

ROZDÁVÁME LETNÍ DÁRKY

ÚTERÝ 30. KVĚTNA 2017 Č. 103 • WWW.METRO.CZ

metro®

Dárek získává každý*



Partneři
soutěže:



Letní Vánoce na  **alza.cz**

*více na www.alza.cz/letnivanocce

9 771211 781002 17103



JE NÁS TU NEJVÍC

každé vydání Metra čte 456 tisíc čtenářů denně

GOTTOVI ZLATÍ SLAVÍCI ZAKOTVÍ U NÁPLAVKY

UNIKÁTNÍ PLOVOUCÍ VÝSTAVA PŘEDSTAVÍ FENOMÉN GOTT STRANA 13



metro



Úterý, 30. května 2017

Č. 103, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ferdinand

Největší deník v ČR

Byrokracie na ústupu. Nový pas za 24 hodin

Novinky na úřadech. Registrace auta bude jednodušší a bez zbytečného cestování. **Fronty.** Velká města čekají nápor přespolních žadatelů. **Pasy.** Čekání na cestovní doklad by se mohlo zkrátit na jediný den STRANA 2



Teploty atakující třicítku včera vyhnaly obyvatele Českých Budějovic na tamní Letní plovárnu. Zítřka se ochladí.

Dal Everest hned dvakrát

Španělský horolezec Kilian Jornet vystoupal sám během jednoho týdne dvakrát na Mount Everest bez použití přídavného kyslíku a fixních lan. Při jednom z výstupů přitom v čase téměř vyrovnal rekord italského horolezce Hanse Kammerlandera z roku 1996. STRANA 12



9 771 211 781 002 1 17 1 03

INZERCE



10. 6. AVON Pochod proti rakovině prsu

Start ve 12 hodin ze Staroměstského náměstí, směr Štvanice.

Vystoupí: Michal Hruza a Kapela Hruzy, Sto zvířat, Sebastian, Mikolas Josef, November 2nd, Mirai, Petr Bič Project

Vstupenkou na Pochod je charitativní Tričko proti rakovině prsu 2017 od Lukáše Macháčka.

www.zdravaprsa.cz, [f AVON POUCHOD](https://www.facebook.com/AVONPOCHOD), [@avonpochod](https://www.instagram.com/@avonpochod), #avonpochod, #neres



AVON
PROTI RAKOVINĚ PRSU
POCHOD 2017

Úřednický pravěk je na ústupu

Novinky na úřadech: registrovat auto bude jednodušší. Cestovní pas získáte rychleji.



Cítát

Novela vyšla vstříc všem občanům, kteří kvůli registraci vozidla nebudou muset cestovat daleko.

ZDENĚK NEUSAR
MLUVČÍ MINISTERSTVA DOPRAVY

Už pozitivní si mohou řidiči registrovat auto kdekoli v úřadě s rozšířenou působností. Dosud to nešlo.

Pokud má někdo například trvalé bydliště v Brně, ale pracuje a bydlí v Karlových Varech a koupil si nové auto, čekal ho problém. Vůz musel registrovat v místě trvalého bydliště. Často to znamenalo vzít si dovolenou a vydat se na úřad od vzdáleného města. To se ale od 1. června mění.

Kromě registru nového auta bude nově také možné na úřadech s rozšířenou působností provádět změnu vlastníka nebo provozovatele registrovaného vozidla či nahlášení zániku vozidla.

S novinkou ale přibudou některým úřadům povinnosti. Nejvíce práce budou mít logicky města s největším počtem lidí. Je tak možné, že se

někde protáhnou fronty. „S ohledem na změnu legislativy očekáváme nárůst agendy odboru dopravněsprávních činností, proto máme v plánu přijmout patnáct nových zaměstnanců tohoto odboru,“ říká Vít Hofman, mluvčí pražského magistrátu.

Snadnější byrokracie čeká od poloviny příštího roku také žadatele o řidičské oprávnění. Také o ně půjde požádat na kterémkoli úřadě

s rozšířenou působností. Zajistit by to měla novela, kterou na příští schůzi projednává Senát. Sněmovnou prošla úprava hladce. „Mnohým žadatelům o řidičský průkaz novela celý proces zjednoduší. Nebude také už potřeba k žádosti přiložit svou fotografii, protože žadatele vyfotí na úřadu,“ uvedla autorka této předlohy, poslankyně Věra Kovářová (STAN). Novela podle poslankyně posouvá českou veřejnou správu do 21. století.

Získání řidičáku se sice o dost zjednoduší, ale nebude to úplně zadarmo. Poplatek za vydání průkazu vzroste z nynějších 50 korun na 200 korun.

Senátoři se také mají zabývat ještě jedním byrokratickým zjednodušením. To se pro změnu týká cestovních pasů. Pokud novela zákona o cestovních dokladech projde, budou moci lidé získat cestovní pas do pěti pracovních dní, v některých případech dokonce do 24 hodin.



MAREK HÝR
marek.hyr@metro.cz

Dešťovka. Dotace jedou, lidé chtějí chytat vodu

Státní fond životního prostředí včera zahájil příjem žádostí o dotaci nového programu Dešťovka. Na opatření pro využití dešťové vody je vyčleněno 100 milionů korun. Program má napomoci boji s následky sucha. Během prvních dvou hodin od otevření nového dotačního programu Dešťovka přijal stát přes 800 žádostí za zhruba 39,5 milionu

korun. Je to zhruba 40 procent celkového rozpočtu v celém programu. Ministerstvo chce vyhlásit ještě letos další dotace, a to v minimálně stejném finančním objemu. Jedna domácnost může získat až 105 tisíc korun, a to na zařízení, které dešťovou vodu použije pro splachování toalety nebo jako užitkovou vodu. **ČTK**



Rezervaci pro ekology

Prezident Miloš Zeman v dobré náladě včera přijel na třídní návštěvu Jihomoravského kraje. Jeho příjezd doprovodily protesty několika lidí. Prezident jim při vstupu do sídla krajského úřadu zamával. Protestovali také někteří krajský zastupitelé. Přivítat ho nepřišli zástupci TOP 09 a Žití Brno, zelených a lidovců. Důvod: nesouhlasí se Zemanovým chováním. Uvnitř budovy se Zeman setkal s tannými politiky, mezi nimi byl také jihomoravský exhejtman Michal Hašek (na snímku vpravo nahoře). Zeman řekl, že by pro zelené aktivisty vytvořil rezervaci bez elektriny a kanalizace. **3x ČTK**

Silný pas

152

Do tolika zemí mohou lidé vycestovat s českým pasem bez víza. Náš cestovní doklad je jeden z „nejsilnějších“ na světě. Na prvním místě žebříčku, který hodnotí možnost cestovat bez omezení, jsou Německo a Singapur. Jejich občané mohou bez víza navštívit až 159 zemí.

Nezapomeňte si letos vyměnit řidičský průkaz

Letos by měla vypršet platnost více než 800 tisíc řidičských průkazů. Jedná se o průkazy, které byly vydány v roce 2007 s dobou platnosti na 10 let.

- Výměna se váže na datum vydání dokladu. Můžete o ni požádat už tři měsíce před vypršením platnosti.
- Nejpozději 21. den od podání dostanete nový průkaz a vý-

měna je bezplatná. Pokud byste to nestihli, lze zaplatit 500 korun a průkaz dostanete ve zrychleném vydání do pěti dnů. Kdybyste o výměnu zažádali dříve, než by běžela tříměsíční lhůta, výměna vyjde na 50 korun.

- Za řízení s propadlým řidičským průkazem hrozí pokuta 2000 korun a ve správním řízení až 2500 korun.

INZERCE

NEJZÁBAVNĚJŠÍ MUZEUM
VOSKOVÝCH FIGURÍN

Grévin
PRAHA

CELETNÁ 15, PRAHA 1
GREVIN.COM

Nenechte si ujít víkendovou
hudební show 3.–4. 6. 2017
s bohatým programem.

AMERICKÁ ZPĚVAČKA
KATY PERRY
OD 1. 6. 2017
V GRÉVINU!



Břýlová evoluce: od částečně broušené čočky po ochranu před modrým světlem

Břýle. Naprosto běžná věc, pro někoho nezbytná pomůcka, která si ve společnosti získala status svébytného módního doplňku. Funkce brýlí se přitom v průběhu času proměňovala a ruku v ruce s vývojem technologií se jejich využití dále rozšiřuje.

Dávné civilizace, jakkoliv vyspělé, nedokázaly najít efektivní prostředek, který by pomáhal s ochranou, zachováním, nebo dokonce vylepšením zraku. „Až v průběhu 13. století začali italští mniši vyrábět částečně broušené čočky, které našly využití coby zvětšovací skla. K brýlím však vedla ještě poměrně dlouhá cesta, ty, které by se alespoň v základu podobaly těm dnešním, vznikly až přibližně o dvě staletí později a od té doby se čím dál více stávaly určitým symbolem společenského postavení,“ vysvětluje Tereza Slavíková, specialista ze společnosti FOKUS optik.

Začíná sluneční sezóna

Aprílové počasí se bude již brzy víc a víc překlápět k tomu jarnímu, slunečnému, a tak pomalu začíná sezóna brýlí slunečních. Právě u nich je velmi výrazně vidět, jak se z prostředku k ochraně zraku stala komodita ovlivněná módními trendy. Celá řada lidí si kupuje každou sezónu nové sluneční brýle, a to často i v několika provedeních, aby bylo možné brýle sladit s outfitem, v němž vyřáží ven. Ochrana zraku před sluncem je tak kromě dioptrické korekce jednou z nevyraznějších funkcí, kterou novodobé brýle plní – a jsou na ně kladeny čím dál větší nároky. Jak se tedy chránit před slunečními paprsky, pokud člověk potřebuje zároveň dioptrickou korekci?

„Pro lidi s dioptrickými brýlemi se nabízí hned několik způsobů, jak si chránit zrak před slunečními paprsky. Samozřejmě je možné kombinovat módní sluneční brýle s kontaktními čočkami, nicméně v současné době je také možné prakticky do všech kvalitních slunečních brýlí nechat zabrousit dioptrické čočky,“ vysvětluje Tereza Slavíková ze společnosti FOKUS optik. Odstín a barvu skel, která lze samozřejmě použít i do klasických brýlí dioptrických, si dokonce může nositel vybrat z velmi široké nabídky – současný trend upřednostňuje žluté, růžové nebo modré zbarvení.

Tmavší neznamená účinnější

Ne všechna barevná skla však poskytují dostatečnou ochranu proti UV záření. „Barva nebo intenzita zbarvení neindikuje stupeň ochrany proti UV záření – neplatí tak, že čím tmavší skla, tím vyšší ochrana proti UV záření – to je poměrně rozšířený omyl,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Z tohoto důvodu se rozhodně vyplatí řešit ochranu zraku proti slunci přímo u odborníků, u nichž máte jistotu, že vám doporučí skla s adekvátní mírou ochrany proti UV záření.

Další možností pro nositele dioptrických brýlí jsou samozabarvovací dioptrická skla. Ta reagují na aktuální hladinu UV záření a podle toho se zabarví. Ve vnitřních prostorách tak jejich nositelé mají klasické dioptrické brýle, které se při příchodu na slunce mění na sluneční. „Samozabarvovací dioptrická skla propouštějí pro oči ideální množství světla, pomáhají tak chránit oči a přispívají k zamezení vzniku vážných chorob. Dokážou skvěle snížit oslnění a v kombinaci s antireflexní úpravou výrazně zlepšují vizuální komfort nositele. Samozřejmě je i v tomto případě nabídka široké škály módních barev,“ popisuje Tereza Slavíková z FOKUS optik.

Mezi nejznámější samozabarvovací skla přitom patří brýlové čočky Transitions. Nový typ Transitions XTRActive je přitom vhodný zejména pro řidiče – skla se totiž zabarvují i za sklem automobilu, kde jiná samozabarvovací skla nefungují, neboť UV záření čelním sklem neprojde. Transitions XTRActive však reagují i na viditelnou část světelného spektra, a proto se podle potřeby zabarvují i při cestě autem. Pro řidiče jsou velmi vhodné také polarizační čočky – ty totiž, na rozdíl od běžných slunečních brýlí, zabraňují oslnění. Navíc zvyšují kontrast barev a zlepšují ostrost vidění.

Nové technologie, nové brýle

Samozabarvovací čočky do auta nejsou rozhodně jediným příkladem toho, jak se specializace brýlí mění v návaznosti na technologický pokrok. Češi podle jedné nedávné studie stráví až sedm hodin denně sledováním nějakého druhu displeje, ať už smartphonu, tabletu nebo počítače. Nové technologie však představují také nová rizika pro lidský organismus – a zejména v případě smartphonů, tabletů a počítačů vyvstávají hned dva zásadní problémy: modré světlo a výrazná zátěž pro oční svaly.

„Nové technologie v oboru optiky umožňují ochranu zraku před modrým světlem, které elektronická zařízení vyzařují,“ vysvětluje Tereza Slavíková. Například společnost ZEISS nabízí povrchovou úpravu brýlových skel s názvem DuraVision BlueProtect. Ta snižuje propustnost pro světlo nežádoucích vlnových délek, a tím chrání zrak nositele brýlí. Tuto úpravu je přitom možné aplikovat na celou řadu typů skel. Společnost OMEGA pak nabízí rovnou speciální brýlové čočky UV420 + Blue CUT, které ochrání zrak jak proti modrému světlu, tak proti slunečnímu UV záření.

Zátěž pro oční svaly

Další problém je spojen se sledováním zejména smartphonů a tabletů. Kvůli rostoucímu využívání digitálních obrazovek se pochopitelně zvyšuje i počet denních cyklů, kdy oči v rychlém sledu přecházejí z vidění do dálky k vidění na blízko a zpět. To je velmi namáhavé pro ciliární oční sval a – při klesajících akomodačních schopnostech – to může vést k rozmazanému vidění, unaveným nebo suchým očím a k přetěžování krční páteře,“ vysvětluje Tereza Slavíková z FOKUS optik. Společnost ZEISS tak přišla se skly ZEISS Digital, které díky speciálnímu designu umožňují výrazně snadnější přestřehání mezi oběma vzdálenostmi. Víc než 90 % uživatelů při testech uvedlo, že se zátěž pro jejich oči snížila až čtyřnásobně.

Jak je vidět, využití brýlí se v průběhu času neustále rozrůstá a bude jistě zajímavé sledovat, jaké další aplikace vývoj přinese. Pokud vás článek inspiroval k tomu udělat něco pro svůj zrak, vypravte se třeba právě do FOKUS optik. Kromě péče specialistů a možnosti výběru z opravdu široké nabídky můžete získat také skvělou slevu 60 % na všechny dioptrické obroučky při zhotovení kompletních brýlí, a až 40 % slevu na všechny sluneční brýle!

FOKUS
OPTIK

Více na www.fokusoptik.cz.

**Připravte se
na léto!**

**Až
40%
sleva
na veškeré sluneční brýle**

Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz.



Snazší oddlužení spadne pod stůl

Úprava osobních bankrotů se do voleb nestihne schválit.

Pomoci lidem z dluhové pasti měla změna insolvenčního zákona, ta však zřejmě v nejbližší době schválena nebude. Myslí si to i poslanci, kteří se minulý týden zúčastnili symposia s názvem Změny v oddlužení fyzických osob, které uspořádala Česká asociace věřitelů.

Podle novely, kterou přichystalo ministerstvo spravedlnosti, by mohli nově do procesu oddlužení vstoupit dlužníci v podstatě bez ohledu na výši svých závazků. Dnes může o osobní bankrot požádat, jen kdo je schopný uhradit v pěti letech alespoň 30 procent svých dluhů (více o návrhu v boxu).

Nápad ministerstva spravedlnosti

Dlužník by podle návrhu přišel o majetek s výjimkou běžného vybavení domácnosti. Výtěžek z prodeje by si rozdělili věřitelé.

- Dlužník by pak několik let musel vydělávat maximum, co zvládne, a na živobytí by si nechával jen pár tisíc.
- Délka oddlužení by závisela na tom, jakou část pohledávek dlužník zaplatí. Pokud polovinu, trvalo by oddlužení tři roky. Když splatí 30 procent,

Novela se nestihne schválit také proto, že má řadu odpůrců. „S návrhem novely insolvenčního zákona zásadně nesouhlasím. Jde o morální hazard, který podporuje neplacení dluhů a poškozují věřitele,“ komentuje návrh například poslanec Martin Plíšek.

Naopak ministr pro lidská práva, rovné příležitosti a le-

šlo by o pět let. A v případě, že se mu nepodaří uhradit ani oněch 30 procent, dluhů by se zbavil až za sedm let. Tedy v případě, pokud by pro to udělal maximum. Na to by dohlédl insolvenční správce.

- V Česku je ročně podáno 25 tisíc návrhů na osobní bankrot. Dvě stě tisíc lidí je v pozici, kdy nejsou schopni splácet závazky, ale za dnešních podmínek na oddlužení nedosáhnou.

gislativu Jan Chvojka uvedl, že novela není automatickým odpuštěním dluhů. „Je to dlouhý proces plný povinností, jenž má umožnit dlužníkům, kteří mají vůli svou situaci řešit, uspořádat jejich majetkové poměry tak, aby svým věřitelům splatili dluhy v maximální možné míře,“ uvedl Chvojka. **MAREK HÝŘ**

Zprávy krátce



Daniel Bergman je hostem zlínského festivalu. ČTK

Přivítali syna slavného režiséra

Do soboty se ve Zlíně koná filmový festival. Letošním hostem je Daniel Bergman, syn známého švédského režiséra Ingmara Bergmana, který přijel na filmový festival se svým snímkem Nebojácná Kajsa. Film vznikl podle povídky Astrid Lindgrenové. Na festival tradičně přijíždějí i známí Češi. Po červeném koberci se prošly herečky Eliška Balzerová, Kristýna Frejová, Magda

Reifová. A také herec Ondřej Pavelka.

Vzpoura. Policie zklidnila Nigerijce

V záchytném zařízení v Balkově na Plzeňsku večera došlo ke vzpouře cizinců. Tu vyvolali dva občané Nigérie. Přidalo se k nim dalších 13 cizinců. Zabarikádovali se v místnosti. Když je policie chtěla vyvést, začali házet nábytek a demolovat zařízení. Policie je nakonec všechny zpacifikovala. **ČTK**

INZERCE

SAMSUNG

Dosluhuje vám starý telefon?

Přijďte si pro nový do O₂ Prodejny a získajte věrnostní bonus 1 000 korun.



8 995 Kč

7 995 Kč

333 Kč měsíčně bez navýšení

SAMSUNG Galaxy A3

Akce platí při sjednání nového závazku k vybraným tarifům do vyprodání zásob.

Chytrá síť **O₂**



Čertoviny. Troška a nová pohádka

Režisér Zdeněk Troška natáčí ve skanzenu v Přerově nad Labem na Nymbursku pohádku Čertoviny. Půjde do kin 5. ledna příštího roku a prý se podobá jeho předchozí pohádce Princezna ze mlejna. Na snímku jsou herci Richard J. Müller a Sára Sandeva při natáčení. Další postavu ztvární Jakub Prachař coby čert, jenž se za trest vydá v převleku do světa pro hříšnou duši. **ČTK**

Platy politiků. Budou brát víc. Poslanec: 75 900 hrubého

Politikům by mohly od příštího roku vzrůst platy zhruba o sedm procent. Jejich zvýšení bude přibližně o procentní bod nižší než letos. Například základní měsíční odměna poslance a senátora by měla stoupnout podle výpočtu z předběžných údajů Českého statistického úřadu o 4900 korun, na 75 900 korun hrubého. Prezident by mohl brát od příštího roku 252 700 korun a ministři 144 600 ko-

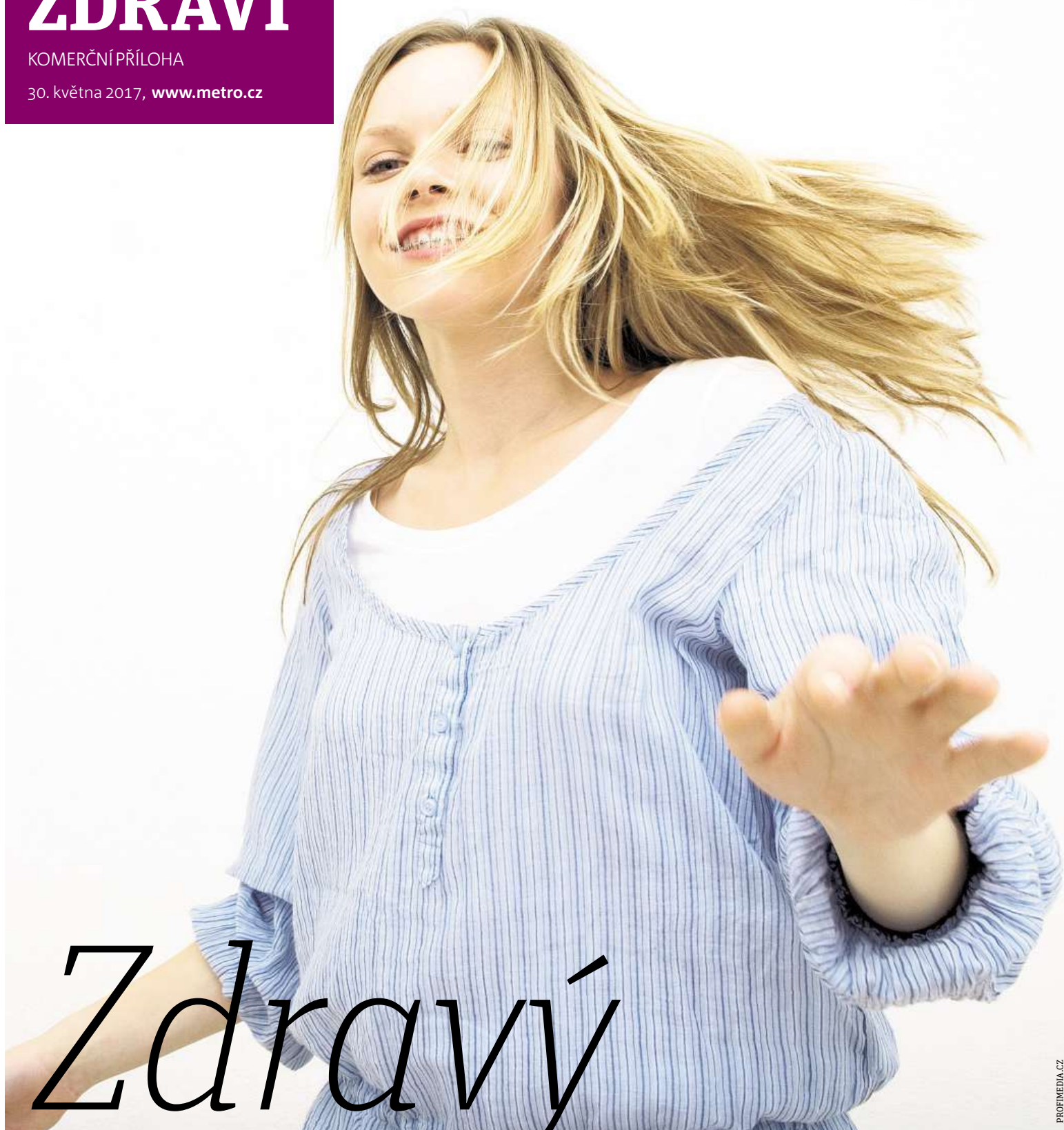
run měsíčně, stejně jako místopředsedové parlamentních komor. Jde o zvýšení o 16 tisíc a 9100 korun. Premiér a předsedové obou parlamentních komor by mohli brát 203 600 korun, o 12 900 víc než letos. Politikům spolu s platy stoupnou i náhrady. Růst platů ústavních činitelů je dán zvýšením průměrného platu v nepodnikatelské sféře za minulý rok i příslušným zákonem. **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. května 2017, www.metro.cz



Zdravý pohyb

Víme, jak na to!

Chůze je pro tělo něco jako jídlo. Cvičení je potom pouhý potravinový doplněk. Jak se hýbat zdravě, poradí naše speciální příloha.

Jak na hemoroidy, aby vás v létě netrápily

Hemoroidy máme všichni. Nevěříte? Správně se tak totiž označují žilní pletence v konečniku, ale běžně tímto názvem pojmenováváme až obtíže, které vyvolají. A to bývá často: podle některých údajů se s nimi v životě setká až 70 % dospělé populace.

Dlouhé sezení během cestování, horko, větší fyzická námaha, nezvyklá jídla – to všechno bývá důvodem, proč se hemoroidální onemocnění v létě zhoršuje, popřípadě se objeví poprvé.

Vzniká totiž při zvýšeném tlaku na žilní stěny. Když se žíla zvětší, začnou se projevat obtíže jako svědění, bolest a v krajním případě i krvácení. Jde tak vlastně o jakousi obdobu křečových žil na nohách a jejich uzlovité rozšíření do městků neboli varixů. Stejná bývá i příčina: oslabení žilní stěny, často genetického původu, při němž se krev hůře vrací zpět do oběhu

a hromadí se v dolní části žil, v tomto případě v pánvi.

Problémy se mohou objevit třeba po porodu nebo při fyzické námaze – například při nesprávném posilování – takže se rozhodně nejedná o nějakou výsadu vyššího věku. Trpí jimi proto často i docela mladí lidé.

Horko bývá při tomto onemocnění učiněnou pohromou. S vysokou teplotou přichází vyšší tlak, který poškození žilní stěny dále zhorší. Navíc je léto obvykle spojené s cestováním, často mnohahodinovým, kdy se při omezení pohybu dále snižuje krevní oběh. Když je tlak příliš vysoký, žilní stěna se vyboulí a dostaví se známé problémy jako pálení, svědění a vlhnutí konečniku, krvácení, bolest při vyprazdňování, v pokročilejším stadiu výhřez.

Vyplatí se proto do cestovní lékárníčky přibalit některý z preparátů určených na he-

moroidy. Můžete sáhnout po tabletách, čípcích či mastech. V prvním a druhém stadiu, kdy hemoroidy krvácejí jen občas a nejsou trvale vysunuty ven z konečniku, přinášejí úlevu přípravky, tzv. venofarmaka, která mají protizánětlivý efekt. Nejúčinnější venofarmaka jsou tzv. bioflavonoidy získávané ze speciálních druhů citrusů. Jejich zástupci diosmin a hesperidin napomáhají udržovat zdravý oběh krve v žilách, podporují pevnost cév a přirozené funkce žil.

Léčivý přípravek obsahující tyto účinné látky je pouze na lékařský předpis, proto si jej nepaměňte včas nechat předepsat svým praktickým (nebo kterýmkoli jiným) lékařem. Je velkou chybou (a vyhozením peněz) zaměnit skutečný léčivý přípravek za potravinové doplňky, které vám můžou nabídnout v lékárně nebo drogerii. Byť mnozí vý-

robci ve svých reklamách uvádějí, že složení je stejné, potravinové doplňky nikdo nekontroluje ani neověřuje jejich složení, účinnost či bezpečnost.

Pokud neléčíte první příznaky hemoroidálního onemocnění, obvykle se dočkáte rozvoje jeho dalších fází. Problémy pak člověka často doveďou až k chirurgickému zákroku.

Odborníci

S problémy ohledně hemoroidů se můžete obrátit na www.zilniporadna.cz, kam lze poslat i dotaz pro odborného lékaře.

- Další možností je stáhnout si zdarma mobilní aplikaci Hemoroidy, kde jsou pro vás připraveny nejen důležité informace o tomto onemocnění a jeho léčbě, ale i užitečné rady a doporučení.

Základ je péče

Všech pět P zahrnuje princip pravidelnosti:

- Pravidelná pečlivá hygiena: jemný toaletní papír, vzdušné prádlo, omývání konečniku po stolici a také po koupání, zejména ve slané mořské vodě. Před odchodem na pláž je dobré použít na postiženou oblast ochrannou mast.
- Pravidelná stolice: chodte denně ve stejnou dobu, neodkládejte nucení ani na cestách třeba kvůli nevhodnému místu, nezadržujte stolici ani netlačte.
- Pravidelná strava: měla by být také vyvážená. Důležitý je obsah vlákniny a probiotik (ovoce, zelenina, kysané výrobky), naopak se nedoporučují nadýmavé a hodně ostré kořeněné potraviny.
- Pravidelný pitný režim: pokud možno bez kávy a alkoholu.
- Pravidelný pohyb: dlouhé sezení je rizikové. Dělejte si přestávky na důkladné protažení, v letadle se alespoň každou hodinu projděte uličkou.

Trápí vás hemoroidy?

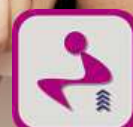


Navštivte www.zilniporadna.cz, kde můžete své problémy konzultovat s odborníky.

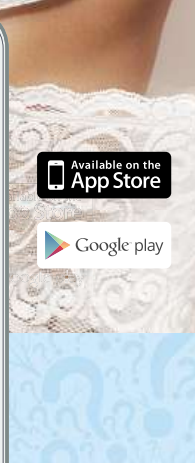
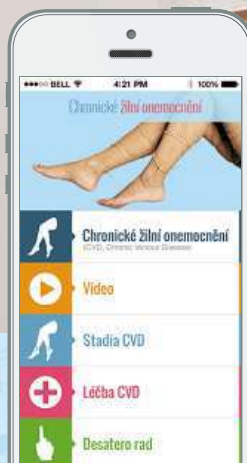
Aplikace ke stažení:



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



Na únavu a stres existuje přístroj

Petr Volšík, Praha, 34 let, advokát:
Na AVS přístroji používám relaxační programy, kdy se většinou pohybuji na hranici bdění a lehkého spánku. Po těchto programech se cítím psychicky odpočatý.

ně), ale také pro hluboké prožitky v meditaci, načerpání energie a odstranění stresových myšlenek. Jako krupičer potřebuji mít maximální soustředěnost a přístroj se stal pomocníkem i v této oblasti.“

Rychlou relaxaci, tedy okamžité odstranění únavy a napětí, si ale uživatelé pochvalují snad nejvíce. Během minut

totiž dodá AVS přístroj odpočinek rovnající se hodinám spánku. Už jen tato možnost, kterou si ostatně může každý zadarmo vyzkoušet (kontakty na webové stránce www.psychowalkman.cz), motivuje většinu lidí k zakoupení.

Použití AVS přístroje je jednoduché: nasadíte si speciální „světelné“ brýle a sluchátka, zvolíte si program, například „Rychlé odstranění únavy“, a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí, hudba a rytmické zvuky přeladí biorytmus do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže jich člověk není schopen sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen. Přední český psycholog PhDr. Petr Šmolka říká: „Při nakumulované únavě a stresu nepřichází odpočinek, ani když odezní stres. Není ostuda nechat si předepsat lék, ale v těchto případech se dobře osvědčí AVS přístroj.“



Psychowalkman

AVS přístroj, tedy malá ovládací jednotka se „světelnými“ brýlemi a sluchátky, má programy i na deprese, nespavost a další desítky možností. Dobře to ilustruje příběh Michaela Noriata z Plzně: „K AVS přístroji jsem byl skeptický. Přesto jsem ho zakoupil a musím říci, že mne mile překvapil. Používám ho na rychlé odstranění stresu a zahnání chmur, jež člověka občas trápí. Stal se mým efektivním nástrojem nejenom pro lepší učení (známky jsem zlepšil v průměru o 2 stup-



Použití přístroje AVS je velmi jednoduché.

Mgr. DALIBOR VLČEK

Využijte svůj potenciál naplno!

AVS
přístroje
22 let
garance
účinnosti
vyzkoušení
zdarma



AVS přístroj



je „otvírák“ Vašeho potenciálu. Žádný stres, únava, deprese, nespavost. Krásná hluboká relaxace, pronikavý osobní rozvoj a lepší zdraví.

Právě nyní v rámci festivalu „Laxman“:

**zapůjčení
zdarma domů,
sleva
3600 Kč**

na AVS přístroj a dalších pět aktivit.

Objednejte si nový KATALOG ZDARMA:

Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na telefon: **774 444 795**. Katalog zasíláme ihned. Přidejte email a dostanete navíc Ebook: „Jak přežít v dnešním světě!“

Galaxy

22
LET

www.psychowalkman.cz
Prodejny Praha, Brno, eshop
Infolinka ČR: 774 444 795

Rakovina už pojišťovny neděsí. Straší obezita

Doba se mění. Novými strašáky jsou pro pojišťovny cukrovka nebo obezita.

Nemoci oběhové soustavy, rakovina a onemocnění dýchacích cest jsou stále nejčastější příčiny úmrtí Čechů. Díky zvyšující se úspěšnosti léčby se však úmrtnost na tyto choroby rok od roku snižuje. Strašákem naopak začínají být některé civilizační nemoci. Vůbec nejčastěji umírají Češi na nemoci oběhové soustavy.

„V roce 2015 na ně zemřelo 41,9 % mužů a 49,9 % žen,“ uvádí předsedkyně Českého statistického úřadu Iva Ritšchelová. Podíl těchto příčin se ale snižuje. To platí také v případě některých druhů

onkologických onemocnění nebo poškození zdraví kouřením.

„Statistiky z posledních deseti až patnácti let dokládají, že některé choroby vykazují lepší výsledky v léčení a možnost návratu do normálního života,“ říká Eva Svobodová, tisková mluvčí pojišťovny Uniqa.

Vliv zlepšujících se výsledků léčby zohledňují pojišťovny změkčením tarifů. Čím dál větším strašákem jsou pro ně naopak některé civilizační nemoci a pojišťovny k nim obrací pozornost. Například u cukrovky a obezity se pravděpodobnost jejich výskytu kontinuálně zvyšuje.

Psychické poruchy lze predikovat

Nárůst některých afektivních a bipolárních poruch, kterými v Evropě trpí zhruba 33 milionů lidí, potvrzuje psychiatr a vědec Filip Španiel.

„V psychiatrických ambulancích jsou registrované statisíce Čechů. To, co bylo dříve vnímáno jako únava, lze dnes diagnostikovat jako depresi,“ říká odborník z Národního ústavu duševního zdraví. Za účelem včasné predikce prevence těchto poruch se podílel na vývoji náramku, který na základě monitoringu denního režimu a kvality spánku pacientů dokáže předznamenat nástup deprese nebo bipolární poruchy.

Etický otazník

Čím dál přesnější predikce chorob staví pojišťovny před etický problém. Genetickým rozbořením dnešních lidí lze určit pravděpodobně budoucí diagnózy člověka, které by třeba mohly vést k výlukám v pojištění. „Zatím se to u nás nevyužívá, pracujeme s rodinnou anamnézou a aktuálním zdravotním stavem podle sdělení klienta nebo z lékařských

zpráv. Ale je pravděpodobné, že se brzy rozběhne diskuse, do jaké míry je únosné tyto poznatky zapojit do procesu sjednávání pojistných smluv,“ dodává Svobodová.

Aktivní řízení rizik

Stále přesnější statistiky, analýzy, medicínské prognózy, ale hlavně data z chytrých přenosných zařízení už možná brzy donutí pojišťovny ke změnám při sjednávání životního pojištění. Výstupy z takového průběžného monitoringu by umožnily nastavit pojištění ještě více „na míru“ a posunout se k tzv. aktivnímu řízení rizik. Pojišťovna by tak mohla klienty upozorňovat na včasnou preventivní prohlídku a podobně. „Již dnes jsou v oblasti životního pojištění běžné pojistné produkty, u kterých cena zohledňuje životní styl – kouření či nadváhu. Dostupnost dat o aktivitě klientů prostřednictvím mobilů a nositelné elektroniky umožňuje posunout tento koncept o další úroveň výš. Možnosti využití moderních technologií pro cílené pokrývání potřeb klienta a zároveň pro mikrořízení rizik přejímaných pojišťovnou proto pozorně sledujeme a vyhodnocujeme,“ dodává Milan Káňa, tiskový mluvčí pojišťovny Kooperativa.

Očkování. Hledá se dodavatel

Zdravotní pojišťovny budou hledat dodavatele pravidelných očkování na příští čtyři roky. Hodnota veřejné zakázky, kterou vypíše společně všechny pojišťovny letos v červnu, je asi 2,8 miliardy korun bez DPH. Rekl to po jednání správní rady Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) její ředitel Zdeněk Kabátek. Smlouva se současným distributorem končí letos 31. prosince. „Postupujeme na základě smlouvy se Svazem zdravotních pojišťoven. Z hlediska efektivity a nákladovosti je zaková spolupráce výhodná,“ vysvětlil Kabátek. Svaz zdravotních pojišťoven sdružuje šest zaměstnaneckých pojišťoven, které mají asi 4,4 milionu klientů. VZP má 5,9 milionu pojištěnců včetně těch, za které platí pojistné stát, jako jsou děti, nezaměstnaní nebo senioři. Do konce roku 2011 zajišťovalo a hradilo očkovací látky přímo ministerstvo zdravotnictví, v současné době to mají na starost zdravotní pojišťovny. Ty mají uzavřenou smlouvu s distributorem očkování, který vakcínu dodá lékaři, a tomu pak pojišťovny uhradí její aplikaci. V České republice se očkuje pravidelně proti záškrtu, tetanu, dávivému kašli, onemocnění vyvolanému původcem Haemophilus influenzae b, přenosné dětské obrně, virové hepatitidě B, spalničkám, zarděnkám a příušnicím. **ČTK**

INZERCE

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



LÁZNĚ LIBVERDA

**KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!
KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU!**

PRODLOUŽENÝ VÍKEND - 3.600 Kč
/ 4 dny - 3 noci / 1 osoba
pobyt s polopenzí, 4 procedury

MIMOŘÁDNÁ LÉČEBNÁ NABÍDKA - 9.880 Kč
/ 6 dní - 5 nocí / 2 osoby
pobyt s polopenzí, 10 léčebných procedur

OPĚT V KONDICI - 8.466 Kč
/ 7 dní - 6 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, 9 léčebných procedur

ZDRAVÉ SRDCE - 8.700 Kč
/ 7 dní - 6 nocí / 1 osoba
pobyt s plnou penzí, 11 léčebných procedur

NEJEN PRO SENIORY - 10.269 Kč
/ 8 dní - 7 nocí / 1 osoba
pobyt s polopenzí, vstupní lékařská prohlídka,
16 léčebných procedur

**NOVINKA! PŘÍMÝ AUTOBUSOVÝ SPOJ
PRAHA - LÁZNĚ LIBVERDA**
Rádi Vám zašleme kompletní nabídku domů zdarma!

www.lazne-libverda.cz



L-Tryptofan
Doplňek stravy

nejúživanější
L-TRYPTOFAN
od roku 1998
pro život bez stresu a deprese

doplňek stravy

- účinné uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu
- zcela nenávykový

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ
v prodejně VitaCentrum, Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1,
na www.bwy.cz nebo na bezplatné info lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc.

Stárněme správně!



Stárnete správně? Víme, v kterém věku vás co čeká.

PROFIMEDIA.CZ

Co se s vaším tělem děje, když je vám dvacet, čtyřicet nebo x let?

Stárneme všichni, zvláště ženy však tento nezvratný proces nesou v mnoha případech těžce. Umíme stárnout? Co se vlastně děje v našich tělech, rozumíme celkovému procesu obnovy a přírody? Rozumíme vlastnímu tělu?

Pojďme si projít pár odpovědí pro daná desetiletí našeho života.

20–35 let

V tomto období života bývá žena nejkrásnější – mohou za to biologické hodiny spojené s touhou po dětech. Tělo se proto snaží „zařídít“, abyste byla co nejatraktivnější pro opačné pohlaví. Zjednodušeně řečeno, jste na vrcholu svých sil. Stárnutí nás prozatím netrápí víc nežli prvními mimickými vráskami. Je tedy hlavní vypěstovat a ponechat si návyky, abyste proces stárnutí zpomalily.

35–45 let

Podle poznatků amerických vědců končí období dokonalého obnovování většiny buněk v lidském těle kolem 35. roku věku, začíná tedy biologické stárnutí. Zvýšená péče o tělo a psychiku je v tomto věku nezbytná, už jen z toho důvodu, že se metabolismus začíná zpomalovat. Vyhledejte potraviny obsahující dostatek vitamínů, minerálů, omega mastných kyselin (v rybách, mořských plodech) a vyvíjejte harmonickou fyzickou zátěž. Dopřát si můžete také trochu kvalitního vína – denně jsou zdravé dvě až tři deci. Nedávný americký výzkum ukázal, že ženy v tomto věku jsou mnohem vyrovnanější a klidnější než kdykoli dřív.

Kolem 50. roku života

Produkce hormonů klesá, dochází ke stárnutí organismu a nejlépe je rovnat jejich hladinu po osobní konzultaci s lékařem.

Velkým viníkem na zhoršující se kvalitě kůže, nehtů, vlasů jsou volné radikály. Vytváří se zevními příčinami, jako je UV záření, kouření nebo vlivy vnějšího prostředí. Poškozují buněčné orgány, které jsou centry zdrojů energie pro tělo. Buňky tak nejsou dostatečně zásobeny energií a tělo stárne.

Věnujte se sportu

Jedním z předpokladů dobře fungujících kloubů je dostatečný pohyb. Přitom je důležité, abyste si tyto aktivity dopřávali už od nízkého věku. Velmi vhodná je chůze, jízda na kole a plavání.

Zdravé stravování

Důležité je správné stravování a vyvážená strava. Měla by být bohatá na ovoce a zeleninu, luštěniny, pohanku nebo jáhly. Ryby, rostlinné oleje listované za studena, mandle, ořechy a semínka obsahují spoustu cenných látek, které jsou důležité pro klouby. Abyste se vyvarovali kloubních zánětů, zvýšte příjem omega-3 mastných kyselin z tučných ryb. Vhodný je i ananas, kurkuma a jasně zbarvené ovoce a zelenina.

Důležitý kolagen

Kolagen je bílkovina nerozpustná ve vodě, která je základní stavební hmotou pojivových tkání. Existuje řada způsobů, jak získat kolagen, v potravinářství se často používá hovězí nebo vepřový.

Kolagen společně s vitamínem B, hořčíkem a vápníkem se využívá k léčení artritidy a osteoporózy.

Caltrate® PLUS

Chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze

Vápník, vitamin D a důležité kostní minerály pro každodenní péči o Vaše kosti.



Hýčkejte i Vy svoje kosti a chraňte je do budoucna

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Caltrate® Plus je lék k vnitřnímu užití.



Co s lámavostí nehtů či plísní?

Pravidelná péče o ruce by měla být stejně samozřejmá jako péče o jiné části těla.

Ruce velmi často trpí a s nimi i nehty. Jaké jsou nejčastější neduhy?

Roztřepeně konečky nehtů

Nehty jsou deriváty kůže, a proto pro ně platí téměř totéž jako pro kůži. Vadí-li rukám mytí nádobí v saponátu nebo jiné čisticí přípravky, projeví se to i na nehtech. Ty se pak třepí a lámou. Důvodem je vysušování pokožky právě vlivem používání mýdel nebo přípravků na úklid. Důležité je pokožku často mazat mastnými krémy, které zabrání vysušování a celkově mají příznivý vliv na pružnost kůže i nehtů. Velmi často příčinou lámavosti a třepení nedostatek minerálů – hořčíku, křemíku nebo zinku a vitamínu A. Pokud tyto

látky tělu doplníte, po nějaké době by měl problém vymizet. Někdy ale mohou být za špatným stavem nehtů větší problémy, například porucha funkce štítné žlázy. Přetrvávají-li potíže, i když si ruce mažete a doplňujete vitamíny a minerály, raději se poraďte s lékařem.

Záděry

Zatrhnutí kůže kolem nehtu mnohdy stačí jen odstranit a vydezinfikovat a po pár dnech je po problému. Ale pokud toto poranění podceníte, může mít vážné následky. Otevřená ranka je vstupní branou, přes kterou se do těla může dostat infekce, jež způsobí zánět.

Zajímavé je, že se záděry častěji objevují u žen než u mužů. K rizikovým skupinám patří lidé, jejichž pokožka se nadměrně vysušuje buď prací v suchém prostředí, nebo neustálým máčením rukou ve vodě. Důvodem ale může být i nadměrné okusování nehtů. Jakmile se natržená kůže v okolí nehtu objeví, je potřeba ji co nejdříve od-



Zdravé nehty? Palec nahoru!

PROFIMEDIA.CZ

stříhnout. Předtím zkuste prsty na chvíli namočit do vody s přísadou oleje, který kůži změkčí. Je-li záděra větší a bolestivá, je třeba ji potřít hojivou masťou. Rozhodně kousky kůže neodtrávejte ani neukusujte. Aby se vám záděry netvořily, ruce a okolí nehtů hodně promastujte.

Plísně

Velmi častým neduhem, jímž nehty trpí, jsou plísně. Takto postižený nehet začne

měnit barvu, tvar i strukturu. Většinou se zbarví žlutě, je drobný, v okraji nehtu a později v celém rozsahu nehtové ploténky se objevuje nadměrné rohovatění kůže.

Zpravidla postihuje nejdříve palec u nohy a pak se rozšiřuje i na ostatní prsty. Ale postihnout může i chodidla. Plíseň se dá chytit snadno. Stačí k tomu vlhké prostředí, které má ráda. Nejnáchylnější místa jsou společné sprchy, umývárny, sportoviště, plochy ko-

Plísně se často vrací

Nebezpečí vrácení plísně je relativně velké.

- Vyšší tendenci k opakované naze mají lidé s chronickými chorobami, které ovlivňují prokrvení dolních končetin, jako je cukrovka, ateroskleróza nebo chronická žilní nedostatečnost.
- Postihuje častěji nohy, protože se více potí, přičemž vlhko a teplo je příznivým prostředím pro růst hub. Vlhku tedy předcházejte.

lem bazénů. Takže pozor právě v tomto období. Ale chytit ji můžete i z předmětů, které nakažená osoba používala, například z ručníků nebo bot. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční dokonce několik měsíců. V případě, že se u vás plíseň objeví, je potřeba ji začít léčit, a to co nejdříve. Zpravidla stačí lokální antimykotické prostředky, důležité je ale aplikovat je pravidelně a dlouhodobě. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítače nebo listování v mobilu nám přilíží fyzické kondice nepřinese a tak blíží se léto láká do přírody, k seznamování a různým kolektivním hrám.

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

Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a z bavte se plísní. Mikroorganismus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně, kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazývána „Chytrá houba“ a v současnosti je považována za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní.

Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy – **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO BIODEUR** je certifikovaný bioprodukt. **Chytrou houbu** používáme na místa, kde nás trápí plísně nebo kvasinky. Můžeme s ní odstranit i zkažený dech ústní vodou **BIO PLUS** nebo **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Kvasinky se množí ve vlhku a teple, což může být i riziko při koupání, kdy zůstáváme v mokřích plavkách. Ale i tady je možné použít pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu

kvasinek **Chytrou houbu** v přípravku **FEEL FRESH**.

Pythium oligandrum ke svému hodování na plísních produkuje enzymy, které rozkládají buněčné stěny plísní. Zároveň výzkum potvrdil, že blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Enzymy zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen u dětí. **Chytrou houbu** oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k výskytu plísní. Pro suchou pokožku se sklonem k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**, **BIOGAMA** a **PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.

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

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



DEVĚT PÁDNÝCH DŮVODŮ, PROČ JE LEPŠÍ KOLOBĚŽET

1. SKVĚLÝ FORMOVAČ POSTAVY PRO ŽENY

Jízda na sportovní koloběžce s velkými koly efektivně zpevňuje záda a tvaruje zadek, břicho, stehna a lýtka. Koloběžka je také skvělou prevencí proti celulitidě.

2. ZBAVÍTE SE BOLESTI ZAD

Na sportovní koloběžce perfektně protáhnete a uvolníte zádové svalstvo. Fyzioterapeuti jízdu na koloběžce doporučují jako doplněk k rehabilitaci či jako prevenci proti bolestem krční a bederní páteře.

3. KOLOBĚŽKA ŠETŘÍ KLOUBY

Jízda na koloběžce výrazně šetří klouby. Nedochozí na ní k žádným otřesům. Většina váhy je rovnoměrně rozložena mezi stojnou nohu a tělo opřené o řídlíka. Nárazy na kloubový aparát jsou v podstatě nulové.

4. JÍZDU ZVLÁDNE KAŽDÝ V KAŽDÉM VĚKU

Jízdu na koloběžce pro dospělé hradě zvládnete. V případě potřeby kdykoli snadno seskočíte a plynule přejdete v chůzi. Silniční dopravy se nemusíte bát, vyhnete se jí jízdu po chodníku či pěší zóně.

5. IDEÁLNÍ DOPRAVNÍ PRO- STŘEDEK DO MĚSTA

Do města plného lidí a překážek těžko najdete lepší vozidlo. Kratší vzdálenosti na koloběžce překonáte rychleji než na kole nebo pěšky. Bez potíží s ní můžete cestovat i tramvají, autobusem nebo metrem.

Navíc při jízdě ve městě odpadá nepříjemné slézání. Vždy jen zabrzdíte a stojíte. Padne zelená na přechodu a jen se odrazíte a jedete...

6. NA KOLOBĚŽKU V ŠATECH I V OBLEKU

S koloběžkou se nemusíte bát, že ztratíte něco ze své elegance, naopak samotné koloběžky plní funkci originálního stylového doplňku.

Ženy a dívky mohou na koloběžce jezdit i v šatech či sukni, muži se zase nemusí obávat, že si roztrhnou nohavice či pomačkají oblek.

7. NA KOLOBĚŽCE NA NÁKUP

V přídatném košíku na řídlíčkách snadno převezete menší nákup stejně jako pouzdro s notebookem či iPadem.

8. RATOLEST NA KOLOBĚŽ- CE DO CYKLOSEDAČKY

Připevníte cyklosedačku na řídlíka a máte vaši ratolest za jízdy pod kontrolou. Dítě sedí bezpečně v sedačce mezi řídlíky a rodičem ve směru jízdy, takže se může vesele rozhlížet kolem. Je to bezpečný a jednoduchý způsob cestování s dětmi, který ocení maminky i tatínkové.

9. PERFEKTNÍ TRÉNINK OD- RAZOVÉ SÍLY PRO VRCHO- LOVÉ SPORTOVCE

Jízda na koloběžce je dokonalým tréninkem odrazové síly pro sportovce. Zejména pro fotbal a hokej, kde je právě odraz veledůležitý. Pomáhá posilovat šlachy, svalové úpony, kloubní pouzdra i vazy. Námaha se rozloží přes hrudní a zádové svaly,



Na koloběžku si s sebou nezapomeňte vzít přílbu a dobrou náladu.

CRUSSIS

zpevníte si tak korzet podél celé páteře. Jízda posiluje oblast břicha, zejména přímý sval břišní a zevní šikmý sval břišní a prakticky všechny svaly nohou.

Zformujete také paže a ramena, protože při správném odrazu pocítíte jízdu i v bicepsech a tricepsch či v deltových svalech.

KOLOBĚŽKA VS. BĚH

Jízda na koloběžce výrazně šetří klouby.

- Při běhu přenášíte svou váhu na jednu z dolních končetin. To zatěžuje nadměrně kloubový aparát. Na koloběžce klouby trpí minimálně, protože většina váhy je rovnoměrně rozložena mezi stojnou nohu a tělo opřené o řídlíka. Nárazy na kloubový aparát jsou nulové.

KOLOBĚŽKA VS. KOLO

Jízda na koloběžce je zdravý a přirozený pohyb.

- Při jízdě na kole je aktivně zapojena jenom dolní část těla, zatímco horní část „tuhne“, což může způsobovat bolesti zad. Navíc odpadají otlačeniny z tvrdého sedla! Jízda na koloběžce je daleko efektivnější.
- Kromě svalstva dolních končetin totiž efektivně zapojuje i zádové, břišní, prsní a další svaly.
- Koloběžka rychleji reaguje na překážky v městském ruchu.
- Koloběžka je skladná při parkování, převozu i uložení. Díky nižší váze se s koloběžkou lépe manipuluje.

KOLOBĚŽKA VS. IN-LINE

Na koloběžku nepotřebujete náhradní boty.

- Na koloběžce se dá jezdit v běžných botách. V in-line bruslích vás na mnoho míst nepustí a přezouvat se z bruslí je poměrně dlouhý proces.
- Na koloběžce se nemusíte bát vjet v rychlosti do zatáčky. Na koloběžce pro dospělé jsou brzdy účinné obdobně jako u kola.
- Na koloběžce se můžete pustit i do terénu. Na koloběžce do města se jezdí nejlépe po hladkém asfaltu, ale nerozhodí ji dlažba ani rozbitý přejezd. Terénní koloběžka zvládne lesní terén stejně jako horské kolo.



CRUSSIS

Skvělá zábava a zdravý pohyb to jsou české koloběžky CRUSSIS

Proč právě koloběžku?

- ✓ Skvělý formovač postavy
- ✓ Perfektně si protáhnete a uvolníte zádové svalstvo
- ✓ Jízdu zvládne každý v každém věku
- ✓ Ideální dopravní prostředek do města

Koloběžky nás baví, vyrábíme je v Čechách. S důrazem na každý detail. Vyberte si koloběžku přesně pro Vás! Více než 130 prodejních míst po ČR.

Rádi Vám poradíme! Kontakty: tel.: +420 604 219 792, info@crussis.cz

[WWW.CRUSSIS.CZ](http://www.crussis.cz)

Zprávy krátce

Zastřelili islamistického vůdce

Tuniské bezpečnostní složky zastřelily u města Kaserín, které se nachází blízko hranice s Alžírskem, místního šéfa teroristické organizace Islámský stát. Údajně plánoval útoky během muslimského postního měsíce ramadánu, který začal o víkend.

Opozičníci se přiotrávili

Albánská policie vyšetřuje přiotrávení více než 140 lidí, kteří se v sobotu v Tiraně zúčastnili předvolebního setkání stoupenců opoziční Demokratické strany. Postižení si stěžovali na pálení očí, potíže s dýcháním a pálení kůže. **ČTK**



Šílený závod pro bochník sýra

Na kopci Cooper's Hill v Brockworthu, nedaleko Gloucesteru severozápadně od Londýna se při závodě každoročně sejde mnoho závodníků a tisícovek diváků. Kvůli tomu, že při něm došlo k mnoha úrazům, byla soutěž v roce 2009 oficiálně zrušena. Přesto se koná pravidelně dál. Vyhřává ten, kdo při běhu ze 180 metrů dlouhého kopce se značným sklonem protne cílovou pásku se sýrem v ruce. Čtyřkilogramový sýr Double Gloucester se koule ze svahu spolu se závodníky. Letošním šampionem se stal Chris Anderson (na snímku), který zvítězil již v jednom z předchozích ročníků. Tradice závodu údajně pochází ještě z pohanského období a je spojována s příchodem jara. **3x AP**

Na Everest vylezl za týden dvakrát

Bez kyslíku, bez cizí pomoci vystoupal na nejvyšší horu světa.

Španěl Kilian Jornet je známým jménem mezi extrémními horolezci, skialpinisty i běžci v horském terénu. Teď se svým dvojnásobným výstu-

pem bez použití kyslíku, fixních lan i týmové podpory na Everest zapsal do historie.

Devětadvacetiletý Jornet vylezl naposledy nejvyšší horu světa v sobotu večer místního času, když ji zdolal za 17 hodin, pět dní předtím byl na vrcholu za 26 hodin.

Výstupem na Everest vyvrcholil Jornetův soukromý projekt nazvaný Summits of my Life, který začal v roce 2012

výstupem na Mont Blanc. Od té doby zdolal mimo jiné nejvyšší horu Ameriky Aconcagua, nejvyšší horu Afriky Kilimandžáro i nejvyšší horu Severní Ameriky Denali (dříve Mount McKinley). Rodák z katalánského Sabadellu vyrůstal v Pyrenejích. Jako tříletý zdolal s otcem první tisícovku a tři roky nato s ním vystoupal na čtyřtisícový Breithorn v Alpách. **MET, ČTK**

Kirill. Sňatky homosexuálů NE!

Hlava ruské pravoslavné církve, moskevský patriarcha Kirill, přirovnal západní zákony dovolující homosexuálům uzavírat manželství k nacistickým zákonům. „Rozvracejí mravní povahu člověka a vyvolávají stejné pobouření jako zákony fašistického Německa,“ prohlásil. „Jestliže cíl zákona je v rozporu s mravností, přestává být závazný,“ usoudil patriarcha v projevu na univerzitě v kyrgyzském hlavním městě Biškeku. Lidé se podle něj

bouří proti zákonům o manželství gayů ze stejných důvodů, jako se bouřili proti nacistickým zákonům či apartheidu, protože tyto zákony odporují morálce.

Patriarcha Kirill je hlavou církve, která sdružuje více než polovinu z 250 milionů ortodoxních křesťanů žijících po celém světě. Je také vlivnou politickou osobností s podporou prezidenta Vladimíra Putina. Sílicí role církve v Rusku přinesla příklon k tradičním hodnotám. **ČTK**

Cyklon Mora. Blíží se na Bangladéš

Bangladéš včera vydal nejvyšší, desátý stupeň výstrahy před cyklonem Mora, který má zasáhnout nízko položené pobřežní oblasti dnes ráno. Úřady varovaly, že pobřeží pravděpodobně zaplaví vlna, která bude až o půldruhého metru vyšší než obvykle. Ministerstvo pro přírodní katastrofy nařídilo úřadům evakuovat obyvatele z pobřežních oblastí, ve kterých žije asi deset milionů ze zhruba 160 milionů obyvatel Bangladéše. Říční přivozy už včera přestaly fungovat a rybářské lodě dopravily jejich posádky do bezpečí. **ČTK**

Zprávy krátce

Velvyslanec píše knihu o Praze

Někdejší velvyslanec USA v Česku Norman Eisen připravuje knihu o obyvatelích pražské vily, kterou postavil Otto Petschek a jež je od roku 1945 rezidencí amerických ambasadorů. Eisen, jehož matka pocházela z Československa přežila holocaust, se v knize věnuje i sám sobě. Petschekova vila byla totiž jeho velvyslaneckou rezidencí od roku 2011 do roku 2014. Kniha vyjde v USA, v Česku, v Německu, Británii i v Izraeli. **ČTK**



Macron přivítal Putina ve Versailles

Nový francouzský prezident Emmanuel Macron se setkal s ruským protějškem Vladimírem Putinem v sídle francouzských králů, ve Versailles. Stisk jejich rukou byl krátký a srdečný (vpravo). Macron při prezidentské kampani mimo jiné tvrdil, že Rusko a Francie nevyznávají stejné hodnoty. Ruskému partnerovi nezapomněl podporu, kterou Putin před volbami poskytoval Macronově protikandidátce Marine Le Penové. Pozvání k návštěvě Francie bylo proto podle francouzských médií překvapením. **2x AP**



Interiéry podpalubí lodi nabídnou místo přímo pro vystavované artefakty, v kontejnerech na palubě vzniknou prostory pro společenské využití.

6x NFRF

Léto na náplavce patří Gottovi

Návštěvníky výstavy uvítá hologram Karla Gotta.

Na náplavce Rašínova nábřeží v létě uvidíte jedinečnou loď, kterou bude obývat Karel Gott. Tedy přesněji řečeno originální výstavní show, jež představí mnohonásobného slavíka v tak kompletním obraze, v jakém jej jeho fanoušci

doposud neznali. „Vždycky jsem si přál výstavu v takovém duchu uspořádat. Expozici, která ukáže mým fanouškům souhrnný soubor artefaktů mapujících celou mou kariéru, jež provázela i jejich životy. Připomene jim třeba chvíle již dávno zapomenuté, vybaví se jim vzpomínky. Tak jako mně, když jsme společně jednotlivé exponáty kompletovali,“ vysvětluje Karel Gott.

Loď bude u náplavky na Rašínově nábřeží kotvit od

8. června do 30. září. „Hledali jsme místo, které by odpovídalo tak výjimečné, doposud nevídané expozici. Až nás napadlo vytvořit naprosto originální prostory. Na lodi, která bude za tímto účelem přebudována na galerii na vodě,“ říká Richard Fuxa, předseda správní rady nadačního fondu nesoucího jeho jméno, jež výstavu pořádá ve spolupráci s Národním muzeem.

To poskytnou pro výstavu rozsáhlou celoživotní sbírku

fanynek Karla Gotta a také kurátora výstavy Petera Baloga, jenž se již několik let věnuje studiu profesionální dráhy fenomenálního českého interpreta a zároveň je vedoucím Centra pro dokumentaci hudby a nových médií.

„Karel Gott se během šedesátileté kariéry stal ikonou české pop-music a výstava sleduje jeho hvězdnou dráhu od konce padesátých let, kdy začal jako amatérský zpěvák v jazzových kavárnách, přes

první úspěchy, setkávání se showbiznysem na světových pódiiích, kariéru v bývalém západním Německu až po ohlasy u současné mladé generace,“ popisuje pojetí výstavy kurátor Balog. Pořadatelé slibují návštěvníkům řadu nevídaných zážitků – digitální efekty, videoprojekce klipů a sestřihů kariérních střípků nebo uvítání návštěvníků samotným Karlem Gottom prostřednictvím holografické projekce. **ROBERT OPPELT**



Bratislavská lyra 1966



Zlatá deska Polydoru



Dvacet Zlatých slavíků



Český slavík



Cena Týtý

Blue Effect. Legendární Meditace nově

Jedna z nejzásadnějších nahrávek české rockové historie vychází v remasterované reedici jako CD i LP. Meditace vyšla u Supraphonu už v roce 1970, kdy byla kapela Blue Effect v sestavě Vladimír Mišík, Radim Hladík, Jiří Kozel a Vlado Čech. V bookletu přinášejícím fotografie, vybrané písňové texty a dokumenty jsou zaznamenány okolnosti vzniku skupiny i jejího dlouhohrajícího debutu. Obal LP je rekonstruován původním autorem Alanem Pajerem do kdysi plánované rozkládací a zčásti odlišné podoby. CD obsahuje sedm bonusových skladeb. **HOP**

Foo Fighters. Už za měsíc



Věčně rozesmátí američtí rockeři

LIVE NATION

Ofenziva velkých kapel pokračuje. Po nabitém dvojkoncertě Rammstein se rockoví fanoušci mohou 11. června těšit na Linkin Park v rámci Aerodrome festivalu, o den později na System of A Down a 27. června přijedou do Česka Foo Fighters!

Americká kapela, která běžně vyprodává velké koncertní haly, se do metropole vrací po pěti letech.

Praha bude patřit mezi několik málo měst, kde Foo Fighters vystoupí v rámci sólového koncertu, na němž zazní všechny zásadní skladby z dlouholeté kariéry. Jinak ohlásili účast spíše na hudebních festivalech. Od roku 1994, kam se datuje vznik ka-

pely, vydali Foo Fighters osm studiových alb a patří mezi nejúspěšnější rockery.

Kapelu založil Dave Grohl, někdejší kytarista a bubeník legendární Nirvany, a pojmenoval ji podle výrazu z druhé světové války označující neidentifikovaný létající předmět. Vznik skupiny je trochu náhoda, po smrti Kurta Cobaina složil Grohl píseň This Is a Call, po níž se dala kapela dohromady.

Tři z jejich šesti studiových alb byla oceněna cenou Grammy v kategorii Best Rock Album. Jejich písně se staly součástí mnoha soundtracků. Celosvětového ohlasu dosáhly singly Best of You nebo The Pretender. **PETR HOLEČEK**

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 28 Max. 32	ZÍTRA Min. 23 Max. 27	ČTVRTEK Min. 22 Max. 26	PÁTEK Min. 22 Max. 26
---------------------------------------	--	--	--

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: 31,7 °C
Rok výskytu: 2005

Kvíz

- Francouzský král Ludvík XVI. se trestu smrti za velezradu dočkal:
a) 1693
b) 1793
c) 1893
- Jeden ze států USA, který má vlajku podobnou jako EU. Hvězdy ale tvoří Velký vůz se Severkou:
a) Havaj
b) Aljaška
c) Pensylvánie
- Známa železniční úzkorozchodná trať spojující Lindřichův Hradec s Novou Bystřicí je dlouhá:
a) 11 km
b) 33 km
c) 55 km
- Vysokohorská jeskyně v Nízkých Tatrách na Slovensku je Jeskyně mrtvol:
a) sokolů
b) netopýrů
c) medvědů
- Z Valašského Meziříčí je jádro hudební skupiny, která se formovala od roku 1983:
a) Chinaski
b) Pší vojáci
c) Mňága a Žďorp

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy VI
- 14:45 Kino Povídka z cyklu Bakaláři (ČR, 1974)
- 15:00 Televiarié Kojak IV
- 16:25 AZ-kvíz
- 17:15 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 Panoptikum města pražského
 Krimiseriál (ČR, 1987). Policejní rada Korejs spolu s pány detektivy z pražské „čtyřky“ řeší malé i velké zločiny. Hrají: J. Adamíra, O. Havelka, J. Hlaváčová

- 21:00 Hercule Poirot XII
- 22:29 Výsledky losování šťastných 10 a Euromilliony
- 22:30 Legendy záchrannářství
- 23:05 Motiv III
- 23:50 Otec Brown III
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 GEN – Galerie elity národa
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Žijíš jenom 2x
- 02:15 Sváteční slovo karmelitána Pavla Poly
- 02:25 Dobré ráno

ČT2

- 13:45 proStory: Ekologika
- 14:15 Vzestup a pád NSDAP (9)
- 15:05 Hitlerův wehrmacht (3/5)
- 16:00 Heydrich – konečné řešení
- 16:25 Krajinou příběhů českých hradů známých i neznámých II (5/10)
- 16:55 Cestománie
- 17:25 Divoká Aljaška: Zima
- 18:15 Klenoty naší krajiny
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Na cestě po Louisianě
- 19:20 Zatopené osudy: Slapy
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Velká vlastenecká válka: Od Dněpru k Oděře
 Na podzim roku 1943 překročila Rudá armáda Dněpr a osvobodila Kyjev. Následovalo Rumunsko, Maďarsko a Rakousko. Pád Vidně 13. dubna 1945 byl předehrou velkých událostí na Oděře

- 20:55 Děti Online
- 21:50 Dům z karet III (6/13)
- 22:45 Letecké katastrofy: Concorde v plamenech
- 23:30 Sestřička Jackie VI (2/12)
- 23:55 Dassler proti Dasslerovi aneb Puma versus Adidas
- 00:50 Provedl! Přijímač (7/7)
- 01:30 Uchem jehly
- 01:55 Dějiny na 8
- 02:10 Z očí do očí

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa III (10)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě (163)
- 14:05 Odložené případy V (11)
- 15:00 Odložené případy V (12)
- 15:55 Kriminálka Miami VI (8)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3262)
- 19:20 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (741)
 Seriál (ČR, 2017). Petra zatkl kvůli znásilnění. Všechny důkazy mluví jasně: je vinen. Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala, M. Etlzer, J. Čenský, M. Zounar a další

- 21:30 Víkend
- 22:35 Kriminálka Las Vegas XIV (15)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:30 Lovci zločinců IV (4)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 Odložené případy V (11)
- 01:10 Odložené případy V (12)
- 01:50 Kriminálka Miami VI (8)
- 02:30 Dva a půl chlapa III (9)
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (163)

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:20 Jake a Tlustoch V (7)
- Krimiseriál (USA, 1987-1992)
- 13:20 Komisař Rex IV (16, 17)
- Krimiseriál (N/Rak., 1998)
- 15:25 Policie Hamburg III (16)
- Krimiseriál (N, 2009)
- 16:25 Odpolední zprávy
- 16:40 A je to naše!
- 17:35 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Ohnivý kuře II (23)
 Seriál (ČR, 2017). Macátko se rozhodne, že bude videobloger, a bez varování ničí své první video. Názory na jeho kvalitu se ale liší. Zatímco Macátko je náramně spokojen, Mike s Burákem tuší katastrofu. Hrušeňová nabídne Veruše tykání. Proč? Hrají: J. Dolanský, J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská

- 21:35 TOP STAR magazin
- 22:35 Castle na zabít V (11)
- Krimiseriál (USA, 2012)
- 23:25 A je to naše!
- 00:15 Rosamunde Pilcherová: Ve svitu ohně
- Romantický film (N, 2000)
- 02:15 Komisař Rex IV (16, 17)
- 03:45 Policie Hamburg III (16)

PRIMA COOL

- 12:50 Simpsonovi XIII (18-21)
- 14:45 Teorie velkého třesku VI (4)
- Minimalizace dopadu návratu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:15 Teorie velkého třesku VI (5)
- Holografická stimulace. Sitcom (USA, 2012)
- 15:45 Futurama III (10)
- 16:15 Hvězdná brána VI (21)
- 17:10 Top Gear II
- 18:15 Simpsonovi XIII (22)
- 18:45 Simpsonovi XIV (1-3)



20:15 Moto cestou necestou

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (6)
- Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Teorie velkého třesku VI (7)
- Sitcom (USA, 2012)
- 22:15 davinci
- 23:15 Americká odyssea (7)
- Seriál (USA, 2015)
- 00:10 Ztracená archa (4)
- Dobrodružný seriál (USA, 2015)
- 01:00 24 hodin: Dnes neumírají (6)
- Akční seriál (USA, 2014)
- 01:55 Americká odyssea (7)
- 02:50 Aplikace
- 03:15 24 hodin: Dnes neumírají (6)
- 03:55 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Patnáctka – Enrique Iglesias
- 11:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 14:05 Óčko hity



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

- 15:05 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 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



PŘÍBĚHY OD POPELNICE

Kráčím sobotním ránem, obloha je blankytně modrá a pražské ulice jsou zatím téměř prázdné. U řady popelnic stojí narychlo zaparkované bílé auto, za volantem sedí postarší muž v elegantní šále a vysvětluje něco mladické blondýnce na sedadle spolujezdce. Z gestikulace mám pocit, že je to spíše přítelkyně než vnučka, ale kdo ví. Na druhé straně popelnic, vzdálen necelých pět metrů, klečí na chodníku bezdomovec přibližně stejného věku, igelitové tašky má složené u sebe na zemi. Se zaujetím si maže své roztrhané zimní boty jakýmsi krémem. Pravděpodobně ho našel mezi odpadky, ale to je také jen moje domněnka. Dívám se na tu kombinaci a je pro mě těžké nesoudit. Neporovnávat, co je lepší. Nepostavit se na ně-

Citát

Jaké události udělaly z jednoho zámožného muže a z druhého bezdomovce?

kerou stranu. Jen se dívat a vnímat absurditu toho obrazu, který více nebo méně vidíme každý den kolem sebe. Dva úplně odlišné světy – jiná životní úroveň, jiné myšlení, pravidla, hodnoty, potřeby. Dva odlišné světy oddělené jen popelnicí. A zároveň mi ten obraz začíná splývat do jednoho celku. Ti muži jsou tak rozdílní, a přece jsou oba z jednoho zdroje. Oba se narodili, měli mámu i tátu, kamarády ve škole i první lásku. Jako všichni lidi i oni zemřou, když nadejde jejich čas. Každý z nich má svůj životní příběh, a kdyby nám ho vyprávěl, pravděpodobně by nás dojal více než seriály v televizi. Jaké zákruty života, jaké rodinné, osobní, zdravotní nebo jiné události udělaly z jednoho zámožného muže a z druhého bezdomovce? Kráčím dále, vdychuji ranní svěžest velkoměsta. Každý máme svůj jedinečný příběh. A zároveň jsme všichni z jednoho zdroje.

Dopisy a vzkazy

Děkuji za čisté autobusy

Chtěl bych moc poděkovat všem zaměstnancům pražského dopravního podniku za krásně čisté autobusy. V dnešní době se často objevuje nepořádek také v prostředcích MHD. Přesto jsem několikrát za sebou zažil krásně čisté autobusy. A někdy byly dokonce i s příjemnou vůní. Úplně jinak se pak cestuje.

JAKUB STRÁNSKÝ, PRAHA

Den hned začíná příjemněji

Dobrý den, chtěla bych pochválit vaši pracovníci, která rozdává vaše noviny na stanici metra Jiřího z Poděbrad. Je vždy usměvavá, popřeje pěkný den či víkend a začátek dne je díky ní ihned příjemnější!

JANA TICHÁ, PRAHA

Nové kytky se mi nelíbí

Jen k vašemu článku o nových květinách na Výtoni. Mně se teď takhle nový divoký styl flóry vůbec nelíbí. **PETRA HRUBÁ, NUSLE**

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

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

Výrok dne



„Rezervaci by tvořila divočina bez elektřiny, kanalizace a vodovodu.“

MILOŠ ZEMAN
PREZIDENT

Prezident se dal slyšet, jak by naložil s ekology. Zavřel by je do rezervace.

Slovo dne

FLÓRA

(z dopisu čtenářky na této straně)

Květena, rostlinstvo, vegetace, podle římské bohyně Flóry

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 30. 5.



Astroložka Pavlína

Kdybyste věděli předem, co se stane, zachovali byste se jinak? Se mnou tu možnost máte! Ptejte se!

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



Beran 21/3–20/4

Vaše práce bude plodná, pokud se dnes nenecháte rušit kolegy a nebudete poslouchat jejich žádné rady. Máte přece svůj vlastní rozum!



Váhy 23/9–23/10

Hvězdy vám radí, ať se pozoruhledně, jestli někde neleží zapomenutý slib. Jeho přehlédnutí by vás mohlo velmi brzy mrzet.



Býk 21/4–21/5

Jazykové schopnosti se zdají být důležitější, než jste si ještě před pár dny přiznávali. Neotálejte už a pusťte se do studia.



Štír 24/10–22/11

Detailní, systematická a samostatná práce vás zase posune o velký kus v kariéře.



Blíženci 22/5–21/6

Snažte se na každý problém podívat z více úhlů. Naleznete tak nové a zcela neotřelé řešení. Úspěch pak přijde rychle.



Střelec 23/11–21/12

Netradiční řešení problémů je vaší skvělou doménou. Ostatním vyrazte dech zcela nečekaným postupem na svém novém projektu.



Rak 22/6–22/7

Láká vás zajímavá investice? Jejímú vábení v úterý rozhodně odolejte. Mohli byste si zadat na skutečně nepříjemný problém!



Kozoroh 22/12–20/1

Neodmítejte ani ten nejtěžší úkol, který vám dnes mohou nadřízení dát. Můžete na něm předvést všechny své úžasné schopnosti.



Lev 23/7–22/8

Mezi svými kolegy dnes objevíte překvapivě skvělého přítele. Jemu už je s vámi dobře delší dobu, ale vy jste jej přehlíželi.



Vodňář 21/1–20/2

Vzdělávací instituce nabízí řadu večerních kurzů, které mohou rozšířit vaše vzdělání i rozhled. Budete pomaleji stárnout.



Panna 23/8–22/9

Díky svému perfekcionismu si zase jednou zkomplikujete svou práci. V konečném důsledku vám to ale vůbec nebude vadit.



Ryby 21/2–20/3

Přemýšlejte-li o investicích, začněte se rozhlížet po trhu s realitami. Přátelé i odborníci vás navedou správným směrem.

Kdy vás potká velká láska?!
Ve vašem horoskopu leží odpověď!

Pište SMS ve tvaru 99USM a svoje jméno a znamení na číslo 904 30 46

Tuto službu poskytují: 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, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Řešení sudoku

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

Anketa Jak se dostáváte do práce?



Michal Staněk

Pěšky, přál bych každému zažít ten luxus.



Soňa Kuchařová

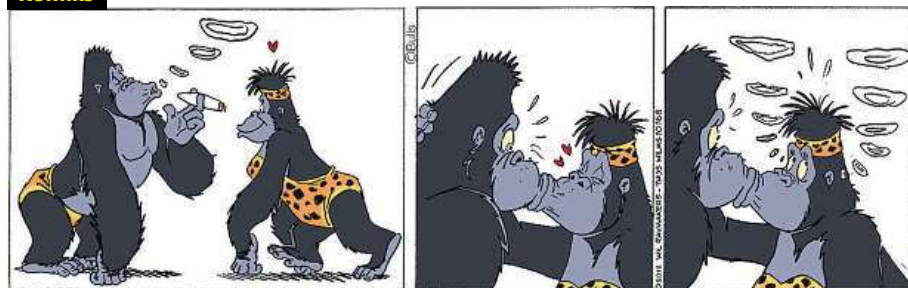
MHD. Jsem ráda, že v neděli večer najdu místo k zaparkování.



Jeník Fořt

Autem. A pak celou směnu jezďím MHD.

Komiks



WHAT'S YOUR HOBBY?

Activity 1

Choose words from a-g which mean the same as 1-7.

- a. normally / regularly
 - b. are professional
 - c. supporters
 - d. league
 - e. the atmosphere
 - f. the number
 - g. local
-
- My football team is Cambridge United. They are a small club but the players **1. work full time.**

The **2. fans** are very noisy and are all **3. from the town** so **4. how you feel** in the stadium is great. The matches are **5. usually** very exciting too. How many fans go to watch these games every week? **6. This** is quite high – more than 4 500 people. They play in a big **7. competition** with 23 other teams where each team plays each other twice. This happens between August and May every year.

activities to help local people, for example teaching young children how to play football.

The atmosphere at these matches is normally great. The stadiums may be small but they are very noisy. At Premier League games you have to sit down and pay a lot for a ticket but at the lower league clubs you can stand up and the prices are much cheaper. Some clubs in the fourth league even regularly have more than 8 000 fans at their home games.

Some of these supporters do amazing things to watch their team. Plymouth and Carlisle are two towns in England 579 kilometres away from each other. Their football teams are often in the same league. In 2015, Carlisle played in Plymouth on a Tuesday night; 189 Carlisle fans made the long jour-



Fans at the football stadium

BRITISH COUNCIL

This series discusses popular pastime activities.

Watching Football

Watching football is a very popular activity. Millions of people around the world watch football in stadiums and on TV. Many of these people watch English Premier League matches. The Premier League is the top league in England. Around 643 million people watched Premier League games on TV in 2015 and millions more also went to stadiums to watch. However, there are three other leagues below this which are also very popu-

lar. These leagues are professional too and many of the fans of teams in the two lowest leagues prefer watching these games to Premier League games.

In the third league, the number of people who watched each team in stadiums every week was 7 169 between the years 2015 and 2016. In the fourth league, the number was 4 480. People who watch the big Premier League teams often come from all over the country. However, in lower leagues the supporters are normally from the same town or city as the club, so they usually feel more excited about their teams. Often the players also come from the same place too and these teams do lots of

Lesson No. 18



ney. A coach taking some of the supporters left at 10am to arrive before the match started at 7.45pm. The coach left Plymouth after the game at 10pm and arrived in Carlisle at 5am. Unfortunately for the Carlisle fans, their team lost 4-1. **FREDDIE GAY**

Activity 3

Look at these numbers from the text. Match A and B.

A	B
• 1. 643 000 000	a. The number of fans some teams in the fourth league have at their home games.
• 2. 7 169	b. The number of people who watched games in the third league in England between 2015 and 2016.
• 3. 8 000	c. The number of kilometres between Carlisle and Plymouth.
• 4. 579	d. The number of Carlisle fans who travelled to Plymouth to watch their team play.
• 5. 189	e. The number of people who watched Premier League games on TV in 2015.
• 6. 4-1	f. The number of goals for each team in the Plymouth vs Carlisle match.

Activity 2

The text (piece of writing) has four parts, A-D. Choose the best heading for each part. (A heading describes the main idea in a text.) There is one extra heading you do not need to use.

- 1. Why the Premier League is the best league in the world
- 2. Long trips for the team and fans
- 3. Fun, exciting and not too expensive
- 4. Not only the Premier League
- 5. Local team, local fans

Activity 5

Is watching football popular in your country?

- Why?/Why not? Who are the most popular teams?



A football fan watching TV.

PROFIMEDIA.CZ

Activity 4

We use prefer A to B to say when we like one thing more than another thing. For example:

- ... fans of teams in the two lowest leagues prefer watching these games to Premier League games.
- Make sentences which are true for you using **prefer A to B** for each of the following things:
the city / the countryside
reading magazines / newspapers
watching TV / surfing the Internet
watching films at home / going to the cinema
writing letters / sending emails
e.g. tea / coffee
- I **prefer** drinking tea to coffee.

Answers

- **Activity 1:** 1. b; 2. c; 3. g; 4. e; 5. a; 6. f; 7. d
- **Activity 2:** A. 4; B. 5; C. 3; D. 2
- **Activity 3:** 1. e; 2. b; 3. a; 4. c; 5. d; 6. f
- **Activity 4:**
1. I prefer the city to the countryside OR I prefer the countryside to the city.
2. I prefer reading newspapers to magazines OR I prefer reading magazines to newspapers.
3. I prefer watching TV to surfing the Internet OR I prefer surfing the Internet to watching TV.
4. I prefer watching films at home to going to the cinema OR I prefer going to the cinema to watching films at home.
5. I prefer writing letters to sending emails OR I prefer sending emails to writing letters.

Liga po roce opět ztratila sponzora

Firma ePojisteni.cz už nebude v názvu fotbalové ligy.

Sotva skončil ligový ročník, je třeba vyřešit zásadní problém. Nového sponzora nejvyšší soutěže. Vše mělo přitom pokračovat. Společnost, která se zabývá srovnáváním pojištění na internetu, měla smlouvu na rok s opcí, tu se však podle serveru iHNed.cz rozhodla nevyužít.

Podle informací médií ale nejde o reakci na aféru kolem Fotbalové asociace ČR a jejího předsedy Miroslava Pelty, kteří jsou obviněni ze zneužívání státních dotací.

Od roku 1997 do roku 2014 byl titulárním partnerem první ligy pivovar Gambrinus. Pak se soutěž dva roky jmenovala Synot liga. Loni sázkovou společnost nahradila firma ePojisteni.cz.

Už loni v říjnu bylo oznámeno, že od sezony 2018/19 bude v názvu ligy sázková kancelář Fortuna, která nyní zatím sponzoruje nižší soutěže.

„Hospodářské noviny upozorňují, že uspišení spolupráce zřejmě nebude možné, jelikož mezi partnery ligy ještě rok bude jiná sázková kancelář Tipsport a její partnerská společnost Chance. Vedení ligy tak bude muset hledat na příští ročník nového partnera jinde.“

Navíc hrozí, že český fotbal přijde o dalšího významného sponzora, čínskou společnost CEFC, které patří pražská Slavia. Dlouho se spekulovalo, že právě Číňané budou ligu sponzorovat, nakonec podpořili Fotbalovou asociaci ČR a reprezentaci.

Nyní však jejich zástupce Jaroslav Tvrdík varoval, že pokud páteční volba vedení FAČR upevní moc místopředsedy Romana Berbra, CEFC se stáhne.

„Jestliže bude v pátek zvoleno Berbrovo vedení FAČR, CEFC bude v pondělí firmu ePojisteni.cz v jejím kroku ukončení partnerství následovat,“ napsal včera Tvrdík na Twitteru. Fotbal tak čeká již důležitá rozhodnutí. **ČTK**



Karolína Plíšková jde dál

Turnajová dvojka Karolína Plíšková (na snímku) zvládla na grandslamovém French Open 1. kolo. Zatímco loni v úvodním duelu selhala, letos v Paříži porazila čínskou tenistku Čeng Saj-saj 7:5 a 6:2. Ve 2. kole, které na Roland Garros při předešlých pěti startech nepřešla, se střetne s Jekatěrinou Alexandrovovou. Ruska si předtím porádila s jinou Češkou, Kateřinou Siniakovou po setech 6:4, 2:6 a 6:2. Jiří Veselý vyhrál nad Jackem Sockem z USA 7:5, 7:5 a 6:3. Dnes nastoupí z Čechů Tomáš Berdych, Markéta Vondroušová, Barbora Strýcová a Kristýna Plíšková. **AP**

Zprávy krátce

Vukadinovič se upsal Spartě

Fotbalisty Sparty posílí srbský záložník Vukadin Vukadinovič, který přestoupil ze Zlína. Šestadvacetiletý hráč podepsal na Letné smlouvu na tři roky.

Pilař prodloužil

Fotbalový reprezentant Václav Pilař zůstane hráčem Plzně minimálně do konce roku 2019. Poté, co vyléčil dlouhodobě zraněné koleno a vrátil se do sestavy, prodloužil s ním klub smlouvu o rok a půl.

Potvrzené tresty

Šestice ruských běžců na lyžích má kvůli podezření z dopingu zastavenou činnost i po jednání mezinárodní sportovní arbitráže. Nejvyšší sportovní instance ve Švýcarsku potvrdila, že budou suspendováni minimálně do konce října.

Další hvězdy

Další dva úřadující olympijští vítězové přibylí do startovní listiny atletického mítinku Zlatá tretra Ostrava. Představí se zde oštěpař Thomas Röhler z Německa a vytrvalec Conseslus Kipruto z Keni. **ČTK**

Čermák. Do Polska nejede

Z nominace fotbalové reprezentace do 21 let před mistrovstvím Evropy vypadl Aleš Čermák. Záložníka Sparty na závěrečné soustředění nepustí zranění, která utrpěl při víkendové autonehodě. Místo Čermáka povolal trenér Vítěz-

slav Lavička čtyři další hráče. Z Bohemians Praha 1905 Dominika Maška, který už má na kontě dva starty za jednadvacítku. Stejně je na tom ofenzivní hráč Mladé Boleslavi Jakub Nečas. Šanci zabojo-
vat o konečnou nominaci na

šampionát dostanou také příbramský útočník Zdeněk Linhart a stoper Filip Kaša, který získal se Žilinou slovenský titul. Na evropském šampionátu v Polsku se Lavičkův tým utká postupně s Německem, Itálií a Dánskem. **ČTK**

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

Hokej. U sousedů to pořád ještě vře

Slovenský hokej po bídném výkonu na mistrovství světa pokračuje v pádu na dno. Pnutí ve společnosti vyostřila o víkend slova tamní legendy. Bývalý skvělý útočník Zigmund Pálffy si po fiasku reprezentace otevřel pusu a pustil se do ostré kritiky.

„Všechno začalo v roce 2015, kdy Rišo Lintner prohrál volby na šéfa svazu s Igozem Nemečkem,“ řekl Pálffy.

On byl před dvěma lety jednou z mála známých osobností, které se odmítly podílet na bojkotu reprezentace. Jed-

ním z hlavních iniciátorů akce byl právě Lintner, jenž se stal pro slovenskou veřejnost symbolem revoluce.

Jenže ani odchod Nemečka situaci nezměnil. Slováci letos před MS nedokázali sestavit konkurenceschopný tým, jelikož se jim omluvila drtivá většina všech opor, a hrozilo, že sestoupí z elitní skupiny. „Hráči, kteří stáli za bojkotem, se teď pomstili reprezentativnímu trenérovi Čigerovi za to, že přijali nabídku na tu práci od tehdejšího šéfa Nemečka,“ tvrdí Pálffy. **idnes.cz**



Woods

Golfista Tiger Woods (na snímku) byl zatčen za řízení pod vlivem návykových látek. Bývalého prvního hráče světa, jenž se zotavuje po dubnové operaci zad, zadržela policie včera brzy ráno na jihu Floridy nedaleko jeho bydliště. Podle informací amerických médií byl jednadvacetiletý Woods po několika hodinách propuštěn na kauci. **AP**



Hobby - poptávka

v Praze *Brně *Ostravě *Olomouci *Zlíně *Plzni

Přijímáme výtvarná díla a starožitnosti

DO AUKCE ČERVEN 2017

Obrazy od autorů: Kavan, Kalvoda, Panuška, Ullman, Kuba, Uprka, Jambor, Blažiček, Slaviček, Macoun, Lada, Zrzavý, Číla, Procházka, Radimský, Lolek, Dvořák, Hudeček, Holub, Benka, Hála, Špála, Nejedlý, Frolka, Lhoták, Hlinomaz aj.
Šperky, mince, porcelán, staré sklo, perské koberce, betlémy aj.

Přijem předmětů, výkup hotově a bezplatně ocenění znalec probíhá do 8. 6. 2017, 10 - 12 a 13 - 18 hod.

Aukční síň Galerie Národní 25 s. r. o.

▲ Národní 25, Praha 1
▲ Smetanovo nám. 1, Ostrava
▲ Trnitá 3, Brno

www.galerie-narodni.cz

Znalec na tel.: 737 571 660

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Matema, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platimilem.cz



• **HOLKY do NEPOHODY!** ROZMAZLOVÁNÍ FORMOU SEXU! Piš SMS ve tvaru 39DVT a text na 909 15 50

• Jsem tak moc osamělá a nadřezaná. Hanka 55. Změníš to? Volej 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 21CAZ a tvůj text!

• Najde se samec, kterému lichoť kypré tvary. V pelišku jsem doslova dábllice. Anežka 43. Brnkni mi na 909 801 801 kód MSD77



• **Náruživá ženská Anna 51.** Svou životní bolest kompenzuji v posteli. Nechci se svěřovat, ale milovat! Pomůžeš mi? Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 81NUZ a tvůj text!



DÁREK ZÍSKÁVÁ KAŽDÝ!



více na www.alza.cz/letnivanocce

Dvojnásobná kapacita za lepší cenu

32 GB

Pův. cena 12 990,-
Nová cena **10 990,-**

4" IPS retina displej s rozlišením 1 136 × 640
Pohybový senzor, snímač otisků prstů
Vnitřní paměť 32 GB ještě výhodněji
Fotoaparát 12 + 1,2 Mpx
Operační systém iOS 10



iPhone SE

Rychlý závodník třídy Moto G



-25%

Lenovo Moto G4 Plus

5,5" IPS displej s Full HD rozlišením
Tenký design, čtečka otisků prstů
Osmijádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparát 16 + 5 Mpx, 4G/LTE
Android 6.0 Marshmallow



7 999,-
5 999,-

obj. kód: LEM0213a3b

Lenovo

Třetí rozměr pro vaše zuby



Oral B PRO 4000 Bluetooth

Elektrický zubní kartáček
3D technologie čištění
Zkosená vlákna pro hloubkové čištění
Senzor tlaku, časovač



3 599,-

obj. kód: ORAEK033

Dostupný zlatý elegán

-17%

SAMSUNG

Galaxy J5

5,2" AMOLED displej s HD rozlišením
Celokovové tělo, vysokokapacitní baterie
Čtyřjádrový procesor, RAM 2 GB
Fotoaparát 13 + 5 Mpx, 4G/LTE
Android 6.0 Marshmallow



5 990,-
4 990,-

obj. kód: SAM00141c

Podlehňte kovové krásce



-12%

Xiaomi Redmi Note 4 LTE 32GB

5,5" IPS displej s Full HD rozlišením
Celokovové tělo, čtečka otisků prstů
Osmijádrový procesor, RAM 3 GB
Fotoaparát 13 + 5 Mpx, 4G/LTE
Android 6.0 Marshmallow



6 499,-
5 689,-

obj. kód: XI129i

Malý a šikovný sympaťák



Aligator S4080 Duo

4" displej s rozlišením 800 × 480
Dual SIM, microSD až 64 GB
Čtyřjádrový procesor, RAM 1 GB
Fotoaparát 5 + 2 Mpx
Android 6.0 Marshmallow



1 489,-

obj. kód: AL3000a1d

Letní Vánoce na  alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 5. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.