i lyžovat.

## Mácha. Dostala za něj dvojku



**Jana Karasová, Air Bank**

S prvomájovými průvody mám spojenou svou první vzpomínku z dětství. Byly mi tak dva nebo tři roky a hrozně moc jsem si přála, aby mi rodiče koupili párek v rohlíku. Ale musela jsem se spokojit s doma namazanou svačinou. Naštěstí přišla babička a ten párek mi koupila. Doteď si pamatuji, jaká to pro malé dítě byla radost. Když skočím o pár let dopředu, tak mně Máj s velkým M utkvěl ještě z toho důvodu, že jsem si Máchu a jeho dílo „vytáhla“ u maturit z češtiny. A dopadlo to chvalitebně.



INZERCE

# DOER MEDICAL®

**Vysoce kvalitní  
lubrikační gely  
na bázi silikonu**

**Doer Medical® Silk**

**Doer Medical®**

**Aloe Vera & Vitamin E**

**MS TRADE s.r.o.**  
Zdravotnické prostředky

**ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ**

**www.mstrade.eu**

**A**

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

ŘEŠENÍ A

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

ŘEŠENÍ C

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

ŘEŠENÍ G

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

**B**

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

**C**

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

**G**

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

ŘEŠENÍ F

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

ŘEŠENÍ B

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

**D**

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

**F**

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

ŘEŠENÍ D

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

**E**

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

ŘEŠENÍ E

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

**Sudoku**

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

**Počasí**

**DNES**



Min. 12  
Max. 16

**ZÍTRA**



Min. 13  
Max. 17

**ČTVRTEK**



Min. 14  
Max. 18

**PÁTEK**



Min. 12  
Max. 16

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**

**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekordy:** -1,9 °C/27,3 °C  
**Roky výskytu:** 1782/1800

**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**

- Která česká řeka pramení na Liberecku pod Ještědem a ústí v Děčíně do Labe:  
a) Ploučnice  
b) Jizera  
c) Cidlina
- Jedním americkým prezidentem, jenž byl zvolen do funkce více než dvakrát, a to hned čtyřikrát, byl:  
a) Harry S. Truman  
b) Franklin D. Roosevelt  
c) George Washington
- Na východě tohoto jihomoravského města je Svätý kopeček, na severu vrch Turolid:  
a) Břeclav  
b) Valtice  
c) Mikulov
- Britská punková skupina Sex Pistols byla založena v roce 1975. Hrála do roku:  
a) 1978  
b) 1988  
c) 1998
- Český závodník Karel Abraham, účastník mistrovství světa silničních motocyklů, pochází z:  
a) Brna  
b) Ostravy  
c) Plzně

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

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Všechno, co mám ráda
- 14:30 Usměvni lji Prachaře
- 15:05 Doktor Martin
- 15:55 Seriól (VB, 2005)
- 16:40 To je vražda, napsala XII
- 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 Je třeba zabít Sekala**  
Válečné drama (ČR/SR/Fr./POL, 1998). Strhující příběh o muži, který se stane proti své vůli najatým vrahem. Film byl oceněn deseti Českými lvy. Hrají: O. Lubaszenko, B. Linda

- 21:55 Columbo
- 23:24 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 23:25 Taggart
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:20 Na stopě
- 01:40 Žijíš jenom 2x
- 02:10 Sváteční slovo karmelitána Pavla Poly
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Ferdinandovy zahrady II
- 05:15 Černé ovce

**ČT2**

- 12:25 Hádanky domů života II
- 12:55 Nedej se
- 13:50 Vyšivaná krása
- 14:20 Ramesse II.
- 15:25 Příběh Egypta
- 16:15 Hitlerovy děti
- 17:10 Jeskynní potápění pod Budapešti
- 18:00 Cesty za hodinářským uměním (2/6)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Uchem jehly
- 19:20 Utajená řeč peněz (7/13)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Křídla války**  
Klíčové námořní střetnutí Japonců a Američanů, které rozhodlo o směřování druhé světové války

- 20:50 Peklo pod španělským nebem
- 21:45 Vršky z lásky
- 23:25 Viktorie II (3, 4/9)
- 01:00 Poslední rudý princ
- 01:55 Co oblakům vzhlížíme
- 03:00 Případ pro ombudsmana
- 03:15 Na houby
- 03:40 Počesku
- 03:50 Proměny českého venkova
- 04:10 Zvemě vás... na stavění máje
- 04:45 Ano před Bohem
- 05:10 Případ pro ombudsmanku (3/12)

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem VI (5)
- 12:50 Ordínace v růžové zahradě 2 (442)
- 14:05 Mentalista 2 (17)
- 15:00 Mentalista V (18)
- 15:55 Kriminálka Miami IX (3)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3667)
- Seriál (ČR, 2019)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Ordínace v růžové zahradě 2 (893)**  
Seriál (ČR, 2019). Zdena a David jedou k identifikaci mrtvé. Je to jejich Hanička? Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala a další

- 21:40 Víkend
- 22:35 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (8)
- Krimiseriál (USA, 2015)
- 23:20 Beze stopy II (3)
- Krimiseriál (USA, 2003)
- 00:20 Mentalista V (17)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 01:15 Mentalista V (18)
- 01:55 Kriminálka Miami IX (3)
- 02:55 Krok za krokem VI (4)
- 03:15 Co na to Češi
- 03:55 Ordínace v růžové zahradě 2 (442)

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Policie Hamburg IV (5)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 13:25 Doktor z hor: Nové příběhy VI (4)
- Smutek 2/2. Seriól (N, 2012-2013)
- 14:30 Komisař Rex II (4, 5)
- Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:50 TOP STAR



**20:15 Krejzoví (63)**  
Komedijní seriál (ČR, 2018). Do Prahy přijetel významný americký profesor kulturologie a pozval Radvana s doprovodem na večeři. Cinda automaticky předpokládá, že doprovod Radvanovi bude dělat ona... Hrají: O. Navrátil, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný a další

- 21:35 Mordparta (2)
- Krimiseriál (ČR, 2016)
- 22:55 TOP STAR magazin
- 23:40 Policie v akci
- 00:35 Komisař Rex II (4)
- 01:40 Komisař Rex II (5)
- Doktor z hor: Nové příběhy VI (4)
- 03:50 Prostřeno!

**PRIMA COOL**

- 12:15 Futurama III (3)
- Simpsonovi XXVIII (20)
- 13:15 Simpsonovi XXVIII (21)
- 13:35 COOLfeed
- 13:45 Simpsonovi XXVIII (22)
- 14:10 Simpsonovi XXIX (1)
- 14:40 Teorie velkého třesku VIII (20, 21)
- 15:35 Futurama III (4)
- 15:55 COOLfeed
- 16:00 Americký chopper (2)
- 17:00 Top Gear XXII
- 18:05 COOLfeed
- 18:15 Simpsonovi XXIX (2-5)
- 20:05 Úplně debilní zprávy



**20:15 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (5)**

- 21:20 Teorie velkého třesku VIII (22)
- Sitcom (USA, 2014)
- 21:50 Teorie velkého třesku VIII (23)
- Sitcom (USA, 2014)
- 22:15 Partička
- 23:00 Cesty k úspěchu
- COOLfeed
- 23:05 Americký chopper (2)
- Seriál (USA, 2000-2004)
- 00:15 Partička
- 01:00 Vikingové III (8)
- Dobrodružný seriál (Irs./Kan., 2015)
- 02:05 Poslední chlap na Zemi III (17)
- 02:25 Vikingové III (8)
- 03:30 Poslední chlap na Zemi III (17)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co jsme hráli na Óčko tento den v roce 2017
- 10:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko trendy
- 14:30 Top 3 YouTube Chart
- 14:45 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
- 15:05 Mixxxer Show



**17:00 Óčko news**  
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče

- 17:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- Smartmania
- 17:30 Óčko news
- Novinky ze světa smartphonů, testy a tipy
- 17:35 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Óčko flirt



## Sloupek

## MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA  
A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE

## VŠECHNO SE MĚNÍ

Čtu si knížku „K hříchu i k modlitbě“ o postavení žen v českých zemích v 19. století. Autorka z tehdejších deníků, listů, matrik, novin a knih odhaluje každodenní život žen – hygieny, péči o domácnost, vzdělání, práci, sexualitu, umění... A je to úchvatné i strašidelné čtení. Ještě před 150 lety nesměly dívky na střední školy, o univerzitách ani neslyšely. Ženy neměly v podstatě žádné příležitosti vydělávat si vlastní peníze a občas vyděšené utíkaly o svatební noci z ložnice, protože jim nikdo předtím neřekl, co bude manžel po nich chtít. Umíte si to představit? Jen před 150 lety! Dokonce i nejmoudřejší a nejpokrokovější národní buditelé té doby byli z našeho pohledu často nesmírně zpátečníci.

## Cítát

**První žena lékařka mohla v Praze vykonávat svoji práci až po roce 1900.**

Jednomu z nich (byl to Purkyně?) jeho vnučka řekla, že chce být doktorkou. A osvícený pán jí odvětil něco jako „Milá moje, doktorkou budeš, když se vdáš za doktora, jinak na to zapomeň.“ Vždyť měl pravdu – první žena lékařka mohla v Praze vykonávat svoji práci až po roce 1900 a volební právo ženy získaly až v roce 1919 (jen před 100 lety!). Samozřejmě, lidem před 150 lety se zdálo, že tak to všechno má být. A kdo si myslí něco jiného, byl považován za podivína. Tenkrát se jim zdálo, že tak, jak to mají, je správné. Nejen s postavením žen, ale i se vším ostatním. Kdoví, co z našich společenských norem a chování bude našim potomkům za 150 let připadat nepochopitelné. Jak smyšlené pro ně budou naše zvyky. Možná bychom je ani my nemuseli brát tak vážně. Protože jedno je jisté: všechno bude úplně jinak. [www.prostor8.cz](http://www.prostor8.cz)

## Dopisy a vzkazy

## Pozdvižení na pražské čtyřce

Ještě minulé úterý 23. dubna jsem hovořil s dnes již bývalým starostou městské části Praha 4 Petrem Štěpánkem na „snídani se starostou“ při vysazování stromků za hojně účasti dětí kolem školy Mendíků. Bývalá koalice udělala velký kus práce na zklidnění dopravy v Nuslích zavedením parkovacích zón. Předtím byly ulice obležené auty dojíždějících ze Středočeského kraje a místní neměli kde parkovat. Petr Štěpánek byl svržen podrazem lidovce Josefa Svobody včetně zastupitelů ODS a TOP 09, kteří jinak prohlašují, že s ANO nechťejí mít nic společného, ale Praze 4 jim pro puč ANO nevádí. Jidášská politika posledních let vyplula na povrch v největší městské části hl. m. Prahy jako opodilé mytí rukou Piláta Pontského a třicet stříbrných pro Jidáše. Trochu divný dovětek Velikonoc!

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

dopisy@metro.cz,  
[www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

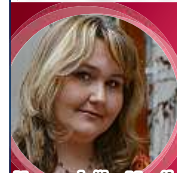
V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

## #METROTAG

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

## INZERCE

## HOROSKOP na úterý 30. 4.



Numeroložka Monika

## ŽIVOT V BALÍKU!

Odhalte snadnou cestu k penězům!  
Zdědila jsem větškové schopnosti po slavné babičce.

Zavolejte mi na 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 92LNV a svým datem narození!



Beran 21/3–20/4

Průbojná povaha se bude hodit ve všech finančních záležitostech. Někdo na vás zkouší své triky, ale neví, s kým má tu čest.



Váhy 23/9–23/10

Rychlé reakce na pracovišti jsou výhodou, díky níž eliminujete riziko možných problémů na minimum. Máte ze sebe dobrý pocit.



Býk 21/4–21/5

Samí nevíte, kde se ve vás najednou bere tolik odhodlání a životní energie. Když člověk dělá něco s chutí, jde mu to jednoduše samo.



Štír 24/10–22/11

Z finančního hlediska máte to nejlepší za sebou. Teď se vám sice profesně daří, ale žádné speciální výhody nejsou v dohledu.



Blíženci 22/5–21/6

V práci jste spíš do počtu a reálné výsledky za vámi nejsou vidět. Ne že byste se nesnažili, prostě vám to teď nejde od ruky.



Střelec 23/11–21/12

Můžete se nyní prosadit ve svém oboru. Jako by vám secvaklo něco důležitého, dostanete fantastický nápad. Zapracujte na něm.



Rak 22/6–22/7

S půjčováním financí je to těžké. Zkuste se mu vyhnout, ať se neocitnete v roli toho, kdo půjčuje nebo kdo půjčku potřebuje.



Kozoroh 22/12–20/1

Nedělejte závážná rozhodnutí a nechte si úspory pěkně na účt. Venušina kvadratura může udělat do rozpočtu zbytečnou trhlinu.



Lev 23/7–22/8

Rozhodně neplatí, že byste byli nahraditelní. Využijete toho, že jste momentálně na koni, a požádate o vyšší plat či bonusy.



Vodňář 21/1–20/2

Rodinné podnikání nezatačujte. Hlavně se sourozenci byste mohli založit firmu, která by prosperovala. Víte, co od sebe čeká.



Panna 23/8–22/9

Z nového kolegy se vyklubou docela sympatický člověk. Zůstávali jste doteď opatrní, ale přípravenou zkouškou projde na jedničku.



Ryby 21/2–20/3

Začínáte si víc věřit, takže se nebráníte myšlence na zahraniční cestu nebo další vzdělávání. Potřebujete, aby se něco dělo.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Políbíte svou lásku pod rozkvetlou třešní?



**Michal Trávníček**  
Obvykle ji líbám pod rozkvetlou švestkou.



**Vladimír Ceka**  
Pokud překonáme vzdálenost 500 km mezi námi, tak ano.



**Klára Berková**  
Jistě, jako každý rok.

## Komiks



Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliše 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: [dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz); web: [www.metro.cz](http://www.metro.cz).

Redakce: Petr Holeček – šéfredaktor; Simon Merta – zástupce šéfredaktora. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.

Obchodní oddělení, e-mail: [sales@metro.cz](mailto:sales@metro.cz), [inzerce@metro.cz](mailto:inzerce@metro.cz), Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc • Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811.

Distribuci zajišťuje PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2019 nebo uvedení dodavatelé obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

**PŘEČTI SI SVŮJ ŽIVOT!**  
Poradkyně Helga ti sestaví podrobný horoskop na míru.  
Pošli SMS ve tvaru 17UNS  
a text na 904 30 46

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

# UK CULTURE: BOXING DAY

## Activity 1

Before you read, decide which word(s) (1–5) go(es) with which meaning (a–e).

- 1. public
- 2. servant
- 3. significance
- 4. stay up
- 5. survive

- a. a person who lives and works as a helper in somebody's house
- b. for all people
- c. not die or stop; continue to exist
- d. not go to sleep
- e. special meaning or importance

## Activity 2

Use the words to complete the sentences. Change the form of the words if needed.

- public
- survive
- significance
- stay up
- servant

- 1. The village was almost destroyed in the war but my house .....

- 2. My parents got married on 1 May, so this day has a special ..... in our family in addition to being a ..... holiday anyway.
- 3. I am really tired because I ..... all night waiting for a phone call.
- 4. My grandfather used to work as a ..... in a rich man's house.

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

## Lesson No. 2



finally arrived, tired from her journey (which used to take hours) but with a big smile and an even bigger box in her arms. This box was a special gift from her employer: it was full of presents for her family. She went home and all her brothers and sisters opened their presents and celebrated together.

This used to happen a long time ago and Minnie and her family are long dead. However, one thing survives: the significance of this day. The 26 December is now called Boxing Day and it's a public holiday in the UK. People don't go to work; they stay home with their families and relax, watching TV and exchanging presents. **ANDREEA PULPEA**

## Answers

- Activity 1** 1. b; 2. a; 3. e; 4. d; 5. c **Activity 2** 1. survived; 2. significance, public; 3. stayed up; 4. servant **Activity 3** 1. e; 2. d; 3. a; 4. f; 5. c; 6. b **Activity 4** a. 1. true; 3. true; 6. true b. 1. both; 2. both; 3. a; 4. b; 5. both; 6. a



## Activity 3

Read the story again and put the sentences below in order from 1 (=this happened first) to 6 (=this happened last).

- a. Minnie's mother cooked her favourite dish.
- b. Minnie and her whole family opened their presents.

- c. Minnie arrived from London.
- d. Minnie packed her suitcase.
- e. The rich family had a special dinner on Christmas Day.
- f. Minnie's sisters went to the village square.

## Activity 5

What public holidays do you have in your country? What happens on these days? Do people do anything special? Do you have any memories of what you used to do on these days when you were a child?

## Activity 4

a. Read the sentence below and decide which three sentences from 1–6 are true.

- Her journey **used to take hours**.
  1. This happened regularly.
  2. This happened sometimes.
  3. This is something that happened in the past.
  4. We don't know if this happened in the past or now.
  5. This continues today.
  6. This is no longer happening at present.

b. In which of the sentences below are both (a) and (b) possible? In the sentences where only one option is possible, choose the correct one.

- 1. When he was younger, my grandfather (a) **smoked** / (b) **used to smoke** but he stopped a few years ago.
- 2. When I was at university, I (a) **used to watch** / (b) **watched** football matches every Saturday.
- 3. There (a) **was** / (b) **used to be** a fantastic football game last night.
- 4. Last weekend I (a) **didn't use to go** / (b) **didn't go** to the seaside because it was too cold.
- 5. My grandmother (a) **used to walk** / (b) **walked** 10 km a day to get to school when she was 6 years old.
- 6. I am not feeling well today. Last night I (a) **ate** / (b) **used to eat** a lot.

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. dubna 2019, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



*Zdraví seniorů*

# Jsem už na obtíž?

**Stárnutí a stáří samo o sobě není problém, ale často bývají problematické okolnosti života.**

V mnoha situacích je starý člověk vydaný napospas svému okolí. Při mezigeneračním soužití mohou být pro seniora některé momenty velice stresující.

ŽIVOT 90 pečuje o seniory a má pro ně širokou nabídku služeb. Jednou z nich je Senior telefon, bezplatná NONSTOP linka důvěry, na kterou se mohou senioři nebo pečující kdykoliv obrátit.

*Co se děje, když senior zavolá na 800 157 157? Zeptali jsme se Františka Horáka, vedoucího Senior telefonu.*



František Horák, vedoucí Senior telefonu

Po představení se snažíme zjistit, co vede klienta, že na linku volá. Je to velmi různorodé, protože se klienti dovolávají v různém rozpoložení. Někdy jsou

rozrušení, je potřeba je nejdříve zklidnit. Jindy se věcně dotazují ohledně své obtíže nebo hledají někoho, kdo jim bude chvíli naslouchat. Právě v tom je práce na lince tak trochu dobrodružná, protože předem nevíte, kdo zavolá.

**Z jakých důvodů se lidé na Senior telefon obracují?** Nejčastějším důvodem, se kterým se na lince setkáváme, je osamělost samotných seniorů. Mezi další důvody patří strach a úzkost, problémy v mezilidských vztazích, ztráta životního partnera a ojedinelá není problematika domácího násilí nebo týrání. Dále se na nás obracují ohledně získání informací o sociálních službách a příspěvcích. Pečující s námi zase řeší, jak se o své rodiče dobře posta-

rat, popřípadě kde získat potřebnou pomoc.

**Jaké potíže řešíte v případě mezigeneračního soužití?** Například nedávno se k nám dovolal starší muž, byl velice rozrušený a plakal. Z důvodů anonymity mu budeme říkat pan Mirek. Opatrně jsem se ho ptal, co se stalo, co ho trápí? Sdělil mi, že mu manželka před několika lety zemřela, ale nežije sám. Bydlí se synem, snachou a vnukem. Neustále opakoval, že už nemůže dál, že žije v neustálém napětí, nemůže vůbec spát, všichni ho přehlíží.

**Měl dojem, že už je na obtíž?** Přesně tak. V minulosti se staral o vnuka, který je už velký, je mu 24 let, čekají ho závěrečné zkoušky, ale na dědu už nemá čas. Syn se snachou mají časo-

vě náročnou práci, a když přijdou domů, chtějí mít svůj klid. Velká změna se v rodině odehrála zhruba před dvěma lety. Pan Mirek si umístil do společné chodby malou komodu bez souhlasu zbytku rodiny. Od té doby spolu asi rok nemluvili. A vyhýbali se vzájemnému kontaktu.

**Vztahy v rodině se postupně zlepšily?**

Bohužel nezlepšily. Pan Mirek se bojí cokoliv řešit, obává se konfrontace, nemá odvahu mluvit o svých potřebách a pocitech. Vyhýbá se jim, ve společné kuchyni si vaří, jen když tam nikdo není. Ani léky na spaní a na celkové uklidnění jeho stav moc nezlepšily.

**Jaké řešení jste společně našli?**

Prvním řešením je už to, když se člověk nebojí

o svém trápení mluvit. V tomto konkrétním případě jsme přišli na to, že pan Mirek musí sám hledat něco, co ho bude těšit, že by bylo dobré se setkat s lidmi ve svém věku, protože přijde na jiné myšlenky. Nabídli jsme mu možnost různých aktivit přímo v domě ŽIVOTa 90. Nebo může využít osobní podporu v psychologické poradně a ke zvážení má také možnost rodinné poradny.

**Mohou se na vás klienti obracet opakovaně?**

Všechny volající ubezpečíme, že mohou kdykoliv zavolat znovu, a to ve dne i v noci. Jsme připraveni je opět vyslechnout, poskytnout jim všechny potřebné informace, provést je obtížnou situací a motivovat je, aby začali svoji situaci řešit.



SENIOR TELEFON

BEZPLATNĚ  
NEPŘETRŽITĚ

800 157 157

Linka pomoci pro seniory, jejich blízké a pečující

- Trápí vás osamělost, pocity úzkosti?
- Prožili jste nějakou ztrátu v životě?
- Máte potíže s péčí o vaše rodiče, prarodiče?
- Potřebujete poradit ohledně sociálních příspěvků?

Registrováno jako sociální služba Telefonické krizové pomoci podle Zákona č. 108/2006 Sb. § 55

Zvonění, hučení, pískání v uších?



**Tebokan®**  
Lék na ušní šelesty

1x denně



Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba) EGb 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

150 let  
Dr. Willmar Schwabe  
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.  
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4,  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

EGb761®

# Poškozeným svalům i šlachám pomohou tejpky

**Tejpování je vhodné nejen pro sportovce.** Elasticke pásky nalepené na těle totiž uvolňují napětí ve svalech.

Sedavé zaměstnání bývá označováno za jeden ze stěžejních důvodů bolesti pohybového aparátu. Jen velmi málo lidí vnímá dlouhodobější sed bezproblémově. Nejčastěji se při něm přetěžuje šíjové svalstvo, oblasti lopatek, bederní páteře, dále pak i svalů předloktí a ruky. Přidá-li se stres, špatná korekce zraku či průvan, tak je téměř jisté, že se brzy dostaví bolesti hlavy či páteře. Při dlouhotrvajícím sedu samozřejmě trpí i cévní a lymfatický systém.

Pokud se bolest objeví, nepodceňujte ji. „Bolest bychom měli brát jako signál, kdy nám tělo dává najevo, že něco s našim zdravím není v pořádku a že je nejvyšší čas to napravit,“ říká Michaela Tomanová, primářka Infinity Clinic. Pokud se tak stane, zpravidla vyhledáte lékaře, který po odeznění akutních potíží doporučí rehabilitaci.

Účinnou fyzioterapeutickou metodou je tejpování, při němž se používají elasticke

nalepovací pásky určené pro kineziotaping, které mají za úkol zvýšit pevnost a posílení svalů. Využívají se především při drobných zraněních, kdy daný sval není schopen zvládnout stoprocentní zátěž.

Při jejich nalepení dochází ke zvýšenému průtoku krve a lymfy, uvolňuje se napětí ve svalech, prodlužuje se uvolnění svalů a nastartují se uzdravující procesy, pomáhá ke stabilizaci v kloubu. Tejpky umí zmírnit bolesti páteře, kloubů, šlach a svalů, pomáhají při skolióze, vadném držení těla, při artróze či úponové bolesti, dokonce zmírňují také bolesti hlavy, zubů nebo i menstruační bolesti.

Důležité ale je, jak se tejp umístí – vždy se využívá přímo na sval, který je namožený, natržený nebo jinak poškozený a oslabený. A to po celé jeho délce – tedy od úponu k úponu. Pokud je oslabeno v jedné partii více svalů, vždy se využívá na každý sval vlastní tejp. Tejpování lze rozdělit dle způsobu použití na pevné tejpování pomocí tuhých, většinou bílých pásek, a kineziotaping, při němž se používají elasticke barevné pásky. Pevné tejpování se používá hlavně pro zpevnění míst na těle, která mají mít oporu o tuto pásku – například prsty volejbalistů či kotníky basketbalistů.



Správně provedené tejpování vám může ulevit od vašich problémů.

PROFIMEDIA.CZ

V běžné praxi lze použít jako dlahu pro různá poranění. Naopak elasticke barevné pásky umožňují pohyb, ale zároveň ho usnadňují a pomáhají. Jsou tedy odlehčením pro sval. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



K dostání v lékárnách

**Dr. Max+**

**lékárna typos**  
Vaše oblíbená lékárna na dosah

## PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

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

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

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

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

# Zákeřná cukrovka. Máme pro vás 4 rady, jak se bránit

**Cukrovka rozhodně není banální onemocnění. Její komplikace mívají fatální následky.**

Počet nemocných cukrovkou v tuzemsku se postupně blíží deseti procentům populace. Každoročně přibývá více než dvacet tisíc nových nemocných diabetem a to je alarmující. Odborníci bijí na poplach. Jak se cukrovce vyhnout?

#### Stravujte se zdravěji

Je to ohraná písnička a milovníci pravé české tučné kuchyně ji neradi slyší. Přesto se odborníci shodují, že jedním z nejlepších preventivních opatření je zdravé str-



Každoročně přibývá více než dvacet tisíc nových nemocných diabetem.

PROFIMEDIA.CZ

jezdíte hromadnou dopravou, vystupte o zastávku dříve a zbytek dojdete po svých. Místo výtahu se naučte občas chodit po schodech. Jezdíte do obchodu či práce autem? Vyměňte ho za kolo nebo kolooběžku. Ač se vám leckdy jednoduše nechce, zkuste se překonat. Vědci totiž zjistili, že pokud snížíte tělesnou hmotnost o jeden kilogram, poklesne riziko onemocnění diabetem o 16 procent.

#### Pozor na slazené pití

Může se to zdát jako maličkost, ale i slazené pití je rizikové pro rozvoj cukrovky. Jestliže vypijete jeden slazený nápoje denně, můžete zvýšit riziko rozvoje tohoto onemocnění o 25 procent v porovnání s pitím jednoho slazeného nápoje měsíčně. Jinými slovy, čím méně slazených nápojů vypijete, tím větší máte šanci v boji s cukrovkou. Také se snažte vyhýbat fruktóze, která je ve slazených pitích často přítomna.

#### Chodte na sluníčko

Vitamin D, který získáváme ze slunečního záření, je pro naše zdraví velkým pomocníkem. Podle studií může mít vliv na téměř každou buňku v těle. Slunce je tedy opravdu lékem na všechno. Je vhodné se pravidelně vystavovat zdravému množství slunečního záření na co největší ploše kůže. Jakmile své tělo vystavíte přímému UV záření, obstaráte si až 20 000 jednotek vitamínu D denně. Krom obecné prevence proti nemoci dokáže vitamin D potlačit určité buňky imunitního systému, které mohou sehrát roli při rozvoji cukrovky. Pokud se neradi sluníte, můžete si pořídit vitamin D v podobě doplňku stravy. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

vování. Vědci zjistili, že osm z deseti případů onemocnění nejčastějšího typu cukrovky se dá předejít změnou životního stylu. Pro začátek stačí, když živočišné tuky nahradíte rostlinnými, ale pozor, ne těmi ztuženými. Zatímco salát si můžete zalít olivovým olejem, neměli byste si na chleba mazat například margarín. Pro naše zdraví jsou důležité bílkoviny a v omezeném množství i sacharidy. Živočišných tuků bychom však měli konzumovat co nejméně. Tuky by obecně neměly přesáhnout třicet procent našeho denního energetického příjmu.

#### Důležitý pohyb

Pokud se chcete vyvarovat diabetu, udržujte se v kondici. Nemusíte se rovnou přihlásit na maraton, stačí do každodenních aktivit zařadit trochu pohybu. Jestliže do práce

## Síla ozonu v tubě



# fisionerv®

gel na lokální použití

Potlačení příznaků neuropatií

- brnění
- mravenčení
- svrbění
- bolest kloubů



Inovativní zdravotnický prostředek

 TRB CHEMEDICA s.r.o.

Pozorně čtěte příbalovou informaci.

#### Diabetická polyneuropatie

Boty jsou základ. Ženy by si měly dávat pozor na vysoké podpatky.

- Zkrácené neuropatie je jednou z častých komplikací cukrovky. Nejčastěji postihuje nervy dolních končetin, ale není to pravidlem – postihnout může jakékoliv svalové skupiny.
- Mezi příznaky patří například brnění, bolesti a křeče a sníže-

ná citlivost. Problémem bývají i závažné otlaky způsobené špatnou obuví. Přitom kvalitní ortopedické boty jsou pro člověka s neuropatií velmi důležité.

- Až osmdesát procent diabetických věřdů je dáno právě nevhodnou obuví. Pozor by si měly dát především ženy – rozhodně by se měly vyvarovat nošení vyšších než třicetimetrových podpatků.

# Také máte takovou babičku?

„Ahoj, babi!“ „Ahoj, Kamilko, to jsem ráda že jsi přišla. Buď

tak hodná, vezmi si z kuchyně konvičku a zalej mi ty dva velké fikusy nahoře, už jsou skoro týden bez vody.“

„Zaleji je ráda, babi, nejdřív mi ale řekni, co se děje? Suché kytky a u tebe v ložnici, to nemůže být jen tak.“

„Ale to víš, dědovi jsem to říkala už třikrát a sama tam už nějak nedokážu vylézt.“ „Takže ty spíš tady dole na gauči?“

„No, už to tak je. K těm mým kyčlím se přidala ještě kolena... jsem už stará bába.“ „Babi, nejdřív dám napít těm kytkám, pak ti uvařím kafe a vymyslíme, jak z tebe udělat zase čiperku.“

„Tak jsem, myslím, našla něco přesně pro tebe. Schodišťovou sedačku.“ „Co to je, Kamilko?“ „Je to vlastně takové křesílko, na které si tady dole sedneš a ono tě vyveze až nahoru k ložnici.“ „To to křesílko jede po schodech?“ „Nejede přímo po schodech, ale po kolejnici, která je na schodech upevněná.“ „No jo, ale naše schody jsou točité a dost strmé a ta podesta také není moc velká, to víš, je to starý dům.“ „Babi, poslouchej, já ti to vysvětlím. Ta samotná sedačka je pohodlné křesílko. Má područky, o které se opřeš, a stupačku, na kterou si dáš nohy. Na područce máš jednoduchou páčku, kterou nakloníš do směru, kterým chceš jet, když ji pustíš, tak se sedačka hned zastaví. Nahoře je možno sedačku otočit, to proto, abys nevstávala nebo neusedala hned u schodiště. Když je sedačka zaparkovaná, může se stupačka, područky i sedák sklopit, v chodbě to tak nebude tolik překážet.“

„Tady píší, že ta kolejnice, po které jezdí sedačka, je



vlastně taková ohnutá trubka na nožičkách. Ohnutá je přesně podle tvého schodiště, navržena a vyrobená tak, aby na schodišti zabírala co nejméně místa. Nožičky se upevňují pomocí šroubů přímo do schodišťových stupňů a je to za jeden den hotové a zcela bez nepořádku. Samo-

zřejmě je potřeba ověřit, zda to na to tvoje schodiště půjde. To ale asi spolu neuděláme. Najdu nějaké firmy, které to instalují, a požádám je, aby se na schodiště přišly podívat.“ „Kolik si myslíš Kamilko, že to bude stát?“ „To, babi, přesně nevím, asi to nebude úplně levné, ale rozhodně to

bude levnější než se stěhovat někam jinam.“ „No, to já bych odsud ani nechtěla a děda už vůbec ne. Myslím, že on by tu sedačku taky rád používal, i když to teď asi nepřizná.“

„Teď mi ještě pověz, Kamilko, co když budu v ložnici a děda mi odjede se sedačkou dolů. Jak se tam dostanu?“ „V každé stanici bude, babi, dálkový ovladač, kterým si sedačku přivoláš.“ „Aha, a co když vypadne proud?“ „Sedačka je sice připojená do zásuvky, je ale bateriová, takže i bez proudu dokáže několik jízd. Navíc si myslím, babi, že by se ti hodilo i nějaké chodítko, abys k té sedačce pohodlně a bezpečně došla, a navíc ti pomůže i dobře se sedačky vstát, možná i nějaké madlo, za které se nahoře přitáhneš. Zkusím najít firmu, která dodává nejen sedačky, ale i to ostatní, co by se ti mohlo hodit. Třeba nám poradí.“

„A kdy myslíš, že bych to křesílko tady mohla mít?“ „Myslím, babi, že ty fikusy přijdou zalít ještě tak dvakrát. Pak už to budeš moci dělat sama.“ „Tak to se do toho pusť, Kamilko. A děkuju.“

**ORTOSERVIS**  
s námi zůstanete v pohybu

**POMŮCKY PRO TĚLESNĚ  
POSTIŽENÉ A SENIORY**

- Dodávky zdravotnických prostředků
- Dodávky a instalace schodišťových sedaček
- Výdej na poukazy zdravotních pojišťoven
- E-shop
- Půjčovna pomůcek
- Servis



E-mail: [ortoservis@ortoservis.cz](mailto:ortoservis@ortoservis.cz), [www.ortoservis.cz](http://www.ortoservis.cz)

**PRAHA** - tel.: 266 313 652, **BRNO** - tel.: 541 240 393, **ČESKÉ BUDĚJOVICE** - tel.: 387 432 502 **OPAVA** - tel.: 553 775 226

# Celiakii odhalí krevní testy

**Bezlepková dieta je stále trendy. Omezit nebo zcela vyloučit z jídelníčku potraviny z obilovin je v současné době moderní. Některým lidem to však opravdu může zachránit život.**

mohou upozornit také zvýšené jaterní testy či záněty štítné žlázy. U dětí se projevuje například malým vzrůstem vzhledem k věku, průjmy, podvýživou. Jen málokoho v takových případech ale napadne hledat problém právě v nesnášenlivosti lepku, a proto většina případů nebývá spolehlivě rozpoznána. To, zda touto nemocí trpíte, dokážou odhalit krevní testy.

„Pokud se nesnášenlivost lepku potvrdí, musí pacient dodržovat přísnou dietu a důsledně se vyhýbat potravinám vyrobeným z pšenice, žita, ječmene. Oves je možné konzumovat, pokud má výrobek atest čistoty. Onemocnění je bohužel doživotní, na druhou stranu se díky dietě v krátké době stav nemocného výrazně zlepšuje a ten se pak navrací do normálního života. Naopak nedodržování bezlepkové diety u nemocných může vést k velkým zdravotním komplikacím,“ vysvětlil Metro Podroužek. **MET**

Nesnášenlivost lepku neboli celiakie není zas tak vzácná nemoc – její výskyt v Česku se odhaduje na 0,5 procenta. Jde o chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva vyvolané nesnášenlivostí lepku, který je součástí bílkoviny obilnin.

„Onemocnění bylo dříve považováno za vzácné, ale ukázalo se, že jeho výskyt je naopak poměrně častý. Může se objevit v jakémkoliv věku, v dospělosti nejčastěji po různé duševní nebo tělesné zátěži, operaci, u žen například po porodu. Odhaduje se, že jen v České republice je 90 procent nemocných, kteří o svém problému vůbec nevědí. U řady z nich je celiakie zjištěna již v dětství, kdy mají většinou klasické příznaky střevních komplikací,“ uvedl již před časem pro deník Metro lékař Petr Podroužek z EUC Laboratoří.

Mezi příznaky patří průjmy nebo zvracení, které doprovázejí únava, deprese, poruchy menstruace, neplodnost či potraty. Mohou se objevit kožní problémy, zvýšená náchylnost k infekcím či větší kazivost zubů. Na celiakii

## Bezlepková dieta

**Nesmí se konzumovat obiloviny, jež obsahují lepek, tedy pšenice včetně špaldy, kamut – khorasan, žito, žitovec (triticale), ječmen a veškeré potraviny, které jmenované obilniny obsahují.**

Pacienti s těžkou akutní formou celiakie by měli zpočátku vynechat mléko, tučná jídla, těžké a dráždivé potraviny. Tyto potraviny sice nemusí obsahovat lepek, ale pokud je sliznice tenkého střeva poškozena, nedokáže je organismus zpracovat.



Pozor, lepek!

PROFIMEDIA.CZ

## Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

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

### Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

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

### Transplantace vlastních vlasů je možná

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

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL

minerální kosmetika

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

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

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

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



# Užíváte víc léků najednou?

## Pozor na lékové interakce

**Jakmile člověk užívá víc než jeden druh léků, může teoreticky dojít ke vzájemnému ovlivnění léků – interakci.** U nežádoucích interakcí se léky lidově řečeno „poperou“

a jejich účinek se neplánovaně zvýší, sníží nebo změní. S narůstající spotřebou léků (danou především věkem) roste u pacienta pravděpodobnost vzniku lékové interakce.

Odborníci apelují, aby se lidé více zajímali o užívané léky a dbali rad lékařů či lékárníků.

Pomoci můžou i on-line zdroje jako internetová poradna Znam své léky.

Problémů s nežádoucími interakcemi neubývá. Naopak je jich rok od roku více. Naznačují to čísla z poradny Znam své léky, kterou provozuje Asociace inovativního farmaceutického průmyslu (AIFP) a která během pěti let své existence zodpověděla přes 50 000 dotazů. „V roce 2018 dosáhl podíl dotazů s alespoň jednou potenciální lékovou interakcí skoro 41 procent. Když jsme dotazy sčítali na jaře 2017, vycházelo to na 35,5 procenta, ale do konce roku podíl vystoupal na 37 procent,“ řekl výkonný ředitel asociace Jakub Dvořáček. On-line poradna nabízí od roku 2014 široké veřejnosti možnost si bezplatně a zcela anonymně ověřit, zda lidé neužívají nevhodné kombinace léčiv. Stačí na adrese [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz) vyplnit všechny léky, které pacient užívá – pravidelně i občasné, léky na předpis i volně prodejné – a připojit e-mailovou adresu, na kterou garantí poradny z řad farmaceutických odborníků doručí odpověď.

Díky poradně může být odhalena potenciální nežádoucí léková interakce mezi léčivými anebo duplicita, což je případ, kdy člověk užívá dva nebo více léků s jinými obchodními názvy, avšak se stejnou nebo podobnou účinnou látkou (což může vést vlastně k „předávkování“). Pacient může být také upozorněn na konkrétní potraviny a bylinky, kterým je lepší se s danou medikací vyhnout.

Všechny lékové interakce nejsou stejně nebezpečné. Pohybují se od méně závažných až po velmi závažné, kdy dochází ke kombinaci kontraindikovaných léků.



## On-line poradna...

... nabízí od roku 2014 široké veřejnosti možnost si bezplatně a zcela anonymně ověřit, zda lidé neužívají nevhodné kombinace léčiv. Stačí na adrese [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz) vyplnit všechny léky, které pacient užívá – pravidelně i občasné, léky na předpis i volně prodejné – a připojit e-mailovou adresu, na kterou garantí poradny z řad farmaceutických odborníků doručí odpověď.

Tedy takových, jejichž současné užívání může znamenat nebezpečí pro pacientovo zdraví nebo i život. Podle výpočtu AIFP na základě dat z britské studie mohou lékové interakce v České republice zabít přes 200 lidí ročně a způsobit škody za téměř 850 milionů korun.

Řada odhalených možných interakcí v poradně není závažná a vyžaduje na nejvyšší poradě s lékařem. „Jsou však i takové, které představují přímé ohrožení zdraví a života. Takových jsme u tazatelů loni odhalili 65. V medicích 22 tazatelů se vyskytovalo dokonce víc než deset po-

tenčních lékových interakcí najednou. Rekordní počet byl 18 interakcí u jediného uživatele,“ popisuje odborný garant poradny, farmaceut Mgr. Petr Průša, který zároveň vyzývá, aby se pacienti v případě pochybností obrátili na své lékárníky či lékaře.

Podle farmakologa ze 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy MUDr. Jiřího Slívy, Ph.D., spočívá problém s nežádoucími interakcemi a duplicitami i v tom, že si lidé opatřují více volně prodejných léků či doplňků stravy. „Chtějí pro své zdraví udělat maximum, neváhají do něj investovat. U léků bez receptu nebo

u doplňků stravy málokdo čeká riziko. Přemírou užívaných přípravků si však můžeme snadno uškodit,“ dodává farmakolog a vysokoškolský pedagog. Riziko podle jeho slov zvyšuje také nedodržování režimu léčby. „Někteří pacienti příliš nedbají na stanovené dávkování. Berou léky, jak uznají za vhodné. Například vysadí jednu nebo více dávek, a aby to vyrovnali, vezmou si potom větší množství léku najednou. To všechno zvyšuje riziko nežádoucích účinků včetně interakcí,“ upozorňuje MUDr. Slíva. Problémem může být také kombinace určitých léčiv

a potravin. „Klasickým příkladem je kombinace warfarinu proti srážení krve a potravin s vysokým obsahem vitamínu K,“ uvedl Slíva. K těmto potravinám se řadí zejména listová a košťálová zelenina. Známé jsou také interakce mezi některými léky a grapefruitovou šťávou. Ta brání odbourávání řady léčivých látek a zvyšuje tak jejich hladinu v těle pacienta. Mezi bylinky s možnými kontraindikacními účinky v kombinaci s určitými léky patří například třezalka tečkovaná nebo podběl, z koření třeba kurkuma nebo pepř černý. Lékové interakce nemusí být pouze nežádoucí. Správné kombinace léků, které posilují svoje účinky, mohou naopak léčbu pacienta zefektivňovat. To ale patří do kompetence lékařů.

Elektronická preskripce může interakce pohlídat V České republice prozatím nefunguje jednotný systém evidence léků, které má pacient předepsané. Přitom by to byl užitečný pomocník v boji proti nežádoucím interakcím. Až na výjimky se už všude používá elektronický recept, který umožňuje preskripci evidovat a tím pádem upozorňovat lékaře a lékárníky na hrozící nežádoucí lékové interakce. Elektronickému receptu ale chybí klíčová funkcionality, totiž lékový záznam pacienta. Lékař stále nemá šanci dovědět se o léku předepsaném jiným lékařem, pokud mu o něm pacient sám neřekne. „Kdyby se lékový záznam zavedl, v poradně Znam své léky by nám asi výrazně ubylo práce,“ uvažuje garant poradny Petr Průša.

Díky poradně může být odhalena potenciální nežádoucí léková interakce mezi léčivými anebo duplicita, což je případ, kdy člověk užívá dva nebo více léků s jinými obchodními názvy, avšak se stejnou nebo podobnou účinnou látkou. Pacient může být také upozorněn na konkrétní potraviny a bylinky, kterým je lepší se s danou medikací vyhnout.

Poradna je na internetu na adrese [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz)



# Lékárny a internet. Lidé stále častěji objednávají z domova

Největší lékárenská síť u nás Dr. Max vykázala za loňský rok dvouciferný růst. Vedle tradičních kamenných poboček rostl i její e-shop. Internet přitahuje do lékáren nové klienty.

Obrat Dr. Max ve výši téměř 18 miliard korun znamená meziroční růst o víc než 11 procent. Podle šéfa sítě Daniela Horáka to je výsledek absolutní orientace sítě na potřeby pacientů a profesionalitu lékárníků a laborantů a ochotě k inovacím. „Hlavní podíl na tom, že za sebou máme další úspěšný rok, mají jednoznačně naši zaměstnanci – kvalitu jejich práce potvrzují i kontroly regulátora,“ říká Horák. Podle závěrů inspekce Státního ústavu pro kontrolu léčiv se opět lékárnám Dr. Max podařilo zlepšit průměrnou známku a dále snížit počet pochybení. V obou ohledech se lékárny Dr. Max liší od zbytku trhu.

Na území ČR funguje dnes téměř 450 lékáren a kromě

toho se rozvíjí i internetový prodej. Podle Horáka jen za loňský rok zaznamenal přes milion objednávek. „Velké zlepšení tu představuje rezervací systém v lékárnách,“ znamená. „Jestliže mají požadovanou položku na skladě, pak doba mezi odesláním objednávky přes e-shop a jejím vychystáním v lékárně zabere jen asi čtvrt hodinu.“ Rezervací systém funguje ve všech lékárnách, které jsou zároveň odbornými místy. Drtivá většina zákazníků e-shopu Dr. Max si vyzvedává zásilky osobně v některých z tradičních „kamenných“ lékáren, v řadě případů jde o úplně nové klienty, kteří jinak tradiční lékárny nenavštěvují.

Internetový prodej představuje prvek firmy Dr. Max, který se s úspěchem vyvíjí v rámci rozšiřování sítě i do zahraničí. Síť působí už v pěti zemích Evropy, kde má přes 2100 lékáren.



Otvírání lékárny Dr. Max v srbském Zaječaru

DR. MAX

## Psychické zdraví máme jen jedno. AVS přístroj Vám pomůže.

AVS přístroj je moderní účinná biometoda určená zejména pro redukci stresu, únavy, nespavosti a depresí. AVS přístroj obsahuje přes 30 možností zlepšování psychické a fyzické výkonnosti a zdraví. Snadno se používá, jeho účinky jsou garantované a můžete si je předem zdarma vyzkoušet.

**Brožuru zdarma objednáte přes SMS:**

**Pošlete běžnou SMS s Vaší poštovní adresou a slovem METRO na tel.: 77 44 44 795**

Přidejte do esemesky emailovou adresu a dostanete navíc zdarma E-book „Jak přežít v dnešním světě“.

  
**Galaxy**

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

Infolinka 77 44 44 795

prodejna: Anglická 16, Praha 2



# Tragédie v Turecku. Šural nepřežil nehodu

**Řidič usnul za volantem.**

Reprezentanta připomene minuta ticha.

Český fotbalový reprezentant Josef Šural zemřel v Turecku po nehodě minibusu, kterým se s dalšími hráči Alanyasporu vracel z nedělního ligového utkání na hřišti Kayserisporu. Osmadvacetiletý útočník podlehl zraněním v nemocnici, kam bylo převezeno i šest jeho spoluhráčů.

Vedení Alanyasporu o tom informovalo včera ráno na sociálních sítích a pro turecká média zprávu potvrdil předseda klubu Hasan Cavusoglu. „Ztratili jsme syna, je nám to strašně líto. Ostatní hráči jsou v pořádku, ale Josef utrpěl zranění hlavy a řadu dalších poranění. Musel na operaci, ale už ho nedokázali zachránit,“ uvedl funkcionář. Protože tým dostal po utkání dvoudenní volno, Šural a dalších šest zahraničních hráčů si na zhruba 500 kilometrů dlouhou cestu zpět najalo soukromý vůz a nejezo klubovým autobusem. Podle Cavusoglua nehoda způsobila řidič minibusu s fotbalisty, který za volantem usnul. Minibus podle médií asi pět kilometrů od Alanye sjel ze silnice a převrátil se. „Podle informa-

cí, které jsem dostal od policie, byli ve voze dva řidiči, a zatímco jeden spal, druhý usnul za volantem. Oba teď čeká výslech na policii,“ citoval šéfa Alanyasporu deník Hürriyet.

„Jsme hluboce zasaženi tragickou zprávou o smrti našeho kamaráda a bývalého kapitána Josefa Šurala. Jeho rodině vyjadřujeme upřímnou soustrast. Šury, nikdy na tebe nezapomeneme,“ uvedla na Twitteru Sparta, odkud Šural do Alanyasporu letos v lednu přestoupil. Šural v nejvyšší soutěži odehrál celkem 217 zápasů a dal 52 branek. Za reprezentaci nastoupil k 20 utkáním a vstřelil jeden gól. Za Alanyaspor si připsal jedenáct zápasů a jednu branku. Do nedělního utkání pátého celku tabulky s Kayserisporem nezasáhl.

V minulosti nastupoval také za Brno a Liberec, se kterým v roce 2012 získal ligový titul a o tři roky později triumfoval i v českém poháru. „Památku Josefa Šurala společně uctíme minutou ticha před sobotním ligovým duelem proti Slavii,“ informoval severočeský celek na klubovém webu. „Pepu jsem znal už z působení v Liberci. Byl to skromný a poctivý kluk, na kterého mi zůstala jen ty nejhezčí vzpomínky,“ uvedl na webu FAČR reprezentační trenér Jaroslav Šilhavý. Šural po sobě zanechal dvě malé dcery. **ČTK**



Josef Šural v národním dresu

MAFRA

**Krátce**

## Růžička vyhrál před Gulašem

Útočník Martin Růžička z mistrovského Trince vyhrál podruhé v kariéře produktivitu play-off hokejové extraligy. Triatřicetiletý kanonýr si připsal v 17 zápasech 18 bodů za sedm branek a 11 asistencí. O čtyři body předčil druhého Milana Gulaše z Plzně, jenž měl ze 14 utkání šest gólů a osm přihrávek.

## Za Podmola zaskočí Podmol

Vážné zranění freestyle motokrosaře Libora Podmola v pátečním závodě mistrovství světa v Mnichově, kde si po pádu zlomil obě nohy, zhatilo jeho plány pokusit se 11. května přeskočit Taxistův příkop na pardubickém dostihové závodisti. Akce se přesto uskuteční, legendární překážku zkusí pokořit jeho mladší bratr Filip.

## Turnaj přišel o svou hvězdu

Tenistka Karolína Plíšková se na turnaji WTA v pražské Stromovce nepředstaví. Nejvýše nasazená hráčka J&T Banka Prague Open se včera odhlásila kvůli blížící nespecifickým zdravotním potížím. Prague Open Plíšková v roce 2015 vyhrála. **ČTK**

## Na lavičce pokračuje Jiří Šlégr

Hokejisty extraligového Litvínova povede v příští sezoně jako hlavní trenér Jiří Šlégr. Sedmačtyřcetiletý šéf klubu koučoval mužstvo po odvolání Milana Razýma už v závěru právě skončeného ročníku. Šlégr bude dále spolupracovat s asistentem Radimem Skuhrovcem. „Absolvoval jsem několik jednání s potenciálními trenéry. S žádným z nich se nám však nepodařilo najít společnou cestu při realizaci naší sportovní koncepce, respektive vize klubu, a nezastírám, že s některými z nich jsme byli i zcela mimo realitu ekonomickou,“ uvedl Jiří Šlégr. **ČTK**



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

### Starožitnosti

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

### Práce - nabídka

- Přejmeme automechaniky a autoelektrikáře pro oblast Praha, středočeský a královéhradecký kraj pro opravy a údržbu autobusů. Požadujeme vyučení v oboru ATM nebo ATE, příp. v oboru příbuzném. Zdr. způsobilost. Nabízíme dobré mzdové ohodnocení, 25 dnů dovolené, nábor. příspěvek, ubytování, stravenky, příspěvek na penzijní přípoj. Nástup možný ihned. Tel. 724506418, 725427502

- Přejmeme paní na úklid budovy v Brně na ul. Dvořákova, PO-PÁ, 5:00-9:00 hod. Tel.: 604785750

metro

### Intimní

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



• **BOŽSKÁ TĚLA!** Chceš pár fotček? Stačí poslat SMS ve tvaru 80FUK a text na 909 15 50



• **Opuštěná** Pavla, 52. Od rozvodu jsem neměla schůzku, o sexu ani nemluví. Strašně mi chybí mužský dotek. Vysvobod mě a zavolej mi na 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 83JEU a tvůj text!

# Víte že...

...zboží umíme doručit  
už v den objednání?

# NEJ

rychlejší  
doručení



## Rozmazlujte své zoubky



-21 %

**Xiaomi Mi Sonic Electric Toothbrush**

Kompaktní elektrický zubní kartáček  
Silný výkon a vysokofrekvenční vibrace  
Baterie vydrží při plném nabití až 18 dní  
Hlavice kartáčku s měkkými štětinami DuPont

1 390,-  
**1 099,-**

obj. kód: XIAMI002

## Poznejte svobodu pohybu



-20 %

**Xiaomi Mi Scooter 2**

Elektrická koloběžka  
Maximální rychlost 25 km/h  
Dojezd až 30 km na jedno nabití  
Účinná kotoučová brzda

14 990,-  
**11 999,-**

obj. kód: MSXI458

## Dopřejte si pořádný nááááááááááááádech



**Xiaomi Mi Air Purifier 2S**

Chytrá čistička vzduchu s OLED displejem  
Kompletní ovládání přes mobilní aplikaci  
Třívrstvý filtr vyčistí až 99,9 % škodlivin  
Vhodné pro prostory o výměře 20 až 35 m<sup>2</sup>

4 699,-

obj. kód: XIAMI114

## Budiž chytré světlo



-12 %

**Xiaomi Mi Led Smart Bulb**

Chytrá LED žárovka s patičkou E27  
Dálkové ovládání z chytrého telefonu  
Hlasové ovládání přes Google Assistant  
Světelné efekty a barvy v RGB spektru

790,-  
**699,-**

obj. kód: XIAO004

## Šik & fit



-28 %

**Xiaomi Amazfit Bip**

Chytré hodinky s dotykovým displejem  
Voděodolné dle IP68  
GPS, senzor srdečního tepu  
Výdrž baterie až 45 dní

2 490,-  
**1 799,-**

obj. kód: XI300i01

## Hlídá bez štěkání



**Xiaomi Mi Smart Sensor Set**

Sada kompletního zabezpečení domu či bytu  
Vzdálená komunikace přes aplikaci Mi Home  
Hlídá pohyb v jednotlivých místnostech  
Detekuje otevření oken či dveří a posílá notifikace

2 699,-

obj. kód: XIAP001

Více na [alza.cz/nejobchod](http://alza.cz/nejobchod)

[alza.cz](http://alza.cz)

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 4. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.