

FRANTIŠKOVY LÁZNĚ

Lázeňský pobyt s příspěvkem **4 000 Kč**

metro 

ÚTERÝ 30. KVĚTNA 2023 Č. 101 • WWW.METRO.CZ

7 nocí již od 11 013 Kč vč. slevy 

7 NOCÍ
(možnost prodloužení)

POLOPENZE
(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE
NÁPOJE ZDARMA**
neomezená konzumace
vybraných alkoholických,
nealkoholických, teplých
a studených nápojů během
obědů a večeří



PLATNOST NABÍDKY:

30.04. - 03.12.2023

**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA
DENNĚ** (kombinaci
procedur určuje ošetřující
lékař při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU
A@QUAFORUM**

Pawlik - Aquaforum: pondělí - neděle
Belvedere, Dr. Adler, Luisa,
Metropol a Tři lilie: pondělí - pátek

	30.04. - 01.10.2023		01.10. - 03.12.2023	
	Standardní cena 7 nocí	CENA S VOUCHEREM 7 nocí	Standardní cena 7 nocí	CENA S VOUCHEREM 7 nocí
Lázeňský hotel METROPOL ***	16 665	12 665	15 013	11 013
Lázeňský hotel LUISA ***	17 309	13 309	15 573	11 573
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***	17 309	13 309	15 573	11 573
Lázeňský hotel BELVEDERE ***	18 919	14 919	16 973	12 973
Lázeňský hotel TŘI LILIE	18 919	14 919	16 973	12 973
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova B)	19 272	15 272	17 883	13 883
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** (budova A)	22 608	18 608	20 917	16 917

Uvedené ceny jsou v Kč za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji kategorie Standard. Ceny ostatních kategorií jsou na www.frantiskovylazne.cz. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednání Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť.



INFORMACE A REZERVACE

 **351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uveďte prosím kód:
217515





**MOBIL
.CZ**

Objev novou
SIMku
za **150 Kč**

**Data zdarma
až na měsíc!**



30 min. volání



1 GB rychlých dat

Data zdarma platí na 30 dní od dobítí 200-299 Kč a nad 300 Kč, máte-li je zvolena jako nárok na získání odměny. Akce „30 min. volání a 1 GB“ platí jednorázově až na 30 dní od aktivace nové SIM. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz

metro

Pohyb je pro zdraví důležitý. Věnuje se mu i příloha uvnitř vydání. Třeba o správném obutí či výběru sportu. **STRANY 5-9**



Za rok v Praze vyzvou Češi také mistry světa

Mezinárodní hokejová federace potvrdila složení skupin pro šampionát hraný v Česku. **Praha a Ostrava** mají přilákat i fandy medailistů z Německa, dále Slováky a Poláky **STRANA 14**

Džíny z Tuzexu

Kdo by aspoň jedny nechtěl třeba za maturitu? Škemrali o ně mladí a rodiče je museli shánět „pod rukou“. Reč je zkrátka o džínách, texaskách či riflích. O módním fenoménu, na který se za minulého režimu stály fronty jak na banány a u nás je navždy spojený s bony, veksláky a Tuzexem. Dobovou expozicí unikátních originálních kousků džín z 80. let otevírá dnes Retro muzeum Praha ve čtvrtém patře Obchodního domu Kotva. Ukáže až třicet džínových módních kousků jako kalhoty, sukně, bundy, lačlové kalhoty tehdejších i světových značek. „Samozřejmě že u nás se podniky snažily dohánět módní trendy a džíny vyrábět. Nicméně v Československu na jejich výrobu neexistovaly technologie do 80. let. Tuzexové zboží bylo vnímáno až do konce trvání režimu jako exkluzivní a patilo to i o džínách,“ vysvětluje kurátor expozice Michal Petrov. Zcela nová část o džínové kultuře se otevírá k ročnímu výročí muzea, do kterého zavítalo 55 tisíc návštěvníků. Letos navíc džíny slaví 150 let. **MET**



Jak platí hospody

Koukat na sportovní přenosy u piva s kamarády je oblíbená kratochvíle Čechů. Provozovatelé různých restauračních zařízení, která pouštěla například přímé přenosy z mistrovství světa v hokeji, ale musí myslet i na poplatky, které je třeba za takovou projekci hradit. Mediální novela má řešit i platby koncesionářských poplatků za chytré telefony a počítače. **STRANA 2**

Příprava na léto

Tradiční výstava stanů a dalších potřeb pro kempování se koná už od zítřka do 20. srpna na výstavišti v Letňanech. Zájemci si zde mohou vše prohlédnout, osahat i vyzkoušet, a to včetně spacáků a karimatek. Chybět nebudou ani batohy nebo kempinkový nábytek. Správné zboží pomohou na místě vybrat odborníci. **STRANA 11**

Dny pěstounství

Pro spoustu českých dětí je pěstounská péče jediným řešením, jak vyrůstat v rodině a mít co nejlépejší život. O podmínkách a způsobu, jak se stát pěstounem, povídá v rozhovoru pro Metro pražská radní pro sociální oblast, bydlení a zdravotnictví Alexandra Udženija. Akce ke Dnům pěstounství startují. **STRANA 4**

Sport u piva. Kolik musí hospoda platit za přenos?

Hokejové mistrovství je za námi, ale zajímavá otázka zůstává – jak řeší provozovatelé restaurací poplatky za přímé přenosy.

Plná hospoda, zvuky ťukajících pílitrů a k tomu zapnutý sportovní přenos. Platí provozovatelé stejně částky jako běžní lidé? V případě tarifů za sportovní balíčky pro domácnosti je výslovně zakázána veřejná produkce. Tou není situace, kdy si domů pozvete partu kamarádů, sportbar je už něco jiného.

Aby se zabránilo nelegálnímu streamování, nesmíte vysílání dokonce sdílet s nikým mimo společnou domácnost. Pro bary a hospody mají operátoři připraveny speciální

balíčky. Jsou samozřejmě o dost dražší než v případě domácností. Kupříkladu O2 TV nabízí službu Business, za kterou se platí o téměř tři tisíce korun více.

Podle mluvčího Davida Solnaře problémy s nelegálním vysíláním v hospodách moc nezaznamenávají, ročně se prý jedná o jednotlivé případy. V současné době tuto službu využívá zhruba 2500 restauračních zařízení.

Kromě plateb televizním operátorům musí provozovatelé při veřejné produkci platit ještě autorským svazům, v čele s nejznámějším sdružením OSA.

„Pokud je v restauraci televizní přijímač, z kterého majitel restaurace pustí program hostům, je nutné s OSA uzavřít licenční smlouvu, která obsahuje souhlasy i za autory a umělce zastupované dalšími kolektivními správci jako Intergram, Dilia, OOA-S

NOVĚ I ZA MOBIL?

500

Až půl miliardy korun by měla přinést České televizi plánovaná mediální novela ministerstva kultury. Ta počítá s tím, že by koncesionářské poplatky za sledování ČT a poslech Českého rozhlasu hradili i ti uživatelé, kteří tato média zapínají přes chytré telefony nebo počítače. Nastavení systému ale záleží na politikách. Poplatky se také mají pravidelně zvyšovat. IDNES.cz

velikosti města, ve kterém se nachází, i počtu provozoven.

„Autorská odměna se počítá podle počtu reprodukčních zařízení a zohledňuje se velikost obce, ve které se restaurace nachází. Pro výpočet autorské odměny se vychází z počtu reprodukčních zařízení – počet televizorů, rádií, reproduktorů. Také záleží na velikosti obce, ve které je provozovna umístěna,“ dodává Strejček.

Do hospod a restaurací se chodí sledovat sportovní utkání v reálném čase. Jak je to ale doma? Tam sportovní přenosy sleduje osm z deseti diváků živě, ukazuje výzkum televizního operátora Telly.

Na sportovní přenosy se podle něj lidé dívají živě bez ohledu na čas – sleduje je živě 81 procent diváků, 12 procent si zápas vychutná do druhého dne a zbylých sedm procent si jej do třiceti dnů pustí z archivu. **HOP**

a OAZA,“ říká Roman Strejček z představenstva OSA.

Sazebník OSA má sedmáct stran a nabízí různé ceny podle typu provozovny,

Den dětí s botami i bez nich

INZERCE

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

Víte, že podle statistik je Česko v přepočtu prodaných bot na jednoho obyvatele velmocí? Nese to s sebou i stále narůstající zájem o tzv. barefooty, které napodobují chůzi na bosu, zároveň však díky tenké podrážce chrání chodidlo před zraněním.

„Barefooty už nejsou jen životním stylem několika vyvolených, ale nedílnou součástí běžné módy. Mají nejenom estetickou hodnotu, ale také zdravotní výhody. Přesvědčte

se sami, proč je nosit barefooty stále více v kurzu,“ říká Jiří Souček z jedné z českých firem, které v tomto ohledu prozradily.

Nedílnou součástí tohoto „hnutí“ jsou i zdravotní výhody pro děti. I proto společnost Naboso pořádá pozítří 1. června na Den dětí už druhý ročník festivalu bosých bot alias Barefoot fest. Není prý náhodou, že 1. červen je zároveň Mezinárodním dnem bosé chůze. Program začne ve 14 hodin

na prostranství před showrooem v Poděbradské ulici v pražských Vysočanech. Návštěvníci se mohou setkat s nejlepší českou slacklinerkou Annou Hanuš Kuchařovou a mohou si vyzkoušet, jak jsou na tom s rovnováhou při chůzi po slackline. S technikou běhu jim poradí nejznámější český ultramaratonec Miloš Škorpil. „Zjistíte ale i, co je glass walking, a vyrobit si můžete i vlastní sandály. Akce je vhodná nejen pro děti a maminky, na své si přijdou i muži. Ti mají sice největší zájem o sportovní boty, ale stále častěji i o barefooty, které se hodí i na obchodní schůzky k obleku,“ říká Souček. Na Barefoot fest přijalo pozvání i ně-

kolik fyzioterapeutů, kteří pomůžou zjistit stav jejich nohou na takzvaném podoškopu a budou k dispozici i ke konzultacím. Dětskou nožku zde naučí správně změřit Olga Sidorenková a s psychologickým vývojem miminek poradí Kristýna Šonská.

Komplexní vyšetření pohybového aparátu dítěte pak poskytne Lucie Ternová. Jak souvisí diastáza s chůzí, na to odpoví Anna Nováková. A chybět nebude ani lektorka zdravého pohybu Vladana Botlíková a její program na probuzení chodidel. A aby se děti nenudily, je pro ně připravené malování na obličej, různé pohybové aktivity, dětský koutek a také diskotéka. **HOP**

PREMIUM
KUPÓÓÓÓÓÓN

KNIHY DOBROVSKÝ

Sleva 200 Kč
při nákupu nad 999 Kč

PRO ZÍSKÁNÍ
KUPÓNU
SI STÁHNĚTE
APLIKACI



VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Portmonka



Výhodám chůze v barefootech nebo rovnou na bosu se věnuje i naše dnešní příloha Zdravý pohyb, čtěte článek na straně 9. PROFIMEDIA

Skončily zlaté časy a žně pro výrobce čajů a tabletek na hubnutí!



Tato náplast vám zajistí ploché břicho za 96 h

a zhubnete jen vy, ne vaše peněženka!

Tenká jako papír, pod oblečením neviditelná a neskutečně účinná. Diskrétní náplast vám zajistí zhubnutí o 4 kg za necelých 24 hodin! Bez odvodnění, pročištění, otravy chemikáliemi. Nasycená přírodními látkami, které spalují tuk a pocházejí z mysu Cape Grim v Tasmánii. Z nečistší oblasti na světě! Společnosti, které obchodují se zastaralými prostředky na hubnutí, dělají všechno, aby tato geniální náplast zmizela z trhu. Objednejte si ji, dokud je k dispozici, už za 0 Kč!

ZÍSKEJTE JI ZDARMA



Radka, 57 let

Shodila jsem 22 kg
- bylo to banálně jednoduché!

Tyto náplasti mi zajistily něco, co nevládl žádný jiný přípravek: vrátily mi postavu velikosti M a úplně „vygumovaly“ ošklivý „sulc“ na stehnech a hýždích. Zlepšily se mi výsledky vyšetření, vrátila jsem se do bazénu, zase můžu chodit bez zadýchávání a vypadám asi nejlíp v životě. Nikdy by mě nenapadlo, že zhubnout z 91 na 69 kg bude ta nejjednodušší věc, kterou udělám.

Odteď se nemusíte cpát prášky, popíjet odporné bylinky, potit se v posilovně ani se vzdát dobrot, abyste získali vysněnou postavu. 4 kilogramy dolů už po 1. dni, vyřsovaný pas, pružná pokožka a skvělá kondice – jedna malá, napůl průsvitná náplast vám poskytne tohle všechno! Výrobci čajů a prášků se bojí o svou budoucnost – a není divu. Geniální přípravek vyvinutý na základě ekologických přísad z Tasmánie jim každý den ubírá desítky zákazníků! Dosud trvale zhublo už 568 973 lidí a bude jich ještě víc. Kožní tvarovač postavy byl právě zpřístupněn ZDARMA.

Konečně něco, co vás zbaví kilogramů, ale ne peněz.

Pravda je nepříjemná, ale musíte se ji dozvědět: dosud nikomu nešlo o to, abyste zhubli jednou provždy. Spousta firem nabízí

Urychleně pomáhá zrychlit metabolismus. Výsledek? -9 cm v obvodech

Výborná metoda z Tasmánie představuje záchranu pro ty, kteří se neradi trápí a potí a z hubnutí chtějí mít jen to nejlepší: ploché břicho, lehké tělo a životní energii. Přírodní látky, slisované v tomto geniálním přípravku, zrychlují metabolismus až o 300 %. Jíte, co chcete, a tukové vrstvy se prostě nemají šanci ukládat!

Petr Dvořák,
dietolog



ŠTÍHLÉ TĚLO UŽ ZA 4 DNY

BEZ OPAKOVANÉHO TLOUSTNUTÍ



produkty, které fungují chvíli nebo vůbec ne. Tyto firmy přesně vědí, že vracející se kilogramy znamenají vracející se zákazník. Prof. Oliver Munro, badatel léčivých vlastností tasmánské fauny a flóry, spoluvůrce náplastí na hubnutí, ujišťuje: *Náštestí máme konečně slušnou alternativu. Do distribuce byly uvedeny bezplatné náplasti, které pracují na vaší postavě 24 h denně, dokud není ideální. A to je trvalý výsledek!*

Čím vyšší máte nadváhu, tím rychleji zhubnete!

Látky, kterými je náplast napuštěná, se z ní uvolňují celý den a mění organismus na stroj na spalování podkožní tukové tkáně. Čím víc máte nadbytečných tukových buněk,

tím rychleji se jich vaše tělo začne zbavovat. Výzkumy potvrzují: „191 z 200 lidí, kteří si nalepili náplasti během týdne, v průměru zhublo o víc než 25 kilogramů,“ říká profesor Munro.

Tentokrát se zbavíte tuku a komplexů natrvalo

Tuto náplast vytvořili vědci, ne marketingoví experti. Opravdu funguje, je maximálně účinná a nekomplikuje každodenní život. Její používání je velmi pohodlné: nemusíte měnit stravovací návyky, zavádět dodatečná cvičení ani se vyhýbat alkoholu. I když není o moc větší než desetikoruna, rozhodně si poradí s břišní obezitou, spaluje podkožní tuk a modeluje štíhlé, svůdné hýždě, pas a stehna. Po 4 dnech se můžete s potěšením prohlížet v zrcadle a zkoušet oblečení až o 2 čísla menší než máte teď.

SLIB PROF. MUNRO:
„Zdravé, štíhlé tělo vás nemusí nic stát!“



Přilepte si náplast a nemusíte dělat nic víc. Přebytečný tuk mizí před očima a už se nikdy nevrátí. Opravdu je to tak jednoduché! Bohužel tato metoda neunikla pozornosti velkých firem. Houževnatě se snaží zablokovat její prodej, rozhodli jsme se tedy poskytnout bezplatný balíček náplastí mimo oficiální distribuci.

Prof. Oliver Munro

ZAVOLEJTE SI PRO BEZPLATNÉ balení náplastí spalujících tuk a na vlastní kůži se přesvědčte, že zhubnete už za 4 dny.

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 13.06.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!

ZAVOLEJTE 564 600 385



Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00
Běžné místní spojení bez příplatku

Příchod jara je ideálním okamžikem začít se starat o své zdraví! - využij speciální slevu už dnes!



„Pěstoun není superman. Stačí mít místo v srdci“

Pěstounská péče je pro mnoho českých dětí jediným způsobem, jak získat náhradní rodiče, vyrůstat v rodině a mít tak co možná nejvíce plnohodnotný život. Hlavní město i mnohé další tuzemské regiony však mají problém. Potýkají se právě s nedostatkem pěstounů. Právě proto chce Praha, stejně jako v předchozích letech, prostřednictvím Dnů pěstounství poděkovat těm, kteří pečují o potřebné děti. Program bude zahájen ve čtvrtek na náměstí Jiřího z Poděbrad v Praze 3 a potrvá do příští soboty 10. června.

„Musíme tato témata otevřít, protože málokterá činnost je pro společnost tak přínosná, jako je právě pěstounství,“ říká pro deník Metro náměstkyně primátora pro sociální věci, oblast zdravotnictví a bydlení Alexandra Udženija.



Náměstkyně primátora pro sociální oblast, zdravotnictví a bydlení Alexandra Udženija má dvě dcery.

ARCHIV A. U.



Akce vznikla pod záštitou bývalé radní Mileny Johnové. Tvářemi jsou i moderátor Honza Dědek a herečka Lucie Benešová.

NOVIPESTOUNI.CZ

Proč mají Dny pěstounství smysl?

Tato akce má z mého pohledu opravdu zásadní význam. Předně, a to je nejdůležitější, o pěstounství se více mluví. Důležité je, že se o pěstounské péči mohou dozvědět lidé, kteří o ní doposud neslyšeli, nebo o ní nijak nepřemýšleli. Cílem je také získat a nadchnout nové zájemce o pěstounskou péči. Některé akce v rámci Dnů pěstounství jsme samozřejmě také připravili jako poděkování stávajícím pěstounům, protože to jsou skuteční hrdinové, kteří obětují významnou část svého života, aby pomohli dětem, které z nějakého důvodu nemají to štěstí vyrůstat v normální fungující rodině.

Pojem pěstounství nemusí být všem čtenářům znám. Popíšete prosím, co přesně znamená a obnáší?

Pěstouni pečují o děti, o které se nemůže osobně starat žádný z rodičů. Je to v podstatě péče o dítě, které sice má svou vlastní rodinu, ta se o něj ale nemůže aktuálně starat. Pěstounská péče může být přechodná i dlouhodobá a má vždy přednost před péčí ústavní. Často bývají pěstouny příbuzní, například prarodiče, tety.

Těmto pěstounům se říká nezprostředkování, že?

Ano. Ale jsou tu i takzvaní zprostředkování profesionál-

ní pěstouni. Všichni tito úžasní lidé dávají dětem péči a domov, a za to jim patří náš hluboký obdiv a dík.

Co člověk musí vše splnit, aby se stal pěstounem? Pro koho je tahle role nejvhodnější?

Pěstounská péče je vhodná pro všechny, kteří mají ve svém srdci ještě místo. Pěstoun nemusí být žádný superman. Je zapotřebí, aby prošel takzvaným přípravným kurzem a psychotesty. Posuzují se i další faktory, jako je motivace, zájem, zdravotní stav a tak dále. Důležitá je ale především ochota pěstouna přijmout dítě, které to skutečně potřebuje. Dítě, které má za sebou mnohdy těžkou minulost, která ovlivňuje nejen současnost, ale často i jeho budoucnost. Zároveň je u pěstounů důležitá také ochota a umění jednat s biologickou rodinou, protože kontakt s touto rodinou je často nedílnou součástí výkonu pěstounské péče a není vždy jednoduchý.

Existují případy, kdy se pěstounská role zneužije třeba kvůli penězům? Pamatujete takový případ?

Toho bych se příliš neobávala. Současné finanční zajištění pěstounů skutečně neslouží ke zvýšení životního standardu. Naopak znám osobně mnoho pěstounů, kteří vy-

kon pěstounské péče „dotují ze svého“. U zprostředkované pěstounské péče navíc musí pěstoun podstoupit přípravné kurzy, kde jedním z témat je právě i motivace.

Uvažovala jste někdy, že byste se sama stala pěstounkou?

Myslím, že při mém pracovním nasazení a vytížení bych asi nebyla dobrým příkladem pěstounky. O to víc obdivuji všechny ty, kteří se pro pěstounskou péči rozhodnou, a pokusím se pro ně udělat maximum, co je v mých silách.

Jaká je obvyklá délka pěstounské péče?

Dlouhodobá pěstounská péče může trvat klidně i do zletilosti dítěte. Přechodná varianta pěstounské péče trvá dle potřeb dítěte. Tedy než je biologická rodina schopna se o dítě adekvátně postarat. Nebo než se najde jiná dlouhodobá alternativa, což může být i osvojení. U přechodné pěstounské péče je spíše ten problém, že se tato náročná péče nedá vykonávat příliš dlouhodobě. Přestože si pěstouny v Praze snažíme hýčkat, po několika letech odcházejí a této činnosti se už dále nevěnují. Jedná se skutečně o enormně náročnou práci, kdy pěstouni často pečují o miminka například od drogově závislých matek, o děti se zdravotními

handicapami a podobně. Právě proto ale musíme o této problematice více mluvit, více motivovat potenciální pěstouny, vzdělávat společnost a především poskytovat maximální součinnost pro aktivní pěstounské rodiče.

Jaký je vztah pěstoun – biologický rodič? Čím se tento vztah liší od adopce?

Vztah pěstounů a biologických rodičů musí být založen na vzájemném respektu a pochopení. Jen tak může být pro dítě skutečně přínosem. Osvojení je něco zcela jiného. Osvojené dítě z nějakého důvodu „nemá“ svoje biologické rodiče, jeho rodiči se pak stávají právě osvojitelé, a to se všemi právními důsledky. Pěstoun není skutečným rodičem. Jeho práva a povinnosti jsou odlišná.

Proč je u nás tak těžké adoptovat dítě? Je podle vás pěstounství šance například pro stejnopohlavní páry, jak se stát jakýmsi náhradními rodiči?

Je nutné si uvědomit, že náhradní rodinná péče je vždy službou především pro dítě. Potřeby dospělých jsou v točkovém případě až druhořadé. Vždy je nezbytné zajistit adekvátní formu péče o dítě. Při zprostředkování náhradní rodinné péče vždy platí model, že hledáme dítěti rodiče nebo pěstouny. Nikoliv na-

opak, tedy že rodičům hledáme děti. Pěstounství a náhradní rodičovství jsou dvě zcela odlišné věci a není vhodné je míchat, i když chápu, že zatím máme jako společnost v tomto ještě mezery.

Další důvod o tom hovořit?

Domnívám se, že situace v Praze je poměrně liberální, hlavní město je multikulturální a ve spoustě věcech specifické. Není výjimkou, že se žadatel, který žije v homosexuálním partnerství, stane rodičem – tedy osvojitelem. Já osobně v tom nevidím žádný problém.

Vy sama jste byla takzvaný respektující rodič, nebo jste své dcery občas „propleskla“?

To musí posoudit především mé dcery. Snažím se být chápaná a respektující matkou, ale to říká asi každý rodič. Rodina je pro mě opravdu nejvíc. Jsem šťastná, že jsem mohla vyrůstat v milující rodině, a snažím se stejně prostředí vytvářet i svým dětem. Samozřejmě že si občas říkám, že jsem některé situace nebo věci mohla udělat jinak, která máma nepochybuje. Ale věřím, že holky vidí a vědí, že jsou pro mě a mého muže tím největším darem, který nám život dal.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Křivý palec není dobré podceňovat. Dá se léčit

Vbočený palec se týká až čtvrtiny české populace. Často je k nápravě nutné cvičení nebo také chirurgický zákrok.

Mýtus, že křivý palec na noze je doménou žen, které nosí celý den podpatky, už odborníci před lety vyvrátili. Tento problém se totiž týká až každého čtvrtého Čecha.

Nemávněte nad tím rukou

Někdy se projevuje jen otlakem na pokožce, jindy se přidává bolest a posléze deformace, která už znamená zásadnější zdravotní obtíž. Lékaři proto upozorňují, že takzvaný vbočený palec neradno podceňovat, nejde jen o kosmetický problém, nad kterým můžeme mávnout ru-

kou. Změna osy palce totiž vede k tomu, že se při pohybu odrazíte mimo centrované postavení chodidla.

Přirozené postavení palce u nohy je v rovné ose, proto začíná-li se prst křivit, zbystřete. Pokud se situace zachytí včas a začnete cvičit, nemusíte se dobrat hrozivých podob, které je nutné řešit chirurgicky. „Rovná pozice palce je nutností při odrazu nohy. Čím větší je vtočení, tím víc se noha odrazí z nesymetrické pozice. Jaký bude výsledek? Nejspíš brzo začne bolet koleno nebo třísla. O tom, co s vašimi krásnými běžeckými botkami udělá zmíněný nevděčný kostní výrůstek, ani nemluvě,“ říká Kateřina Honová, fyzioterapeutka a instruktorka fitness.

Co s tím můžeme dělat?

„Uvolňovat měkké tkáně v oblasti základního kloubu palce; cvičit svaly, které se po-



Kostěný výrůstek řeší lékaři rychlým zákrokem. IDNES.cz

dílí na správné pozici palce, a také cvičit celé chodidlo, tedy stabilitu, pohyb, stimulovat plosku nohy,“ popisuje Honová. Korekce vbočeného palce je každopádně záležitostí komplexní léčby, v níž je třeba nejprve kloub uvolnit, protáhnout a posílit svaly, které se podílí na správném držení prstů.

„Důležité je cvičit svaly na klenbu nohy. Volte správnou obuv, v těžších případech využijte tejpování nebo korektory palce. Lepší než mezi-

prstní jsou ty, které palec korigují tahem z palcové strany chodidla,“ dodává Honová.

Po zákroku druhý den domů
Problém s vbočeným palcem lze řešit i miniinvazivním zákrokem. Ten v poslední době začaly nabízet české nemocnice a kliniky. Nový druh výkonu přináší pacientovi několik výhod. Například že po operaci zůstane pouze několik drobných jizviček. Přináší rychlejší hojení tkání a brzkou rekonvalescenci.

„V případě nutnosti korekční osteotomie, neboli cílené zlomeniny kosti a její fixace v korigovaném postavení, používáme nejmodernější fixační materiály,“ říká primář ortopedického oddělení Nemocnice Jihlava Ladislav Čepera. Ve srovnání s klasickou operační metodou odchází pacient při nekomplikovaném průběhu den po zákroku domů. IDNES.cz

Připravte se na zdravý pohyb

Vysedávání u televize a počítání nebo listování v mobilu nám příliš fyzické kondice nepřinese a tak blízké 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.

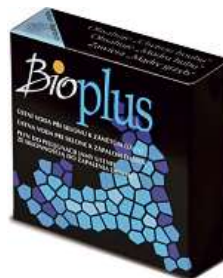
Připravte své nohy již nyní. Použijte chytrou houbu a zbavte se plísní. Mikroorganismus *Pythium oligandrum* obsažený v přípravcích vysává plísně,

kvasinky a potlačuje růst bakterií. Neprodukuje antibiotika a živý se pouze plísněmi. Proto je nazýván „Chytrá houba“ a v současnosti je považován za nejbezpečnější řešení pro odstraňování plísní.



Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE 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 **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 sklonek k lupénce a atopickému ekzému doporučujeme přípravky **BIODELTA**, **BIOGAMA** a **PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**. ■



BARD





Majitelé čtyřnohých mazlíčků mají napůl vyhráno. Při venčení psa totiž „zabijete“ dvě mouchy jednou ranou – pečíte o zvíře a pravidelnou chůzi. Pokud se svým chlupatým parťákem pouze párkrát obkroužíte blok, zkuste i tuto procházku pojmout svižným tempem, při kterém se zadýcháte.

2x PROFIMEDIA

Sport by vás měl především bavit, nabít energií a potěšit

Dlouhé celodenní sezení v práci našemu zdraví neprospívá, spíše naopak. Pohyb kvůli tomu z našich životů pomalu mizí.

Mnohdy se naše jediná fyzická aktivita omezuje jen na nejnütnější přemístování se z místa na místo, a to často ještě pomocí auta nebo výtahu. Jak se přinutit se hýbat? Jaký sport si vybrat, a jak to naopak se sportováním nepřehánět?

Pohyb má pozitivní vliv na prevenci i léčbu u zhruba pětadvaceti základních onemocnění, jako je vysoký krevní tlak, diabetes 2. typu, obezita, osteoporóza, poruchy imunitního systému či artróza. Při pohybu se totiž začnou ve svalech tvořit účinné látky, takzvané myokiny, které jsou vylučovány do krevního

oběhu. Ty dokážou pozitivně ovlivňovat metabolismus i vzdálených orgánů – například tukovou tkáň, mozek, gastrointestinální trakt, srdeční sval, cévy či kosterní systém.

Chůzi ke zdraví

Velmi důležitým benefitem sportu je také jeho vliv na psychiku – probouzí radost a požitky z pohybu. „Pohyb, sport, zkrátka aktivní způsob života, posilují naši vitalitu a radost z každého dne i ve vyšším věku,“ říká Iva Bílková, hlavní poradkyně FYZIOkliniky. „Nemusíme lámat rekordy, abychom měli z pohy-

bu radost a prospívali svému zdraví – stačí svižná chůze, která je naprosto ideální pro všechny generace. Je člověku přirozená a zatěžuje všechny svalové skupiny rovnoměrně. Dvakrát denně 20 minut, procházka například do práce a z práce, s pejskem, kočárkem je ideální,“ radí Bílková.

Při správné chůzi se posilují dolní končetiny, svalstvo lopatek, ramen i šíje. Napomáhá prokrvení celého těla a tím i odplavování odpadních látek z tkání a jejich detoxikaci. Příznivě působí proti vzniku křečových žil a urychluje tok lymfy, jelikož aktivní svaly na nohách působí jako pumpa, která čerpá krev i lymfu proti gravitaci zpět k srdci.

Aktivní odpočinek

Pokud vám chůze nestačí nebo vás nebaví, existují další vhodné sporty. Jaký vybrat? Správný je ten, u kterého si odpočínáte, nabíje vás energií, optimismem a nadšením do všedního dne. Fyzicky subtilní lidé s křehkým zdravím a slabou kondicí budou spíše prospívat při cvičení jógy, naopak mladí silní jedinci si budou chtít vybit zdravou agresivitu při bojových sportech.

Při výběru „zdravého“ sportu se můžeme řídit několika otázkami: Bude to symetrický pohyb zapojující celé tělo? Bude člověku přirozený? Nedochází při něm k přetěžování určitých partií? A podle těchto kritérií se dají nejčastěji doporučit: plavání, běhání, turistika, rychlochůze,



Při chůzi se sportovními holemi se z obyčejné chůze stane posilovná celého těla.

nordic walking, jóga a její variace. Vhodnými aktivitami jsou také pilates či bruslení a jakýkoli další sport, kde jsme většinu času narovnaní a zapojujeme zhruba obě poloviny těla stejně.

Pozor na jednostranné zatěžování

Pokud se rozhodnete pro cvičení v posilovně, pak odborníci radí využít služeb trenéra. „Cvičení v posilovně má analytický charakter, což znamená, že se zaměřuje na posílení vždy jen jedné svalové skupiny. To je dobré pro pokročilé sportovce, ovšem ne pro začátečníky. Ti by se měli zaměřit na komplexnost pohybu a důležité zapojení všech svalových skupin, které se podílí na stabilizaci určitého pohybového segmentu,“ doporučuje Bílková.

U dětí je vhodné podporovat všestranné pohybové aktivity, zejména formou her a soutěží, důležitá je motivace k pohybu. Dnešní děti, a to

bohužel již v útlém věku, často před pohybem preferují sezení u počítače a televize.

Pokud se dítě již věnuje konkrétnímu sportu, je třeba dbát na to, aby nebylo přetěžované, a pokud se jedná o jednostranně orientovaný sport, jako je hokej či tenis, zvolit k němu vhodnou kompenzaci. S takovým sportem by však měli poradit trenéři.

A jak dlouho se sportu věnovat? Pokud sedíme osm hodin v kanceláři, ideální je se alespoň třikrát denně hýbat tak, že se zadýcháme a zpotíme. Orientační zátěž, která je zhruba 60 procent výkonu člověka, běžíme takovou rychlostí, při které jsme ještě schopni povídat si s kamarádem vedle. To však v dnešních podmínkách práce, rodiny, domácnosti zvládne málokdo. Intenzivním sportovním aktivitám by se měl člověk věnovat minimálně třikrát týdně třicet až šedesát minut.

KAMILA HUDEČKOVÁ

VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH

Benefity pravidelného pohybu pocítíte nejen na své fyzice, ale také na zdraví.

- Pohyb pomáhá snižovat rizika onemocnění srdce a cév, snižuje také krevní tlak.
- Napomáhá i okysličování těla – hluboké dýchání vede k lepšímu zásobení tkání kyslíkem.
- Sport je prevencí cukrovky druhého typu.
- Mizí také kalorie, pohybem proto můžete předcházet

obezitě a redukovat hmotnost.

- Rozhýbání těla přispívá k dobrému funkčnímu stavu pohybového aparátu nebo jako prevence vzniku osteoporózy.
- Zároveň je to způsob, jak zlepšit psychologický stav a lépe zvládat stres.
- V neposlední řadě napomáhá pravidelný pohyb snižovat riziko vzniku nádorů, například karcinomu prsu nebo tlustého střeva.

Před pohybem se protáhněte, poté si dopřejte také regeneraci

Pokud při sportu ucítíte bolest, je lepší přestat, jinak se budete cítit ještě hůř.



Před sportovní aktivitou se nezapomeňte prohřát, po výkonu zase protáhnout, jinak hrozí úrazy.

PROFIMEDIA

Kdo se hýbe, dělá pro své zdraví jen to nejlepší. Především letní měsíce jsou pro sportování ideální – krásné počasí k pohybu na čerstvém vzduchu vyloženě láká. Stejně tak je ale léto obdobím, kdy se stane nejvíce úrazů. Příčinou jsou zejména četné sportovní aktivity a k vůbec nejčastějším úrazům patří odřeniny nebo tržné rány, ale také podvrtnutí a pohmoždění končetin.

Nejčastěji bývají zraněná kolena, ramena a kotníky. Klouby jsou ohrožené především těmi sporty, které jsou spojené s nárazovým zatížením příslušných partií při rychlém a náhlém pohybu.

Specifickou skupinou jsou lidé nad 60 let. Mnozí z nich stále aktivně sportují, ale jsou i tací, kteří s pohybem teprve začínají. Každopádně pozor na to, abyste „nepřepálili start“. Pokud pravidelně nesportujete, je ideální začít nejprve chůzí, popřípadě jízdu na kole či plaváním.

Předem je potřeba vazivové tkáně a svaly na výraznější zátěž důkladně připravit.

„U lidí, kteří nejsou v kondici nebo se sportem teprve začínají, je velmi nebezpečná únava a přecenění sil,“ vysvětluje Iva Bílková z FYZIOkliniky. „Pak obvykle i při pěší turistice dochází ke zranění

z nepozornosti, jako je vyvrtnutí kotníku nebo podvrtnutí kolene. Pokud se během pohybu nebo následující den necítí člověk dobře, měl by dopřát tělu větší regeneraci – saunu, masáž nebo plavání v bazénu jednou týdně,“ radí Bílková.

Při sportu je důležité mít kvalitní vybavení a před výkonem se rozcvičit a zahřát svaly, stejně jako protáhnout svaly po výkonu, aby mohly lépe regenerovat. Pokud cítíte bolest, s pohybem přestaňte. „Řada lidí považuje bolest za součást sportu a myslí si, že dalším sportováním odezní. Opak je ale pravdou,“ varuje Bílková. „Když budu ignorovat fakt, že mě bolí koleno, a dál budu běhat bez dostatečného protažení, budu se po zátěži cítit stále hůř, časem pocítím bolest i při běhu a později i v klidu. Typickým důsledkem jednostranné zátěže bývají boles-

LETNÍ ZRANĚNÍ

Prázdninové měsíce lákají k vodě, dejte si však pozor na skákání do neznámých hlubin. Právě ty často způsobují poranění hlavy a úrazy páteře.

- Pokud se rádi proháníte na kolečkových bruslích, buďte obezřetní, nejčastěji vám hrozí zlomenina lokte, nohy a poškození kolenních kloubů.
- Cyklisté se mohou potkat se zlomeninou zápěstí a dlouhých kostí nohou a rukou.

ti zad nebo vyhrěznutá meziobratlová ploténka, která postihuje zvláště sportovce se shrbenými postoji – tenisty, florbalisty či basketbalisty,“ upřesňuje Bílková. **KAM**

Colafit
čistý krystalický kolagen

přípravky Colafit

- Colafit
- Colafit s vitamínem C
- Colafit Junior
- Colafit AKUT Pro
- Colafit Extra Strong

čistota kolagenu 99,9 %

Colafit AKUT PRO
MASÁŽNÍ KRÉM
s kolagenem a vitamínem C
PRO RYCHLÉ ZHOJENÍ
RAN A POKŠKOZENÍ KŮŽI

Colafit JUNIOR
s vitamínem C
PRO RYCHLÉ ZHOJENÍ
RAN A POKŠKOZENÍ KŮŽI

Colafit EXTRA STRONG
s vitamínem C
PRO RYCHLÉ ZHOJENÍ
RAN A POKŠKOZENÍ KŮŽI

Přišli jsme kolagenu na kloub!

více informací o produktech Colafit naleznete na www.seniamed.cz

Traumeel®

ÚRAZY?
BOLESTI?
MODŘINY?

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

- > Podvrtnutí a vykloubení
- > Modřiny
- > Natažené šlachy a vazy
- > Otoky měkkých tkání
- > Poúrazové, pooperační stavy

Traumeel
-Heel

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

-Heel

Schwabe Czech s.r.o., Pod Klikovkou 191/74, 150 00 Praha 5
tel.: 241 740 540, Email: info@schwabe.cz, www.traumeel.cz



ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Jak připravit klouby na letní zátěž

Konečně nastala doba pravého letního počasí.

Zkrátka vše nabádá k tomu, abyste vyrazili na výlet za památkami nebo krásnou přírodou. Jenže máte strach, že vaše klouby začnou proti pohybu protestovat? Když budete vědět, jak o klouby správně pečovat, nebudete mít důvod se bát.

než obvykle. Díky sluníčku za oknem se vám může zdát, že máte sil na rozdávání, ale po zimě a dlouhém koronavirovém období může být vše ve skutečnosti jinak. Raději proto své klouby zatěžujte postupně, místo toho, abyste se rovnou pustili do náročné činnosti nebo výšlapu. **Hlavní je dopřát svým kloubům čas.** V rámci dnů až týdnů zátěž postupně zvyšujte.

Dejte si pozor na vysoké teploty a vlhké počasí

Také náš druhý tip správné péče o klouby souvisí s počasím. Je totiž dokázáno, že nejen chladné a větrné zimní dny mohou prohlubovat kloubní potíže. Stejný účinek na klouby, zejména na kolena, má právě i vlhké a horké letní počasí. Je to způsobeno barometrickým tlakem, vlhkostí a vysokými teplotami.

Čím je venku tepleji, tím více jsou klouby náchylné k otokům a přetížení. Na změny tlaku reagují receptory v kloubech. Ve vlhkých dnech, kdy dochází k poklesu barometrického tlaku například těsně před bouřkou, mají navíc tkáň uvnitř kloubu, šlachy a vazy tendenci se rozpínat. Kvůli tomu pak můžete cítit, že jsou vaše klouby ztuhlé. Pomoc proti tomu, je poměrně jednoduchá. Za vlhka a deště zůstaňte uvnitř

a výlet nebo práci na zahradě si naplánujte na jiný den. Případně se do ní pusťte časně ráno nebo později večer. Dobré jsou také chladivé obklady na klouby.

Dodržujte dostatečný pitný režim

Kloubní chrupavky a meziobratlové ploténky, jejichž úlohou je tlumit nárazy při došlapu a snižovat tření kostí o sebe, jsou tvořeny přibližně z 80 % z vody. Naneštěstí s vyšším věkem celkové vody v těle ubývá, čemuž také příliš nepomáhají vysoké letní teploty. **Dehydratace se tak může projevit i na stavu kloubů.** Z toho důvodu je důležité, abyste dodržovali dostatečný pitný režim.

Množství tekutin, které byste za den měli vypít, si můžete snadno spočítat podle své tělesné hmotnosti. Stačí si pamatovat, že jednomu kilogramu hmotnosti odpovídá zhruba 35 ml tekutin. Pokud tedy vážíte 80 kg vynásobíte tuto váhu 35 a vyjde vám 2800 ml, což odpovídá 2,8 litru tekutin.

Dbejte na pestrou stravu plnou vitamínů a minerálů

Bez vitamínů a minerálů se lidské tělo nedokáže obejít. A dokonce ani klouby nemohou bez jejich přísunu správně fungovat. Pokud tedy již pociťujete nějaké problémy s klouby, rozhodněte se podceňte kvalitní potraviny plné vitamínů a minerálů. Důležité je zejména vitamín C, který podporuje tvorbu vlastního



kolagenu, a vitamín D a H. Z minerálů je nezbytný vápník, železo a hořčík. Všechny tyto minerály přispívají k dobrému stavu kostí, kloubů a svalů.

Mezi kvalitní zdroje vitamínů, minerálů a dalších významných látek patří zelenina, ovoce, rybí maso, luštěniny,

ořechy, vejce, mléko a mléčné výrobky. Pokud se některým potravinám vyhýbáte nebo víte, že nejíte právě zdravě, zvolte doplněk stravy, který vám pomůže chybějící vitamíny a minerály doplnit. Nalézt je můžete dokonce i v kloubní výživě OsteFit. Více informací u specialisty OsteFit na tel. čísle 277 771 190

SILNÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO LIDI, NE PRO KONĚ

ČESKÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO DOBROU FUNKCI KOSTÍ A CHRUPAVEK

Český vynález na klouby pro sportovce, který dýchodci berou útokem!



V Česku velice oblíbený doplněk stravy OSTEFIT, který si za několik měsíců získal oblibu u zákazníků žijících nečekaný zájem dýchodců. OSTEFIT je český doplněk stravy speciálně vyvinutý v České republice pro podporu pohybového aparátu sportovců. Jedno balení obsahuje 30 sáčků s unikátním složením pro klouby. Sáček denně vysypete do suché sklenice, zalijete proudem vody, zamícháte a vypijete. Proč užíváme sáčky? Vejde se do nich více kloubní výživy než do kapslí nebo tablet. V jedné běžné kapsli naleznete v průměru 500 mg účinné látky. OSTEFIT obsahuje v každém sáčku 4 743,4 mg účinných látek!

BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ A BEZ PŘEDPISU

Vyrobena v České republice, řádně ohlášená na ministerstvu.

SKVĚLÁ CHUŤ, SILNÝ ÚČINEK!

Nevyrobíme produkty pro koně, ale pro lidi. OSTEFIT nejen účinkuje, ale také skvěle chutná!

VYSOKÝ OBSAH KOLAGENU

Dodejte tělu základní stavební hmotu pojivových tkání.

HODNOCENÍ ZÁKAZNÍKŮ:



95% zákazníků uvedlo, že jim OsteFit pomohl.

PANÍ EVA: „Výrobek užívám nejen já, ale také ostatní členové mé rodiny a přátelé, kterým jsem to doporučila. U všech bylo patrné zlepšení pohyblivosti kloubů již po použití druhé krabičky. Snadno se to

užívá a nepřináší žádné komplikace. Za mě super výrobek.“

PAN MICHAL: „Mohu vřele doporučit, zhruba po měsíčním používání OsteFit neskutečně zabra. Užival jsem mnohem dražší značky doplňků stravy na klouby a žádné nezabraly. Jediné OsteFit!“

OsteFit již užívají všechny věkové skupiny, jak sportovci, tak lidé v důchodu. Mladý sportovec

DAVID UVEDL: „Jako dlouholetý sportovec jsem začal pociťovat klouby, hlavně kolena. Zkoušel jsem různé kloubní výživy s různým složením, cenou i dávkováním složením, cenou i dávkováním včetně OsteFitu a mohu říci, že po čtrnácti dnech užívání jsem pocítil velké zlepšení, po měsíci jsem zátěž kolena už vůbec nevnímám. Byl jsem velmi spokojen.“



BALENÍ ZDARMA

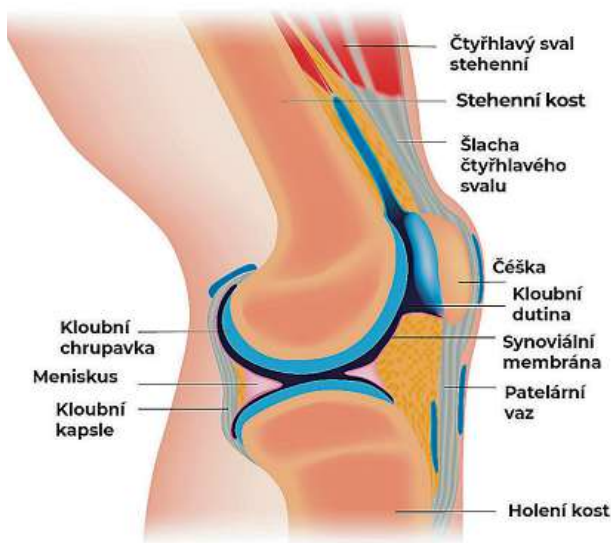
Zavolejte ihned a využijte akční nabídky pouze pro čtenáře – k nákupu balení ZDARMA jako bonus. SPĚCHEJTE! Vaše balení ZDARMA jsou limitovány pouze na skladové zásoby a jakmile dojdou, akce se nemusí opakovat.

Zavolejte ihned
277 771 190

Volejte Pondělí – Pátek: 8–22 hod.,
Sobota – Neděle: 10–16 hod.

Hovor bez příplatku, běžné místní spojení.

Vitamín D přispívá k udržení normálního stavu kostí a normálního stavu svalů. Vitamín C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. Doplněk stravy.



OSTEFIT v denní dávce: Hydrolyzovaný kolagen 2700 mg, Glukosamin sulfát 1400 mg, Chondroitin sulfát 291 mg, Vitamín C 130 mg, MSM 100 mg, L-leucin 50 mg, Bromelain 47 mg, Kolagenový hydrolyzát II, 9 mg, Kyselina hyaluronová 9 mg, Harpagofyt ležatý extrakt z kořene 5 % harpagosidů 5 mg, Vitamín E 2,4 mg, Vitamín D3 4,5 µg a Biotin 180 µg.

Ze špatné obuvi mohou bolet záda, lepší je chůze na bosu

Nohy zavřené do úzkých neprodyšných bot si přes léto mohou odpočinout. Ale pozor, ani žabky nejsou ideální.

Bolesti zad a další potíže pohybového aparátu mohou souviset s problémy s chodidly a nohama. Jak uvádějí odborníci z rehabilitačního oddělení Nemocnice AGEL Český Těšín, počet takových lidí se zvyšuje. Doporučují proto využít teplého počasí pro bosou chůzi, která je zdravotně velmi prospěšná.

„Více než polovinu naší klientely tvoří pacienti, jejichž potíže jsou způsobeny problémy s chodidly,“ uvádí Alfréd Heckel, vedoucí fyzioterapeut Nemocnice AGEL Český Těšín. „Velký problém je, že



Osvobodte během léta své nohy a okuste zážitek z bosé chůze. Ta je totiž pro naše tělo nejpřirozenější, protože přináší chodidlům potřebné vjemy.

2x PROFIMEDIA

tito pacienti ani nevědí, že mají problém na nohou, a na odborníky se obracují pro potíže se zády. Počet těchto klientů stále narůstá a bohužel často už děti mají výraznější plochonoží než jejich rodiče,“ říká Heckel a doplňuje: „Je velmi důležité o nohy pečovat, protože nesou celé tělo a na tom se pak odráží celková postura. Je to, jako když

stavíte dům, také potřebujete silné základy. Pokud už problémy máte, nikdy není pozdě začít cvičit, jedná se o svaly a ty jsou schopné trénovat,“ radí Heckel.

Při pořizování bot do přírody mnoho lidí hledí hlavně na bezpečnost, tedy aby bota byla pevná a měla hrubou podrážku. Nohy ale potřebují vjemy a prostor. Pokud bude

noha sevřená a nebude cítit, po čem šlape, svalstvo na chodidlech atrofuje a bortí se klenba. V letních měsících je proto vhodné zařadit bosou chůzi, která je velmi zdravá, a to rovněž u dětí.

„Noha dětí se utváří až do školního věku. Je proto vhodné nechat dětem nohy volné a neszazovat je v bačkůrkách. Ve školkách se hovoří

o bezpečnosti, ale pokud je dítě bosé, vnímá to a podvědomě si dává pozor, ať na nějakou drobnou hračku neslápne,“ doporučuje Heckel s tím, že vhodnou alternativou pro bosou chůzi je takzvaná barefootová obuv. „Barefoot obuv nahrazuje chůzi na bosu. Chrání nohu, ale zároveň dává prostor prstům se v botě pohybovat a plosce nohy vnímat terén,“ popisuje odborník.

Ideální na léto nejsou ani žabky či letní pantofle, které se při chůzi mohou vyzouvat. „Dotyčný je pak nucen podvědomě žabky na nohou držet, čímž si zadělává na kladíkové prsty, tedy zkrácené svaly na plosce, pokud by takto chodil často,“ doplňuje Heckel s tím, že zdravé boty by měly vypadat tak, že nestahují přednoží – prsty k sobě. A podrážka nesmí být vyšší než dva centimetry, aby bylo možné ji ohýbat. **KAM**



Pro děti je chůze bosky velmi důležitá. Dítě, které chodí na bosu, lépe vnímá terén a dává větší pozor na různé překážky.

SILNÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO LIDI, NE PRO KONĚ

ČESKÁ KLOUBNÍ VÝŽIVA PRO DOBROU FUNKCI KOSTÍ A CHRUPAVEK

Český vynález na klouby pro sportovce, který důchodci berou útokem!



V Česku velice oblíbený doplněk stravy OSTEFIT, který si za několik měsíců získal oblibu u zákazníků zažívá nečekaný zájem důchodců. OSTEFIT je český doplněk stravy speciálně vyvinutý v České republice pro podporu pohybového aparátu sportovců. Jedno balení obsahuje 30 sáčků s unikátním složením pro klouby. Sáček denně vysypete do suché sklenice, zalijete proudem vody, zamícháte a vypijete. Proč užíváme sáčky? Vejde se do nich více kloubní výživy než do kapslí nebo tablet. V jedné běžné kapsli naleznete v průměru 500 mg účinné látky. OSTEFIT obsahuje v každém sáčku 4 743,4 mg účinných látek!

BEZ VEDLEJŠÍCH ÚČINKŮ A BEZ PŘEDPISU

Vyroben v České republice, řádně ohlášen na ministerstvu.

SKVĚLÁ CHUŤ, SILNÝ ÚČINEK!

Nevyrábíme produkty pro koně, ale pro lidi. OSTEFIT nejen účinkuje, ale také skvěle chutná!

VYSOKÝ OBSAH KOLAGENU

Dodejte tělu základní stavební hmotu pojivových tkání.

HODNOCENÍ ZÁKAZNÍKŮ:



95% zákazníků uvedlo, že jim OsteFit pomohl.

PANÍ EVA: „Výrobek užívám nejen já, ale také ostatní členové mojí rodiny a přátelé, kterým jsem to doporučila. U všech bylo patrné zlepšení pohyblivosti kloubů již po použití druhé krabičky. Snadno se to

užívá a nepřináší žádné komplikace. Za mě super výrobek.“

PAN MICHAL: „Mohu vřele doporučit, zhruba po měsíčním používání OsteFit neskutečně zabra. Užival jsem mnohem dražší značky doplňků stravy na klouby a žádné nezabraly. Jedině OsteFit!“

OsteFit již užívají všechny věkové skupiny, jak sportovci, tak lidé v důchodu. Mladý sportovec

DAVID UVEDL: „Jako dlouholetý sportovec jsem začal pociťovat klouby, hlavně kolena. Zkoušel jsem různé kloubní výživy s různým složením, cenou i dávkováním složením, cenou i dávkováním včetně OsteFitu a mohu říct, že po čtrnácti dnech užívání jsem pocítil velké zlepšení, po měsíci jsem zátěž kolena už vůbec nevnímal. Byl jsem velmi spokojen.“



BALENÍ ZDARMA

Zavolejte ihned a využijte akční nabídky pouze pro čtenáře – k nákupu balení ZDARMA jako bonus. SPĚCHEJTE! Vaše balení ZDARMA jsou limitovány pouze na skladové zásoby a jakmile dojdou, akce se nemusí opakovat.

Zavolejte ihned

277 771 190

Volejte Pondělí – Pátek: 8–22 hod.,
Sobota – Neděle: 10–16 hod.

Hovor bez příplatku, běžné místní spojení.

Vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí a normálního stavu svalů. Vitamin C přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. Doplněk stravy.

OSTEFIT v denní dávce: Hydrolyzovaný kolagen 2700 mg, Glukosamin sulfát 1400 mg, Chondroitin sulfát 291 mg, Vitamin C 130 mg, MSM 100 mg, L-leucin 50 mg, Bromelain 47 mg, Kolagenový hydrolyzát II. 9 mg, Kyselina hyaluronová 9 mg, Harpagofyt ležatý extrakt z kořene 5 % harpagosidů 5 mg, Vitamin E 2,4 mg, Vitamin D3 4,5 µg a Biotin 180 µg.

ROZDAVÁME ZDARMA 100 KÚSU

terapeutických brýlí AYURVEDIC GLASSES
fungujících na všechny vady zraku

NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

Pokud jste se narodili v letech 1920-1990 a:

- ➔ vidíte na krátkou vzdálenost matně, při čtení se vám unaví oči,
- ➔ na zastávce nevidíte číslo autobusu,
- ➔ pociťujete časté pálení a bolest v očích,
- ➔ vidíte jakoby za mlhou, přimhouříváte oči,
- ➔ často používáte počítač, chytrý telefon, televizi,
- ➔ Váš zrak se rok od roku zhoršuje.

...vyzvedněte si terapeutické brýle **AYURVEDIC GLASSES**, které bojují proti všem typům zrakových vad a očních neduhů.

V skladu je zabaleno a připraveno k odeslání 100 párů terapeutických brýlí AYURVEDIC GLASSES zlepšujících váš zrak, které můžete používat sami doma. Rozdáme je ZCELA ZDARMA – podle principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ – každému, kdo zavolá do **02.06.2023**. Stačí jen ústně telefonicky potvrdit datum narození.

Terapeutické brýle AYURVEDIC GLASSES využívají multi optickou metodu trvalé korekce zraku. Při pravidelném používání se speciálním aktivátorem tato metoda regeneruje zrak a zabraňuje zhoršování vad jako jsou například krátkozrakost, dalekozrakost a zamlžené vidění. Informuje o tom odborný tisk. Pro přirozené zlepšení zrakové ostrosti je noste 1 hodinu denně. Speciálně navržené perforované destičky mají 266 mikro otvorů o průměru 0,87 mm v přesně definovaných intervalech, což vytváří terapeutický vzor, který regeneruje zrak. Oči se při pohledu přes tyto desky zaměřují na změnu ve vzdálených a bližších bodech prostředí. Oční svaly se tak trénují a cvičí, aby vše znovu viděly ostře a jasně. Obraz se tvoří na sítnici a je ostřejší až o 430%.

Tato multi optická oční gymnastika také zlepšuje cirkulaci v očních kapilárách a regeneruje zrakový nerv. Vady zraku se přestávají zhoršovat, a po úplném ošet-

ření definitivně mizí suchost, slzení a přecitlivělost očí na slunce či vítr. Časem se váš zrak zlepšuje a brýle již nemusíte vyměňovat za silnější. Pro plnou a trvalou regeneraci zraku je také nesmírně důležité předem odstranit případné záněty oka, zarudnutí či pálení a vyživit a posílit jemné struktury oční bulvy - aby byl trénink očí efektivní.

AYURVEDIC GLASSES je nejoblíbenějším a nejdražším modelem, jaký kdy lídr v oboru oční terapie vyrobil. Brýle jsou odolné a univerzální: mohou je nosit ženy i muži.

**Proč rozdáváme terapeutické brýle
AYURVEDIC GLASSES
pro regeneraci zraku zcela
ZDARMA?**

Nejsme charita. Očekáváme, že tato propagační kampaň získá pozornost po celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových zákazníků.

Důležité: Na trhu je mnoho levných padělků terapeutických brýlí s mikro otvory. **Neměly by být zaměňovány s naším produktem AYURVEDIC GLASSES**, který využívá multi optickou technologii, speciálně měřený systém mikro otvorů, hlídaných výrobcem. Požadovaného terapeutického účinku lze dosáhnout pouze s použitím originálních terapeutických brýlí.

**NEČEKEJTE! Tuto příležitost lze využít pouze do
02.06.2023**

Terapeutické brýle **AYURVEDIC GLASSES** na jakékoliv oční vady nebudou k dostání v žádné specializované prodejně ani lékárně. ROZHODUJE POŘADÍ OBJEDNÁVEK. Doporučujeme vám, abyste si pospíšili a okamžitě zavolali na číslo **296 849 776**, abyste to stihli před vyčerpáním zásob ZDARMA.

POZOR: Limit je 1 brýle na domácnost.

NATIVE

ADVERTORIAL

Letňany přivítají nadšence pobytu i pohybu v přírodě

Vše v jednom. To je oblíbená prodejní expozice outdooru v Letňanech.

Setkávání pro všechny milovníky přírody, sportu a kempování je tu! Již od této středy 31. 5. až do 20. 8. 2023 bude výstaviště v pražských Letňanech hostit již 26. ročník Výstavy stanů.

Pro jednotlivce i rodiny

Největší akce svého druhu ve střední Evropě se letos představí v rozšířeném formátu – kromě 160 postavených stanů na vás čeká 350 modelů spacáků, obdobný počet karimatek, na 500 modelů batohů a také více než 300 modelů kempinkového nábytku.

„Výstava stanů není zdaleka jen o stanech, jak její tradiční název naznačuje. Na-

opak. Lákadla, která jsme si pro návštěvníky pro tento rok připravili, je vícero. Vyberou si u nás lidé, kteří chtějí vyrazit na výlet s rodinou, na dovolenou, do přírody, za sportem, na expedice, i ti, kdo si chtějí užít léto na zahradě či na chatě,“ říká Vít Hruška, tiskový mluvčí Výstavy stanů. Na výstavní ploše naleznou návštěvníci také velký outlet obuvi určené na turistiku a volný čas.

Prohlédněte si, osahajte, vyzkoušejte

Nespornou výhodou a hlavní předností Výstavy stanů totiž zůstává především možnost si všechny produkty prohlédnout, vyzkoušet, osahat, porovnat a posléze i rovnou zakoupit. Proto tady ani letos nechybí spacákové a karimatkové ležení se zónou s obložky pro ověření a porovnání pohodlí a odolnosti vybraných modelů.

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

Praktické informace.

- Výstava se koná od 31. 5. do 20. 8. 2023, každý den od 10 do 20 hodin, včetně víkendů a svátků.
- Vstup i parkování (přimo u vchodu) jsou zdarma.
- Více na vystavastanu.cz. Identický sortiment najdete také na stránkách 4camping.cz.



Stany si můžete na Výstavišti PVA EXPO vyzkoušet. PVA

děmu se dostane kvalitní péče a maximálně individuálního přístupu. Nezáleží na tom, zda hledáte spacák na chatu, křeslo na ryby nebo stan do Himálaje,“ popisuje jednu z hlavních předností akce Vít Hruška s tím, že ani letos nebudou na výstavě chybět hodnotné dárky k nákupu, velké výstavní slevy a oblíbená soutěž o atraktivní ceny. MET

Hořkosladké stříbro na Orlice Cupu pro e-Finance Sport Team

Již osmý ročník venkovního štafetového závodu Orlice Cup v Chocni je za námi.

Outdoorová štafeta tohoto závodu se zde skládá z disciplín: běh na přibližně 13 kilometrů s převýšením tři sta metrů, závod horských kol v délce 25 kilometrů a převýšením okolo 400 metrů a finální kajak v délce deset kilometrů po meandrující říčce Tiché Orlici.

Závodníci si užili deště, bahna i blesků

Pokud do těchto tratí zaprší, obtížnost rázem stoupá, celý závod se promění ve velké bahniště, což je drsné zejména pro bikery a jejich závěrečnou klesací etapu. A že letos přišlo pořádně! I blesků si závodníci užili dosyta. Ale, asi po domluvě s pořadateli, na konci závodu byla už modrá obloha a vysvitlo slunce.

Tým ASS Brno e-Finance Sport Team do závodu po loňském celkovém prvenství nastupoval jako favorit a být to

pro každého z členů nebyl nejlepší termín z titulu načasování dalších závodů (a v případě kajakáře i po čerstvé prodělané nemoci), ambice opět patřily metě nejvyšší. Závod zahájil Milan Janata, který vyběhl ve výborném tempu od začátku na špici. Zbytku závodníků se vzápětí utřhl a náskok každým metrem navýšoval.

Někde na devátém kilometru však přišla tvrdá rána: Vlivem úmyslné sabotáže nějakého kolemjdoucího byla přeznačena klíčová křižovatka, což zavedlo Milana na jinou trať. Naštěstí okolí zná a stihl si ztráty všimnout a vrátit se zpět. Naběhl však o přibližně jeden kilometr více a ztratil tak část sil, náskok i zaslouženou čelní pozici. Dobehl tak těsně na 4. místě.

Nebojácny biker zvládal nástrahy terénu

Dominik Trnka, osvědčený a nebojácny biker, se vrhl agresivně do stíhacího závodu, kde na bahnitých trasách šlo do tuhého. Zvládl ale vše na jedničku, včetně strmého bahnitého sjezdového singl-

tracku na konci, kde bylo těžké sejít i jen po nohách, a probjoval tak celý tým na vítěznou pozici. Rychlým dojezdem tak překvapil celý cílový stadion, včetně posledního člena výpravy, Pavla Srbeckého. Ten si musel pro předávku teprve přiběhnout z hle-

diště, čehož využil druhý tým v závěsu Czech Outdoor extreme team, který předal svému kajakáři štafetu dříve a rázem byli ve vedení. Tento tým v minulosti závod taktéž několikrát vyhrál, a právem patřil k hlavním soupeřům i letos.

Zvrat přišel v polovině trati

Pavel napravil svoji chybu při předávce při úvodním běhu, kde přespurtoval Jirku Žáka a sedl do kajaku opět na čele. Kajakáři pak svedli několik tvrdých bitev o vedení. Než se Jirka takticky zavěsil „na vlnu“ Pavlovi a nechal se převést do půlky závodu. Zde předvedl skvělou formu a znalost terénu a při jedné z otáček Pavla předjel a dostal tak svůj tým do vedení.

Velký odstup pak získal zjednodušenou otáčkou u otáčecí bójky v půlce závodu, kde Pavel ztratil dlouhé chvíle pedantským projetím u běhu a tuto ztrátu již nedohnal. Do cíle doběhl s jasnou ztrátou a to pro závodníky ASS Brno e-Finance Sport Team znamenalo hořkosladké druhé místo.

Děkujeme organizátorům a všem závodníkům za skvělý závod a těšíme se na příští rok a šanci si „opravit“ vítězství. Děkujeme EFI Pivovaru za jejich poctivou práci při tvorbě jejich nápojů, zvláště pak EFI Energy drinku, a podpoře pitného závodního režimu pro náš sportovní tým.



Závodníci si na trati Orlice Cupu užili své. Odměnou za to, že zvládl deště, bahno i další nepřehzpočasí, bylo druhé místo. E-FINANCE

PLAY

Jakou školu?

Že může městskou úklidovou službu zaskočit nečekaná sněhová nadílka, to se dá ještě pochopit. Počasí se řídí teorií chaosu, dlouhodobě je nepředpověditelné. Demografie je oproti počasí jasná a předvídatelná. V roce x se narodí takový a takový počet dětí, proto se dá očekávat, že v roce $x + 3$ se bude určitý počet dětí hlásit do školek a v roce $x + 6$ obdobný počet do základních škol. I tato jednoduchá matematika však dokáže města a kraje pořádně zaskočit. Letos se váhy zájmu a kapacit nepříznivě zhoupily v případech středních škol. Rodiče, jejichž

„I tato jednoduchá matematika dokáže města a kraje pořádně zaskočit.“

děti by se před pár lety pohodlně dostaly na gymnázium, nyní doma házejí korunou, jestli poslat ratolest bažící po dalším vzdělávání na obor číšník-kuchař, dopravní pracovník v logistice, nebo umělecký truhlář. Donesdávna tito rodiče ani netušili, že takové obory existují. Dnes unisono přepisují motivační dopisy, aby dali škole v Dolních Měcholupech nebo v Kladně najevo, že jejich potomek odmalička tíhl k logistice dopravy; už když si hrál s autíčky, uměl je pěkně seřadit podle rychlosti a velikosti. Ano, pro nás rodiče to je objevování nových světů, ale také dva měsíce stresu a času stráveného nad nekonečným vyhledáváním na webech škol. A co teprve pro školy, které musejí odolávat náporům přihlášek a prosbám rodičů. Chápete, ta autíčka, logistik od narození... Nezasloužíme si už nějaké politiky, kteří umějí počítat na víc let, než je jejich volební období?



IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI

@mojemetro



Pohled na pražské Karlovo náměstí očima umělé inteligence sdílel na Instagramu s hashtagy #mojemetro a #denikmetro čtenář @from_the_life_jarvis. Trosky kostela i pražská tramvaj v dezolátním stavu vypadají děsivě. Snímek má ale i své kouzlo. Snad se předpověď nenaplní.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: LORD

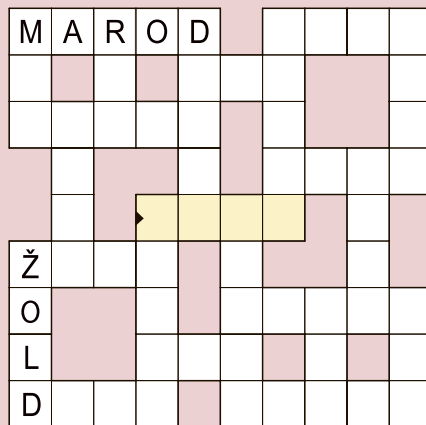
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – ANO, CÁN, KDE, MEZ, RIO, ŽÁK

4 – AŽUR, DIÁŘ, NŮŠE, RADY, REZY, ZÁŘE, ŽENA

5 – AKORD, DŽUDO, LANAŘ, RANDE, ROTOR, TÁCEK, ZNOVU



Stripoff..... Jakozen

Často se ptáte, jak to náš mistr dokázal, že se dožil tak vysokého věku a...



... jestli v tom není nějaké kouzlo.



Kdepak kouzlo! On prostě celý život střídě jedl, každý den chodil na dlouhé procházky, meditoval a nikdy...



... nesledoval hokej.



SUDOKU

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

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



POČASÍ



20/24 °C



22/26 °C



25/29 °C



22/26 °C

Teplotní rekordy: ↓ 3,8 °C (1884) ↑ 31,7 °C (2005) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Vypřevěj
Vánoce. Seriál (ČR, 2009-2013). Svátky u Dvořákových nejsou nijak veselé. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová

21.05 13. komnata Arnošta Goldflama

21.35 Chyťte doktora
Komedie (ČR, 2007). Hrají: T. Vilhelmová, M. Malátný

23.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny

23.05 Komisař Moulin

00.40 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Forman vs. Forman
Dokument sumarizuje příznivé i strastiplné etapy životní cesty světově uznávaného režiséra Miloše Formana

21.25 Práce pro nepřítel (1/3)
První část dokumentární série vypráví o počátcích fenoménu totálního nasazení

22.20 Králova zahrádka
Historické drama (VB, 2014). Hrají: K. Winsletová, M. Schoenaerts, A. Rickman, S. Tucci. Režie A. Rickman

00.15 Rodina (5/5)
Seriál (Srb., 2021)

NOVA



20.20 Jedna rodina (22)
Kdo? Kde? S kým? Komedialní seriál (ČR, 2023). Plány na vánoční svátky se hrouští. Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.35 Comeback
Souboj Titánů. Sitcom (ČR, 2008). Hrají: T. Matonoňha, M. Dejdar, K. Leichtová

22.10 Comeback
Pomáhat a chránit

22.50 Kriminálka Vegas II (11)
Krimiseriál (USA, 2022)

23.45 Mentalista (18, 19)

PRIMA



20.15 Zoo (117)
Proč Filip nechce Viky? Rodinný seriál (ČR, 2023). Síd si není jistá svou láskou. Hadák odstupuje od spolupráce s drážďanskou zoo. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, V. Freimanová

21.35 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show v nové sezoně ze Švandova divadla

22.45 7 pádů Honzy Dědka
Talk show z Malostranské besedy

23.50 Ano, šéfe!
Zdeněk Pohlreich je zpět v plné síle

ÓČKO



17.30 Smartmania
Novinky ze světa technologií s Dominikem Vršanským

17.35 Óčko hity
Klipy nonstop

21.30 Epická jízda se Samsungem
3 dobrodruží, 23 dnů a noci a 23 epických zážitků

21.35 Óčko hity
Klipy nonstop

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Óčko flirt

„Snad přijede za rok více fanoušků“

Češi už znají složení skupiny pro domácí mistrovství světa.

Úspěch hokejistů Německa a Lotyšska na mistrovství světa v Tampere a Rize je dobrou zprávou i pro české pořadatele příštího světového šampionátu, který se v roce 2024 uskuteční v Praze a Ostravě. Předseda organizačního výboru Petr Bříza měl ze situace radost. „Je to skvělá zpráva, přijede víc fanoušků za rok do Prahy a Ostravy. Vedle toho je to ale i úžasná zpráva pro světový hokej,“ řekl Bříza.

Mezinárodní hokejová federace včera po dohodě s českou stranou potvrdila rozdělení týmů do skupin. V Praze bude hrát ve skupině B Kanada, Finsko, Švýcarsko, Česko, Dánsko, Norsko, Rakousko, Velká Británie a v Ostravě USA, Německo, Švédsko, Slo-



Bříza je předsedou organizačního výboru MS 2024. PROFIMEDIA

vensko, Lotyšsko, Francie, Kazachstán a Polsko.

„Až do posledního zápasu letošního mistrovství světa jsme nevěděli přesné složení skupin. To rozhodl v Tampere až zápas o zlato. Jako pořadatel disponujeme možností jedné změny. Prioritou číslo jedna pro nás bylo umístění českého týmu do Prahy a Slovenska do Ostravy. V tomto směru nám ranking přinesl

POKLES V ŽEBŘÍČKU

8.

Čeští hokejisté po osmém místě na MS klesli v žebříčku mezinárodní federace IIHF ze šesté na osmou pozici se ziskem 3735 bodů. První je nyní Kanada. ČTK



Horejš končí

Trenér David Horejš (na snímku) skončil po roce na lavičce fotbalistů Jablonce. Vedení klubu vyhodnotilo uplynulou sezonu nejvyšší soutěže, ve které obsadili Severočesí třinácté místo, jako neúspěšnou a šestačtyřicetiletého kouče odvolalo i s celým realizačním týmem. ČTK



Peníze z titulu na charitu

Americký golfista Harold Varner vyhrál turnaj ve Washingtonu a připsal si první triumf na okruhu LIV. Dvaatřicetiletý hráč vyhrál s náskokem jedné rány před Brandonem Gracem z Jihoafrické republiky. Varner za vítězství dostane čtyři miliony dolarů a většinu věnuje na charitu. „Rád pomáhám lidem a teď je to potřeba víc než kdy jindy. Občas mě to trochu trápí, protože abyste pomohl hodně lidem, potřebujete hodně peněz,“ uvedl Varner. ČTK

KRÁTCE

Chytil do Slavie

Reprezentační útočník Mojmir Chytil přestoupil z Olomouce do pražské Slavie. Čtyřiatřicetiletý fotbalista podepsal v Edenu čtyřletou smlouvu, přestupová částka nebyla zveřejněna. Do týmu vicemistra odchází Chytil po životní sezoně, ve které dal dvanáct ligových branek. Další tři přidal v poháru. Loni debutoval v národním týmu.

Šest českých párů

Tento týden se představí na turnaji Pro Tour kategorie Elite v plážovém volejbalu v Ostravě šest českých párů v čele s Ondřejem Perušičem a Davidem Schweinerm. Hlavní soutěž si zahrají také Barbora Hermanová s Marií-Sárou Štochlovou a Kryštof Jan Oliva s Tadeášem Troušilem. V kvalifikaci zabývají o postup další tři dvojice.

Plíšková vypadla

Česká tenistka Karolína Plíšková dohrála na Roland Garros už v 1. kole. Nasazená šestnáctka prohrála s Američankou Sloane Stephensovou 0:6 a 4:6. Při debutu hned vypadla i Linda Fruhvirtová, když nestačila na Rusku Anastasii Pavljučenkovou po setech 2:6, 2:6. Markéta Vondroušová vyhrála nad Alicí Parksovou z USA 6:4 a 6:0. ČTK

Vyškovský sen o první lize nekončí, chystají se na baráž

Nejprekvapivějším účastníkem baráže o první fotbalovou ligu je MFK Vyškov. Druhý tým druholigové tabulky v boji o postup mezi elitu vyze předposlední celek první ligy Zlín. Ve čtvrtek se hraje právě ve Zlíně od 17.30 odvetu v neděli v Drnovicích.

Vyškov se chce pokusit o to, aby jako první z nižší soutěže překvapil a splnil cíl majitele. Už také vybírá azyl, kde by případně ligu hrál.

Klub vlastní kamerunský podnikatel Kingsley Pungong, který pro Vyškov vyty-

čil cíl postoupit do první ligy. Přitom Vyškov nyní zakončil teprve druhou sezonu ve druhé lize, kam postoupil po covidové sezoně v roce 2021.

„My jsme v tomto ročníku mohli uvažovat dokonce o přímém postupu. V Karvině jsme byli blízko výhře a prvnímu místu tabulky. I tak je ale druhé místo úspěchem,“ řekl generální manažer klubu Zbyněk Zbořil.

Za vzestupem klubu, který hraje zápasy v pět kilometrů vzdálených Drnovicích, stojí i práce trenéra Jana Troušila.

Mužstvo převzal v roce 2016 a přivedl ho z MSFL až ke špičce druhé ligy. Na jaře však MFK vyhrál jen dva zápasy ze sedmi a netrpělivý majitel Troušila v polovině dubna odvolal. Ke kýmění barážové příčce celek dovedl Jan Kameník, trenér, který koučoval dříve i prvotřížový Zlín.

Právě proti němu se nyní postaví v historickém dvojzápase. „Oni musí, my můžeme,“ vystihl Zbořil situaci.

Vyškov chtěl hrát ligu v Brně, kde byl odmítnut. Nyní jedná se Znojmem. ČTK