

FOTBALOVÁ OLOMOUC VYMĚNILA TRENÉRA

PRVOLIGOVOU SIGMU NOVĚ POVEDE Z LAVIČKY VÁCLAV JÍLEK STRANA 11



metro



Úterý, 20. října 2015

Č. 197, www.metro.cz
Svátek slavi: Vendelín

Min. 6°
Max. 10°

Největší deník v ČR

Třetina Čechů nestíhá přezout gumy na zimu

Listopad se blíží. Pneuservisy v říjnu tradičně hlásí návaly, Češi nechávají výměnu pneumatik na poslední chvíli. **Pojišťovny.** Brzdnou dráhu špatné obutí auta zvyšuje, nehody se mohou řidičům prodražit STRANA 2



Podpisy na soše spoutané krávy mají pomoci omezit týrání živých zvířat

Lidé se včera na pražském Jungmannově náměstí podepisovali na petiční archy a na sochu spoutané krávy. Podpořili tak požadavek aktivistů, aby Evropská unie zakázala vývoz živých zvířat do zemí mimo EU. Zvířata podle nich při delší přepravě trpí, navíc jsou v některých zemích týrána. „Ministerstvo zemědělství s omezením doby převozu v zásadě souhlasí, musel by ale platit pro celou Evropskou unii,“ sdělil mluvčí ministerstva Hynek Jordán. Pražská zastávka sochy je šestou ze sedmi na cestě z Anglie přes Francii, Německo a Polsko do Říma, kde svou pouť ukončí tento pátek. Socha bude nakonec se všemi podpisy doručena Evropské komisi.

ČTK - KATEŘINA ŠULOVA



Skončí?

Do krajských voleb zbývá rok a jihomoravský hejtman Michal Hašek bude muset tvrdě bojovat už o post lídra kandidátky ČSSD. Nakloněno mu není ani celostátní vedení v čele se šéfem strany Bohuslavem Sobotkou, ani brněnská organizace. Je příliš útočný a problematický také svým škraloupem kolem „lánského puče“, který proti Sobotkovi uspořádal po minulých volbách. Podle MF DNES by případné lano od „sobotkovců“ mohl dostat bývalý primátor Brna Roman Onderka. MAFRA

Třetina Čechů nepřežije včas. Servisy nestíhají

Na letních gumách brzdíte na sněhu o osm metrů déle.

Pokud máte štěstí, počkáte jen hodinu, v horším můžete čekat i tři dny. Šílenství kolem zimních gum vrcholí. Pneuservisy se plní. Za jedenáct dní musí mít řidiči na autě zimní obutí. „Češi každoročně nechávají přezutí na poslední chvíli. Kvůli tomu se často dostávají do časového skluzu, který se při nepříznivém počasí může vymstít. Pozdě jich má přezuto zhruba třetina,“ odhaduje Tomáš Kabrhel ze servisu Elit.

V zákoně je stanoveno, že řidič má mít na vozidle zimní pneumatiky, pokud se na silnici nachází vrstva sněhu, led nebo námraza nebo lze tento stav předpokládat. „Tedy pokud tyto podmínky platí, je nutné přezout nejpozději prv-



Citát

Objednací lhůty pneuservisů se každoročně s blížícím se koncem října prodlužují.

TOMÁŠ KABRHEL, SERVIS ELIT

ního listopadu,“ upřesnil Martin Farář z organizace BESIP.

Kdo na silnici vyrazí s letním obutím, riskuje, že při nehodě přijde zkrátka. „Pokud se prokáže, že vzniklá škoda souvisela se špatným obutím vozidla, pak se musí řidič připravit

Jak poznáte, že je čas koupit nové pneumatiky

Stejně zimní pneumatiky by se měly používat nejdéle čtyři sezony.

- Jedním z indikátorů pro výměnu je výška vzorku. Vozidlo do 3,5 tuny musí mít zimní pneumatiky s minimální hloubkou dezénu 4 mm na všech kolech. Auta s vahou nad 3,5 tuny musí na sněhu

mít pneumatiky s minimální hloubkou dezénu 6 mm na všech kolech.

- Řidiči mohou využít i celoročních pneumatik. Ty lze mít na autě v létě i v zimě včetně období, kdy jsou zimní pneu povinné. Díky nim sice řidiči ušetří za pneuservis, ale takové pneumatiky mají v porovnání se zimními horší vlastnosti.

na to, že pochybení pojišťovna zohlední v pojistném plnění. Nemusí pak dostat zaplacenou celou škodu a bude muset přijmout za škodu i vlastní finanční odpovědnost,“ informuje Aleš Povr z České asociace pojišťoven.

Na letních gumách se na zmrzlé vozovce snižuje ovladatelnost vozu. „Při rychlosti padesát kilometrů za hodinu je brzdná dráha na sněhu na zimní pneumatice o osm metrů

kratší než na letních pneumatikách,“ uvedl Farář.

Podle něj není chybou, pokud řidič přezuje na zimní pneumatiky již tehdy, když se průměrné denní teploty pohybují okolo 7 stupňů a níže. „Při těchto hodnotách už fungují lépe zimní pneumatiky než letní,“ dodává Farář.



MAREK HYR

marek.hyr@metro.cz



Strunová sekačka vyrobená z hokejky

Vivat kutíl aneb Co svět neviděl. Tak se jmenuje zajímavá výstava roztočivých kutílských výrobků, která bude zítra otevřena v Severočeském muzeu v Liberci. Na snímku vlevo jsou reproduktory vyrobené z pивních sudů, vpravo je pak strunová sekačka z hokejky a elektromotoru a podomáčku vyrobený traktůrek. ČTK

Zprávy krátce

Miliony od Babiše

Právní zástupce Miroslava Kalouska poslal výzvu ministru financí Andreji Babišovi, ať mu zaplatí 10 milionů korun. O peníze se vsadili poté, co Babiš Kalouska nařkl, že ho kvůli povolení internetového sázení vyšetřovala policie. IDNES.cz

Vrah chce z Česka

Timur Tretjakov, nájemný vrah, jenž v roce 2007 omylem zastřelil řidiče Sazky, by si chtěl odpykat svůj trest na Ukrajině.

V žádosti píše, že v českém vězení morálně i fyzicky strádá. V Česku si odpykává 22 let.

Padáky na Hradě

Kancelář prezidenta chystá organizační změny. Přijdou personální změny po vyvěšení trenýrek nad Hradem. Organizační struktura úřadu se „zjednoduší“. Mluví se i o budoucnosti kancléře Vratislava Mynáře. Prezident ho už dříve podpořil s tím, že pro něj patříčné místo najde. ČTK

INZERCE

S naší půjčkou máte měsíc na rozmyšlenou

Do 30 dnů ji můžete vrátit bez jakýchkoli úroků a poplatků. Nezaplatíte tak ani korunu navíc.

Půjčme vám od 10 000 Kč do 180 000 Kč.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku 800 261 111



KDYŽ DÝCHÁNÍ ŠKODÍ ZDRAVÍ!

Pomůže Vám kvalitní čistička vzduchu

Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergenů 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



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

cena 3.490 Kč/ks
cena 3.290 Kč/ks od 2 ks



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

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

 Již 7 let nejprodávanější čistička v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno *

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, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergenů. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Znečištěné ovzduší zabíjí! Studie provedená profesorem Georgem Knoxem z Birminghamské 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, mikroorganizmů 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 je navíc dále obohacujeme množstvím mikrobu, prachových alergenů, plísni, ale i výparů z laků na nábytek, sprejů, kosmetiky, čisticích prostředků a zplodin plynových spotřebičů. Pouze zlomek těchto škodlivin pak usedne ve formě prachu např. na nábytek, 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 era čištění a ionizace vzduchu
Nová generace čističek vzduchu fungujících na principu elektronového větru spl-

nila 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 dostatečným i pro větší místnosti přináší uživatelům celou řadu výhod. Těmi hlavními jsou nízká pořizovací cena, nulové náklady na výměnu 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, objemných a hlučných 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 horských a přímořských sanatoriích. V interiérech trávíme až 80 % svého života, takže si to určitě zasloužíme!

Dárek ZDARMA!

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

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročisťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoliv jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísni a v lednici udržuje potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód
E18



Jsmo držitelé zlatého certifikátu "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY"

* V červnu 2015 byla provedena anketa mezi uživateli Ionic-CARE Triton X6, které se zúčastnilo 857 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 31.10.2015

800 112 111 www.ionic-care.cz

Objednací linka zdarma

** Akce trvá do 31.10.2015 nebo do vyprodání zásob

Zprávy krátce

Mohou blokovat pasy mladým

Rodiče ve Velké Británii, kteří mají obavy, že by jejich dospívající děti pod vlivem radikálů mohly chtít odcestovat do Sýrie nebo Iráku, budou moci požádat o odebrání jejich cestovních pasů. Počítá s tím nová vládní strategie proti extremismu premiéra Davida Camerona.

Svatební hostina s bezdomovci

Díky zrušené svatbě se přes 90 kalifornských bezdomovců dostalo na slavnostní hostinu, kterou rodina nevěsty odmítla zrušit, neboť za ni již zaplatila 35 tisíc dolarů (837 tisíc korun). Ze sňatku vycouval ženich. Po překonání prvotního šoku se matka nevěsty rozhodla, že hostinu přesto uspořádá a pozve na ni do honosného hotelu v Sacramentu místní bezdomovce. **ČTK**

Modrá pro odlet, červená pro přilet

Nízkonákladový terminál v Tokiu navádí cestující po závodních drahách.

Žádná prostorná odletová hala, žádná okna a žádné svítící informační tabule. Terminál 3 na nejrušnějším japonském letišti Narita u Tokia otevřený letos v dubnu slouží výlučně pro nízkonákladové lety. To se odrazilo i na rozpočtu pro výstavbu. Cestující se tak místo nahoru musejí dívat pod nohy, navádějí je totiž „závodní dráhy“ namalované na podlaze, píše CNN.

„Chtěli jsme vytvořit letiště, jaké jinde nemají,“ řekl architekt Takao Goto ze společnosti Nikken Sekkei, která terminál navrhla. „Na závodní dráze je dobré pře-



Po této dráze se dostanete k odletům.

PROFIMEDIA.CZ

Letiště Narita

35

Tolik cestujících prošlo letištěm Narita minulý rok. Třetí terminál se otevřel až letos v dubnu. Počet pasažérů by se měl navýšit o 7,5 milionu.

vším to, že všichni na světě vědí, k čemu slouží. Je to globální symbol,“ dodal.

Místo elektronických informačních tabulí a pohyblivých chodníků tak mají pasažéři terminálu 3 k dispozici asi kilometr drah. Dráhy v barvě oblohy, tedy modré, vedou k odletům. Zemitá červená míří k přiletům. Minimalistický interiér má podle designérů omezit zmatek a stres související s leteckou dopravou. Novým terminálem by mělo projít asi 7,5 milionu cestujících ročně. **ČTK**

Merkelová. Její stranici hrozí plotem

Německá kancléřka Angela Merkelová kvůli podpoře otevřených hranic pro běžence čelí ve své vládní unii CDU/CSU rostoucí kritice. Kolem vlivného vládního poslance von Stettena se podle listu Bild vytvořila silná opozice, která chce kancléřku přinutit ke změně dosavadního vstřícného kurzu. Lidé z takzvaných zemí bezpečného původu nemají být do Německa vůbec vpuštěni. Ve hře je možná i výstavba hraničního plotu. **ČTK**

Turecko. Dron byl ruský

Bezpilotní letoun, který minulý pátek sestřelilo Turecko, byl ruské výroby, oznámil turecký premiér Ahmet Davutoglu. Moskva nicméně Ankaře sdělila, že žádný stroj nepostrádá. Podle Davutoglu tak mohl patřit syrské armádě prezidenta Bašara Asada, bojovníkům patřícím ke straně syrských Kurdů či jiné skupině. **ČTK**

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

Intimní

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

• Do trojky hledáme chlapa! Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775 784 900

• KOZATÉ ŽENSKÉ! Prohlédni si jejich chloubu! Napiš si o fotky! Pošli SMS ve tvaru 17GLF a text na 909 15 40

• Neukojená Jitka 47. Se starým to není ono. Když už dojde na sex, je to pořád stejný. Já přitom ráda zkouším nové věci. Co ty? Experimentuješ rád? Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 45 s kódem 31 KRN a tvůj text!

• Osamělá Verča 35. Přítel mě opustil kvůli nejlepší kamarádce, zůstala jsem tak úplně sama. Pomoz mi zapomenout! Vytoč 909 801 801 kód NBV63



• Fin. zajištěná Vlasta 68. Mám spoustu volného času, ale nemám ho s kým trávit! Nápadů jak jej využít mám dost. Pár z nich by se ti mohlo opravdu líbit! Vytoč 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 50 s kódem 98FGG a tvůj text!

Finance - nabídka

• Nabízíme úvěry zajištěné nemovitostí s odkladem splátek. Individuální přístup ke každé žádosti, vysoké % schválení. METROPOL FINANCE Tel. 602490758

Práce - nabídka

• Hledáme pracovníky do výroby a skladů pro Prahu, Plzeň, Brno a okolí měst. Možnost zajištění ubytování, záloh, plat od 80-110 Kč/h. Více info 721723422

• TIPARE z celé ČR s praxí v oblasti půjček hledáme, práce z domu na PC. Nabízíme: Motivační program, vysoké odměny, školení, podporu reklamy. 274771884

• Brigáda balení oděvů a elektroniky, pomocné práce ve výrobě a úklidy. Týdenní výplaty 65-120 Kč/h. NABRIGADU.CZ Tábor 526/46d, Brno, Tel 605885588

• Úklidová firma v Brně přijme pracovníce na úklid budov v centru Brna, prac. doba: PO-NE 4:30-9:00 hod, další týden volno. Tel.: 604785750

• Nabízíme práci v Brně pro dělníky na kontrolu a dobrušování dílů. Směnný provoz, možnost zajištění ubytování, plat 90-100 Kč/h. Volejte 727825170

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avario.cz
Soukenická 8, Praha 1

737 858 585



Útočník měl vazby na krajní pravici

Útočník, který před volbami pobodal kandidátku na starostku západoněmeckého města Kolín nad Rýnem, dlouhé roky udržoval kontakty s krajní pravíci. Henriette Rekerová (na foto vlevo), která po útoku utrpěla vážná zranění, nedělní volby s přehledem vyhrála. O 44letém útočníkovi, který je dlouhodobě nezaměstnaným lakýrníkem, je známo, že již na počátku devadesátých let v Bonnu udržoval kontakty s neonacistickou Svobodnou německou dělnickou stranou. Tu soud v roce 1995 kvůli její agresivitě zakázal. **AP**



1+1
AKCE

**KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE**

**BRÝLE
ZDARMA
PRO VAŠI
RODINU
A PŘÁTELE**

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické či sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické či sluneční brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky či slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží.

Akci nelze uplatnit na kombinaci slunečních a kompletních dioptrických brýlí.

Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha.

Slevy se nesčítají. Akce platí od 24. 8. 2015 do odvolání.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 6 Max. 10	ZÍTRA Min. 7 Max. 11	ČTVRTEK Min. 9 Max. 13	PÁTEK Min. 9 Max. 13
--------------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 19,7 °C
Rok výskytu: 1949

Kvíz

- Nejvyšší hora Severní Ameriky Mount McKinley (6194 metrů) je známá také jako:
a) Denali
b) Koyukon
c) Tanana
- Legenda zločinné kinech o gangsterských dvojčatech. Děj se odehrává v:
a) Chicagu
b) Hongkongu
c) Londýně
- Lucemburský sportovec Andy Schleck má bratra, který se věnuje stejnému sportu. Je:
a) lyžař
b) cyklista
c) běžec
- Pozdně gotická Prášná brána vedle Obecního domu v Praze má vyhlídkový ochoz ve výšce:
a) 44 metrů
b) 55 metrů
c) 66 metrů
- Litva, jejímž hlavním městem je Vilnius, vyhlásila nezávislost na Sovětském svazu 11. března:
a) 1990
b) 1993
c) 1996

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

ČT1

- 14:00 Soudkyně Amy II
- 14:45 To je vražda, napsala II
- 15:30 Vraždy na severu
- 16:20 Telegram
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



- 20:05 Nemocnice na kraji města - nové osudy (2/13) Seriál (ČR, 2008). Rozčeří příchod mladého ortopeda stojatě vody borské nemocnice? Poslední pokračování legendárního seriálu. Hrají: E. Balzerová, J. Ahrháj, S. Rašilov a další
- 21:05 Tajemství rodu Barbory Polákové
- 22:00 Srdčko
- 23:25 Na stopě
- 23:55 Otec Brown
- 00:40 AZ-kvíz
- 01:05 Bydlení je hra
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 13. komnata Atky Janouškové
- 02:20 Sváteční slovo herce a hebraisty J. A. Haidlera
- 02:25 Toulavá kamera

ČT2

- 13:10 Letecké katastrofy
- 14:00 Nejvýznamnější operace 2. světové války (8/12)
- 15:00 2000 let britské historie
- 15:45 Hitlerovo Nové říšské kancléřství
- 16:40 Vesmír: Kapatiny v kosmu
- 17:25 Vodní obří (4/4)
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 19:00 Příběhy zvědavých přírodovědců (6/10)
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Kurský oblouk V létě 1943 došlo k největší tankové bitvě 2. světové války. Na německé a sovětské straně se jí zúčastnilo na dva a půl milionu mužů a více než 7000 tanků
- 20:55 USS Franklin: Navrátená čest
- 21:50 Danielův svět
- 23:10 Ztracení Drama (ČR, 2002)
- 00:50 Ztracený ráj (8/8)
- 01:35 Zvláštní let
- 03:15 Pološero - Můj život s HIV
- 03:40 Věci zcela pregnantní
- 04:10 Módní designérka Zuzana Veselá
- 04:30 Život bez škatulky

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk (10)
- 13:40 Odložené případy IV
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba IV (2)
- 15:40 Ordinance v růžové zahradě 2 (384)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Kriminálka Las Vegas II (9)
- 18:25 Ulice (2897)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (603) Seriál (ČR, 2015). Mázl chce rozchod s Janou. Kvůli ní má Jakub těžkou nehodu. Hrají: J. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, P. Kikinčuk, M. Zounar a další
- 21:40 Víkend
- 22:45 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (2) Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:35 Černá listina (14)
- 00:35 Kriminálka Las Vegas II (9)
- 01:15 Novashopping
- 01:50 Námořní vyšetřovací služba IV (2)
- 02:35 Atentát (1)
- 03:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (384)

PRIMA

- 12:35 Návrat komisaře Rexe X (5)
- Máma je prostě máma. Krimiseriál (Rak./It., 2009)
- 13:45 Policiejí bažanti V (18)
- Krimiseriál (Kan., 2014)
- 14:45 Loď snů (29)
- New York. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostředí!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Cesty domů III (350) Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Rudolf poskytne azyl Macháčkoví, který si vytopil dům. Andrej přiměje Mikuláše k výpovědi o přestělece s panem P. Vendy nechce Šimonovi podepsat rozvodové papíry. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán, I. Chmela a další
- 21:35 Očino Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Show Leoše Mareše
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (17)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (23)
- 02:35 Slunečno, misty vraždy IV (8)
- 03:30 Hawaí 5-0 V (11)

PRIMA COOL

- 12:40 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (3)
- 13:45 Jmenuju se Earl III (3) Camdenské gangy. Komed. seriál (USA, 2007)
- 14:15 Simpsonovi IX (3-5)
- 15:45 Teorie velkého třesku III (1)
- Fluktuace elektrického otváračku na konzervy. Sitcom (USA, 2009)
- 16:15 Futurama IV (11)
- 16:45 Bojičí mýtů V (22)
- 17:50 Grimm II (16)
- 18:50 Simpsonovi IX (6-8)



- 20:15 Top Gear XXII (3) Nejslavnější motoristický magazín 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 III (2) Sitcom (USA, 2009)
- 21:55 Partička
- 22:40 Cesty k úspěchu
- 22:55 Shorts
- 23:25 Díra Thriller (USA, 2009)
- 01:20 Partička
- 02:05 Díra Thriller (USA, 2009)
- 03:30 Ospalá díra (13)
- 04:15 Grimm II (16)

ÓČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Dotykáč
- 11:05 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotykáč



- 15:05 Óčko hity Klipy nonstop
- 15:30 Óčko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché
- 15:35 Mixxer show Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché
- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 Moje destička
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Óčko flirt Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

SBĚRATEL SBÍREK



O VÁŠNI

Tak konečně se to vokotilo! Tedy vlastně to není úplně první případ. Kdysi mě jeden železničář obdaroval několika většími izolátory a nedávno se jistá paní v Žihli uvolila a přivezla mi jízdní kolo Ukrajina. Bicykl se sice nachází před těžkou renovací, ale jak praví přísloví: Darovanému koni... O co vlastně jde? Pozornější čtenáři, kteří pravidelně čtou mé vysoce intelektuálně laděné sloupky, si jistě povšimli, že čas od času národ seznámím se svou sběratelskou vášní a nenápadně apeluji na případné dárce, kteří by se snad chtěli svých kolekcí zbavit. Ano! Jsem ochoten se vašich těžce nabytých předmětů ujmout a poskytnout jim azyl. A nedávno se to stalo! Ozval se mi pan Jan Šanda z Teplic s tím, že se dočel o mé sbírce etiket z rumových lahví. A jestli by mi mohl poslat svou celoživotní sbírku. Jářku: „Jendo, pošlete mi to!“ A stalo se. Napěchovaná velká bublinková obálka dorazila, opatrně jsem ji

Citát

Jsem ochoten se vašich těžce nabytých předmětů ujmout a poskytnout jim azyl.

otevřel, a tam? POKLADY! Etikety z takových legendárních nápojů, jako jsou Čertův likér, Velejemný ryzlink, Nejjemnější žaludeční likér, Čokoládový likér Oldřich Karpíšek – Lázně Mšené, Světluška, Vlasti zdar... Tímto panu Šandovi děkuji, šlechetného dárce hodnotný dárek nemine! Vy ostatní, kteří snad váháte, vězte, že pro opatrovnictví vašich cenností jsem tím nejlepším řešením. Zopakujme si ještě na závěr mého nesmírně jímavého sloupečku sortiment, o který se jedná. Zejména jsou to známky – zde se specializují na modré mauritie, dále pak hodinky cennějšího typu – ideálně švýcarsy, potom samozřejmě podepsané dresy slavných sportovců, automobilové veterány, časopisy Čtyřlístek – řekněme prvních třicet čísel, perly, zlato, opály, diamanty, špunty od šampusů, gobelíny, obrazy, porcelánové figurky a balené cukry.

Dopisy a vzkazy

Smutná pravda

Po celovečerní procházce noční Prahou jsme si chtěli jít o víkendu někam posedět. Člověk by při počtu lidí v ulicích čekal, že budou restaurace plné. Jaké bylo naše překvapení, když kousek od Mánesa, kde kvůli davu neprojela ani tramvaj, se prázdný stůl pro šest lidí našel. Horší pak bylo, že když jsme se posadili, nikdo si nás nevsímal. Stůl byl mokvý od piva a na něm nevábné zbytky po hostech před námi – a dlouho nepřišel nikdo z obsluhy. Po víc než pěti minutách marného čekání jsme se rozhodovali, jestli by nebylo lepší se zvednout a jít někam jinam, ale to už stál nad námi mladý číšník a hned nám to vpálil, proč prý si sedáme zrovna ke stolu, který není uklizený?! Naše námitka, že jsme rodina a chceme se sedět pohromadě, by tu neobstála, protože z jeho pohledu i tónu řeči bylo zřejmé, že bychom to stejně nevyhráli... Špinavý stůl po někom jiném mohl být uklizený hned po jeho zaplacení a odchodu, ale proč mám radit profesionálům a kazit si večer?

PETR MATOUŠEK, PRAHA 8

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

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

Výrok dne



„V Bělé zajistíme víc tlumočnicků a pediatra.“

MILAN CHOVANEC,
MINISTR VNITRA

Chovanec souhlasil s výtkami ombudsmanky Anny Šabatové po návštěvě detenčních zařízení pro uprchlíky, že žijí v horších podmínkách než vězni. V otevřeném dopise slíbil nápravu.

Slovo dne

IZOLÁTOR

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Nevodivá část elektrického zařízení oddělující jeden vodič (pól) od druhého

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

ZHAVĚ JISKŘENÍ! Motýlci v břiše jsou nádherní, ale bude z toho i něco více? Není to jen hra? Poskytnu vám jistotu!

Volejte 906 701 701 nebo pište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 69PPZ a svým dotazem!

astroložka Anabela

Beran 21/3–20/4

Vzácné porozumění mezi vámi a partnerem opět nastolí mír a nebudete se mít potřebu škorpit kvůli hloupostem, raději tmlíte.

Váhy 23/9–23/10

Bude vám to společně ladit, jako kdybyste trénovali milostný duet, akorát místo zpívání zvolíte úplně jinou disciplínu.

Býk 21/4–21/5

Erotické jiskření se objeví po delší době a vy uděláte spoustu drobností, abyste oheň mezi vámi ještě posílili. Užijte si.

Štír 24/10–22/11

Zamilovaný úsměv vám slouží, tak ho nepotlačujte a klidně si dopřejte onu bláznivou zamilovanost, která vám ubírá léta.

Bliženci 22/5–21/6

Nebudete mít dnes na šepatání milostných vyznání náladu a ani s řeči těla si na vás partner příliš nepřejde. Ale bude chápat.

Střelec 23/11–21/12

Partnerství momentálně hází na druhou kolej, kvůli nedostatku lásky či času, ale kvůli tomu, co se děje ve vašem okolí.

Rak 22/6–22/7

Svého partnera nemáte jenom na okrasu nebo do počtu, city, které mezi vámi hoří, jsou mnohem hlubšího rázu. Dnešek to ukáže.

Kozoroh 22/12–20/1

Milostná karma vašeho vztahu by vás momentálně nepotěšila, bude třeba se trochu přičinit, abyste byli oba více spokojeni.

Lev 23/7–22/8

Každý dnes budete mluvit docela jiným jazykem, nicméně bude několik okamžiků, kdy si vaše jazyky porozumí naopak bez problémů.

Vodňář 21/1–20/2

Ani jeden z vás nebude mít chuť opustit své domácí teritorium a věčné dohady ohledně plánovaného stěhování vyřešíte jinak.

Panna 23/8–22/9

Zatoužíte po tom, aby váš partner respektoval také jinde, než jenom ve vašem loži, a nadhodíte vážné téma pro budoucnost.

Ryby 21/2–20/3

Čas na milostné obejmutí byste si měli udělat vždycky, zvláště dnes ho váš protějšek navíc vskutku potřebuje, tak se tulte.

Řešení sudoku

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

Anketa Už máte přezuté pneumatiky na zimu?



Domča Säcklová
Samozřejmě, už od loňské zimy.

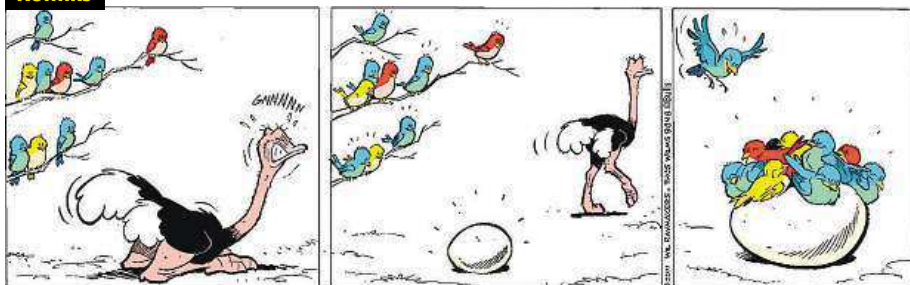


Jaroslav Novotný
Ne, příští týden budu.



Iveta Němcová
Mám přezuto od minulého týdne.

Komiks



KARTÁŘKA LAURA!
Vím, co se stane!
Jasnovidné schopnosti.

Napište mi SMS ve tvaru 86FLP a svůj dotaz na číslo 904 30 55

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

I'll be rich in 3 years!

Big City Small World. Join a group of young people from around the world sharing their lives over a cup of coffee in a London café.

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/cuPMXR> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.



Magda has never done a job interview before.

PROFIMEDIA.CZ

Magda: So, did you see the flat?

Sarah: Yeah, it's great... really spacious, really light, good location near a tube station – and not too expensive!

Magda: Sounds perfect. There's got to be a catch...

Sarah: Well, Fadi's cousin is the owner...

Magda: That's not a problem, is it?

Sarah: No... no, I don't think so... He seems ok...

Magda: You don't sound sure...

Sarah: No, really, he's ok. And I really need a new place!

Magda: So you think you'll move in?

Sarah: Yeah, certainly. Already decided.... I move in on Saturday!

Magda: Great!

Johnny: Hi Magda and Sarah!

Sarah: Hi there Johnny! Come and have a seat! How's it going?

Johnny: Great thanks... just waiting for Harry.

Sarah: You two are hanging out together all the time at the moment...

Johnny: We're good mates, we get on really well...

Magda: Isn't Harry working for you as well now?

Johnny: No!!! He's working with me, not for me... there's a very big difference!

Magda: What's that?

Johnny: Well, if he was working 'for' me, that means I'd be his boss! But he's working 'with' me, which means that we work for the same company, that's all.

Magda: I'm not sure I'd want to be in the same office as you and Harry! What do you do, talk about football

Activity 1

Match the words and phrases in the table to their definitions.

- 1. spacious
 - 2. a catch
 - 3. location
 - 4. a practice
 - 5. to hang out
 - 6. a mate
-
- a. a place
 - b. to spend one's free time
 - c. the business of a professional person
 - d. containing a lot of space
 - e. a friend (informal)
 - f. a negative aspect

Lesson No. 8



company you know, and Harry works on the IT side. I'm at the front of the operation – searching out opportunities, winning contracts, clinching deals...

Magda: Alright for you then!

Johnny: I'll be rich in three years...

Magda: That's what you always say! There are more important things in life than money, you know!

Sarah: Magda, don't worry... not all Chinese people are like that. We don't only care about money!

Johnny: Maybe, but all I mean is, well, I know where I'm going...

Magda: Lucky you... I wish I did... I'm about to finish my degree and haven't got anything lined up for the future yet...

Sarah: Oh dear... nothing at all?

Magda: Well, I've got an

all the time?

Johnny: No! We don't even work in the same office!

Magda: Sorry, only joking... I didn't mean to be rude, but I think it's a good idea to keep friends and work separate...

Sarah: Mmm, I agree...

Johnny: You could be right – but we don't actually work together closely. It's a big

Activity 2

Read the sentences and decide if they are true or false.

- 1. Sarah is going to move into Fadi's flat.
- 2. Harry and Johnny are working for the same company.
- 3. Magda thinks it is a good idea for friends to work together.
- 4. Johnny is optimistic about his future.
- 5. Magda has an interview at Johnny's company.
- 6. Johnny is playing football later.

interview with a small architect's practice next week...

Sarah: That's great news! Well done!

Magda: Yeah... but... I'm really worried about it! I've never done a job interview before. Can you give me some advice?

Sarah: Erm... I guess I could help... I've done one or two interviews...

Activity 3

Decide if the nouns in the box are countable or uncountable.

- advice
- news
- money
- place
- evening
- job
- work company

Activity 4

Find the opposites of the following words in the audio script.

- dark
- cheap
- old
- bad
- polite
- wrong
- small
- poor

Johnny: I'll tell you all you need to know! Don't worry. Just listen to me, take my advice and you'll definitely get the job!

Magda: Oh, er, well, great...

Johnny: But I can't tell you now... got to go...

Sarah: Where are you off to in such a hurry?

Johnny: Got an appointment with the boys, haven't I? Fadi and Harry - we're all playing football this evening. Bye!

Sarah: Bye!! CHRIS ROSE



Answers

Activity 1
1. d; 2. f; 3. a; 4. c; 5. b; 6. e

Activity 2
1. b; 2. c; 3. a; 4. c; 5. a; 6. b

Activity 3
Countable = job; evening; place; company
Uncountable = work; news; money; advice

Activity 4
light; expensive; new; good; rude; right; big; rich

Plíseň v bytě je nebezpečná především pro alergiky

Černá zvlhlá zeď nebo zelená stěna skříně stojící v rohu znamenají, že máte doma velký problém – plíseň. Často může být zdraví nebezpečná.

Na plíseň je potřeba dát si dobrý pozor. „Viditelné plísně mohou vyvolávat alergie a u oslabených osob například po chemoterapiích by některé jejich druhy mohly zapříčinit i těžké poškození zdraví,“ vysvětluje Zdeňka Jágrová z Hygienické stanice hlavního města Prahy.

Z plísní se uvolňují spory, které se pohybují vzduchem podobně jako třeba prach. Úsazují se v dýchacích cestách a u citlivých osob způ-

sobují alergické a astmatické záchvaty.

Čím déle člověk v takto zamořeném prostředí pobývá, tím se riziko, že se u něj alergie projeví, zvyšuje. Dvojnásobně to platí u dětí a také jinak zdravotně oslabených lidí.

Existují tisíce druhů plísní, alergikům vadí především takzvané vláknité. Právě ty produkují spory, okem neviditelné částičky. Pokud se uchytí na nějakém předmětu, kde mají dobré podmínky pro růst, začnou se množit a vyrostou plísnivé ložisko, které následně produkuje další spory.

Projevy alergie na plísně jsou podobné jako u jiných alergií, ale zpravidla se jedná o rýmu, zánět očních spojivek, ekzém, chronický kašel či astma. Ale také například bolest hlavy.

To, zda za tyto obtíže můžou právě plísně, zjistí lékař

z kožních testů. Na předloktí nakape kapičky jednotlivých podezřelých alergenů a podle reakce kůže pozná, na co je tělo citlivé. K přesnějšímu stanovení diagnózy se používají krevní testy.

Pokud se plíseň v bytě objeví, je potřeba se jich co nejdříve zbavit. „Určitě je třeba použít osobní ochranné pomůcky, jako jsou rukavice a respirátory. Doporučuje se nejdříve potříť či postříkat plesnivou část a teprve po zaschnutí provést odstranění plísní, například seškrábáním stěrkou a následné ošetření povrchu,“ popisuje proces Jágrová.

V případech výskytu na větší ploše raději povolejte odbornou firmu. „Vždy je však třeba řešit podstatu problému, tedy to, proč plíseň vzniká. Neodstraní-li se důvod vzniku, žádné ošetření nebude trvalé,“ dodává Zdeňka Jágrová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



Plíseň je potřeba se co nejdříve zbavit.

PROFIMEDIA.CZ

Co způsobuje alergie na plíseň

Jde například o rýmu, ekzémy, kašel či astma.

- **rýma** – svědění, kýchání, zvýšená tvorba vodnatého hlenu a otoky zhoršující průchod vzduchu nosem

- **zánět očních spojivek** – svědění, zčervenání a slzení očí

- **ekzém** – zarudlá svědivá ložiska, která se nejčastěji vytvoří na hlavě nebo v podkolenních a loketních jamkách

- **chronický kašel a astma** – hvízdání na průduškách, problém pořádně se nadechnout, zvýšená tvorba hustého hlenu

INZERCE

Alergie a ekzémy z plísní

Málo větráme, tím utěšujeme domovy a šetříme za topení. Pak se může stát, že místo odpočinku večer kýcháme, pálí nás oči, nos máme zacpaný, či naopak se nám zpusť rýma. Občas bolí hlava, nebo nás škrábe v krku a někdy se na pokožce objeví i vyrážka a ráno jsme celí polámaní.

Tak, kde je chyba? Zapátrejme i doma.

Plíseň rostu na místech pro ně příznivých a kolikrát stačí nedostatečné větrání, vysoká vlhkost, místo s teplým mostem nebo tam, kde zatéká, popřípadě vzlíná spodní voda. Tyto problémy je dobré řešit především stavebními úpravami. Ale co když to hned nejde?

Plíseň pozná skoro každý od drobných flíčků po semišové ornamenty na stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce. Většinou ji i cítíme. Někdo si plíseň plete se sanytrem, což je vysrážený minerál. Ten poznáme tak, že po setření je z něho suchý, většinou bílý prášek, který neškodí, kdežto plíseň při snaze o setření se mažou, jakoby byly masné.

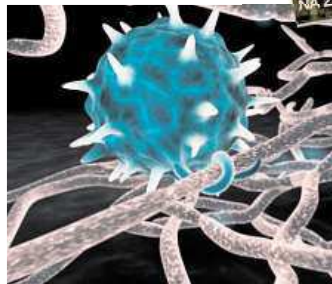


I nepatrné plíseň při svém růstu vystřelují do ovzduší miliony, až miliardy spór (semínek), které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, záněty. Horší však je, že plíseň při svém růstu uvolňují mykotoxiny. Ty napadají především buňky jater, ledvin, plic a nervů, endokrinní žlázy a imunitní systém. Proto bychom s plísněmi neměli kamarádít.

Pro likvidaci je důležité, jaký prostředek použijeme. Stále více se prosazuje takzvaná **chytrá houba – Pythium oligandrum**, která je účinnou pomocí. Dlouhodobé praktické testování prokázalo, že použití chytré houby lidem neškodí, protože nemá žádné vedlejší účinky.

Pythium oligandrum je mikroorganismus, který napadá a vysává původce nežádoucích plísní. Takový mikrobiologický upír, jenž svou aktivitou dokáže vymýtit plíseň a jejich podhoubí rostoucí v omítkách i ve zdivu.

Chytrá houba v přípravku **BioRepel** působí, dokud protivníka zcela nevysaje. Tento způsob likvidace plísní nedává možnost vzniku odolnějších druhů ani rezistenci (genetické mutaci). Po zlikvidování plísní má chytrá houba výhodu, že se uloží do klidového stádia a číhá na nové plísně. „Pokud by náhodou takto ošetře-



nou zeď olízal pes nebo malé dítě, není pro ně chytrá houba škodlivá“

konstatuje výzkumný pracovník Radim Klimeš.

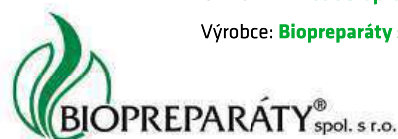
Aplikace **BioRepelu** je jednoduchá. Sypeký prášek smícháme s čistou vodou a pomocí štetce, válečku nebo houbičky postižené místo omy-

jeme. Po zavradnutí (částečném zaschnutí) natřeme nebo nastříkáme postižené místo druhou složkou. **BioRepel** je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním (například rozprašovačem) na již vymalovanou zeď. **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 prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince: **728 814 202**
e-mail: klimes@biopreparaty.eu

Výrobce: **Biopreparáty spol. s r.o.**



Pozor na příznaky parodontózy

Zánětem dásní trpí po třicátém roce života až 80 procent populace. Toto druhé nejčastější onemocnění dutiny ústní přitom ohrožuje nejen zuby, ale i vnitřní orgány.

Neléčená parodontóza je také velmi častou příčinou ztráty zubů. Její zákeřnost spočívá i v tom, že v počátečním stadiu neboli. Jde o zánětlivé onemocnění dásní a závažného aparátu zubů.

„Toto onemocnění vzniká působením bakterií, které se usazují na zubech či pod povrchem dásní a uvolňují toxiny. Ty jsou pak příčinou vzniku zánětu, který se nejprve usadí na dásních, později také v systému, který zajišťuje ukotvení zubů,“ říká doktorka Silvia Timková.

Příčinou onemocnění je nedostatečná ústní hygiena, zubní kámen, nezdravý život-

ní styl, stravovací návyky, porucha zažívání a látkové výměny a také stres, který oslabuje imunitní systém. Záludnost tohoto onemocnění spočívá v tom, že mnoho let nemusí vůbec bolet, a proto ho mnoho pacientů podceňuje a neléčí.

„Parodontóza se projevuje mírným otokem a začerváním, které je často doprovázeno krvácením, hlavně při či-

tění zubů. Často se také objevuje i nepříjemný zápach z dutiny ústní způsobený srovnávkem, který produkuje bakterie. Parodontóza může napadnout jeden, ale i všechny zuby najednou,“ upozorňuje Timková.

Diagnózu může stanovit jen lékař na základě komplexního vyšetření. Když výskyt parodontózy potvrdí, stanoví stomatolog léčbu, která může

být buď konzervativní, nebo chirurgická. Když je váček v hloubce do pěti milimetrů, stačí konzervativní léčba, při níž se vyčistí zánětem postižené plochy. Jinak je potřeba chirurgický zákrok.

Když vyšetření parodontózu vyloučí, máte vyhráno. Zánět totiž ohrožuje celé tělo. Bakterie se dostávají do krevního řečiště a ohrožují v první řadě imunitní systém. **MET**

INZERCE

Gurmar

- Nejužívanější doplněk stravy pro snížení hladiny cukru v krvi
- Rostlinný produkt bez přídavných látek rychle a účinně přispívá k uchování normální hladiny glukózy v krvi
- Snižuje chuť na sladkosti
- Napomáhá snižování nadměrné váhy
- Vhodný pro osoby trpící diabetem 2. typu a pro osoby s hraniční hladinou cukru v krvi

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Přímý prodej:

VitaCentrum
Jindřišská pasáž
Praha 1



Objednávejte také na bezplatné infolince 800 900 995 nebo na www.bwy.cz

Vyrábí: Brainway Inc., Washingtonova 25, Praha 1

Impuls pro Metro

Buďte fit s Petrem Havlíčkem

Klidová kalorimetrie pomůže odhalit zásadní disbalance.

Pomocí klidové kalorimetrie jsme schopni zjistit, jaké množství energie klient spotřebává na zajištění životních funkcí v klidovém režimu, a kolik živin spaluje. Při použití této metody vychází různé disbalance. Pokud se klienta povede uvést do klidu, ukáže se, zda je jeho metabolismus na předpokládané úrovni. Ale i to, zda jsou správné poměry živin nebo používá cukr jako palivo.

Poslouchejte každou sobotu v 6.50 a 8.50, neděli v 7.40 a 9.40 na **Rádíu Impuls**.

Dýchací cesty. Jak léčit onemocnění?

Když kolegové v práci posmrkávají a pokašlávají, nastává tradiční boj s bacily.

Infekce horních cest dýchacích se týká nosních dutin, nosohltanu a také hrtanové části hltanu. Mezi nejznámější onemocnění patří klasická rýma, akutní zánět hltanu, zánět hrtanu na hranici horních a dolních cest dýchacích nebo neoblíbená angína. Zánět hrtanu také může lehce přejít do zánětu průdušnice a průdušek.

Podle doktorky Petry Bruthansové z kliniky ORL a chirurgie hlavy a krku Fakultní nemocnice v pražském Motole je nárůst onemocnění dýchacích cest v aktuálním období dán celkovým oslabením organismu a také výrazně delší dobou pobytu v uzavřených prostorách na rozdíl od jarních a letních měsíců.

K čemu vlastně v těle dochází? Viry či bakterie vyvolávají zánět – přirozenou imunitní reakci, kterou se tělo snaží odstranit příčinu obtíží. Zánět se obecně projevuje zvýšenou teplotou, otokem, zarudnutím postižené oblasti a související bolestí a zhoršením funkce orgánu.

„Nejčastěji se ORL záněty projevují pálením až bolestí v krku, někdy dochází k reaktivnímu zvětšení lymfatických uzlin na krku,“ popisuje příznaky doktorka Bruthansová a dodává: „Při léčbě těchto obtíží je potřeba postupovat s rozumem. Na počátku jsou často dostatečně volně prodejné lokálně působící přípravky. Návštěvu lékaře by neměli odkládat ti, u nichž nedochází ke zlepšení stavu ani po dvou až třech dnech.“ **PUR**

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 buněkách 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 šampónu.“ Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulátor vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

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

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, 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 vlasové kořínky 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 pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci.“ To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasový kořínky není zcela uhybnulé, 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 šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

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

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

Platini. Dohodli se Kouče mění také Sigma

Suspendovaný předseda UEFA Michel Platini potvrdil, že na dva miliony švýcarských franků (50 milionů korun), které v roce 2011 obdržel z účtů FIFA, neexistuje žádný písemný doklad. S šéfem mezinárod-

ní federace Seppem Blatterem prý měli pouze gentlemanskou dohodu. „Bral jsem to tak, že podle švýcarského práva platí ústní dohoda stejně jako písemná smlouva,“ řekl Platini listu Le Monde. **ČTK**

Olomouc odvolala trenéra fotbalistů Leoše Kalvodu.

Jeho nástupcem byl včera jmenován dosavadní trenér staršího dorostu v Sigmě Václav Jílek, který před časem působil také v roli asistenta Vítězslava Lavičky ve Spartě Praha. Olomouc je třetím ligo-vým klubem, který v sezoně mění kouče. Už po čtvrtém kole skončil v Plzni Miroslav Koubek, kterého nahradil Karel Krejčí. V polovině září pak na jihlavskou lavičku místo odvolaného Ludka Klusáčka usedl Milan Bokša.

Kalvodova pozice byla vrátka už několik týdnů a po prohře na hřišti poslední Ostravy před sedmnácti dny spekulace o jeho odchodu ještě zesílily. Pro výměnu trenérů se klub rozhodl až po sobotní



Citát

Samozřejmě cítím velkou zodpovědnost, jak se to povede.

VÁCLAV JÍLEK
TRENÉR FOTBALISTŮ SIGMY OLOMOUC

domácí remíze s Libercem 1:1. Nováček z Hané je po deseti kolech s jediným vítězstvím na třináctém místě prvoligové tabulky. Podle sportovního manažera klubu Ladislava Mináře se na rozchodu domluvíly obě strany. **ČTK**

Zprávy krátce

Drahá kritika

Trenér spartánských fotbalistů Zdeněk Ščasný nesmí během obou zápasů Evropské ligy proti Schalke na střídačku a zaplatí pokutu 3000 eur. Pyká za výroky po utkání s Tripolisem.

5

Tenisté Petra Kvitová a Tomáš Berdych mají od minulého týdne jistý start na Turnajích mistrů a jsou shodně pátí ve světových žebříčkách. Lucie Šafářová klesla v pořadí WTA Tour na deváté místo, ale v boji o Turnaj mistrů je sedmá.

Jedou do Ruska

Fotbalistky Slavie se v osmifinále Ligy mistrů utkají s ruským šampionem Permem. První zápas se bude hrát 11. nebo 12. listopadu v Praze, odveta o týden později v Rusku. **ČT**



Jen těsně pod stupni vítězů

Českému pilotovi Martinu Šonkovi se po osmém místě v posledním závodě Světové série Red Bull Air Race v Las Vegas nepodařil útok na konečnou třetí příčku. Celkově skončil těsně pod stupni vítězů na čtvrtém místě. **AP**

INZERCE

HLEDÁME
OPERÁTORY PRO
CALL CENTRUM
AAA POPTÁVKA.CZ

VOLEJTE
225 063 120
iva.uhlikova@mafra.cz

NÁSTUP
MOŽNÝ
IHNED

ŠETRNÁ
LÉČBA BOLESTÍ
POHYBOVÉHO
APARÁTU

Benefity:

- ✓ zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ bez lékových interakcí
- ✓ nežádoucí účinky nebyly pozorovány

Přípravky:

- MD-Knee (koleno)
- MD-Lumbar (záda)
- MD-Hip (kyčel)
- MD-Shoulder (rameno)
- MD-Muscle (svaly)
- MD-Neural (nervy)

GUNA-MD přípravky pomáhají odstranit bolest a zlepšit pohyblivost pohybového ústrojí včetně kloubů, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držetím těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

Seznam lékařů aplikujících GUNA-MD přípravky je na www.inpharm.cz, (např. v Praze a okolí: Inpharmclinic, tel.: 241 416 990, 724 521 161)

zdravotnický prostředek

inPHARM
the complete solution

www.inpharm.cz, tel.: 241 432 133

Abraham řeší budoucnost, ve hře jsou také superbiky

V nejbližších dnech by se mělo rozhodnout o budoucnosti Karla Abrahama.

Motocyklový jezdec už pátým rokem startuje v mistrovství světa královské kategorie MotoGP. Podle německého webu Speedweek.com se český závodník přesune do světového šampionátu superbiků a bude hájit barvy týmu Milwaukee Yamaha. Jisté to však není, variant je několik včetně setrvání v MotoGP.

„Variant je více a momentálně budoucnost intenzivně řešíme. Brzy by mělo být jasno,“ uvedl Abraham, který víkendový závod MS v Austrálii ze zdravotních důvodů vynechal a nepojede ani tento týden v Malajsii. „Máme možnost v MotoGP zůstat, záleží ale na tom, s jakou techni-

kou,“ řekl Abraham. S tou letošní ještě v MS nebyl. Německý motoristický web poukázal na to, že tým českého závodníka Cardion AB Motoracing nebude v příští sezóně MS silničních motocyklů startovat a promotér seriálu navíc preferuje týmy se dvěma jezdci, což však není pravda. Brňané by s přihláškou do MotoGP neměli problém.

Pravdou ale bude, že AB Motoracing nemá zájem o přechod do superbiků. Pokud by se Abraham domluvil na spolupráci s týmem Milwaukee Yamaha, byl by kolegou Australana Joshe Brookese, který letos ovládl britský superbikový šampionát.

O tom, že by Abraham zamířil do superbiků, se již v minulosti spekulovalo. Pětdvacetiletý Čech je vedle toho kandidátem na testovacího jezdce výrobce KTM, který chce v roce 2017 vstoupit do MotoGP. **ČTK**



Karel Abraham v říjnu ze zdravotních důvodů závody mistrovství světa vynechává. MAFRA

INZERCE

Český rozhlas

KONCERT
PRO HRDINY



Výtěžek tohoto benefičního koncertu bude 11. 11. 2015 předán Nadačnímu fondu REGI Base I.



moderují:
Lucie Výborná a Michal Horáček

Vladimír Mišík & Etc... | Lenka Nová | Ondřej Ruml
Hradištan a Jiří Pavlica | František Segrado

Multifunkční aula GONG
OSTRAVA | 8. 11. 2015

HRDINA.CZ

OSTRAVA!!!



ticketportal

REGI BASE

rozhlas.cz