

LÉKAŘI: ČEŠI MAJÍ MÁLO HOŘČÍKU

ZACHRÁNIT NÁS MŮŽE PITÍ ZDRAVÉ MINERÁLNÍ VODY STRANA 16



metro



PRAHA

Úterý, 14. října 2014

Č. 194, www.metro.cz
Svátek slavi: Agáta



Min. 16°
Max. 20°

Nejčtenější noviny v Praze

Koalice v Praze může kopírovat tu vládní

Kdo bude vládnout. Jednání o budoucí pražské koalici jsou v plném proudu, vítězné hnutí ANO nachází shodu s ČSSD. **Městské části.** Zatímco v Praze 7 už mají koalici jasnou, na jedničce se vyjednává STRANY 2-4



Bravo! Češi mají třetí výhru, včera porazili Kazachstán

Čeští fotbalisté prodloužili skvělý start do bojů o postup na mistrovství Evropy v roce 2016. Výběr trenéra Pavla Vrby včera porazil Kazachstán 4:2 a vyhrál i třetí zápas v kvalifikaci. Více na straně 18

AP - ALEXEI FILIPPOV

Trojský most už poničili vandalové

Vandal nebo nehoda? Trojský most se otevřel teprve minulého pondělí, ale už teď je jedna z jeho lamp vyvrácená. Či je to dílo? STRANA 5

Češi lépe předpovídali

Porovnali jsme předpovědi počasí z populárního norského serveru a od českých meteorologů. Ti naši byli přesnější. STRANA 6

Darují obraz a mají na daně

Nemáte na daně? Můžete státu věnovat obraz nebo jiné cenné umělecké dílo. Jde to ale jen v některých zemích. STRANA 8

Ceny Czech Press Photo

Hlavní cenu soutěže žurnalistické fotografie získal Filip Singer za snímek z počátku protestů na kyjevském Majdanu. STRANA 9

Krnáčová jedná s Ludvíkem. Další na řadě je trojkoalice

Jednáme. Přiznává Krnáčová i Hudeček. Spolu si ale ke stolu nesednou.

Začala jednání o budoucí pražské koalici, jisté jsou zatím jen dvě věci. Nikdo nejedná s komunisty a vítěz, tedy ANO, nebude jednat s druhým v pořadí, tedy s TOP 09 a to platí i obráceně.

Jako nejpravděpodobnější se jeví možnost, že pražská koalice bude kopírovat tu republikovou. K jednání se večera sešli zástupci ANO a ČSSD, další na řadě je jednání ANO s Trojkoalicí. „Našli jsme shodu v programu s ČSSD, další jednání budou samozřejmě pokračovat,“ řekl pražský lídr ANO Adriana Krnáčová.



Před volbami to bylo ještě v pohodě.

MAPRA

Poprvé se všechny tři strany sejdou na konci týdne. Pokud by se ANO, ČSSD a Trojkoalice domluvily, získaly by v 65členném zastupitelstvu těsnou většinu 33 hlasů. Právě na „křehkost“ této koalice v neděli upozornil předseda

pražské KDU-ČSL Jan Wolf. Podle lídra ČSSD Miloslava Ludvíka musí jistotu hlasů pro koalici zajistit vítěz voleb, tedy hnutí ANO.

Pevně rozhodnutí, že nebudou v pražské radě jsou piráti. Přitom jejich čtyři hlasy

Hudeček za ANO?

Pražský primátor Tomáš Hudeček se před několika měsíci údajně ucházel o místo na kandidátce hnutí ANO.

- Řekl to šéf hnutí a ministr financí Andrej Babiš v rozhovoru pro DTV.
- Hudeček to odmítá a říká, že to bylo naopak a od ANO nabídku dostal on.
- ANO podle něj oslovilo po odmítnutí exprimátora Jana Kasla s nabídkou řadu lidí.

Ferjenčík. Piráti podle něj nemají k těmto stranám důvěru kvůli jejich působení za posledních osm let v Praze.

První krok má podle primátora Tomáše Hudečka vítěz voleb, ale zároveň přiznává, že ani vyjednávací TOP 09 nezahálí. „Už jsme měli úvodní schůzky s demokratickými stranami na stanovení si mantinelů pro případnou budoucí jednání,“ popisuje Hudeček.

Na případná vyjednávání je připravena i ODS. Na večerní schůzce vznikl tým kolem pražského předsedy Filipa Humplíka. „Zatím jsme se už s předstihem potkali s piráty, chtěl jsem jim vysvětlit, že nejsme stranou kmotrů,“ vysvětlil.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

INZERCE

STOP EXEKUCI !!!

STOP Hrozí Vám exekuce (dražba) Vašeho bytu, domu, nebo jiné nemovitosti ???

ŽÁDNÝ PROBLÉM - POMŮŽEME VÁM.

- Okamžité zaplacení Vašeho dluhu!
- Okamžité zastavení exekuce (dražby)!
- Žádné zabavování Vašeho majetku!

TELEFON: 608 11 44 33 E-MAIL: stop.exekuci@atlas.cz

www.stop-exekuci.com

Neváhejte a zavolejte nám dokud je čas ...

Hlasy na prodej. V Praze 10 se prý kupčilo s hlasy pro Zoufalíka a ODS

Při víkendových volbách se kupčilo s hlasy. Nevládní organizace upozorňují, že se to pravděpodobně nedělo jen v problematických lokalitách v pohraničí, ale třeba i v Praze 10.

Nakupování voličských hlasů se podle nevládních organizací stalo v Česku běžným jevem. V Centru sociální

a ošetrovatelské pomoci v Sámově ulici byly k dispozici předvyplněné lístky.

„Máme k dispozici svědectví členů volební komise z Prahy 10, minimálně jedna seniorka zjistila, že dostala upravený volební lístek,“ uvedla Petra Bielinová z organizace Oživení.

K lepšímu výsledku si údaj-

ně pomáhala ODS a sdružení Nezávislí pro Prahu 10 současného starosty Bohumila Zoufalíka.

„Šlo o jediný volební lístek. Přesto se celým případem zabýváme a vyzvali jsme členy volební komise, aby doplnili podrobnosti k celé události,“ vysvětluje mluvčí Prahy 10 Jan Charvát. **ROW**



Získejte
12% studentskou slevu



Centrum Chodov | OC Nový Smíchov

www.isetos.cz

iSETOS



Stálíce a poražení, kdo bude starosta

Trochu ve stínu vyjednávání na magistrátu zůstávají radnice městských částí. Přitom i tam se naplno jedná.



Citát

Pokud se nestanu pražskou radní, ráda bych zůstala ve Slivenci starostkou.

JANA PLAMÍNKOVÁ
SOUČASNÁ STAROSTKA SLIVENCE

První koalice byla domluvena v Praze 7. Komunální volby na sedmičce s velkou převahou vyhrálo hnutí Praha 7 sobě. To se už dohodlo s koalici PRO 7 a tak je horkým favoritem na post starosty Jan Čížinský z vítězného hnutí.

Jasno je i v Radotíně, kde získala místní ODS 12 zastupitelů z 15 nebo v sousedním Slivenci, kde starostka Jana Plamínková, Starostové a nezávislí obsadili všechna křesla. Jednání už začala i v Praze 1.

„Postupně budu oslovovat předsedy demokratických stran a hnutí, kteří uspěli ve

volbách a budu s nimi jednat o programových shodách v jejich volebních programech na úrovni komunálních témat, potvrdil starosta Prahy 1 a šéf pražské TOP 09 Oldřich Lomecký. Připravenost potvrdil i dosavadní koaliční part-

ner Topky ČSSD. „Povolební vyjednávání jsou na samém začátku. Zatím není nic dohodnuto,“ uvedl Daniel Hrodek z ČSSD. Změny nečekají ani Prahu 2 nebo 9, kde zvítězili úřadující starostové z ODS Jana Černochova a Jan Jarolím. Naopak strana ztratila své tradiční bašty – Prahu 4, 6 nebo 10.

Jedná se i v okrajových částech města. Dohodování vede vítěz víkendových voleb na Jižním Městě Hnutí pro Prahu 11, ale sešly se i strany v Uhřetěpech. „Jednáme o budoucí koalici,“ řekl lídr tamních Starostů Vojtěch Zelenka. Jestli v ní bude i dlouholetý starosta Milan Coller, není jisté. Neúspěch potkal šéfa Hnutí pro Prahu Zdeňka Passera, jenž je v Kolodějích starostou. Jeho hnutí zde skončilo až třetí.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Onderkovi přinesli krabice

V Brně prohru ČSSD a primátora Romana Onderky vzali po svém. Recesisti mu včera před úřad přinesli několik krabic od banánů na stěhování. V komunálních volbách socdem dostali 17,67 procent hlasů (z 55 zastupitelů jich budou mít 11), vítězné ANO získá 13 míst, třetí Žit Brno a lidovci budou mít shodně po sedmi zastupitelích. ČTK

INZERCE

SVĚT MINERÁLŮ

VELKÝ VÝBĚR NA E-SHOPU www.svetmineralu.cz

MINERÁLY, KTERÉ VÁM DODAJÍ ENERGIÍ



69,-

KŘIŠTÁLOVÁ GEODA MALÁ
má příznivý vliv na pokožku, vlasy, nehty



79,-

AMETYST 90 CM NÁHRDELNÍK
podporuje imunitní systém

DRNOVSKÁ 36, PRAHA 6 (300 M POD OBI),
OTEVŘENO: PO - NE: 10.00 - 20.00

PRAŽSKÁ 62/116, ÚSTÍ NAD LABEM - VAŇOV,
OTEVŘENO: PO - SO: 11.00 - 19.00

NC EDEN, U SLÁVIE 1527, PRAHA 10,
OTEVŘENO: PO - NE: 09.00 - 21.00 **nově otevřeno**

WWW.SVETMINERALU.CZ

DÁREK

Každý, kdo se prokáže tímto ústrižkem, dostane krásný kámen ZDARMA!



Akce platí do 31.10.

Jedna osoba může uplatňovat pouze jeden ústrižek

Akce probíhá v prodejních Ruzyně a Eden

Infuzní terapie vitaminem C v onkologii – zeptali jsme se za Vás odborníků

MUDr. Marta Holíková, Odd. klinické onkologie, inPHARM CLINIC, Praha (MH)
PharmDr. Zdeněk Procházka, Edukafarm, Praha (ZP)

Paní doktorko, můžete ve stručnosti uvést, proč by se měly infuze vitaminu C podávat onkologicky nemocným?



MH: Američtí onkologové, se kterými spolupracujeme, podávání infuzí vitaminu C doporučují spolu se základní protinádorovou léčbou, protože duální účinek vitaminu C na jedné straně chrání zdravé buňky před nežádoucími účinky onkologické léčby a na straně druhé může poškodit nádorové buňky. Potvrzují to naše zkušenosti a také aktuální prohlášení National Cancer Institute.

Nedávno se k vysokým dávkám vitaminu C v onkologii vyjádřila Vědecká rada České lékařské komory.



ZP: Vědecká rada ČLK ve zmíněném stanovisku připouští podávání této infuzní léčby vitaminem C u onkologicky nemocných na úrovni adjuvantní (= podpůrné) či komplementární (= aplikované spolu se základní terapií), a to se souhlasem a ve spolupráci s klinickým onkologem.

Paní doktorko, vy jste klinický onkolog, kdy je vhodné nasadit vysokodávkovaný infuzní vitamin C?

MH: Jak bylo řečeno, jeho komplementární využití je vhodné k chemoterapii nebo radioterapii. Další možností je jeho nasazení jako podpůrné léčby v pokročilém stádiu onemocnění, kdy jsou možnosti onkologické léčby vyčerpány. Aplikace infuzního vitaminu C v obou případech výrazně zlepšuje kvalitu života pacientů. Mohu říci, že tyto moje zkušenosti odpovídají výsledkům, které publikují naši kolegové na amerických univerzitách. V naší ambulanci klinické onkologie v Jesenicích u Prahy aplikujeme vitamin C u pacientů s karcinomem prsu, vaječníků, tlustého střeva, slinivky břišní, plic a dalších.

Mohou se u Vás pacienti objednat?

MH: Pacienti mohou kontaktovat přímo naši ambulanci klinické onkologie na klinice v Jesenicích u Prahy: recepce@inpharmclinic.cz, tel.: 241 416 990 nebo 724 521 161. www.inpharmclinic.cz



inPHARM CLINIC, V Areálu 1243, Jesenice u Prahy (roh ulic Říčanská a V Areálu). Nejvhodnější příjezd do Jesenice je z okruhu spojujícího dálnice D1 a D5 (exit Jesenice).

Společně vládnou, ale na Moravě se ANO k ČSSD nezná

Olomouc už má koalici. Bez vítězného Babišova hnutí.

Žádné zdlouhavé vyjednávání. Olomoucká radnice je jednou z prvních mezi velkými městy, která už má koalici.

V ní budou zástupci ODS, TOP 09, lidovců a ČSSD, která získá křeslo primátora. Tím by se podle dohody měl stát Antonín Staněk. Paradoxně, hnutí ANO, které v tomto městě získalo nejvíce hlasů, ohlásilo odchod na druhý břeh. „Budeme standardní opozicí. Nenecháme se koupit místy v dozorčích radách,“ prohlásil šéf tamní buňky Milan Feranec.

Přestože ANO s ČSSD vládne na vládní úrovni a také podle dřívějšího vyjádření premiéra Bohuslava Sobotky by to tak mělo fungovat i v re-



Citát

Překvapila mě prohlášení pana Babiše, že v Brně a Ostravě s námi nechce vytvářet koalici.

BOHUSLAV SOBOTKA,
ŠEF ČSSD

gionech, mnoho tomu nenasvědčuje. Například šéf hnutí ANO a vicepremiér Andrej Babiš v rozhovoru pro média prohlásil, že v Brně a v Ostravě do koalice s ČSSD nechtějí. Tamní organizace prý mají



Citát

Například v Ostravě a v Brně mají místní organizace sociální demokracie špatnou pověst.

ANDREJ BABIŠ,
ŠEF HNUTÍ ANO

špatnou pověst. Toto prohlášení namíchlo Sobotku, který má Babišovo vyjádření za krátkozraké. Zároveň mu vzkázal, aby nebrečel nad Olomoucí, kde sociální demokraté uzavřeli koalici bez

Co se rýsuje

Kdo se chystá s kým jednat?

- **Opava** - koaliční jednání mezi vítězným hnutím ANO, ČSSD a KDU-ČSL pokračují.
- **Vlašim** - se ziskem deseti z 21 mandátů zvítězilo uskupení Volba pro město Vlašim, starostou tak na příští čtyři roky nejspíš zůstane Luděk Jeništa. Pokračovat by měla i dosavad-

ní koalice Nezávislých a lidovců.

- **Zlín** - hnutí STAN, které volby vyhrálo, by mělo jít do dvojkoalice s ANO.
- **Rychnov nad Kněžnou** - tamního starostu Jana Škořepu sklátil virus, proto se jednání odsunula. Do konce týdne má být jasno o podobě koalice.

ANO, a zeptal se svých vyjednávačů, proč nezvládli volební jednání.

Levicová koalice se rýsuje také v Karviné a v Havířově. Tu by měli vytvořit sociální demokraté společně s komunisty. V čele obou měst by tak zůstali stávající primátoři za ČSSD Tomáš Hanzel a Zdeněk Osmančzyk. Evidentně ani v Karviné se ANO nechce s ČSSD zahazovat. „My jsme byli připraveni jednat s kým-

koliv, ale hnutí ANO řeklo hned po volbách, že se sociální demokracii nebude tančit, takže když s námi nebude tančit, tak my s nimi také jednat nebudeme. Jednáme s těmi, kteří mají volební programy,“ uvedl primátor Hanzel. Dohoda by prý mohla klapnout ještě v týdnu.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

INZERCE



MITSUBISHI ASX

Nadpozemské SUV za **369 000 Kč**

Opět v akci. Mitsubishi ASX. Záhadně prostorné a bezpečné SUV již za **369 000 Kč**. Neskutečně malá spotřeba a nevysvětlitelně velký zavazadlový prostor. Plných 5 hvězd v testu bezpečnosti Euro NCAP. 7 airbagů a klimatizace v základní výbavě. Všechny záhady Vám ochotně vysvětlí dealer Mitsubishi.

Kombinovaná spotřeba 5,6–6,0 l/100 km, emise CO₂ 133–153 g/km. Údaje odpovídají měřením dle směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK. Vyobrazení vozu zahrnuje příplatkovou výbavu a tato prezentace není nabídkou, resp. návrhem na uzavření smlouvy.

AUTO PALACE SPOŘILOV, PRAHA 4, Na Chodovci 2457/1, tel.: 606 768 489

Otevírací doba: po–pá 08:00–19:00, so 09:00–15:00

www.autopalace-sporilov.mitsubishi.cz

AutoPalace
Spořilov

Trojský most už dostává zabrat

Bez poskrvy nový most v Troji dlouho nevydržel.

Vandal nebo řidič nešika? Trojský most se otevřel teprve minulý pondělí, ale už teď je jedna z jeho lamp vyvrácená. Či je to dílo? Technická správa komunikací mlčí. Na pilířích mostu se už také objevilo první graffiti. Přitom je podle Františka Poláka z Metrostavu stavba ošetřena antisprejovým nátěrem. „Teď se bude muset v praxi odzkoušet, do jaké míry to funguje,“ říká Polák. Firma už dříve upozorňovala, že vzhledem k jeho bílé barvě bude údržba mostu náročná. Potvrdilo se. Dost brzy.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Vandalové nebo nehoda? Sloup s lampou šel k zemi.



Proč nefunguje antigraffiti nátěr?

2x MATĚJ HRABÁNEK



Hranatá německá vos

Už jste v Praze potkali žlutočernou tramvaj KT8? Patří německé společnosti Strausberger Eisenbahn. Firma si ji v Praze nechala modernizovat a teď probíhá poslední kolo zkoušek před jejím návratem do Německa. DPP

Zprávy krátce

Zadrželi gang zlodějů aut

Po dopadení desetičlenného gangu údajných zlodějů klesne v Praze zřejmě až o třetinu míra krádeží aut. Na policejním webu to oznámil mluvčí pražské policie Tomáš Hulan. Skupina totiž podle policistů zvládala ukrást až čtyři vozy denně. **čTK**

Ruce na prsa, vyzývá kampaň

Až do 31. října probíhá v Rock Café výstava fotek Petry Ficové podporující kampaň Ruce na prsa, která bojuje proti rakovině prsu. Ve středu 22. října od 18.30 tu proběhne módní přehlídka, v roli modelek se představí bývalé onkologické pacientky. Hostem je Dan Bárta. **HOPE**

INZERCE

JSEM ŠĚASTNÁ, ŽE BYDLÍM V ZÁTÍŠÍ!

„Mám se o koho opřít.“

Miroslava, 75 let.

24 hodin jistoty, že na nic nejste sami.

Nadstandardní bydlení pro seniory, Praha 4 - Kunratice
Non stop asistence personálu, lékař, fyzioterapie, restaurace,
soukromý park, aktivně strávený čas. Vše přímo v domě.



zatiši

www.zatisi.cz
+420 222 532 700
Urešova 1757, 148 00 Praha 4

Neváhejte. Zavolejte a přijďte se podívat. Společně vše vyřešíme.

DOOR FINANCIAL®

DOOR PŮJČKA

- LEVNÁ PŮJČKA BEZ RUČITELE
- DO 48 HODIN U VÁS DOMA
- 5 000 AŽ 50 000 KČ NA COKOLIV
- ŽÁDNÉ SKRYTÉ POPLATKY
- PŘESNĚ VÍTE KOLIK A KDY ZAPLATÍTE
- ONLINE KALKULAČKA
- ŽÁDOST O PŮJČKU PŘES WEB

* Naši půjčku využilo již více než 30 tisíc spokojených klientů v Čechách, v Polsku a na Slovensku.

HLEDÁME OBCHODNÍ ZÁSTUPCE DO TÝMU

VOLEJTE!

POZVĚTE FINANCE K SOBĚ DOMŮ

840 999 555
www.doorfin.cz



Zachraňte medvědy

Na Václavském náměstí v Praze začala včera akce, při které budou aktivisté v převleku za ledního medvěda putovat po celém Česku a upozorňovat na to, co se děje v Arktidě – domově skutečných ledních medvědů. Cílem kampaně je vyhlášení světové rezervace v neobydlené oblasti kolem severního pólu.

ČTK

Vítr a teploty nahrály Čechům

Čeští meteorologové se trefili lépe než Norové.

Mají pěknou a přehlednou vizuální stránku a to je zřejmě důvod, proč jsou norské meteoweby populární. Nikoliv ale přesnější. To tvrdí šéf provozu Centrálního předpovědního pracoviště v pražských Komořanech Jan Šrámek. „Naše přidaná hodnota je v tom, že výstupy z předpovědních modelů ještě upravuje meteorolog,“ vysvětluje.

Předminulou neděli deník Metro porovnával předpovědi počasí pro Prahu na pondělí a úterý (6. a 7. října) z českých a norských meteoportálů s cílem zjistit, kdo se lépe trefí. Výsledek? Z údajů, které Šrámek poskytl, vyplývá, že v předpovědi teplot a rychlosti větru na oba dny byli če-



Cítát

Meteorolog většinou odfiltruje chyby, kterých se modely dopouští.

JAN ŠRÁMEK, ČHMÚ

tí meteorologové přesnější. Minulé pondělí bylo v metropoli 17,2 stupňů, v úterý o tři desetiny stupně více. Norové, kteří stejně jako Češi vycházejí z britského modelu Reading, předpovídali na pondělí maximálně šestnáctky, na

úterý 19 stupňů. Český hydrometeorologický ústav pak dal na oba dny rozmezí teplot 16 až 18 stupňů.

Vedle již zmíněného Readingu ale Češi spoléhají především na Aladin, dále pak sledují ještě německé a americké modely. Podle Jana Šrámka se ale stává i to, že každý ze čtyř modelů říká něco jiného. Z čeho si pak meteorolog vybere? „To právě záleží na jeho zkušenosti, k čemu se přikloní,“ říká Šrámek. Stále však platí, že počasi se dá spolehlivě předpovídat jen na dva dny předem.

A jaký výhled nás pravděpodobně čeká? Ode dneška až do soboty se očekává zamračeno s deštěm, teploty by ale neměly spadnout přes den pod 15 stupňů. Vyjasnit se má opět až v pondělí.

TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Kontrola. Schodek snížili uměle

Na přelomu roku 2012 se na Ministerstvu dopravy odehrála podivná účetní operace s pěti miliardami korun, která snížila deficit státního rozpočtu v následujícím roce. Miliardy podle Nejvyššího kontrolního úřadu „poletovaly“ na žádost resortu financí mezi Operačním programem doprava a Fondem dopravní infrastruktury. Peníze se těsně před koncem roku 2012 převedly z operačního programu na účet státního fondu a v únoru 2013 zpět. **idnes.cz**

Zdravotnictví. Na platy není

Navýšení tarifních platů od listopadu o 3,5 procenta, jež schválila vláda pro státní zaměstnance, by ve zdravotnictví mohl být problém. Připouští to ministerstvo práce a sociálních věcí. Peníze zdravotnictví se dostanou do nemocnic pouze skrze úhradovou vyhlášku. A ta se mění vždy až k 1. lednu. **ČTK**

INZERCE

Studio lékařské kosmetiky *Medela Derma* nabízí

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI. OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Mikrodermabraze (přístroj GentlePeel - hluboké vyčištění pleti)
3. Zklidňující kaolinová maska
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena **1700Kč**

Akce trvá do **31. 10. 2014**

nyní jen
399Kč

**KONZULTACE SE ŠPIČKOVÝM PLASTICKÝM CHIRURGEM ZDARMA
APLIKACE BOTOXU - DYSPORT**

Vrásky okolo očí.....	1800Kč
Vráska mezi obočím.....	1000Kč
Celé čelo.....	2500Kč
Aplikace vyplní vrásek.....	od 2000Kč

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY

Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, 731 574 724, WWW.MEDELADERMA.CZ

**LETNÍ AKCE
PERMANENTNÍ MAKE-UP
za 50% ceny**

KDYŽ DÝCHÁNÍ ŠKODÍ ZDRAVÍ!

Pomůže Vám kvalitní čistička vzduchu



Čističku vzduchu Ionic-CARE Triton X6 můžete zakoupit ve třech barevných provedeních.

Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin

více na www.ionic-care.cz



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen občas jednoduše vyjmout a otrít. Účinek filtrace ihned vidíte!

cena 3.333 Kč/ks

cena 3.133 Kč/ks od 2 ks

Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom



Již 6 let nejprodávanější čistička v ČR!
97 % reálných uživatelů je spokojeno s přístrojem*

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně a s nulovými náklady na výměnné filtry. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty jsou zachyceny na elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísně a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Znečištěné ovzduší zabíjí! Studie provedená profesorem Georgem Knoxem z Birgminghamské univerzity prokázala alarmující souvislost mezi výskytem rakoviny a znečištěním ovzduší. Výzkum proběhl u 12.000 dětí, které zemřely na rakovinové onemocnění před svými 16. narozeninami a dokázal, že pokud bydlíte poblíž zdroje znečištění (např. ulice se silným automobilovým provozem), zvyšuje se riziko vzniku rakoviny více než 12x. Opět se tak ukázalo, jak zásadní je kvalita ovzduší pro lidské zdraví.

Spolu s neuvěřitelným množstvím vzduchu nám za život projdou plícemi stovky kilogramů prachu, mikroorganismů a chemikálií. Jak moc tyto škodliviny nakonec ovlivní naše zdraví, pak záleží na dvou faktorech: na samočisticích schopnostech a kondici výstelky plic a na charakteru znečišťujících látek. O delší život nás připravují právě škodliviny z ovzduší v kombinaci s horší samočisticí schopností plic. Suchý a minimálně ionizovaný vzduch - oboje je typické pro moderní městskou výstavbu - způsobuje vyšší zranitelnost sliznic dýchacích cest, masivnější usazování prachových částic v plicích a výrazně vyšší procento chronických zánětů.

I u nás v Čechách tento problém důvěrně známe. Během zimních inverzí je znečištění ovzduší přímo viditelné v řadě měst. Přičemž dlouhodobě nejhorší situace je na Ostravsku a Karvinsku, tam jsou opakovaně překračovány povolené hygienické limity. Místním obyvatelům nepomáhají regulace výroby podniků ani demonstrace. Lékaři opakovaně nedoporučují vycházet z domu ani větrat. Bohužel ani toto opatření nemusí pomoci!

Podle měření Státního zdravotního ústavu totiž proniká znečištěný vzduch běžně i do budov (bytů a kanceláří). Tam jej navíc dále obohacujeme množstvím mikrobů, prachových alergenů, plísní, ale i výparů z laků na nábytku, sprejů, kosmetiky, čisticích prostředků a zplodin plynových spotřebičů. Pouze zlomek těchto škodlivin pak usadne ve formě prachu např. na nábytku, odkud je lze setřít. Drtivá většina naopak poletuje v prostoru, a tak nám nejméně jednou projde plícemi. Nabízí se tedy otázka, jak vyčistit vzduch dříve, než se nám dostane do těla.

Nová éra čištění a ionizace vzduchu

Nová generace čističek vzduchu fungujících na principu elektronového větru splnila požadavky zákazníků na nenáročný

provoz a vysokou účinnost. Nová technologie bezhlučného provozu (max. 8 dB) a ionizace spolu s účinností čištění až 96 % a výkonem dostačujícím i pro větší místnosti přináší uživatelským celou řadu výhod. Těmi hlavními jsou nízká pořizovací cena, nulové náklady na výměny filtrů a mnohonásobně nižší spotřeba elektriny (max. 12 W). Vysoké účinnosti čištění vzduchu je dosaženo použitím elektrostatických filtrů, nízké pořizovací ceny zase díky absenci materiálově náročných, hlučných a objemných ventilátorů. Tyto skvělé parametry uživatelé vysoce oceňují a díky nim je čistička s ionizátorem Ionic-CARE dlouhodobě nejprodávanějším typem na českém trhu.

Dnes již tedy nic nebrání tomu, abychom i doma a v kancelářích dýchali stále čerstvý čistý vzduch, který se kvalitou zcela vyrovná ovzduší v luxusních přímořských a horských sanatoriích. V interiérech travíme až 80 % svého života, takže si to určitě zasloužíme!

» Znečištěný vzduch má v Česku na svědomí již tisíce lidských životů «

Dárek ZDARMA!

Ionic-CARE XJ-100 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednicích udržuje potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód
KK9



Jsme držitelé certifikátu "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY"

* V červnu 2014 byla provedena anketa mezi uživateli Ionic-CARE Triton X6, které se zúčastnilo 556 respondentů. Tito uživatelé nejčastěji chválí viditelné snížení prašnosti, zmírnění alergických potíží s dýcháním a zlepšení spánku v důsledku ionizace. Dále jsou spokojeni s tichým chodem a snadnou údržbou.

Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 31. 10. 2014

800 112 111 www.ionic-care.cz

Objednací linka zdarma

** Akce trvá do 31. 10. 2014 nebo do vyprodání zásob

Mafián. Zjevil se mu papež

Bývalý šéf vražedného komanda obávané neapolské mafie Camorry Giuseppe Setola se rozhodl svědčit proti svým společníkům. Prý ho k tomu přiměl zesnulý papež Jan Pavel II., který se mu zjevil ve spánku a vyzval ho, aby se kál a předal státu důkazy. Setola vedl eskadru smrti klanu Casalesi, která v roce 2008 zavraždila 18 lidí. **ČTK**

Na berňák s Tizianem

Italové prý budou moct uhradit daně i uměleckými díly.

V Itálii sužované ekonomickou krizí má být možné platit daně například i uměleckými díly. Ministr kultury Dario France-

schini už oznámil, že ustaví komisi, která bude posuzovat, zda nabízená věc může být přijata k zaplacení daně a jakou má hodnotu. Pokud tedy bude někdo potřebovat částku kolem 30 milionů eur, obraz od Tiziana by mohl stačit.

„Tímto způsobem mohou občané v určitém období krize splnit své daňové povinnosti

Zaplatte klidně vilou

K zaplacení daní bude možné využít nejen umělecká díla.

- Italská úředníci budou přijímat také vzácné staré knihy, archivy, dokonce prý také celé archeologické lokality nebo vily.

a stát může rozšířit své bohatství uměleckého dědictví,“ vysvětlil smysl tohoto záměru ministr. Ten prý inspiraci pro tento nápad našel v jiných evropských zemích. Podle něj mají dobré výsledky, pokud jde o přijímání uměleckých děl jako alternativního prostředku k zaplacení daní, především v Británii. **ČTK, AM**

INZERCE

PODZIM V LÁZNÍCH PODEBRADY

Ordinujeme v Růžové zahradě
3 dny/2 noci v prvotřídním hotelu Zámeček, plná penze, welcome drink, 4 procedury a 1 poukaz do kavárny
Cena 3.490 Kč

Podzim, lázně, Poděbrady!
5 dní/4 noci v prvotřídním hotelu Zámeček, plná penze, 6 lázeňských procedur a 1 poukaz do kavárny.
Cena 6.260 Kč

6 dní/5 nocí v prvotřídním hotelu Zámeček, plná penze, 7 lázeňských procedur a 1 poukaz do kavárny.
Cena 7.980 Kč

Informace a rezervace:
www.lazne-podebrady.cz
ck@lazne-podebrady.cz
nebo tel.: 325 606 500



LÁZŇE PODEBRADY
AKCIOVÁ SPOLEČNOST



Ví, jak krotit firmy

Letošní Nobelovu cenu za ekonomii získal francouzský ekonom Jean Tirole za výzkum v oblasti tržní síly a regulace trhu. „Letošní cena za ekonomii se týká toho, jak krotit mocné firmy,“ prohlásil za akademii Staffan Normark. **AP**

Zprávy krátce

Pavoučí teror

Americký manželský pár ze St. Louis opustil svůj čerstvě zakoupený dům po zjištění, že jej ovládá kolonie jedovatých pavouků. Tisíce zdravých nebezpečných klepátků se ukrývaly ve všech zákoutích domu, kvůli čemuž se manželé soudí s předchozími vlastníky, kteří jim tuto „drobnost“ zamlčeli.

Ruské vakcíny?

Dvě ruské výzkumné pracoviště vyvinula vakcínu proti viru eboly a řeší jejich nasazení v léčebné praxi. Na vakcíně pracuje i několik západních farmaceutických firem, jejichž vakcíny se nyní testují. **ČTK**

Krátce

Pětina se vrací k radikálům

Skoro pětina z islámských radikálů, kteří v Saúdské Arábii absolvovali převýchovný program, se vrátila k teroristické činnosti. Poradenskými kurzy, jež měly islamistům umožnit včlenit se do společnosti, prošlo skoro 1700 osob. Byly mezi nimi i osoby z americké věznice Guantánamo zadržené a vězněné za terorismus. **ČTK**

NASA. Výzkum vody na Měsíci

Americký Národní úřad pro letectví a vesmír pracuje na konceptech dvou misí věnovaných průzkumu zásob vody a dalších zdrojů na Měsíci. Zajímá ho jejich možné využití pro pobyt lidí na této družici, ale i pro pronikání člověka dále do sluneční soustavy. **ČTK**



Nejste na to sami

Za poctivé splácení Vás

každý rok odměníme!

Čím více splátek splatíte, tím víc Vám jich vrátíme.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku 800 321 821

Počet vrácených splátek je závislý na délce splácení úvěru. Při výši úvěru 100 000 Kč, výši splátky 1 899 Kč, počtu měsíčních splátek 84 a lhůtě splatnosti 15. 10. 2021 je úrok 14,36 % p. a., RPSN 15,4 %, celková částka splatná spotřebitelem 159 516 Kč. Splátka neobsahuje poplatky za volitelné doplňkové služby. Uvedené hodnoty jsou počítány při datu poskytnutí 15. 10. 2014 a se splatností dalších splátek vždy k 15. dni v měsíci počínaje 15. 11. 2014. Každá žádost o úvěr je posuzována individuálně a může se od prezentované lišit. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku a platí při splnění podmínek Home Credit a. s. do 15. 11. 2014. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací, včetně informací o registrech najdete na www.solus.cz, www.cncb.cz a www.HomeCredit.cz.

až **21** splátek zpět

Nejlepší fotka je z Ukrajiny

Hlavním tématem letošního ročníku Czech Press Photo se stal konflikt na Ukrajině.

Muž se zkrvaveným obličejem a skloněnou hlavou procházející kolem zdi kláštera, na které jsou namalovány zástupy andělů. To je nejlepší fotografie jubilejního 20. ročníku soutěže žurnalistické fotografie Czech Press Photo. Jejím autorem je Filip Singer z European Pressphoto Agency.

Všechny oceněné fotografie budou vystaveny od 21. listopadu na Staroměstské radnici v Praze.

Vítězný snímek Filipa Singera vznikl na počátku demonstrací na kyjevském náměstí Majdan. „Fotografie roku na osudu jednotlivce zobrazuje nejvýznamnější současnou evropskou událost. Osobní bolest neznámého muže je věcí nás všech.



Nejlepší fotografie letošní soutěže Czech Press Photo. Jejím autorem je Filip Singer.

Zdá se, že muž na fotografii pláče krev a zástup svatých jen mlčky přihlíží. Mnohovýznamovou fotografií považujeme za metaforu lidského utrpení ve válečných konfliktech,“ zdůvodnila svůj výběr

mezinárodní porota. Singerova série fotografií zvítězila také v kategorii Aktualita následována dvěma fotografiemi volného novináře Petra Shelomovského; druhé místo dostal za snímek Centrální

náměstí v Kyjevě. Novou cenu České tiskové kanceláře, která se letos udílí poprvé a je oceněním zpravodajské fotografie, která má výjimečné novinářské kvality, získal Karel Cudlín. **čtk**



Aktualita, 1. cena F. SINGER



Akt., 2. cena P. SHELOMOVSKIY



Cena ČTK KAREL CUDLÍN

INZERCE

Objevte internet, se kterým ušetříte

Internet od O₂ umí víc.
S O₂ TV a mobilním tarifem vám šetří peníze.
Pořídte si ho v našich prodejnách nebo na www.o2.cz

Stabilní za každého počasí

Signál pro celou domácnost

Spustí TV na 4 zařízeních

Zabezpečí domácnost

Ušetří vám peníze

Podmínky akce zjistíte na www.o2.cz

ÚSPORA
2460 Kč
ROČNĚ

O₂ TV

tarif
FREE

Stabilní za každého počasí

Signál pro celou domácnost

Spustí TV na 4 zařízeních

Zabezpečí domácnost

Ušetří vám peníze

O₂

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasi

DNES Min. 16 Max. 20	ZÍTRA Min. 15 Max. 19	ČTVRTEK Min. 14 Max. 18	PÁTEK Min. 13 Max. 17
---------------------------------------	--	--	--

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 22,3 °C
Rok výskytu: 1836

Kvíz

- Nejstarší závod motocyklů na ploché dráze Zlatá přilba se od roku 1929 jezdí v:
a) Mostě
b) Pardubicích
c) Lanškrouně
- Scotland Yard je název velitelství londýnské metropolitní policie, založené roku:
a) 1842
b) 1882
c) 1922
- Skvělou akustiku má jeskyně v Moravském krasu, kde se konaly i koncerty komorní hudby. Jde o:
a) Anežčinu jeskyni
b) Eliáščinu jeskyni
c) Matyldinu jeskyni
- Šlechtic a politik z rodu Rožmberků, který se narodil v Českém Krumlově roku 1539, je:
a) Jakub Krčín
b) Štěpán Netolický
c) Petr Vok
- Za zakladatele moderní fotožurnalistiky je považován Henri Cartier-Bresson, jenž se narodil:
a) 1878
b) 1908
c) 1938

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

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Vše o vaření
- 14:20 Banánové rybičky
- 14:45 Na cestě po Manggariji
- 15:10 Kriminálka Paříž (39/92)
- 16:00 Kuchařská pohotovost
- 16:25 Pletky pani Operetky
- 17:10 Čestománie
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 19:00 Události



20:00 Vyprávěj
 Seriál (ČR, 2009). Dobrá rada nad zlato! Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová, S. Skopal, N. Divišková a další

- 20:55 Dobře namíchaný Jifi Adamíra
 Dokument (ČR, 2002)
- 21:50 Černí andělé
- 22:50 Kingová (7/8)
- 23:35 Otec Brown (6/10)
 Seriál (VB, 2013)
- 00:20 Na stopě
- 00:45 AZ-kvíz
- 01:10 Designtrend
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Dobré ráno
- 04:25 Kaleidoskop
- 04:55 Hobby naší doby

ČT2

- 12:30 Sicílie není jen mafie
- 13:00 Oldřich a Božena
- 14:30 Dobrodružství vědy a techniky
- 15:15 Soubor vojevůdců
- 16:00 Generál Patton
- 16:45 Vesmír: Kosmické cestování
- 17:30 Raport o Velké válce: Dva bratři proti Rakousku
- 18:10 Moje rodina
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Pán času VII
- 19:45 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Dukla - krev a mýtus
 Dokument (ČR, 1999). Osudný obzor, Agonie vítězství. Dvoudílný dokument o legendární válečné operaci, která se odehrála před 70 lety

- 22:00 Dobré světlo
- 23:30 Sestřička Jackie IV
- 00:00 Planeta plná plastů
- 01:35 Babylon
- 02:05 O vědě a vědcích: Společnou cestou
- 02:25 Bojovníci s klimatem
- 02:35 Dobrý sponzor ještě žije...
- 03:05 Zaslapané projekty
- 03:20 Hranice dokořán - Rozmówki polsko-czeskie
- 03:45 Po stopách třetího odboje

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Vražedná čísla IV (14)
- 13:25 Odložené případy II (12)
- 14:20 Dr. House V (20)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (134)
- 16:35 Dva a půl chlapa III (1)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:25 Mentalista IV (15)
- 18:25 Ulice (2682)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (521)
 Seriál (ČR, 2014). Gábina chystá svatbu s Hanáčkem. Kateřina se stane obětí únosu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:40 Víkend
- 22:30 Lovci zločinců III (1)
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:25 Nebezpečná identita (7)
 Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:15 Mentalista IV (15)
 Krimiseriál (USA, 2011)
- 01:05 Dr. House V (20)
 Seriál (USA, 2008)
- 01:55 Novashopping
- 02:25 Lovci zločinců III (1)
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 03:20 Áčko
- 04:05 Ordinance v růžové zahradě 2 (134)

PRIMA

- 13:25 Wolffův revír IV (17)
 Žena chemika
- 14:25 Doktor z hor: Nové příběhy III (14)
 Loučení. Seriál (N, 2009)
- 15:25 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitvečnické IV (10)
- 16:25 Komisař Rex II (7)
 Nebezpečný lov
- 17:30 Odpolední zprávy
 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Svatby v Benátkách (26)
 Seriál (ČR, 2014). Každý den je radost! Olga vyrazí s Romeem pro unesené děti. Marika ztrapní Ivana na natáčení. Brom uloví Lenku. Hrají: P. Hřebíčková, M. Kraus, O. Veselý a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:25 Ano, šéfe!
- 23:40 Mýslenyky zločince VII (10)
 Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:40 Spravedlnost v krvi III (16)
 Seriál (USA, 2013)
- 01:35 Vraždy v Kitzbuhelu VI (14)
 Krimiseriál (Rak., 2007)
- 02:30 Doktor z hor: Nové příběhy III (14)

PRIMA COOL

- 12:35 Akta X VIII (5)
 Tichá prosba
- 13:35 Jmenuju se Earl III (3)
 Camdenské gangy
- 14:05 Simpsonovi XIV (2, 3)
- 15:05 Bořiči mýtů III (20)
- 16:10 Ztraceni III (22)
 Za zrcadlem 1/2
- 17:10 Jmenuju se Earl III (4)
 Faktor Frank
- 17:40 Grimm III (2)
 Posttraumatický zombie syndrom. Fantasy seriál
- 18:30 Simpsonovi XIV (4, 5)
- 19:20 Kdo přežije: Samoa (2)



20:15 Top Gear XXI (2)
 Magazin (VB, 2013-2014). Nejslavnější motoristický magazin světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizually působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku II (18)
- 22:00 Partička
- 22:50 Krvavé stopy
 Horor (USA, 2004)
- 00:50 The Big Bang Theory II (18)
- 01:15 Tráva VIII (1)
 Seriál (USA, 2012)
- 01:45 Partička
- 02:20 Star Trek: Vesmírná loď Voyager (7)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Ranní výzva
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Zabil.cz
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Zabil.cz
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxer show
- 17:00 Óčko news



- 17:05 Mixxer
 Klipy na SMS přání, pokec s hostem
- 18:00 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka
 TOP 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
 Millennium
 Největší hity nového milénia
- 21:45 Filmshot
 Filmová jízda s Kryštofem a Denisou
- 22:00 Simply the best
 Ty největší hity všech dob
- 23:00 Love zone
 Hodina plná lásky
- 00:00 Óčko flirt
 Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

NÁZOR
A MOC

Když jsem se vracela ze šňůry autorského čtení v Německu a z nočního vlaku přesedla do auta, abych se dovezla k volbám a nepřišla o možnost změnit v naší obci status quo, zaslouchla jsem v rádiu smutnou zprávu. Zemřel herec a dramatik Pavel Landovský. Landák, bohem nadaný, umanutý, někdy dost nesnesitelný a přitom něžný a křehký, jednoznačný člověk s jednoznačným, nahlas vysloveným názorem, který si

vždycky tvrdě odnesl.

A tak se mi to sobotní dopoledne druhého dne komunálních voleb propojila minulost se současností, angažovanost a odvaha se sprostotou, otevřený, upřímný a často osobně nevýhodný postoj jedince, proti kterému se použijí intriky a pomluvy. Rozvine se taktika strachu, protože strach je jedním z nejdůležitějších způsobů jak lidi srovnat do latě – a sprostáci to dobře ví.

U nás tak o vládu nad sto padesáti obyvateli „bojovali“ ti, co se na ní dvacet let podíleli, a ve své malé moci se dokonale zabydleli. Neštíteli se ani osobních pomluv protikandidátů. Starosta s místostarostou je tiskli v obecním zpravodaji (nejspíš za obecní peníze) a vytrvale je vylepovali na obecních nástěnkách v přesvědčení, že koho tou špinou nezastraší, toho aspoň znechtí a donutí k bezzáhoru, protože jinak bude pomluven a očerněn on. Jenže i v malé obci, kde se každý s každým denně potkává, musí být také ti, kteří mají odvalu se tomu vzepřít. Nebojí se angažovat, riskovat, vyslovit svůj jiný názor. Můžou to odnést a prohrát. Anebo kupodivu vyhrají. Pak musí dokázat své moci nepodlehnout!

Dopisy a vzkazy

Špinavý Můstek

Nemám ráda přestup na stanici metra Můstek, který absolvuji poměrně často. A asi nebudu sama. Z „běčka“ po schodech pěšky s davem nahoru, pak kousek rovně, zahnout do dlouhé chodby vlevo a konečně vpravo k jezdícím schodům na „áčko“. S tím se ale nedá nic dělat, asi to tak musí být.

Co mi ale vadí víc, je špína, někdy i chuchvalce prachu, které se na přestupové trase vyskytují. Všimám si toho už delší dobu a až nyní jsem se o tom rozhodla napsat. Zajímalo by mě, zdali se vůbec někdy tyto chodby uklízejí, nebo vytírají. Tam těžko můžou provádět úklid pomocí nějakých mechanismů. Přitom je tolik lidí nezaměstnaných a tady by stačil kbelík a mop. Co na to dopravní podnik?

E. BEDNÁŘOVÁ

Nebezpečná

Reaguji na článek Nebezpečné přechody a Strážníci. Za nebezpečnou zastávku považují stanici tramvaje číslo 7 Braunova ve směru na Radlickou. Na této zastávce navíc vystupují děti do školy.

IRENA SCHMIEDOVÁ

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

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

Výrok dne

„Bylo by zklamání,
kdybychom
nebodovali.“PAVEL VRBA, TRENÉR ČESKÉ
FOTBALOVÉ REPREZENTACE

Český fotbalový tým si poprvé v kvalifikaci o mistrovství Evropy vyzkoušel pozici favorita. Po Nizozemsku a Turecku včera nastoupil proti Kazachstánu.

Slovo dne

INTRIKA

(Ze sloupku Terezy
Boučkové na této straně)

Úskočná, postranní
nečestná jednání, čin,
pleticha, pikle, úskok,
úklad

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

Citát

Neštíteli se
ani osobních
pomluv
protikandidátů.

Řešení sudoku

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

Anketa Podaří se ubránit Trojský most před vandaly?



**Sára
Růžičková**
Ne, vandalové
jsou totiž úplně
vsude.

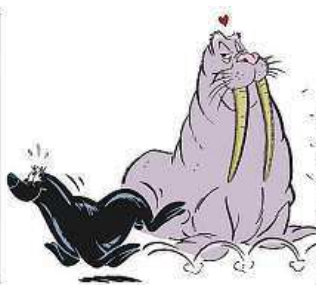


**Tomáš
Kounovský**
Až se tam objeví
další graffiti, bude
hned ještě hezčí.



**Vladimír
Svoboda**
Divil bych se, kdyby
tam už teď nebyly
třeba graffiti.

Komiks



INZERCE

Astrohled.cz
HOROSKOP
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE
906 701 701

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3–20/4
Občas se divíte, co je v práci možné! Poznáte nečekané zábavné klienty, kteří vám vyjdou vstříc. Dobře s nimi domluvíte obchody.

Váhy 23/9–23/10
Když vás kolegové podpoří, vydáte ze sebe mnoho síl! Záleží na lidech, kteří vás obklopují! Okolí se diví, čeho jste schopni.

Býk 21/4–21/5
Dnes neřešte finance! Jen byste tak vařili z vody. Bude vám chybět finanční odhad situace, ať už jde o firmu, nebo domácnost.

Štír 24/10–22/11
Myslete více na své soukromí! V poslední době trávíte hodně přesčasů v zaměstnání. Pro práci máte málo času na milovaného partnera.

Bliženci 22/5–21/6
Jsou lidé, se kterými jste rádi! Ať už jsou z práce, ze školy, nebo sdílíte koničky. Nové kamarádství však může přerůst v lásku!

Střelec 23/11–21/12
Mějte větší ohledy k okolí. Je síce krásné, že teď máte tolik smyslu pro lásku, ale nemusí o tom vědět veškerá veřejnost!

Rak 22/6–22/7
Dnes byste se měli raději vyhnout cestám a sedět na místě. I když vás na ně pošle šéf nebo jste na nich domluvení, odvolejte je.

Kozoroh 22/12–20/1
Je toho na vás moc! Špatná nálada se vás proto drží zuby nehty. Pomoc ale přijde sama a váš smysl pro humor vyčistí atmosféru.

Lev 23/7–22/8
Dnes se nepřejídejte! Taký si k obědu a večeri raději vyberte něco jiného než maso. Kořeněná strava vám dnes podráždí žaludek.

Vodnář 21/1–20/2
Dnes máte větší smysl pro míru! Proto se divíte, co všechno po vás partner zrovna chce. Na jeho přehnané nároky si dávejte pozor!

Panna 23/8–22/9
Můžete být na sebe pyšní! Hlavně ve svém soukromí. Čím dál víc vás totiž těší stabilní vztah, který jste si pracně vybudovali!

Ryby 21/2–20/3
Jste oddaný jedinec! Proto myslíte na své nejbližší. Co nejvíce času tak věnujete rodině, která z toho bude mít opravdu radost!

**ŠTASTNÁ
BUDOUCNOST!**
Co vás čeká?
Pošlete SMS ve tvaru **48GLL**
a své datum narození na číslo **900 30 45**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

15. ROČNÍK SBÍRKY

BÍLÁ PASTELKA

15 let pomáháte nevidomým a slabozrakým



Partner

f facebook.com/BilaPastelka
www.BilaPastelka.cz

DMS PASTELKA 87 777



Podpořit Bílou pastelku můžete ihned odesláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS PASTELKA** na číslo **87 777**. Za SMS zaplatíte 30 Kč. Bílá pastelka obdrží 28,50 Kč. Více o DMS na www.darcovskasms.cz

15. října 2014 v celé ČR

Koupí bílé pastelky podpoříte speciální služby pro nevidomé a slabozraké. Děkujeme!



TYFLOSERVIS



Partner

Collegium 1704 v Rudolfinu 2014 | 15

Collegium 1704
prague baroque orchestra

21. 10. 2014

Bejun Mehta *kontratenor*
Mozart, Gluck

18. 11. 2014 **ZMĚNA PROGRAMU**

Karina Gauvin *soprán*
Vivaldi, Händel

15. 12. a 16. 12. 2014

Bach — Magnificat

30. 3. a 31. 3. 2015

Bach — Mše h moll

24. 2. 2015

Mozart — Mše c moll

28. 4. 2015

Sandrine Piau *soprán*
Rameau

Rudolfinum, Dvořákova síň, 19.30 h Vstupenky | www.collegium1704.com | www.ceskafilharmonie.cz | Ticketportal | Bohemia Ticket

Václav Luks | dirigent
Foto © Stephanie Maccozet

Partneři cyklu

Oficiální hotel

Oficiální vůz

Mediální partneři



Česká filharmonie



Capoeira: The Brazilian martial art of dancing

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. acrobatic
 - 2. colonise
 - 3. intense
 - 4. participants
 - 5. protest
 - 6. rhythm
 - 7. strengthen
 - 8. stretch
-
- A. do something to show that you disagree with a law or rule
 - B. extend your muscles to prepare them for exercise
 - C. involving lots of hard work
 - D. involving or having lots of difficult jumping movements
 - E. make your body stronger
 - F. take control of another country
 - G. the beat and speed of a song or piece of music
 - H. the people who take part in an event or activity



Like karate or judo, capoeira is considered a martial art.

2 x PROFIMEDIA.CZ

The English page is back. This time, you will be reading about interesting facts from everyday life as well as about things you might never have heard of before.

Brazil is probably most famous for samba and football, but there is another hobby that is very popular among Brazilians. It is called capoeira and, like karate or judo, it is considered a martial art. However, there is no contact in capoeira. In fact it is more like a dance.

The dance

Participants make a circle, sing songs and play different musical instruments. Two people then start the dance while the others continue to sing and play the musical instruments. Anyone can jump into the circle to dance at any time, exchanging places with

Lesson No. 7



someone already there, but there are never more than two people who perform the dance at one time. During the dance, participants move in time to the music. If the rhythm of the music gets faster, so will the dancing.

Intense training

Like other martial arts, capoeira involves a lot of intense training. If you take classes, you will spend a lot of time stretching, doing fitness and strengthening exercises and learning the basic steps. At more advanced levels, you will begin to learn acrobatic movements. You should also learn some of the songs they sing, and perhaps even how to play one of the musical instruments that they use.

Uncertain origins

Capoeira has a fascinating history. During the 1700s Portugal colonised large parts of Brazil and brought many slaves

Activity 2



Now complete the sentences using words from the text. Make any changes to the words that are necessary.

- 1. Many African countries were (.....) by European countries during the 16th and 17th centuries.
- 2. My favourite music is salsa. I just love dancing to its (.....).
- 3. I had a really (.....) training session in the gym yesterday. My muscles are really aching!
- 4. I've been going to the gym

for six months now and I feel I have really (.....) my muscles.

- 5. We had some more new (.....) in our aerobics class this week. There are quite a few of us now.
- 6. If you want to be a gymnast, you have to be very (.....).
- 7. Many people are angry about the government's decision and plan to (.....) against it.
- 8. (.....) before doing exercise is a good idea as it can prevent you from getting injured.

Africa and the slaves brought the dance with them.

Around the world

Wherever capoeira began, it has now become popular around the world. You can take capoeira classes in many countries. It is a great way to get fit and meet new people. So if you like the sound of it, time to get off the sofa and find your nearest class! **FREDIE GAY**

Answers

Activity 1

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

Activity 2

1. colonised; 2. rhythm; 3. intense; 4. strengthened; 5. participants; 6. acrobatic; 7. protest; 8. Stretching

INZERCE



First Steps



Dopolední školička pro předškoláky
www.britishcouncil.cz



NASTARTUJTE ZMĚNU S INTERBEAUTY PRAGUE

Přehlídku novinek a trendů ze světa kosmetiky, zkrášlovacích a relaxačních procedur nabídne tradiční podzimní veletrh kosmetiky a kadeřnictví Interbeauty Prague 2014. O návštěvníky 17. a 18. října budou pečovat v Průmyslovém paláci v Holešovicích špičkoví odborníci na krásu i zdraví a zkrášlí vás zde „od hlavy až k patě“. Nenechte si ujít možnost nákupu těch nejmodernějších přípravků, které současný trh s krásou nabízí.

Vystavovatelé pro vás přichystali celou škálu zkrášlovacích procedur. Ženy si mohou vyzkoušet prodlužování řas, omlazování pleti mnoha různými metodami, profesionální líčení i česání, nejnovější druhy

manikúry, pedikúry a moderní depilace, tetování, permanentní make-up, zdobení nehtů a mnohé další.

ODEJDETE JEŠTĚ KRÁSNĚJŠÍ!

Návštěvníci veletrhu mohou zažít úžasnou velkou

proměnu zdarma, která zahrnuje nový účes, líčení, styling a péči o nehty. Změnu podstoupí vybraní jedinci z řad příchozích.

V rámci veletrhu můžete navíc navštívit bezplatnou

dermatologickou poradnu, kde vám odborníci otestují pleť a navrhnou řešení případných problémů, podobně si v tradičním Stanu proti melanomu můžete nechat zdarma vyšetřit mateřská znaménka. Jedinečná šance se nabízí pro ty, kdo uvažují o plastické operaci. Plastický chirurg MUDr. David Tomášek zájemce při bezplatné konzultaci podrobně seznámí s průběhem jednotlivých zákroků.

SHOW PLNÁ KRÁSY

Veletrh doprovodí také zábavné programy, ať už v podobě vlasové show světového formátu či Make-up show nabízející přehlídku extravagantního líčení a speciálních efektů. Profesionální vizážisté z Asociace vizážistů a stylistů ČR vás pak zdarma nalíčí v tzv. Make-up

pointu. Atraktivní disciplínou bude také Nail Design 2014 – již 5. mistrovství České republiky profesionálních nehtových designerek nebo Profi Studio Nail Cup 2014 – 7. mistrovství České republiky v kombinovaných nehtových technikách modeláže a studiového zdobení nehtů.

Stylovou tečkou bude módní přehlídka luxusního spodního prádla značky Werso na finalistkách exkluzivní soutěže o nejkrásnější českou fotomodelku CZECH BEAUTY.

Jedno je tedy jisté. Z INTERBEAUTY PRAGUE odejdete krásnější a spokojenější...

Více informací najdete na:
www.veletrhkosmetiky.cz
nebo na Facebooku
Interbeauty Prague.



JAK NA PLÍSNĚ V DOMĚ

Někdo může tvrdit, že plíseň na zdi není hezká, ale i plíseň na zdi vytváří krásná umělecká díla.

Nejběžnější je černá plíseň, což jsou většinou Aspergillus niger, Alternaria, Mucor a jiné. Plísně mají schopnost vystřelovat do místnosti miliardy výtrusů, což může vést k podráždění a zánětu průdušek nebo spojivek. Plísně při svém růstu vypouštějí do ovzduší množství aldehydů, ketonů a dalších látek, které mohou alergizovat, způsobovat bolest hlavy, únavu a mohou vznikat alergická respirační onemocnění, bronchitidy, mykotoxikózy, ekzémy apod. Proto bychom se neměli k plísním chovat shovívavě.

Pro likvidaci plísní se používají přípravky, které většinou plíseň spálí nebo odbarví na povrchu, ale nedokážou proniknout do zdiva a tam likvidovat zárodky. Z těch může vyrůst odolnější plíseň nebo může dokonce zmutovat (genetická změna) a používané přípravky pak mohou mít omezený účinek.

Dvojice českých vědců získala patent pro využití

mikroorganismu *Pythium oligandrum*, známějším pod pracovním názvem **chytrá houba**, která je účinnou pomocí proti plísním na zdech. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

„*Pythium oligandrum* je mikroskopická houba, která napadá a vysává původce nežádoucích plísní v našich domovech,“ vysvětluje výzkumný pracovník Martin Suchánek. „Nasazením chytré houby na postižené místo



vypustíme upíra, který svými vláknky začne obtáčet nežádoucí plíseň a vysávat z nich pro svou potřebu živiny. **Chytrá houba** potlačuje nežádoucí plíseň na principu mezidruhového parazitismu a je schopna svou aktivitou vymýtit plíseň, ale i jejich podhouby rostoucích na omítkách, v omítkách, ale i ve zdivu. **Chytrá houba** v přípravku **BioRepel** působí, dokud protivníka nevysílí a zcela nevysaje. Tento způsob likvidace nežádoucích plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci) nežádoucích plísní.“

„O přípravek **BioRepel**, který potlačuje plíseň na zdech, je zájem ze zahraničí. Dalo

by se říci, že předběhl svou dobu, protože není škodlivý, nezamořuje ovzduší a to ani zápachem a všimá si pouze plísní. Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plíseň, které by na stěně chtěly růst. Pokud by náhodou takto ošetřenou zed' olízal pesek nebo malé dítě, není pro ně chytrá houba škodlivá“ konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimes. Aplikace **BioRepel** je jednoduchá. Sypek prášek smícháme s čistou vodou a pomocí štětce, válečku nebo houbičky postižené místo omyjeme. Po zavaznutí (částečném zaschnutí) natřeme nebo nastříkáme postižené místo druhou složkou. **BioRepel** můžeme použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním (například rozprašovačem) na již vymalovanou zed'. **BioRepel** můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.

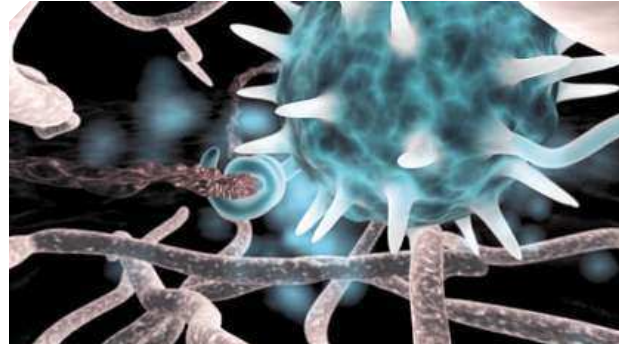
Přípravek BioRepel s Chytrou houbou - Pythium oligandrum dostanete v prodejních barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonnu: 212 240 409, akutní dotazy na infolince: 728 814 202, e-mail: klimes@biopreparaty.eu, informace na:

www.biorepel.cz

Výrobce:

Biopreparáty spol. s r.o.



VÍTE, JAK POSÍLIT IMUNITU?

Především teď na podzim a před blížící se zimou je důležité, aby náš imunitní systém fungoval co možná nejlépe, a my se tak vyhnuli nachlazením a chřipkám, které na nás číhají doslova na každém rohu.

Nezapomínejte na vitamíny a dostatek pohybu

Pomůže především zvýšený příjem vitamínů – ať už v podobě konzumace ovoce a zeleniny nebo formou potravinových doplňků. Důležitou roli hraje také tělesná aktivita, která organismus pročistí od škodlivých látek. Není nutné trávit celé hodiny v posilovně, efektivní jsou jednoduché cviky, které protáhnou tělo, nebo procházka na čerstvém vzduchu.

Správná strava a vydatný spánek

Dalším nezbytným krokem je změna jídelníčku. Měla by z něho zmizet tučná a kalorická jídla, bez kterých se naše tělo obejde, a na řadu by měly přijít lehké pokrmy, v nichž by neměla chybět zelenina a obilniny. Důležité je také nezapomínat na pitný re-

zim. Je třeba pít po celý den, a to především neperlivou vodu. Stejně nezbytnou zásadou je nepodléhat stresu, který jde ruku v ruce s nedostatkem spánku. Kvalitní spánek je přitom nezbytnou podmínkou důkladné regenerace organismu.

Probiotika a enzymy

Své nezastupitelné místo mají také probiotika a enzymy. Probiotika jsou živé mikroorganismy, které se dostávají do těla v potravě a příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Ta působí na sliznici střeva – významnou složku imunitního systému v lidském těle.

Velký význam v našem těle mají proteolytické enzymy, které pomáhají zajišťovat rovnováhu a fungování imunitního systému. Při problémech s imunitou je namístě podpořit náš obranný systém podáváním obdobných enzymů zvenčí. Dlouholeté výzkumy ověřily účinnost unikátní směsi enzymů, kterou obsahuje lék Wobenzym. Působí proti zánětům, pod-

poruje oslabenou imunitu a osvědčuje se nejen u dospělých, ale i u dětí. Pokud dítě onemocní jen výjimečně, je to normální. Dokonce si tím do jisté míry buduje svou vlastní imunitu. Když se ale nemoc opakuje v průběhu roku několikrát, signalizuje to nejenom u dětí, ale i u dospělých problém s oslabenou imunitou. Podpůrná léčba Wobenzymem pomáhá proti častému opakování zánětů dýchacích cest – angín, zánětů hrtanu, průdušek nebo vedlejších nosních dutin.

Zdraví máme každý skutečně jen jedno a je na každém z nás, jak o ně budeme pečovat. Je jasné, že ne každý má možnost a čas zkombinovat všechny zásady, které posilují oslabenou imunitu, ale pokud se budete jen trochu snažit, je možné praktikovat většinu z těchto rad. Podzim a zima pak pro vás nebudou obdobím, které z velké části proležíte v posteli s angínou v krku.



Podpořte imunitu proti chřipce a nachlazení

**Lék Wobenzym®
posiluje oslabenou imunitu
snižuje nemocnost**



Wobenzym působí proti zánětům a podporuje oslabenou imunitu, proto by ho měli lidé, které chřipka, angina nebo jiné záněty dýchacích cest ohrožují nejvíce, začít užívat už v období zvýšeného výskytu nemocí. Jestliže jsme chřipku nebo jiné onemocnění dýchacích cest už dostali, Wobenzym ho posílením imunity pomáhá rychleji zvládnout, a zkracuje tak dobu léčby. Navíc pomáhá zabránit opakování nemoci.



Více na www.wobenzym.cz

Čechům chybí hořčík, pomoci mohou přírodní minerální vody

Pít přírodních minerálních vod je populární. A zdravé, pokud se to s nimi nepřehání.

Minerální vody obsahují látky jako hořčík, zinek či vápník, které lidské tělo potřebuje, protože umožňují důležité biochemické pochody. Podle odborníků má pití minerálních vod význam například pro prevenci infarktu. „Správný pitný režim a doplňování minerálů může ovlivnit dokonce i to, jak rychle tělo stárne,“ uvádí jeden z předních specialistů na klinickou výživu profesor Zdeněk Zadák z Fakultní nemocnice Hradec Králové. Zároveň upozorňuje

na to, že člověk začíná stárnout již před třicátým rokem života a ve věku kolem padesátého roku se rozhoduje o tom, jak kvalitní a zdravé stáří prožije. Pitný režim patří mezi faktory, které toto ovlivňují.

Jedním z nejdůležitějších prvků, které přírodní minerální vody obsahují, je hořčík. Profesor Zadák provedl studii, ve které zkoumal na Čechách a Slovácích, jak jsou na tom s příjmem tohoto minerálu.

„Výsledky ukázaly, že téměř každý třetí Čech i Slovák trpí deficitem hořčíku,“ komentuje závěry výzkumu Zadák. Hořčík zastává v těle mnoho funkcí. Pomáhá při získávání a přeměně energie, přenosu vzduchu, syntéze bílkovin a ovlivňuje funkci svalstva. Nezanedbatelný vliv má

Jakou minerálku vybrat?

Vody lze jednoduše rozdělit na dvě skupiny:

- Upravované, z povrchových zdrojů, mezi které řadíme vodu ze studny, vodovodu a balenou pitnou vodu.
- Druhou skupinu pak tvoří čisté přírodní vody z podzemních zdrojů, kam spadají všechny pramenité, kojenecské, minerální a léčivé. Pro všechny vody této kategorie platí, že nesmí být chemicky upravené, protože pochází z čisté přírodních zdrojů a vznikají bez zásahu okolních vlivů či člověka.

také na detoxikaci organismu. Jeho nedostatek se může projevit rychlou únavou, častou bolestí hlavy a problémy s koncentrací. Výsledkem pak



Minerálka pomůže s nespavostí i ranní únavou. PROFIMEDIA.CZ

může být nespavost a ranní únava. Typické jsou také svalové křeče, třes či záškuby.

Z dalších důležitých látek obsahují minerální vody váp-

ník, který má vliv na odolnost tkání a dodává kostem a zubům tvrdost. Dále je to sodík, draslík, fluor a mnohé další. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Člověk a voda

Dospělý zdravý člověk by měl denně vypít 1,6 až 2 litry tekutin, dle potřeby a zátěže i více.

- Tělo neumí vodu skladovat, proto by si měli lidé hlídat její doplňování. Slouží mimo jiné jako médium pro vyplavení škodlivin z těla a funguje také jako regulátor teploty.
- Organismus dospělého člověka je ze 60 % tvořen vodou.



- Zhruba 20 % vody přijmeme z jídla, zbylých 80 % musíme přijmout v tekutinách.
- Bez vody člověk vydrží pouze 10 dní, bez jídla až 65 dní.
- Při ztrátě 10 % vody v těle hrozí úpal, halucinace či přehřátí.
- Pokles vody v těle o 20 % může být smrtelný.

Klasifikace minerálních vod podle obsahu minerálů

Vhodné ke každodennímu pití pro všechny:

- velmi slabě mineralizované s obsahem rozpuštěných pevných látek do 50 mg/l
- slabě mineralizované s obsahem rozpuštěných pevných látek 50 až 500 mg/l
- středně mineralizované s obsahem rozpuštěných pevných

látek 500 mg/l až 1500 mg/l

Vhodné při zátěži, v letním období nebo při sportu, kdy je potřeba rychle doplnit minerály:

- silně mineralizované s obsahem rozpuštěných pevných látek 1500 mg/l až 5 g/l
- velmi silně mineralizované s obsahem rozpuštěných pevných látek vyšším než 5 g/l

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

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

Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

vlasy umyjí Thermal šamponem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

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

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

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

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

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

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



Vladimír Darida se snaží překonat obranu soupeře.



Michal Kadlec ve vzduchu



Daniel Kolář bojuje u brankové čáry.

3X AP

Češi potvrdili formu, vyhráli také třetí zápas

Fotbalisté porazili Kazachstán. Ze tří úvodních kvalifikačních utkání tak mají devět bodů.

O tak úspěšném začátku kvalifikace na Euro 2016 se trenéroví Pavlu Vrbovi a celému týmu snad ani nesnilo. Po po-

rážce Nizozemců si český výběr poradil také s Turky a včera i s Kazachy.

Čeští fotbalisté se museli vyrovnat hned s několika obtížemi. Tou zásadní, na kterou si stěžovali už po prvním tréninku, byla nekvalitní umělá tráva. Kvůli nakopnutí svalů navíc nemohl nastoupit kapitán Tomáš Rosický, kterého ve středu zálohy nahradil Daniel Kolář. K žádné jiné změně v sestavě opro-

ti pátému utkání v Istanbulu kouč Vrba nepřistoupil.

V úvodu byli v hale v Astaně sice aktivnější domácí fotbalisté, Češi se ale brzy na hřišti aklimatizovali a převzali kormidlo zápasu.

První gól utkání vstřelil po přihrávce Koláře Bořek Dočkal, který bodoval i v předchozích dvou zápasech. Do konce prvního poločasu se trefil ještě David Lafata. Skóre mohlo být pro český

tým ještě lepší, ale Ladislav Krejčí střílel ve 34. minutě z ofsajdu.

Gólových žní se diváci dočkali ve druhé půli, kdy se čeští reprezentanti trefili ještě dvakrát, naprázdno nevyšli ani domácí, kteří Petra Čecha překonali také dvakrát.

Návrat do národního týmu si včera užil také útočník Tomáš Necid, který v 88. minutě zvýšil české vedení na 4:1. **ROMANA BARBOŘIKOVÁ**

2	4
Kazachstán	Česko

Branky: 84. a 90. Logviněnko – 13. Dočkal, 45. Lafata, 56. Krejčí, 88. Necid



Další soud

Oscar Pistorius by podle probačního úředníka neměl jít za zabítí přítelkyně do vězení. Joel Marina, který včera vypovídal u soudu v Pretorii jako jeden ze svědků obhajoby, uvedl, že by pro handicapovaného atleta bylo dostatečným trestem domácí vězení a veřejně prospěšné práce. **AP**

Zprávy krátce

Plekanec je hvězdou týdne

Tomáš Plekanec byl vyhlášen největší hvězdou úvodního neúplného týdne hokejového NHL. Útočník Montrealu nastřílel ve třech zápasech čtyři góly a jednou asistoval. Canadiens i díky příspěvku svého elitního centra vstoupili do ročníku třemi výhrami ve venkovních zápasech, což se jim naposledy povedlo před devíti lety.

Lendl: Berdych trénovat nebude

Tenista Tomáš Berdych se nedohodl na spolupráci s Ivanem Lendlem a bývalý první hráč světa se jeho trenérem nestane. Nejlepší český hráč současnosti to oznámil po včerejší schůzce s Lendlem na kur-

tech pražské Sparty ve Stromovce. „Potkal jsem se s Ivanem Lendlem a řešili jsme spolupráci. Ivan by rád pomohl, ale chlapsky odmítl, protože je časově strašně vytížený,“ napsal Berdych na sociálních sítích.

528

Sportovní úspěchy fotbalového Bayernu Mnichov v minulém sezoně se projeví i v jeho hospodaření. Obrát bavorského velkoklubu vzrostl oproti minulému ročníku o 22 procent na 528 milionů eur (14,5 miliardy korun) a Bayern tak poprvé v historii prolomil hranici půl miliardy eur. Zisk po zdanění činí 16,5 milionu eur (454 milionů korun), což je o 2,5 milionu více než v sezoně 2012/13. **ČTK**

Žokej Bartoš. Zulejky je škoda



Josef Bartoš těsně po pádu na Taxisu

ČTK

Zlomená nosní přepážka, sešitý nos a v něm tampony, otřes mozku. Takové „ozdobny“ si odnesl ze své dvanácté účasti ve slavném dostihu Velká Pardubická žokej Josef Bartoš. Jeho kůň zahynul.

„Před odskokem na Taxis se Zulejka nejspíš lekla, chtěla zastavit a místo aby skočila, tak to proběhla. Zastavila až v příkopu za překážkou

a oba jsme letěli na zem,“ vyprávěl si žokej poslední okamžiky, které při nedělním závodu vnímal. „Pak už si nepamatuju nic,“ marně hledal moment, kdy jej za ním běžící Sherardo udeřil do hlavy.

Devítiletá Zulejka si při pádu zlomila vaz. „Strašně mě to mrzí. Loni neběhala, ale předloni měla formu,“ vzpomínal žokej. **IDNES.cz**

Zprávy krátce

Essien: Ebolu nemám

Ghanský fotbalista Michael Essien z AC Milán kategoricky popřel spekulace, že onemocněl ebolou. Zprávy afrických médií o tom, že se jedná třicetiletý záložník nakazil smrtelným virem a je v nemocnici, odmítl v oficiálním prohlášení i zástupci italského klubu.

Gecov jde do slávistické juniorky

Slavia přeřadila záložníka Marcela Gecova z prvního týmu do juniorky, kde zůstane minimálně do konce podzimu. Pražský klub na svých internetových stránkách vysvětlil, že trenér Miroslav Beránek nebyl s šestadvacetiletým fotbalistou spokojen. „Nejsme spokojeni s jeho výkonností a přístupem k práci,“ uvedl Beránek. **ČTK**

Ve finále Fed Cupu může hrát i Plíšková

Nominací na finále proti Německu kapitán Pála trochu překvapil. Povolává totiž i deblistky Hlaváčkovou s Hradeckou.

Svémi výbornými výsledky z poslední doby si řekla tenistka Karolína Plíšková o nominaci v širším týmu pro listopadové finále Fed Cupu. To Češky v pražské O2 areně odehrají 8. a 9. listopadu proti Německu.

V tomto případě šlo o celkem očekávaný krok nehráčiho kapitána Petra Pály, stejně jako v případě nominování české jedničky Petry Kvitové a 17. hráčky světa Lucie Šafářové. S jedním překvapením ale Pála přeci jen přišel. V jeho širším výběru jsou



Na olympiádě v Londýně získalo duo H+H stříbro. MAFRA

i stříbrné deblistky z olympijských her v Londýně 2012 Andrea Hlaváčková a Lucie Hradecká.

Ty spolu sice slavily mnohé úspěchy, po loňské sezoně se ale duo H+H rozdělilo a každá z tenistek šla svou cestou a od té doby spolu ani jednou

nehrály. Rozchod, který iniciovala Hlaváčková navíc neproběhl zcela v poklidu.

„Hradecká má výbornou bilanci proti všem Němkám ve čtyřhře a povrch jí sedí. Je jednou z variant, že by mohla hrát s Andreou,“ vysvětlil večera Pála.

Číslo dne

27.

Karolína Plíšková si po nedělním triumfu na turnaji v Linci znovu vylepšila žebříčkové maximum. Dvaadvacetileté tenistce patří po zisku druhého titulu v sezoně v pořadí WTA 27. místo, česká jednička Petra Kvitová je dál čtvrtá, Lucie Šafářová drží 17. místo.

V Pálově výběru je momentálně pět hráček, v konečné nominaci však mohou být jen čtyři. „Variant je mnoho a jsem rád, že můžu mít těchhle pět holek. Uvidíme až během týdne před zápasem, kdo jak na tom bude,“ prohlásil kapitán, který už s Češkami Fed Cup dvakrát vyhrál. S Německem má český tým pozitivní bilanci 6:1. Naposledy tenistky vyhrály předloni ve Stuttgartu. **RB a ČTK**

INZERCE

Karty nabité chutí

Daruj tu pravou!

5 jedinečných designů jen u McDonald's

Aktuální odměny za dobití

200 až 499 Kč McFlurry™, McSundae™, střední sycený nápoj, malé cappuccino nebo latté

500 až 999 Kč malý sendvič + malé hranolky

nad 1000 Kč velké McMenu™*

* (neplatí pro Premiové produkty a wrapy)



i'm lovin' it®

TEST DNES – VYZKOUŠELI JSME ZA VÁS

Rady, jak se nenechat napálit:
nezávislé testy zboží a služeb,
finanční servis, auta, zdraví,
vzdělání



MF DNES ZA 18 Kč + ČASOPIS KAŽDÝ DEN

MLADÁ FRONTA
DNES
Stojí za to číst. Každý den

NOVÝ ČASOPIS **TEST DNES**
KAŽDÉ ÚTERÝ
K NOVINÁM ZDARMA