

**AKCE**

**metro** 

ÚTERÝ 24. LISTOPADU 2015 Č. 220 • WWW.METRO.CZ

**Black  
Friday**

**slevy až 80%**

**Celý týden!**



více na [www.alza.cz/blackfriday](http://www.alza.cz/blackfriday)

**VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA  [alza.cz](http://alza.cz)**

# PŘEDÁVEJ RADOŠT DÁL



**STAČÍ PO PŘEČTENÍ VRÁTIT DENÍK METRO  
ZPÁTKY DO STOJANU. DĚKUJEME VÁM!**

**metro**<sup>®</sup>  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

# RONALDO: BUĎ PŮJDU JÁ, NEBO TRENÉR

HVĚZDA REALU REAGOVALA NA POTUPNOU PORÁŽKU OD BARCY STRANA 21



# metro



Úterý, 24. listopadu 2015

Č. 220, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slaví: Emilie

Min. 0°  
Max. 4°

Největší deník v ČR

# Češi se bojí teroristů, zájem o letenky klesá

**Obavy.** Minulý týden si Češi koupili o 20 procent méně letenek než ve stejném období loni. **Vánoce.** Letos advent strávíme spíš doma. **Dovolené.** Místo do Egypta vyrazíme na zájezdy do Řecka nebo Bulharska STRANA 2



První sníh v Česku včera překvapil i turisty na pražském Karlově mostě. Na horách by se ale mohl udržet.

MAFRA - PETR TOPIČ

## Kočky tlumí strach Belgie

Poté, co policie v neděli vyzvala občany, aby na sociálních sítích nešířili podrobnosti o protiteroristické razii v Bruselu, zaplavily Twitter fotky koček. A neledajících. Belgičané se totiž úkolu zhostili s nadhledem. STRANA 4

## Modrý pták v Národním

Po více než sto letech se na prkna Národního divadla v Praze vrátila hra Maurice Maeterlincka Modrý pták. Užijí si ji i děti. STRANA 17

INZERCE

**25**  
1990-2015  
[www.slovaktual.cz](http://www.slovaktual.cz)

o k n a a d v e ř e

**Slovaktual**®

A leading brand of  AFG

# Strach hýbe s turismem. Prodeje letenek klesly

**Do Egypta se lidé nehrnou.** V kurzu je Bulharsko, Řecko nebo Španělsko.



Citát

**Po 11. září 2001 se cestování v celém světě razantně změnilo, totéž lze předpokládat i po útocích v Paříži.**

KATEŘINA PETŘÍČKOVÁ  
ŘEDITELKA ACKČR

bídky eurovíkendů do Paříže cestovními kancelářemi v nejbližší době omezeny," potvrdila ředitelka Asociace českých cestovních kanceláří a agentur (ACKČR) Kateřina Petříčková.

Pokud se klient, který má již zakoupený zájezd, rozhodne, že za současné situace letět nechce, cestovní kancelář mu nabídne jiné možnosti. „V případě obav turistů některé kanceláře nabízejí bezplatnou změnu destinace či posunutí termínu odjezdu,“ uvedla Petříčková. Když se lidé rozhodnou nevydat se do zahraničí vůbec, musí počítat s náklady na storno. „S ohledem na fakt, že kanceláře hradí objednané služby předem, není možné, aby bezplatně vracely všechny peníze, které klient za zájezd uhradil. Odstoupení od smlouvy o zájezdu je pak rozhodnutím zákazníka, který podléhá storno podmínkám,“ dodala ředitelka Asociace českých cestovních kanceláří a agentur Petříčková.

Složitá bezpečnostní situace ve světě již nyní ovlivňuje také předprodeje zájezdů na léto. Cestovní kanceláře evidují vyšší zájem o nemuslim-

**Češi se bojí létat**

## 20

Během minulého týdne si oproti stejnému týdnu loňského roku Češi koupili méně letenek. Dopravci spočítali, že zájem o ně klesl o 20 procent. Ještě méně se prodávaly letenky do Paříže. Prodej do francouzské metropole meziročně klesl o 70 procent, do Bruselu pak o polovinu.

ské a nearabské země. „Nyní stoupá zájem o destinace, které Češi považují za bezpečné, proto v rámci předprodejí volí mnohem více než v loňském roce Španělsko, Bulharsko a Řecko,“ uvedla Simona Fischerová, mluvčí cestovní kanceláře Fischer.



MAREK HYR  
marek.hyr@metro.cz

**Výhrůžky**

Leteckou dopravu zasáhla vlna falešných poplachů.

- Letadlo turecké společnosti muselo v neděli nouzově přistát v kanadském Halifaxu kvůli bombové hrozbě. Ukázala se jako falešná.
- Společnost Air France zrušila v pátek let z Paříže do Barmaku kvůli teroristickému útoku v maliské metropoli.
- Letadlo z Varšavy do egyptského Hurgady ve čtvrtek nouzově přistálo v bulharském Burgasu kvůli bombové hrozbě. Po přistání se žádná nálož nenašla.

**Prioritou je bezpečí**

Na Letišti Václava Havla byla až do odvolání zavedena zvýšená bezpečnostní opatření. Ta však nemají vliv na délku odbavení ani bezpečnostních kontrol.

- Podle posledních průzkumů Češi při výběru destinace na dovolenou hledí v první řadě na bezpečnost letoviska. Cena je v tomto ohledu na druhém místě.

Za poslední týden výrazně klesl zájem o letenky. Lidé stornují své dovolené. „Zaznamenali jsme už desítky zrušených zájezdů,“ řekl Michal Tůma, marketingový ředitel cestovní agentury Invia. Strach turistů může také zamávat i s výlety na předvánoční trhy do okolních zemí.

„Myslím, že lidé se možná budou bát vyrazit na adventní trhy někam za hranice a že spíš pojedou za vánoční atmosférou někam do Čech,“ uvedla mluvčí CzechTourism Martina Fišerová.

Potenciální nebezpečí se promítne i do nabídky cestovních kanceláří. „Kvůli očekávané nižší poptávce budou na-



## Na Klínovci se připravují na lyžaře

Lyžařský areál Klínovec v Krušných horách se připravuje na začátek lyžařské sezony. Pokles teplot už provozovatelům umožnil naplno spustit zasněžovací systémy.

ČTK

## Pohár. Šmicer přiveze fotbalový poklad

S druhou polovinou skupinové fáze letošního ročníku UEFA Champions League startuje také UniCredit UEFA Champions League Trophy Tour. Ikonickou stříbrnou trofej můžete vidět dnes a zítra v Liberci na náměstí Dr. Edvarda Beneše, od pátku do neděle pak v plzeňské OC Olympia. Pohár na cestě doprovází jako ambasador turné Vladimír Šmicer, bývalý špičkový fotbalista a první český vítěz UEFA Champions League z roku 2005. Skupina UniCre-

dit je již sedmým rokem hrou oficiální bankou UEFA Champions League. MET



Pohár UNICREDIT BANK

INZERCE

## Televize LG se strhujícím obrazem a reálným zvukem, který vás dostane

Co může být lepší než se jako rodina sejít doma v obýváku. A když k tomu je ještě pořádná zábava, není už vůbec co řešit. Se skvěle vybavenou televizí od LG rozhodně nuda nepřijde ke slovu. Parádní 49palcová úhlopříčka, 4K rozlišení a všechny smart funkce, jaké teď frčí. Co víc si můžete přát...

Co všechno patří do obýváku snů? Pohodlný gauč, měkoučký koberec, konferenční stůl a pořádná televize, ať je na co se dívat. Úhlopříčka 49 palců uspokojí i náročnějšího diváka. A když se k ní přidá nejvyšší možné rozlišení obrazu v kvalitě 4K, které je čtyřikrát jemnější než běžné FullHD, nelze už prakticky vůbec odolat. Přesně tyhle parametry splňuje SmartTV LG 49UF695V – nejlepší volba do každé domácnosti. Televize s velkorysým rozměrem obrazovky se hodí do většího obývacího pokoje a splní nároky větší rodiny. Perfektní obraz je ideální pro sportovní přenosy, sledování oblíbených seriálů i hraní her na konzolách. Pro

ještě intenzivnější zážitek jsou reproduktory umístěny na přední straně přístroje. Mezi majiteli smart TV LG je již dlouho ceněn ovladač Magic Remote. S ním lze celý přístroj ovládat jediným pohybem. Stačí jednoduché gesto a televize okamžitě reaguje. Pomocí tohoto ovladače se uživatel snadno pohybuje v propracovaném systému chytré televize. A odtud už je jen krok k tomu být neustále ve spojení s online světem na sociálních sítích.

Tím však všechna překvapení nekončí. Co vše se v televizi LG 49UF695V za cenu 19 990 Kč skrývá, lze zjistit v prodejních DATART nebo na [www.datart.cz](http://www.datart.cz).



LG ULTRA HDTV 4K



Nakupujte online na [www.DATART.cz](http://www.DATART.cz)

50

20

40

**40-70%  
SLEVA**

70

60

SWITCH  
SLEVA  
50%

NADĚLUJEME

NA VŠECHNY DIOPTRICKÉ OBRUBY  
A SLUNEČNÍ BRÝLE VČETNĚ LETOŠNÍCH MODELŮ!  
NA MODEL Y PRO ROK 2016 SLEVA **20 %**

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + skla).  
U všech kontaktních čoček SWITCH platí 50% sleva na druhé stejné nebo levnější balení.  
Sleva platí od 9. 11. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají, sleva neplatí v Outletu FAOC Štěrboholy.

## POTĚŠTE OČI SVÝCH BLÍZKÝCH!

Nevíte, co svým blízkým pod stromeček? Pokud nosí brýle, máte vyhráno! Ve FOKUS optik pro vás připravili speciální dárkové poukázky na veškerý sortiment a služby z nabídky FOKUS optik. Ať už bude chtít obdarovaný nové dioptrické brýle, nová multifokální skla, nejnovější model slunečních brýlí nebo dokonce vyzkoušet kontaktní čočky, stačí zajít do FOKUS optik a vybrat si. A že je z čeho vybírat - sluneční i dioptrické brýle světových značek, nejnovější modely, špičkové kontaktní čočky SWITCH, to vše v největší české síti optik, v devadesáti pobočkách.

Poukázky jsou pro vás připraveny v hodnotách 500, 1000 a 2000 Kč a v rámci jednoho nákupu je samozřejmě možné je kombinovat. Ve všech pobočkách se o vás navíc postarají vyškolení specialisté, kteří obdarovaným rádi pomohou s výběrem. Dárkové poukázky zakoupíte ve všech pobočkách FOKUS optik.



Více zjistíte na [www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz).

# Obrázky koček mírní strach

**Belgičané během protiteroristického zásahu v Bruselu zaplavili Twitter fotografie a krátkými videi koček.**

Nečekaně a s humorem reagovali obyvatelé Bruselu na výzvu policie nezveřejňovat podrobnosti o nedělní protiteroristické operaci, během níž bylo zatčeno nejméně 16 lidí a vynutila si uzavření historického centra hlavního města.

I v tak vážné situaci, jakou je hrozba útoků podobných těm v Paříži, ale Belgičané osvědčili nadhled a smysl pro humor a twitterový hashtag #BrusselsLockdown, který

původně soustřeďoval tok textových i obrazových informací o protiteroristickém zásahu a policejních uzavírkách, se náhle proměnil v galerii domácích mazlíčků, kteří se podle tvrzení svých majitelů tvářili podezřívavě nebo vystrašeně.

Nevážné fotografie začaly na Twitteru naskakovat poté, co policie požádala média a veřejnost o zdrženlivost při zveřejňování detailů o své operaci.

Kočky byly zachyceny na často upravených a naaranžovaných snímcích a fotomon-tážích v nejrůznějších situacích.

Uživatel @jaycelight na síť umístil fotografii dvou koček, které na sebe vzaly podobu bojových vznášedel z Hvězdných válek. Méně politicky korektní snímky zachycovaly stylizované koč-

## Operace v Bruselu

V belgické metropoli pokračují protiteroristické akce. V neděli policejní složky zatkly v Bruselu 16 lidí.

- Údajný účastník pařížských útoků Salah Abdeslam podle informací mezi zatčenými není.
- Při zátahu ve východobelgickém Lutychu bylo zatčeno dalších pět lidí.
- Nejvyšší stupeň ohrožení v hlavním městě Belgie trvá.

ky-teroristy zahalené do muslimských šátků.

Podle experta na sociální síť Mateusz Kukulky z zrodu této myšlenky stál nizozemský kameraman Hugo Janssen, který zveřejnil fotografii svého kocoura. „Místo



Místo fotek akce dávali lidé na Twitter své kočky. TWITTER

tweetů o policejní aktivitě v Bruselu sem dávám fotku naší kočky Mozarta," uvedl v popisku. **ČTK**

## Blokáda. Krym stále bez proudu, nově i dopravy

Ukrajinská vláda včera nařídila blokádu nákladního automobilového a železničního spojení s Krymem. Přeprava nákladů z Krymu a na poloostrov

vážné už od září, kdy dopravní spojení zastavili členové organizace Blokáda Krymu.

Ti i včera znemožňovali ukrajinským energetikům obnovit dodávku proudu na anektovaný Krym, která byla přerušena o víkend. Žádají prý propuštění ukrajinských politických

vězňů zadržovaných na Krymu a v Rusku.

Elektřinu údajně nedostávají ani dvě ukrajinské jaderné elektrárny. Na Krymu byl vyhlášen nouzový stav, protože nasazené diesellové generátory jsou schopny pokrýt jen asi čtvrtinu spotřeby. **ČTK**

INZERCE

### 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)

zdravotnický prostředek

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](http://www.inpharm.cz), (např. v Praze a okolí: Inpharmclinic, tel.: 241 416 990, 724 521 161)

**inPHARM**  
the science walk

[www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz), tel.: 241 432 133

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](http://www.ema.bz), [www.platmobilem.cz](http://www.platmobilem.cz)

- Vezmi ho do ruky a zavolej mi na 844 844 005, 5Kč/min.
- České paničky! Jedinečné, nadržené, diskretní! Tvůj region! Pošli SMS ve tvaru 45FRS a text na 909 15 40
- Nenasytná Olča 45. Bez sexu ani nevstanu z postele! Do mě! Vytoč 909 80 50 40 nebo písni SMSa na 909 15 45 s kódem 41CDK a tvůj text!
- Udělám tě s lehkostí... :-)! Jak? Záleží na tobě! Stále sexuální aktivní Boženka 65. Cinkni mi na 909 90 99 25 kód KZU19

**Práce - nabídka**

- Brigády v Brně balení oděvů a elektroniky, pomocné práce ve výrobě a úklidy. Týdenní výplaty 65-120 Kč/h. NABRIGADU.CZ Tábor 526/46d, Brno

**Oznámení**

- Přednáška: historické příčiny rozštěpenosti křesťanství - lze poznat původní učení? 26.11.2015 v 18.00, salonek hotelu Slávia, Solniční 15, Brno. Vstup zdarma, po přednášce debata, drobné občerstvení zajištěno. Pořádá: kristovacirkev.zde.cz

**Starozitnosti - poptávka**

**ČÍNSKÉ**  
MONGOLSKÉ, TIBETSKÉ, JAPONSKÉ, INDIČKÉ OBRAZY  
i jiné starozitnosti z těchto zemí koupí sběratel  
T: 776 358 865

**Služby - nabídka**

**VÝKUP ZLATA!**  
za nejlepší cenu hotové  
nejvýhodnější půjčky na zlato  
[www.avarrio.cz](http://www.avarrio.cz)  
Soukenická 8, Praha 1  
**737 858 585**

metro

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

24. listopadu 2015, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



# Zdraví

---

**Trápí vás kašel? Na trhu je řada přípravků, které kašel léčí. Trendem jsou šetrné rostlinné sirupy.**

---

**Za infekcemi intimních partií stojí bakterie nebo kvasinky, může za ně špatně zvolená intimní hygiena.**

# ženy

# Proč je nepříjemný únik moči ve stáří tak častý?

**Nechtěný únik moči neboli inkontinence se častěji vyskytuje u žen. S věkem se pak problém ještě zhoršuje.**

Inkontinence je u seniorů běžným onemocněním. Je to dáno tím, že močový měchýř staršího člověka ztrácí svou schopnost regulovat stahy a uvolnění. Postižený nemůže udržet moč do okamžiku, kdy se dostane na toaletu. Problém se ještě zhoršuje během noci.

Zpočátku mohou být úniky moči ojedinělé a malé. Postupně, jak se močová trubice uvolňuje ze své původní polohy nebo více ochabuje její svěrač, jsou úniky častěj-

## Inkontinence

# 30

Inkontinence neboli únik moči postihuje až třicet procent lidí nad šedesát let. Častější je u žen než u mužů. Jedná se o běžné onemocnění.

ší a větší. Nestačí už měnit jen prádlo, ale je třeba i nosit vložky. Potíže vás donutí méně pít a omezovat aktivity: sport, společenský a kulturní život, sex... Nepřekonávejte vůli, co se překonat nedá, a jděte k lékaři.

Při prvních potížích lékaři většinou postupují konzervativně. Naordinují cvičení, kterým se docílí posílení svalů pánevního dna. U žen v menopauze lze nasadit i léky. Nejlepší výsledky u stresové inkontinence má ale

operační léčba, která spočívá v poměrně rychlém a minimálně invazivním zákroku, při němž se zavede páska pod močovou trubici. Operace je velmi efektivní, udává se 75 až 90 procent. Vše trvá asi jen patnáct minut, a to buď při krátkém usnutí, či v lokální anestezii.

V prvních pár týdnech drží páska vlastním fixačním mechanismem, poté proroze novou vazivovou tkání a stabilizuje se. Rekonvalescence v podstatě není žádná – běžné činnosti lze vykonávat ihned, sport a těžší práce po několika týdnech.

Na jiný typ inkontinence ale pásy nepomáhají. Pokud by se zavedly v případě úniku moči na podkladě dráždivého močového měchýře, obtíže by zhoršit mohl naopak ještě zhoršit. Proto je důležitá správná diagnostika. **JANA ŠTEFANOVÁ**

## Když začnou problémy

**Únik moči není jenom ženský problém, často se vyskytuje i u mužů.**

- Inkontinence se dělí na čtyři typy, z nich nejčastější je takzvaná stresová.
- Není to stres psychický, ale jde o náhlé zvýšení nitrobršního tlaku, kterému se v odborné terminologii říká také stres.
- Pro správné fungování, tedy kontinenci jsou potřebné normálně fungující svaly pánevního dna. Když jsou tyto svaly oslabené, močová trubice se uvolní ze své původní polohy a přestane se dostatečně uzavírat.
- Velký vliv na ochablé svaly má například porod, který může pánevní dno a jeho svaly povolit i poškodit.

- Příčin ale může být více: infekce dolních cest močových, dráždivý měchýř, těžká fyzická práce, nedostatek ženského hormonu estrogenu, neurologická onemocnění, obezita, chronický kašel například při astmatu nebo cukrovka.
- U mužů se častěji vyskytuje jiný typ inkontinence, a sice urgentní.
- Její výskyt roste zvláště po šedesátém roce věku, kdy je dokonce častější než u žen.
- Částečně tento problém může souviset i s problémy s prostatou.
- Stresová inkontinence se u mužů objevuje většinou pouze po nějakém operačním zákroku.

## ADVENTNÍ VÍKENDY V PODĚBRADECH

### POZNEJTE KOUZLO ADVENTU V MALEBNÝCH LÁZNÍCH.

Využijte předvánoční čas a přijďte si odpočinout a relaxovat do Poděbrad!

Termíny: 4. - 6. 12., 11. - 13. 12., 18. - 20. 12. 2015

Cena: Hotel Zimní lázně\*\*\*, Hotel Libuše\*\*\* 2 450 Kč/osoba/pobyt

Cena: Hotel Zámeček\*\*\*\*, Hotel Libenský\*\*\*\* 3 150 Kč/osoba/pobyt

Stravování: polopenze (snídaně a večeře)

#### Program pobytu:

- 1x přísadová koupel Kneipp – výběr přísady dle přání (jalovcová, levandulová, brusinková, ibišková...)
- 1x klasická částečná masáž
- 1x částečný zábal brusinkový
- 1x solná jeskyně
- 1x poukázka do kavárny Viola – příjemné posezení v lázeňské kavárně Viola, široká nabídka teplých i studených nápojů, domácí zákusky

#### Tip na výlet:

Polabské adventní trhy na Výstavišti v Lysé nad Labem, dobrá dostupnost vlakem.

Příplatek za jednolůžkový pokoj: 200 Kč/noc.

Více informací naleznete a objednat můžete na [www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz) nebo telefonním čísle 325 606 500

Těšíme se na vás!



[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)

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

*Darujte zdraví.*

LÁZNE MŠENÉ  
1796

### Kokosy na sněhu

Termín pobytu: 1.12.2015 – 30.4.2016

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci

Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV

Strava: polopenze, vč. salátového bufetu, moučnicků a příloh

#### Lázeňská péče

- kokosová aroma masáž (záda)
- lázeň s esencí kokosu
- kokosový peeling dolních končetin
- kokosový zábal dolních končetin
- parafinový zábal na ruce

#### Bonus:

- poukaz na zákusek v Café & Restaurant Letzel

**Cena pobytu již od 2.800,- Kč/osoba\***

\*/Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně  
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: [lazne@msene.cz](mailto:lazne@msene.cz)



**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI,  
PROSIM, DO KOŠE  
NEPATŘÍM!**





Bělení zubů by se mělo provádět ve stomatologické ordinaci.

LAZURIT

# Hollywoodský úsměv i pro vás

**Bílé a zářivé zuby si můžete dopřát také. Existuje více komplexních metod a procesů.**

uchýlit jen k samotnému bělení. Během jednoho sezení je možné zuby zesvětlit hned o více odstínů. Pokud jsou však v ústech již některé výplně, je vhodné zvážit po vybělení zubů jejich překrytí, eventuálně výměnu.

kontrolována. Hlavním úkolem lékaře během procedury je kontrolovat proces bělení a včas ho zastavit. Pokud bude postup při ošetření nesprávný, může to mít špatný vliv na zuby a zubní dřeň, v závažnějších případech může dojít až k odumření nervu zubu.

## Jak správně postupovat při bělení zubů?

Bělení zubů by se mělo provádět ve stomatologické ordinaci pod dozorem lékaře. Má to své důvody. V první řadě by se měl posoudit celkový stav a zvážit možné kontraindikace, abychom předešli problémům a komplikacím během a po ošetření, a také dosáhli žádaných výsledků. Navíc každá chemická reakce včetně bělení zubů musí být

## Kolik zákrok stojí?

Díky osvědčeným metodám bělení zubů, které oddělení stomatologie kliniky Lazurit používá, lze nehezky zbarvení zcela odstranit, a vytvořit tak nádherně bílé zuby, které budou ozdobou vašeho úsměvu. Zákrok stojí od sedmi tisíc korun a délka procedury bývá kolem hodiny a půl.

Zvažujete bělení zubů, ale nemáte dost informací? My vám je nyní přineseme.

## Je možné dosáhnout dokonalého úsměvu jen pomocí bělení zubů?

Pokud je z diagnostického hlediska vše v pořádku – celkový stav chrupu, tvar, velikost zubů a stav parodontu (dásní) – a je problém pouze v jejich barvě, je možné se

## Přírodní preparát Sarapis Soja!

Je vám více jak 40 let a začala vám vynechávat menstruace?



Doplňek stravy **SARAPIS Soja** obsahuje kombinaci včelí mateří kašičky, květního a fermentovaného pylu, ke kterým jsou přidány extrakty ze sojových bobů a z červeného jetele. Preparát je dále obohacen o železo a vitamin C.

**SARAPIS Soja** je určený ženám v klimakteriu. Vitamin C a železo napomáhá při únavě a vyčerpání a je prospěšný pro imunitní systém. Vitamin C přispívá k normální činnosti nervové soustavy. **Předností přípravků se včelími produkty a fytoestrogeny ze sóji a z červeného jetele je to, že přirozenou cestou doplňují organizmus výživovými prvky, které optimálně harmonizují funkce lidského těla.**

Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

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



# Lazurit

Vánoční čas již klepe na dveře a s ním se blíží sváteční chvíle strávené s našimi blízkými, přáteli či obchodními partnery, které bychom chtěli obdarovat nevšedním dárkem. Pro tento případ jsme pro Vás připravili naše dárkové poukazy, které Vám uzpůsobíme tak, aby maximálně splnily Vaše požadavky a očekávání.

## Darujte sebevědomí a úsměv.

1. Čištění, leštění a pískování zubů (Air-Flow)
2. Bělení zubů – Beyond Polus



**1. Čištění a leštění zubů** – Supercleanpolishing AIR Flow Pomocí Air-flow nebo-li pískování dochází k mechanickému odstranění plaku a pigmentací z povrchu zubu, které vznikají nejčastěji kouřením, pitím kávy, červeného vína, čaje a jiných potravin. Při čištění se využívá kombinace vody, vzduchu a jemného polirovacího prášku. Tato technika odstraňuje pigmentace z hůře přístupných míst jako jsou, mezizubní prostory, přechody mezi výplní a zubní tkání, hlubší kousací plošky.



## 2. Bělení zubů – Beyond Polus

Naším klientům nabízíme zcela nový systém ordinančního bělení zubů, pomocí amerického přístroje Beyond Polus. Světelný akcelerator Polus je v současnosti nejvykonnějším a neúčinnějším na trhu. Během procedury bělení, trvající 60-90 minut, je možné dosáhnout optimálních a velmi výrazných výsledků.



Na naší klinice Vám nabízíme

**VÁNOČNÍ DÁRKOVÉ POUKAZY v hodnotě:**

**2000,- Kč** (v ceně je zahrnuta konzultace s lékařem, čištění, leštění a pískování zubů (Air-Flow)

**7000,- Kč** (v ceně je zahrnuta konzultace s lékařem, čištění, leštění a pískování zubů (Air-Flow), bělení Beyond Polus) - **SLEVA 30%**

## PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY

Stomatologická klinika Lazurit:

K Červenému vrchu 844/8a, Praha 6

Tel.: +420 235 350 477, +420 777 209 929

info@klinikalazurit.cz, www.klinikalazurit.cz

# Vaginální mykózy – zbavte se jich. Poradíme, jak na to

**Nepříjemné svědění, pálení a hrudkovitý výtok** ukazují téměř jistě na vaginální mykózu neboli kvasinkovou infekci.

Je to jedno z nejčastějších onemocnění, které gynekologové v ambulancích léčí. V průběhu života ji alespoň jednou prodělají tři ženy ze čtyř.

Ve většině případů stojí za těmito potížemi narušení rovnováhy poševní mikroflóry, tedy změna vaginálního pH.

„Kvasinková infekce se může objevit po narušení poševního prostředí například po bazénu, vířivce, sauně, stejně jako po pohlavním styku, nebo při léčbě některými antibiotiky,“ říká Petr Kolek,

primář Gynekologicko-porodnického oddělení Thomayerovy nemocnice.

Příčinou může být i nesprávná hygiena, a to především nadměrné mytí intimních partií a používání parfémovaných mýdel a vložek.

Existují ale i ženy, které mykózu neměly nikdy nebo jen velmi výjimečně. A pak jiné, které jsou u gynekologa s tímto problémem každý měsíc. Některé ženy jsou prostě na kvasinkové infekce náchylnější. Jak je to možné?

„Pravděpodobně to závisí na osídlení pochvy a slizniční imunitě ženy. Na hygienických návycích, druhu používaného prádla a kosmetiky. Stejně jako na pohybové aktivitě, množství stresu a přidružených chorobách,“ vysvětluje Petr Kolek.

Vaginální mykóza se léčí antimykotiky a dezinfekčními látkami ve formě čípků, mastí, krémů nebo výpla-

chů. „Čím dříve po propuknutí prvních příznaků ženy nasadí léčbu, tím dříve se nemoci zbaví a zabrání riziku přechodu do chronického stadia nebo vzniku dalších zánětlivých komplikací. Většina žen reaguje na léčbu rychle a obtíže vymizí obvykle do několika dnů. Problémem je ale fakt, že ani úplné vyléčení mykózy nedokáže zabránit jejímu opakování,“ doplňuje gynekolog a ředitel Podhorské nemocnice Marián Olejník.

Někdy se stane, že se nepříjemné příznaky mohou objevit i u partnera. Pak je nutné, aby se léčil i on – partneři totiž mykózu na sebe mohou vzájemně přenášet při pohlavním styku. Proto se v době léčby pohlavní styk nedoporučuje. Muži mohou být i nosiči tohoto onemocnění, ale přitom se u nich nemusí rozvinout a projevit. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



## Tipy

### Prevence kvasinkových infekcí:

- v parných dnech nenosit neprodyšné těsné džíny, preferujte bavlněné spodní prádlo
- po koupání se pečlivě osušte, sprchujte se po každém sexuálním styku
- zamezte rizikovému sexuálnímu chování
- preventivně užívejte doplňky stravy s probiotickou kulturou
- použijte mýdla s neutrálním pH
- omezte nadměrnou konzumaci sladkostí
- při vzniklých potížích se včas začněte léčit

## INTIMNÍ HYGIENA CHYTRÁ HOUBA NABÍZÍ BEZPEČNÉ ŘEŠENÍ

**B·A·R·D·**

Těsné kalhoty, používání dráždivých mýdel a sprchových gelů, mokré plavky, časté požívání sladkého, nadměrná fyzická zátěž, onemocnění, či oslabení imunity může napomoci přemnožení kvasinek a tím vyvolat úporné svědění nebo výtoky. Většina žen se již setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i opakující se a chronické mykózy.

Až u 75 % žen se vulvovaginální kandidóza objeví alespoň jednou během života, u 40 – 45 % žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5 % žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem doprovázeným svěděním, pálením a bolestí. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou *Candida albicans*, která je běžnou součástí mikroflóry avšak při nerovnováze této mikroflóry může dojít k přemnožení kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží.

Čeští vědci patentovali i v USA využití mikroorganismu *Pythium oligandrum*. U nás je známý pod názvem **Chytrá houba** a je hlavní ingrediencí přípravku **FEEL FRESH – COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapáření a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

**Chytrá houba *Pythium oligandrum*** je výjimečná tím, že proniká svými vlákny do buněk kvasinky nebo plísně a čerpá z ní potřebné látky pro svoji výživu. Po vysátí kvasinky nebo plísně mizí, protože pro ni lidské tělo není přirozené prostředí a není schopna se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro přirozenou mikrobiální intimní rovnováhu.



Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale kvasinky se mohou z dolních partií pře-

nést do dutiny ústní. Pro tu je pak určená ústní voda koncentrovaná v tabletce s názvem **Chytrá houba *Pythium Bio Plus***, která příznivě působí v ústní dutině při sklonu k zánětům dásní.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je také široce používána pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou **Biodeur3x1g**, specialista na nehty **Chytrá houba *Pythium Biodeur Nail***, nebo pro prevenci **Chytrá houba *Pythium Biodeur Prevent***, či zásyp do bot a na meziprstí **Chytrá houba *Pythium Biodeur Prevent foot powder***.

Přípravky s **chytrou houbou** mohou používat i lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

### Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonou: 608 157 744, akutní dotazy na infolince: 728 814 202, e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz), [www.pythium.eu](http://www.pythium.eu). Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

# Intimní hygiena: pozor na vysoké pH

Ke gynekologovi na prohlídku jdete buď z preventivních důvodů, nebo kvůli nějakému problému.

„Nejčastěji se setkáváme s výtoky, pálením, svěděním pochvy nebo zevního genitálu. Dále je to suchost sliznice a bolest při styku,“ říká Petr Koleček, primář Gynekologicko-porodnického oddělení Thomayerovy nemocnice.

Za mnohými infekcemi stojí bakterie nebo kvasinky, které se přenášejí pohlavním stykem nebo narušením poševního prostředí.

A za to může často nedokonalá nebo špatně zvolená intimní hygiena.

K omývání ženských genitálií je nevhodnější využít speciální intimní sprchový gel, pěnu či mýdlo. Běžné mycí prostředky totiž mohou narušit přirozené prostředí vagíny osídlené četnými mikroorganismy fungujícími v určité rovnováze díky neustálým fyziologickým a chemickým interakcím, jež zde probíhají. Speciální kosmetika pro intimní hygienu má nižší obsah pH (v intimní oblasti je pH do hodnoty 4,5), které tuto přirozenou rov-



PROFIMEDIA.CZ

nováhu udržuje. Nevhodné jsou veškeré parfemované či dezodoranční prostředky. Další možností je v případě, že se žena nemůže osprchovat nebo

omýt, použít jednorázové vlhčené ubrousky. Využijete je na toaletě v práci, ve škole, v restauraci, ale i v lese.

V lékárně se dají koupit i vaginální čípky či tobolky, které napomáhají obnovovat přirozené prostředí intimních partií jak preventivně, tak ale také již v období, kdy se objevují první potíže. Na podobném principu fungují i vaginální výplachy.

„Vaginální roztok pro výplach zajišťuje již po několika hodinách po jeho použití obnovu zánětem narušeného přirozeného poševního prostředí, eliminuje nežádoucí bakterie, kvasinky a zajišťuje optimální pH pochvy,“ vysvětluje Kateřina Bláhová z Gynekologicko-porodnického oddělení Nemocnice Prostějov.

Ovšem pozor – podobně jako v jiných oblastech týkajících se fungování lidského těla, ani v intimní hygieně není vhodné nic přehánět. I při použití vhodných prostředků je možné přehnanou péči narušit přirozené prostředí intimních partií a způsobit si podobné potíže jako při péči nedostatečné.

„Optimální mírou hygieny je použití speciálního mýdla určeného na intimní partie při očištění celého těla a použití již zmiňovaných vlhčených ubrousků během dne. Poševní

výplachy by měly být využívány pouze ojediněle a vždy pouze pomocí speciálního roztoku přímo určeného pro tyto účely,“ radí Kateřina Bláhová.

KAMILA HUDEČKOVÁ

## Femigel®

Speciální péče pro intimní hygienu ženy



Femigel® je přírodní gel s antiseptickým olejem Tea Tree Australian BodyCare® pro udržení intimního komfortu zevního genitálu ženy. Poskytuje zvlhčení intimní oblasti a omezuje výskyt bakterií, plísní a kvasinek. FEMIGEL® se doporučuje používat při subjektivních obtížích jako je pálení, svědění, pocity sucha a další nepříjemné pocity v intimní oblasti. Doporučuje se jej používat i preventivně před a po návštěvě bazénu, sauny nebo fitcentra. K dostání v lékárnách.

Více informací na [www.femigel.cz](http://www.femigel.cz)

## „Revoluce v dámské intimní hygieně!“



Mnoha ženám po celém světě zneprjemňují život různá vaginální onemocnění doprovázená výtoky a nepříjemnými pocity. Moderní vědecké poznatky společnosti FIDE ve spolupráci s biotechnologickou firmou Pharmaceutical Biotechnology umožnily posunout dámskou intimní hygienu do nové aktivní úrovně. Na základě několikaletého výzkumu uvedl výrobce FIDE na trh revoluční produkt v oblasti dámské intimní hygieny - menstruační vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic s obsahem živých přátelských laktobacilových kultur.

**Proč kombinace dámské vložky a laktobacilů?**  
Lidský organismus a laktobacily patří neodmyslitelně k sobě. Laktobacily nejenže tvoří významnou součást střevní mikroflóry, ale jsou také nezbytnou složkou vaginální sliznice. Zásadním způsobem se ve vaginální sliznici podílejí na produkci antimikrobiálních látek a na vytváření kyselého pH. Je to zejména kyselá pH, která chrání tuto citlivou sliznici před infekcemi způsobenými jinými bakteriemi a kvasinkami. Pokud z jakéhokoliv důvodu (nejčastěji užívání antibiotik, nošení těsného oblečení, koupání v bazénech, ale i stres apod.) dojde k porušení této křehké poševní rovnováhy, a dochází ke vzniku zánětu. Jedním z účinných pomocníků, kteří jsou schopni cíleně dodat k postiženým sliznicím účinné posily ve formě zdravých laktobacilů, jsou právě dámské vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic.

**Pro koho jsou vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic určené?**  
Vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic jsou vhodné pro pravidelné užívání jak u zdravých žen, které chtějí dbát o svoji intimní hygienu tak u žen, které trpí jednorázovými nebo opakovanými vaginálními záněty bakteriálního nebo kvasinkového původu.

**Proč je vložka vhodná pro ženy, které trpí záněty?**  
Vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic dodávají do vaginálního prostředí přirozené bakterie, které tam z důvodu zánětu chybí.

**Proč je vhodná i pro zdravé ženy?**  
Tyto vložky jsou také vhodné pro pravidelné používání u všech zdravých žen, které chtějí aktivně pečovat o svoji intimní hygienu a dobře znají benefity, které probiotika tělu přinášejí. Neexistuje komfortnější a pohodlnější přístup, jak sliznici dodat spoustu přátelských bakterií, než použít hygienické vložky, která je s intimními partiemi v nejtěsnějším kontaktu. Kolonizace vaginální sliznice laktobacily je tak zcela přirozená. Období menstruace, nebo např. období stresu, či jiné záležitosti obecně zvyšuje riziko vzniku zánětu.

### Omezení nepříjemného zápachu

Rada žen má obavu z nepříjemného zápachu, který může vzniknout jak při běžném nošení dámských vložek, tak zejména při probíhající zánětu. Nepříjemné aromatické látky vznikají v důsledku rozkladu krve a výtokové tekutiny a to zejména působením nežádoucích bakterií. Přátelské probiotické bakterie rodu Lactobacillus omezují množení nežádoucích nebezpečných bakterií a redukují tak nepříjemné rozkladné mechanismy. Poslední studie poukazuje také na použití probiotik při omezení zápachu vzniklého v důsledku pocení. Carin & Oasis & Micci ProBiotic přináší přátelská probiotika na ty partie těla, které jsou nejvíce náchylné ke vzniku nepříjemného zápachu. Probiotika tak vítězí nad bakteriemi, které jsou hlavní příčinou vzniku zápachu a současně omezují jejich množení.

### Jak často vložky používat?

Probiotické vložky Carin & Oasis & Micci ProBiotic jsou určeny jak pro pravidelné použití u zdravých žen, které chtějí aktivně pečovat o svoji intimní hygienu, tak pro ženy, které trpí různými vaginálními infekcemi. Vzhledem k velmi zajímavé ceně je lze použít jako účinnější náhradu klasických vložek, které nabízejí jediný benefit - zachycení menstruační krve nebo výtoků.

### Víte, že vaginální infekce:

- postihne více než 75 % žen?
- opakovaně trápí až polovinu žen z uvedeného počtu?
- jsou nejčastěji způsobeny kvasinkami rodu Candida a bakteriemi rodu Gardnerella?
- lze úspěšně odstranit vhodným podáním laktobacilových kultur, které nastavi rovnováhu poševního prostředí?
- se vyznačují změnou pH poševního prostředí a právě probiotika jsou schopna pH uvést do zdravé fyziologické rovnováhy?

Vyvinuto ve spolupráci biotechnologickou firmou Pharmaceutical Biotechnology.



## Unikátní kombinace dámské hygienické vložky a probiotik!



Vyrobeno v EU



FIDE s.r.o., Brtnice 35, 588 32 Brtnice, Czech Republic, tel.: +420 567 216 390, fax: +420 567 216 384

[fide@fide.cz](mailto:fide@fide.cz) • [www.fide.cz](http://www.fide.cz) • [www.probiotickevložky.cz](http://www.probiotickevložky.cz)

Nákupem výrobků MICCI, CARIN a OASIS dáváte práci tělesně postiženým



# Nemoc žil netrápí jen nohy

**Chronické onemocnění žil (CVD) nezačíná a nekončí na dolních končetinách, ale může postihnout i další části našeho těla.**

Kromě křečových žil na nohách je možné chronické onemocnění žil dostat například i pánevní kongescí a hemoroidálním onemocněním.

Změny na dolních končetinách jsou většinou z nás notoricky známé. Méně známý syndrom pánevní kongescce je rovněž výsledkem onemocnění žil, v tomto případě však v oblasti malé pánve. Tímto problémem trpí ženy, v jejichž pánvi se vyskytuje problém s návratem žilní krve, která se zde hromadí, což způsobuje přetížení žilní pleteně. Stejně tak hemoroidální onemocnění vznikají v důsledku narušení cévní

pleteně v oblasti konečníku. Příčiny žilního onemocnění jsou různé. K nejčastějším patří dědičné faktory, věk, hormonální vlivy, při určité dispoziční i užívání antikoncepce, nadváha, nedostatek pohybu, dlouhodobé stání a sezení, nevhodný životní styl. Jedná se o zánětlivé onemocnění, které je třeba řešit odbornou lékařskou péčí.

Žilní onemocnění ve všech částech těla je spojeno s bolestí, která má vliv na kvalitu života. Bolest dolních končetin obvykle doprovází také otoky nohou, křeče a pocit těžkých nohou. Rovněž v případě pánevní kongescce mohou být potíže rozmanité od bolesti zad či křečí v podbřišku až po bolestivé křeče a tlak v malé pánvi. Typickým impulsem pro bolest je pohlavní styk, ale také dlouhé stání či sezení, těhotenství, hormonální výkyvy (ke zvýšené bolesti dochází zejména při menstruační, stres a sport (cyklistika, lyžování). Bolest je společně také během hemoroidálních onemocnění. Avšak

v tomto případě je primární obtíž, která obvykle vede k vyhledání lékaře, krvácení při stolici.

Dalším společným příznakem jsou křečové žíly neboli varixy, které jsou uzlovitě rozšířené. „Křečové žíly dolních končetin nejsou jen estetickým problémem, ale především projevem chronického žilního onemocnění (zkratka CVD z anglického chronic venous disease), který se při zanedbání může rychle zhoršovat,“ upozorňuje lékařka Julia Černošková. Pro pánevní kongescce jsou typické varixy v oblasti třísla a hráze. V případě hemoroidálního onemocnění vznikají zbytněné žíly v řitním kanálu. Ať už vás trápí jakýkoliv druh žilního onemocnění, rozhodně nespolehejte na samoléčbu a vyhledejte včas pomoc odborníka. „Pouze správnou diagnostikou a cílenou lékařskou terapií lze nepřijemné projevy onemocnění eliminovat a zabránit nejtěžším komplikacím,“ varuje Černo-

## Metody léčby

**Barronova ligace je ambulantní zákrok a spočívá v aplikaci malých elastických gumíček na hemoroidální uzel. Tímto způsobem se zabrání prokrvení hemoroidu, který odumře a odpadne.**

- Součástí konzervativní léčby jsou rovněž venofarmaka, která napomáhají k zesílení žilní stěny, zvyšují její pružnost a zlepšují činnost žilních chlopní. Venofarmaka s nejširšími účinky jsou ale pouze na lékařský předpis. Předepsat je ovšem může kterýkoli lékař (nejen specialista, ale i praktický lékař). Navíc se jedná o léky, které dokážou zmírnit zánětlivý proces na žilní stěně a na chlopních, protože právě tento zánět je příčinou jmenovaných žilních onemocnění.

- V pokročilejších stadiích je však nutné přistoupit k operační metodě. To není jednoduché zejména v malé pánvi.

šková. Proktoložka Soňa Hořínková, specialista na onemocnění konečníku, dodává: „Pacienti by měli navštívit odborníka co nejdříve. Je totiž třeba vyloučit jiná možná onemocnění (například karcinom konečníku) a stanovit individuální léčbu.“

Základem každé léčby jsou režimová opatření. Důležitá je zdravá životospráva se správným výběrem potravin a dostatkem pohybu. „V případě onemocnění v oblasti konečníku je navíc důležité změnit svůj jídelníček tak, abychom se vyvarovali zácpy,“ upozorňuje Hořínková a dodává: „Obtíže rovněž zhoršují dráždivé potraviny, jako je alkohol, káva a pikantní koření.“

V případě onemocnění dolních končetin a pánve je velmi účinná kompresní léčba, ať už v podobě kompresních punčoch nebo kalhotek. Tyto pomůcky napomáhají usměrnit tok krve v povrchových i hlubokých žilách. U hemoroidů provádí kompresivní léčbu lékař.



? Křečové žíly a jejich terapie

? Oteklé a bolavé nohy

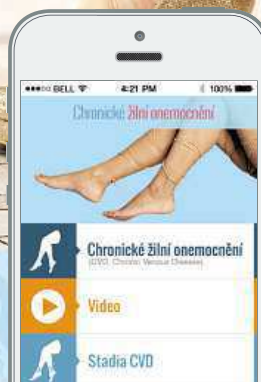
? Žilní trombóza

? Bércové vředy a nehojící se rány

? Lymfatické otoky

? Hemoroidy

? Léčba ran



Available on the App Store

Google play



# Za únavou při menstruaci může být i nedostatek železa

**Železo je nezbytné, odchází ale z těla společně se ztrátou krve.**

Únavu v období menstruace ženy často berou jako běžnou součást už tak dost nepopulárního období. Příčinou ale může být nedostatek železa.

Při obvyklém cyklu jsou schopné tyto ztráty kompenzovat. Jinak tomu ale může být při poruchách cyklu, ať už jde o stav silného menstruačního krvácení nebo prodlouženou menstruaci trvající déle než sedm dní. Komplikací může být i nepravidelné krvácení. „Pak dochází oproti běžnému cyklu až k dvojnásobně vyšší ztrátě krve. Pokud nejsou tyto poruchy menstruačního krvácení dlouhodobě řešeny, dochází k anémii se všemi důsledky včetně

únavy a apatie,“ vysvětluje MUDr. Mário Bumbera.

Období menstruace je tak jedním z mnoha, kdy je potřeba dostatku železa věnovat zvýšenou pozornost. Jde totiž o stopový prvek, který je pro naše tělo nepostradatelný.

Má vliv na krvetvorbu, přispívá k tvorbě červených krvinek a tím se podílí na přenosu kyslíku v těle. Ovlivňuje i řadu dalších metabolických procesů. Jeho nedostatek může způsobovat již zmíněnou únavu a vyčerpání. Mezi další projevy patří například bolesti hlavy, bušení srdce a dušnost, vypadávání vlasů či pobledlá kůže.

Tělo dospělého člověka obsahuje přibližně 3,5 až 5 gramů železa a tento prvek potřebuje přijímat každý den. Ženy ve věku 15 až 50 let potřebují průměrně 15 mg železa denně. Výrazně vyšší nároky na železo má tělo ženy v době těhotenství.

## Železo a vitamin C

**Důležité však není jen množství železa obsaženého ve stravě, ale i jeho vstřebatelnost.**

• Nejlépe vstřebatelné je železo v takzvané dvojmocné podobě, která je obsažena hlavně v mase. Také rostlinná strava obsahuje velké množství železa, ačkoliv v hůře vstřebatelné trojmocné formě.

• Pokud jde o míru vstřebatelnosti železa v doplňcích stravy, patří k nejvyšším forma glukonátu železnatého. V této formě je železo obsaženo například ve Floradixu, kde jeho vstřebatelnost podporují i další látky, konkrétně vitamin C a výtažky z ovocných šťáv.

• Vstřebávání železa probíhá lépe, pokud spolu s ním konzumujete i zdroj vitamínu C. Vyhnete se čaji, kávě nebo mléku ihned po jídle, protože látky v nich obsažené obecně využitelnost železa snižují.



## Skončujte s únavou

**Ke snížení pocitu únavy a ospalosti přispívá železo. K jeho doplnění je ideální tekutý přípravek Floradix vyrobený podle tradiční receptury.**

### Proč je Floradix výjimečný?

- Obsahuje železo ve formě glukonátu železnatého, který je tělem velmi dobře absorbován.
- Vitamin C a ovocné koncentráty pomáhají s absorpcí železa.
- Ovocné šťávy dodávají příjemnou chuť.
- Obsahuje také vitamíny B1, B2, B6, B12, výtažky z bylin a med.
- Neobsahuje alkohol, laktózu, chemické konzervanty, barviva ani dochucovadla.



### Pro koho především je Floradix určen?

- Pro unavené ženy
- Těhotné a kojící ženy
- Děti v období růstu
- Rekonvalescenty
- Vegetariány

**Floradix je k dostání v lékárnách, prodejnách dm a v síti drogerií TETA za doporučenou cenu 299 Kč.**

# Roztoči – tráví s vámi noc i den

**Především pro zdraví alergiků je přítomnost roztočů nanejvýš nežádoucí. Jak jim jejich spokojené žití ale znepríjemnit?**

Ačkoli je nevidíme a často nevnímáme, jsou roztoči naši „nejoddanější“ společníci, kteří s námi tráví doma celé dny a celý život.

Roztoči jsou okem neviditelní členovci příbuzní pavoukům a klíšťatům. Pro alergiky představují největší nebezpečí roztoči obsažení v domácím prostředí, říká se jim roztoči bytového prachu. Jsou nejčastější příčinou alergie dříve obecně nazývané „alergie na prach“. Roztoči mají zakulacený tvar a dorůstají velikosti přibližně 0,1 mm. Průměrně žijí 20 – 40 dnů, během nichž po sobě každý jedinec zanechá více než 2000 částicek výkalů obsahujících silný alergen. Samička roztoče přitom

vyprodukuje 60 až 100 vajíček denně!

## OBLÍBENÁ POSTEL

Roztoči se živí především drobnými odlupky naší kůže. Nejlepší podmínky pro jejich růst představuje prostředí s teplotou 22 – 26 °C a relativní vlhkostí vzduchu 70 – 80 procent, naopak vlhkost pod 50 procent je pro ně až na výjimky nepříznivá. To vysvětluje, proč se jim nejlépe daří v našem lůžku. Každou noc uleháme se statisíci až miliony těchto neviditelných spolubydličích. V jednom gramu prachu z matrace, polštáře či peřiny se ukrývá až 15 tisíc roztočů! Nachází zde dostatek potravy, dýcháním a pocením sami zvyšujeme vlhkost v lůžku a vlastním tělem jim v noci topíme. Roztoči a především jejich alergeny se pak z lůžka přemísťují se vzduchem, který víříme při běžných činnostech, a šíří se dále bytem.

## PROČ JSOU NEBEZPEČNÍ

Roztoči způsobují nemoci svými alergeny, které jsou nejvíce obsaženy v jejich výka-



Roztoče ničí praní ve vodě nad 60 °C po dobu jedné hodiny.



Pod lupou 2x PROFIMEDIA.CZ

lech. Spojují se s většími částicemi prachu a rychleji se usazují na povrchy v domácnosti. Do lidského organismu se dostávají vdechnutím. Problémy roztočového původu často vznikají po ulehnutí do postele, při hraní dětí na postelích, pohovkách a kobercích, při luxování a úklidu. Alergie na roztoče přitom může způsobit vážné zdravotní potíže: chronický zánět dý-

chacích cest, průduškové astma, atopický ekzém nebo chronický zánět spojivek.

## ÚČINNÝ BOJ

Nepřítelem je pro ně sluneční záření, sucho a extrémní teploty – mráz či naopak horko nad 50 °C. Z toho vyplývají i doporučené postupy v boji proti roztočům – větrání lůžkovin, mrazení či sušení na slunci, častá výměna ložního

prádla i častější vysávání matrací i lůžkovin UVC antibakteriálním vysavačem se speciálním HEPA filtrem, tedy filtrem, který zachytí i ty nejdrobnější částice prachu. Proti slunečnímu záření, jež pro zahubení jen malého množství roztočů musí působit mnoho hodin, je to rychlejší a účinnější. Roztoče pak společlivě ničí i praní nad 60 °C po dobu jedné hodiny.

**raycop**  
UV-C antibakteriální vysavač

## Trápí Vás alergie, astma, ekzémy? Zabiják alergenů

Raycop efektivně pomáhá s léčbou alergie, astma a ekzémů a řeší jejich příčinu. Je to jediný účinný vysavač vybavený UVC dezinfekční lampou pro úklid domácnosti s alergiky, astmatiky a malými dětmi. Zbaví Vás nebezpečných alergenů a výrazně zlepší Váš zdravotní stav. Bezchemicky vyčistí a vydezinfikuje matrace, lůžkoviny a další textilie od nebezpečných roztočů, bakterií, virů a plísní.



Raycop je schválen Britskou nadací pro alergie a otestován Univerzitou Karlovou v Praze. Lékaři doporučují pro alergiky a astmatiky

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

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany  
tel.: 606 839 644, 606 377 814, e-mail: info@blakar.cz



# Řepkový olej prospívá zdraví

**Zeleninový salát, majonéza, palačinky či těstoviny.** To všechno lze připravit s kvalitním řepkovým olejem a přitom zachovat zásady zdravé výživy.

Řepkový olej patří mezi jedničky mezi rostlinnými oleji. Díky vyváženému poměru omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin a nízkému obsahu nasyčených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu.

V evropských zemích dává jí spotřebitelé řepkovému oleji výraznou přednost. V české kotlině je zatím postoj vůči řepce mírně skeptický, neboť zde stále převažuje předpoklad o problematických vlastnostech řepkového oleje.

Nicméně za posledních pětadvacet let dosáhla šlechtitelská práce výrazného pokro-

ku a omezila negativní vlastnosti řepkového oleje na minimum. Moderní odrůdy řepky tak poskytují kvalitní olej, který dokáže konkurovat dokonce i svému olivovému protějšku.

Tuky hrají nepostradatelnou úlohu ve výživě lidí a nelze je jednoznačně rozdělit na dobré a špatné. Ovšem můžeme si dovolit je rozdělit na tuky více či méně vhodné pro zdravou výživu.

Součástí každého jídelníčku jsou jak nasycené mastné kyseliny, tak kyseliny nenasycené. Nasycené mastné kyseliny se vyskytují především v živočišných produktech, ztužených rostlinných tucích, náhražkách čokolády a podobně.

Při jejich štěpení dochází k uvolňování mnohem většího množství energie než u nenasycených mastných kyselin, a způsobují proto energetickou nerovnováhu v organismu.

Na druhou stranu jsou nedílnou součástí fyziologických procesů organismu, jako je třeba syntéza hormonů.



Řepkový olej je stále žádanější. Zlutých polí po celé zemi je každoročně velké množství. MAFRA

Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součástí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu z organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému.

Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které

lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou.

Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév.

V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, a to nejlé-

pe v ideálním poměru dvě ku jedné.

Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a můžete jej použít jak ve studené, tak také v teplé kuchyni.

# Rapso®

- vysoce hodnotný olej pro zdravou výživu
- 100% čistý řepkový olej šetrně lisovaný
- vhodný do salátů, na vaření, pečení a fritování
- dlouhodobé obchodní smlouvy s vybranými rakouskými pěstiteli

čistý řepkový olej z Rakouska

Další informace si můžete vyžádat u VOG, s.r.o., Vsechromy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na [www.vog.cz](http://www.vog.cz)

## Impuls pro Metro

## Budte fit s Petrem Havlíčkem

I ke genetickým předpokladům je třeba přihlížet.

Některé genetické předpoklady jsou na první pohled zjevné, například stavba těla. Nejen výška, ale třeba také robustnost kostry a míra osvalení. Další ale tak viditelné nejsou. Třeba předpoklady pro sport, zda je člověk vybaven ke zvládnutí dlouhodobé intenzivní zátěže, je spíše vytrvalec podílem svalových vláken, nebo silově dynamický sportovec. Genetika nám může trochu napovědět,

ale samozřejmě své předpoklady je třeba rozvíjet. Pokud je necháme zakrtnět, tak se nikdy nerozvinou. Je to takový návod, kam třeba směřovat v rámci svých sportovních aktivit nebo svého stravování.

Poslouchejte každou sobotu v 6.50 a 8.50, neděle v 7.40 a 9.40 na Rádiu Impuls.



# Bojujte proti kašli bylinkami

**Kašel provází větší respiračních onemocnění.** Ten akutní je z 90 procent vyvolán virovými infekcemi, které stojí za záněty průdušek hlavně u dětí.



Také tytián je jednou z účinných bylinek.

PROFIMEDIA.CZ

Na trhu existuje řada přípravků, které kašel léčí. Pro suchý kašel jsou určeny přípravky tlumící, pro vlhký kašel pak ty, co usnadňují vykašlávání. Ale jde to i přírodní cestou. Existuje řada bylinek, které mají na kašel příznivý dopad.

Mezi nejznámější patří jitrocel. Odedávna se používá na všechny druhy kašle, astma, záněty průdušek, zápaly plic, tubery, ale i další neduhy. Slizy v něm obsažené mají protektivní a sekretolytický účinek, při dráždivém kašli podporuje vykašlávání a uvolňuje hleny. Většinou se pil odvar nebo šťáva, dnes je znám spíše ve formě sirupu.

Mezi další bylinky patří tytián. Obsahuje účinnou látku thymol, která má za následek rozpouštění hlenu v průduškách a následně vykašlávání, čímž se průdušky čistí a dezinfikují.

Podobné účinky má i mateřídouška obecná. Nálev z její natě se používá jako léčebný

prostředek a vhodný zdroj tekutin při katarrech horních cest dýchacích. Zároveň se používá ve formě kloktadel, obkladů či koupelí při léčbě zánětlivých onemocnění kůže a sliznic a drobných poranění.

Výborně zbavuje hlenů při kašli i lékořice lysá. Když jsme byli děti, babička nám vařila podbělový med. Byl dobrý, sladký a babička nás nemusela ani moc přemlouvat. I podbělem se léčí choroby dýchacích cest, jako je kašel, chrapot a záněty.

Méně známý je plicník. Obsahuje řadu účinných látek, jako jsou třísloviny, saponiny, flavonoidy, vitamín C či minerální látky. Usnadňuje vykašlávání a má protizánětlivé a dezinfekční účinky.

Také dobromysl neboli ore-gano léčí kašel a bronchitidu.

Kromě toho ale také zažívácí a střevní potíže nebo nadýmání, pozitivní vliv má i na nervový systém a bolesti hlavy.

Podobné účinky má i fenýkl. Užívá se při astmatu či při černém a dusivém kašli, ale pomáhá i při střevních obtížích. **KAMILA HUDEČKOVÁ**



## PŘIJĎTE SI ZACVIČIT JÓGU

Zvýhodněné vstupy na lekce až o 50%



[www.dum-jogy.cz](http://www.dum-jogy.cz)

Anděl  
Ostrovského 11/16

Chodov  
Hráského 2231/25

Vinohrady  
Jana Masaryka 6

Zvýhodněné vstupné platí od 29. 11. 2015 do 6. 1. 2016

**STODAL**  
léčba kašle

Nyní za akční cenu **119 Kč**  
v síti lékáren Dr. Max\*.  
Ušetříte až 30 Kč.

- šetrný sirup rostlinného původu
- účinný na všechny typy kašle
- 200 ml balení za výhodnou cenu

STODAL, sirup. Lék k vnitřnímu užití. Před použitím čtěte pozorně příbalovou informaci. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

**BOIRON®**

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

\* platnost akce od 1. 11. do 30. 11. nebo do vyprodání zásob



# Brýle. Jak si je vybrat

Podle odborníků by měl každý druhý člověk v Česku nosit brýle. Vhodně zvolené obruby podtrhnou a zdůrazní vaši osobnost. Na každodenní nošení doporučuje Petr Průša, hlavní obchodní zástupce společnosti Omega Optix pro brýlové obruby, zvolit pohodlné brýle, které se jak kvalitou zpracování, tak nadčasovostí designu stanou součástí osobnosti nositele.

## 1. Obruby volte dle účelu i svého barevného typu

Jiné brýle zvolíte při práci v bance, jiné při práci v baru. Berte také ohled na barvy, které nejčastěji nosíte, a zamyslete se, jak se bude jejich

barva kombinovat s dalšími prvky. Pokud brýle zamýšlíte nosit každý den, vyplatí se vsadit na konzervativnější model, který se neokouká.

## 2. K výběru obrub si přizvěte partnera či kamarádku

Stejně jako u výběru šatů je občas lepší vyslechnout si názor někoho třetího, kdo se nebojí být upřímný. Rád vám ale poradí i odborný personál.

## 3. Hlídejte si rozměry brýlí

Pokud nebude horní okraj lícovat s obočím, riskuje nositel výraz stále udiveného člověka. Obvyklou chybou také bývá, že se dolní okraj dotýká pleti. Příliš široké obroučky

mohou navozovat retro image. Příliš malé brýle mohou obličej opticky zvětšit.

## 4. Nebuďte otrokem módy, vsaďte na nadčasovost

Pokud mají být brýle součástí image a doplnit vaši osobnost, nemohou být pouhým módním doplňkem na jednu sezonu. Příkladem může být sportovní elegance brýlových obrub Crocs.

## 5. Obruby volte tak, aby ladily s brýlovými čočkami

Nechte si od optometristy či optika poradit, jaký typ obrub se k brýlovým čočkám hodí. Jen tak si budete moci užít krásný výhled na svět.

# Imunita. Nezapomeňte ji adekvátně posilovat

Při sychravém počasí, které klade na imunitu zvýšené nároky, si zaslouží pozornost.

Oslabený imunitní systém totiž umožňuje častější výskyt nemocí, pomalejší léčbu a představuje riziko vzniku vážných chorob. Nepříjemná je také skutečnost, že vytváří prostor pro usazení zánětu v těle, které s ním v tu chvíli není schopno bojovat. Přitom zánět často v těle působí

dlouhou dobu nepozorovaně, ale přitom páchá rozsáhlé škody, které mohou vyústit v závažná onemocnění.

Lidé s oslabenou imunitou by se měli vyhýbat rizikovým místům. Pro podporu imunity vyzkoušejte speciální přípravky, například Imunitin, který obsahuje komplex přírodních látek. Tou nejdůležitější je kobyly mléko, které je podobné mateřskému mléku.

Užijte si život bez brýlí

**Sleva 12.000,- Kč na laserovou operaci NeoSMILE 3D**

Tento kupón předložte na recepci kliniky. Sleva platí při operaci obou očí a nelze ji kombinovat s jinými slevami. Akce platí do 31. 1. 2016.

+420 775 858 700  
www.neovize.cz  
**NeoVize**  
Oční klinika Brno

+420 777 643 020  
www.duovize.cz  
**DuoVize**  
Oční klinika Praha

## Jak o brýle pečovat

Když už máte vybrané brýle doma, můžete prodloužit jejich životnost vhodnou péčí.

- K manipulaci s brýlemi se hodí obě ruce. Strhávání se na nich negativně podepíše.
- Samozřejmostí by mělo být ukládání brýlí do pouzdra k tomu určeného. Dětem poříďte atraktivní pouzdro, které si oblíbí.
- Obroučkám nesvědčí, když je položíte na rozpálenou palubku auta nebo když si je vezmete do sauny.
- Povrchová vrstva brýlových čoček obsahuje různé filtry a úpravy. Neprospěje jí ani mořská voda, ani lak na vlasy.
- Brýle čistěte ideálně mikrovláknovou utěrkou, kterou nabízejí v každé optice.

## „JÓGA POD MIKROSKOPEM“

Jóga je dnes celospolečenským fenoménem, ale možná nevíte, že i vědci zjistili, že má příznivý vliv na naše zdraví.

**1. PRODLUŽUJE ŽIVOT** Kdykoliv se rozdělí buňka, zkrátí se koncové výběžky na špičkách chromozomů (tzv. telomerech) a podle jejich délky můžeme odhadnout stáří buňky i člověka. Telomery však mohou vypadat ve stejném věku různě, protože podléhají různým vlivům - a tím hlavním je chronický stres. Zmírnění stresu pak může biologické hodiny zpomalit nebo i zvrátit - a jóga je svými účinky mezi předními aktivitami, kterými toho lze dosáhnout.

**2. BUDETE ZDRAVÍ** Lidé cvičící jógu podléhají méně často onemocněním a virovým infekcím. Cvičení má totiž podle norského výzkumu prakticky okamžitý dopad na aktivitu imunitních buněk.

**3. ZLEPŠUJE SEXUÁLNÍ ŽIVOT** Cviky jógy prokrvují pohlavní orgány, stimulují žlázy s vnitřní sekrecí a zbavují úzkosti, která někdy stojí za naši nechuť či únavou.

**4. JE LEPŠÍ NEŽ LÉKY NA VYSOKÝ TLAK** Pravidelné cvičení jógy dokáže v průměru snížit systolický krevní tlak o 11,52 milimetru a diastolický tlak o 6,83 milimetru, což je srovnatelné s užíváním léků na hypertenzi.

**A hlavně - jóga přináší klid a uvolnění. Co si přát více...**

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

**R: Prosim Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?**

S: Naše firma se zabývá distribucí léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

**R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?**

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

**R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?**

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

**R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?**

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů. připravil M.K.**

www.thermal-sens.cz





**LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.**

Lázně Libverda č. p. 82

Hejnice 463 62

objednavka@lazne-libverda.cz

tel.: 482 368 101-102

mobil: 731 957 326



# LÁZNĚ LIBVERDA

**VÁNOČNÍ TÝDEN 23. 12. - 28. 12. 2015**

**5.900 Kč / 6 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury  
1x taneční večer, slavnostní štědrovečerní večeře

**SILVESTROVSKÝ TÝDEN**

**28. 12. 2015 - 2. 1. 2016**

**6.850 Kč / 6 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 2 léčebné procedury  
1x taneční večer, silvestrovská oslava a novoroční oběd

**LÉČEBNÝ POBYT „POHYBOVKY“**

~~DŘÍVE 10.599 Kč / os. / 6 dní~~

**NYNÍ 40% SLEVA!** - cena již od **6.355 Kč / os. / 6 dní**  
polopenze, lékařská vstupní prohlídka + 15 léčebných  
procedur dle doporučení lékaře

**SINGL-POBYT**

**4.176 Kč / 5 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur

**MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA**

**7.380 Kč / 6 dní / 2 os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 5 léčebných procedur  
+ 5 léčebných procedur z á la carte



**Láhev perlivého vína zdarma  
ke každému pobytu při  
předložení tohoto inzerátu.**

[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



## Adele jede

Nové album britské zpěvačky Adele nazvané 25 nejspíš zlomí rekordy prodejů, protože jen za první den od pátečního představení si ho v elektronické i klasické formě pořídily téměř dva miliony lidí. Obsadilo prakticky okamžitě žebříčky nejprodávanějších alb v mnoha zemích světa včetně domovské Británie. AP

# Modrý pták zlidštl

Po více než sto letech se na repertoár Národního divadla vrátila hra francouzsky píšícího Belgičana Maurice Maeterlincka.

Modrý pták je snovým příběhem dvou dětí putujících za modrým ptákem jako symbolem štěstí. Zrežíroval ji Štěpán Pácl, nová posila zdejšího souboru, který ve své tvorbě inklinuje k neprávem pozapomenutým poetickým textům světové, ale i české dramatiky a snaží se je zpřístupnit současným divákům. V případě Modrého ptáka se mu podařilo společně s dramaturgem Janem Tošovským převést myšlenkově komplikované symbolistní podobenství do formy kouzelné pohádky, aniž by však původní předlohu vulgarizoval či nějak zásadně přepisoval. Důležitou úlohu v jeho inscenaci hraje i humor.



Pácl se ve své inscenaci opět opírá o herce. PAVEL NESVADBA

Pácl se ve své inscenaci tradičně opírá o herce. Do ústřední dvojice sourozenců Mytyl a Tylytla obsadil Pavlína Štorkovou a Filipa Kaňkovského. Ti nejprve v nadrozměrných pyžamech, poté ve slušivých vycházkových šatech připomínajících módu třicátých let srší zvidavostí – Pavlu Baťkovi jako lokajsky přítulnému psovi v padnoucí uniformě s bílými rukavičkami, Sašovi Raši-

lovovi jako falešně úlisnému kocourovi v černém obleku s velkorysým kožesinovým límcem, cylindrem a hůlkou či Radúzi Máchovi, který představuje v bílých krajkových šatech a paruce s kadeřemi cukr. Nutno podotknout, že na preciznosti každé z postav dodávají důvtipné kostýmy – stromy v lese vypadají jako sbor moudrých, leč ješitných starců s dlouhou bílou kšticí, nenarozené děti v království budoucnosti zase jsou modří parašutisté s padáčky připravení k seskoku do života.

### Modrý pták

Premiéry: 19. a 20. listopadu. Reprízy: 3., 18. a 27. prosince ve Stavovském divadle

• autor: Maurice Maeterlinck  
překlad: Šárka Belišová a Alena Morávková  
režie: Štěpán Pácl  
scéna: Andrej Đurík  
kostýmy: Iva Němcová, Lucie Škandíková, T. Kopecká  
dramaturgie: Jan Tošovský  
hudba: Jakub Kudláč



Vkusně se podařilo inscenátorům aktualizovat i obraz zahrady štěstí, kde vypasení šťastlivci shromáždění u nákupního vozíku konzumují všelijaké dobroty a Maeterlinckovými slovy „jsou šťastni i proti své vůli“.

Modrý pták v Národním divadle se snesl ze symbolistních výšin, zlidštl, což mu ale neubírá na výrazu ani na moudrosti. Je ideální inscenací pro rodiny s dětmi, aniž by upřednostňoval jednu či druhou věkovou kategorii. MARCELA MAGDOVÁ

### Zprávy krátce

#### Blog v knize

V pátek se od 16.30 v Paláci knih Luxor na Václavském náměstí uskuteční křest knihy Marie Doležalové Kafe a cigárko. V knize najdete příspěvky ze stejnojmenného zpěvaččina blogu. Kmotrem bude herec Ivan Trojan.

#### Zastávka v Česku

Britská rocková skupina The Cure se příští rok vydá na evropské turné, které obsáhne tři desítky

koncertů v sedmnácti zemích. Jedním z nich bude i vystoupení v pražské O2 areně, které se uskuteční 22. října 2016. Vstupenky v prodeji od čtvrtka.

#### Deset let s Šípem

Talkshow baviče Karla Šípa je na obrazovkách k vidění už deset let. Za tu dobu si udržuje průměrnou sledovanost kolem milionu diváků, nejúspěšnější silvestrovský speciál v roce 2011 viděly 2 miliony lidí. IBE, IDNES.cz

## Hapka. Rok od smrti připomene koncert

Zítřejší uplyne rok od smrti skladatele Petra Hapky, který podlehl Alzheimerově chorobě. Osud hudebnímu skladateli dlouhá léta nastavoval přívětivou tvář. Úspěšný autor filmových melodii i populárních hitů byl známým „lvem salonů“ a jeho partnerky bývaly mladší o generaci i víc.

„Hudba je jen jedna. Někdo ji dělá lépe, někdo hůř, to je všechno,“ proklámal. Hudbou si je také jeho nejbližší spolupracovníci v čele s textařem Michalem Horáčkem při-



Petr Hapka

MAFRA

pomenou večerním koncertem v O2 areně. IBE a ČTK

## Colours. Do Vítkovic dorazí ANOHNÍ

První potvrzenou hvězdou příštího ročníku mezinárodního hudebního festivalu Colours of Ostrava je projekt Antony and the Johnsons, který pod novým jménem ANOHNÍ přiveze speciální koncertní vystoupení založené na připravovaném albu Hopelessness. Patnáctý ročník Colours of Ostrava proběhne od 14. do 17. července v industriálním areálu Dolních Vítkovic. V prodeji jsou v tuto chvíli čtyřdenní vstupenky za 1990 korun. MET

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



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 0 Max. 4	<b>ZÍTRA</b>  Min. 0 Max. 4	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 1 Max. 5	<b>PÁTEK</b>  Min. 0 Max. 4
-------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2**  
**Střední zátěž.** Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 16,6 °C  
**Rok výskytu:** 1984

**Kvíz**

- První křížovou výpravu svolal papež Urban II. ve francouzském Clermontu v roce:  
**a) 1095**  
**b) 1195**  
**c) 1295**
- Žižkovský vysílač v Praze je vysoký 216 metrů, byl vystavěn v sadech, které se jmenují:  
**a) Sv. Čecha**  
**b) Žitkovy**  
**c) Mahlerovy**
- Adenotomie je chirurgický výkon, při kterém vám lékař odstraňuje většinou v anestezii:  
**a) slepé střevo**  
**b) nosní mandle**  
**c) bradavice**
- První díl seriálu Chalupáři s herci Jiřím Sovákem a Josefem Kemrem měl premiéru před:  
**a) 30 lety**  
**b) 40 lety**  
**c) 50 lety**
- Československý prezident v letech 1968 až 1975 byl generál a politik, který se jmenoval:  
**a) Antonín Novotný**  
**b) Ludvík Svoboda**  
**c) Emil Hácha**

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

**ČT1**

- 14:00 Soudkyně Amy III
- 14:45 To je vražda, napsala II
- 15:30 Vraždy na severu
- 16:20 Prášky
- 16:40 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 (12/13)**  
 Seriál (ČR, 2008). Potěší doktoru Čenkovou nabídka k sňatku? Může Karolína ohrozit svatbu Arnošta s Lindou? Hrají: E. Balzerová, J. Abrahám, S. Rašilov, O. Brousek a další

- 21:05 Komici na jedničku
- 21:59 Výsledky losování šťastných 10 a EuroMilliony
- 22:00 Opožděná vražda
- 23:00 Na stopě
- 23:25 Otec Brown
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:35 Toulavá kamera
- 01:05 Pohádková Dobříš
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 13. komnata Gabriely Vránové

**ČT2**

- 13:50 Bitva o Iwodžimu kamerou Billa Genausta
- 14:45 Starověký Řím (3/6)
- 15:40 Neznámá válka (2/5)
- 16:35 Pohledy z vesmíru
- 17:25 Tajemná hlubina s Robertem Ballardem
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 18:50 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 19:10 Divnopis
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Velká vlastenecká válka: Útok na západ**  
 V lednu 1945 začalo poslední krvavé dějství nebyvalého dramatu. Rudá armáda udeřila jako bůh pomsty na samotnou třetí říši

- 21:00 Stále spolu
- 22:15 Pravidla lži Thriller (ČR, 2006)
- 00:15 Věžník v cizině (5/10)
- 01:00 Vzdelaná blízka
- 01:55 Pološero - Když se nechce žít
- 02:20 Příliš málo prezidentů
- 02:45 Přísně tajné vraždy
- 03:00 Pěšky a na křídlech
- 03:15 Zrezivělá kráska
- 03:40 Na hranici tradic
- 04:05 Kouty
- 04:25 Hranice bez hranic

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Můj přítel Monk III (6)
- 12:40 Můj přítel Monk III (6)
- 13:35 Odložené případy V (2)
- 14:35 Námořní vyšetřovací služba V (4)
- 15:35 Ordinance v růžové zahradě 2 (407)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista (9)
- 18:25 Ulice (2922)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (613)**  
 Seriál (ČR, 2015). Tomáš má důvod ke strachu: René a Bára nastupují do nemocnice. Monika shání chlapa pro smolařku Ladu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Censký, D. Morávková a další

- 21:35 Víkend
- 22:40 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (12)
- 23:30 Černá listina II (2)
- 00:25 Mentalista (9)
- 01:15 Námořní vyšetřovací služba V (4)
- 02:00 Novashopping
- 02:15 Atentát (6)
- 03:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (407)

**PRIMA**

- 12:30 Policie Hamburg II (7)
- 13:30 Komisař Rex II (3)
- 14:40 Castle na zabití II (9)
- Miluj mě k smrti. Krimi-seriál (USA, 2009)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Růže v bouři Romantický příběh (N, 1999)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



**20:15 Cesty domů III (355)**  
 Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Rudolf taktik ustojí infarkt. Andrej chce od Honzy, aby našel něco na inspektora Hlaváčka. Sváťa pomoci malé lži usmíří kamarády. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán, I. Chmela a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Show Leoše Mareše
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (22)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (17)
- 02:40 Takoví normální Američané (11)
- 03:35 Spravedlnost v krvi V (11)

**PRIMA COOL**

- 12:50 Jmenuju se Earl IV (6) S jiskrou v oku a písní na rtech. Komed. seriál (USA, 2008)
- 13:20 Simpsonovi XIII (17-20)
- 15:20 Teorie velkého třesku III (21) Plimptonovská stimulace. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama VII (2) Anim. seriál (USA, 2010)
- 16:20 Boiči mýtů VI (15)
- 17:25 Grimm III (19)
- 18:20 Simpsonovi XIII (21, 22)
- 19:20 Simpsonovi XIV (1, 2)



**20:15 Top Gear XXII (8)**  
 Nejslavnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:55 Teorie velkého třesku III (22)
- 22:25 Partička
- 23:10 Cesty k úspěchu
- 23:20 Předvečer zkázy (1/2) Katastrof. film (USA, 2013)
- 01:20 Partička
- 02:05 Živí mrtví IV (7) Horor (USA, 2013)
- 02:50 Grimm III (19)
- 03:35 Živí mrtví IV (7)
- 04:15 Vyjimeční II (5)

**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
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxer show Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- 17:05 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 21:45 Svět filmu
- 22:00 Óčko flirt



# The future is an open book

## Activity 1

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

- 1. a distinction (noun); 2. proper (adjective); 3. to miss someone (verb); 4. a decision (noun); 5. permanent (adjective); 6. a row (noun)

- a. a verbal argument or disagreement: 'We had ..... about whose turn it was to clean the kitchen.'
- b. long lasting, not temporary: 'After having six temporary jobs she was delighted to get a ..... one.'

- c. appropriate, conforming, correct: 'Now I am getting a ..... salary instead of just some pocket money.'
- d. marked superiority: 'She was an excellent student so it wasn't a surprise to hear that she had got ..... in her exam.'
- e. to feel sorry about the absence of somebody or something: 'She ..... her family a lot when she moved away to another town.'
- f. a judgement: 'It was a difficult ..... to make but she had to choose a winner.'

## 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/vbijjX> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Olivia: Hi Magda! How was your first day?

Magda: Fantastic!  
Olivia: Really!? I'm amazed...

Sarah: Yeah, you were so worried about your new job...

Magda: Well, I had some good news...

Olivia: Yeah? What?  
All: Hi Johnny!

Johnny: Hi! I've got some good news...

Sarah: Makes two of you then!

Johnny: At least I think it's good news... I'm not really sure...

Olivia: Tell us!  
Magda: Can't I tell you my good news first?

Sarah: Wow, this is getting complicated ... and I'm afraid I've only got some bad news...

Magda: Oh no... What a shame! What's the problem?

Olivia: Yeah, go on, bad news first, then the good news will cheer us up!

Sarah: OK, well, I had a row with my landlord, finally! And I'm moving out...

Magda: Oh no!  
Sarah: Oh yes! So, I need a new flat...

Olivia: Again!!!  
Magda: Oh dear...

Olivia: What a shame. I hoped it was going to work out...

Sarah: Yeah, but I didn't get on with the landlord.

Magda: Have you told Fadi yet?

Sarah: No... I'm worried what he might think. The landlord is his cousin, after all...

Olivia: Well, let's just wait until he comes in. I was going to tell him you weren't happy - now I'll tell him you're leaving!

## Lesson No. 12



Magda: Is it good news time yet?

Sarah: Yes! Go on! What's your good news?

Magda: I've been offered a job!

Johnny: Me too!

Olivia: Hang on! Wait a minute! You've already got a job, haven't you Magda?

Sarah: And you have too, Johnny, haven't you? You talk about it all the time...

Magda/Johnny: But...  
Magda: Go on...!

Johnny: No, you first, please...

Magda: I've been offered a permanent job, with the same company! I'll be a proper architect!

Olivia: Wow! That's fantastic!

Magda: But...

Olivia: There's always a 'but'...

Magda: I have to get a distinction in my master's degree...

Sarah: Phew... that's not easy...

Magda: No, but I'm doing well...

Olivia: Fingers crossed then...

Sarah: Let's hope!  
Johnny: That's amazing - I've got the same news!

Olivia: What? You're going to be an architect?

Johnny: No!  
Sarah: You're doing a master's degree?

Johnny: No!  
Magda: What then?

Johnny: A job... I've been offered a new job!

Olivia: Yes, you said ...  
Johnny: And there's a 'but'...

Olivia: I told you there was always a 'but' ...

Johnny: It's not in London...

Olivia: You'd have to leave...

Johnny: Yeah...

Olivia: Well, where is it? New York?

Johnny: No...

Magda: Paris? Berlin? Where?

Johnny: It's back in China.

Sarah: Oh... Beijing? Shanghai?

Johnny: No, it's in Chongqing.

Olivia: Where?  
Johnny: Chongqing!

Magda: Where's that?  
Sarah: Southwest China.

It's a really interesting place... growing really quickly...

Johnny: Yeah, it's a great opportunity ...

Olivia: But?

Johnny: But I love it here so much. I'm not sure I want to go back to China yet - I'd miss all my friends...

Olivia: You'll have to choose!

Sarah: It's big decision time! Oh no... here comes Fadi... and Harry.

All: Hi Fadi! Hi Harry!  
Fadi: How's it going everyone?

Olivia: Don't ask...

Magda: I've been offered a new job, a really good job - if I get a good degree!

Johnny: I've been offered a new job, a really good job - but I have to go back to China!

Harry: Wow! Busy day everyone's having... I've got some news too...



Sarah needs a new flat.

PROFIMEDIA.CZ

Olivia: Oh no...  
Harry: Oh yes - I've been sacked!

Magda: "Sacked"?

Harry: Yes - I've lost my job, been made redundant, unemployed, no longer working!

Magda: Oh no!

Harry: Don't worry - I don't care. I hated that job anyway. I'll soon find another job. A man with my skills and abilities is always in demand!

Johnny: Somebody from my company sacked you? Why?

Harry: I told them I wasn't going to work at the weekend - Saturdays and Sundays. If I worked on Saturday and Sunday, when could I play football!? So I said 'no', and they said 'goodbye'...

Magda: What will you do now?

Harry: I have absolutely no idea! The future is an open book...

Sarah: Very poetic!

Fadi: Well Sarah, at least you're ok... with your new flat and everything ...

Sarah: Oh... er... well...

Olivia: Actually, I wanted to talk to you about that...

Fadi: You wanted to talk to me?

Olivia: (whispering) Yeah, well, you see, Sarah's a bit embarrassed ...

Fadi: (whispering) What's up?

Olivia: She wants to leave the new flat ... she doesn't get on well with the landlord ...

Fadi: My cousin.

Olivia: Yes, your cousin.

Fadi: I'm not surprised!

Olivia: Eh?

Fadi: I said I'm not surprisi-

sed! My cousin's horrible! I can't stand him!

Olivia: (laughs) Oh that's a relief ...

Fadi: Sarah - I'm sorry if I got you involved with my cousin... I thought you were desperate for a place to live... I know my cousin's horrible!

Sarah: Oh, never mind Fadi - thanks for trying to help anyway... Now I need a new place to live though...

Magda: If I get this job, I'll have more money - we could get a place together...

Sarah: That'd be great...

Johnny: If I take the job in China, I'll have to leave my flat...

Sarah: And we could move in...

Olivia: What a lot of 'ifs'...

Sarah: It's exciting...

Magda: But also worrying...

Johnny: And confusing ...

Harry: And that's not all... Fadi: What?

Harry: I've just been speaking to the owner of the café...

Olivia: And?

Harry: They're closing down - next week!

All: What!?!? Oh... that's terrible... no... what are we all going to do?? CHRIS ROSE

## Answer

### Activity 1

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



## Zprávy krátce

## Nedvěd neprošel

Záložník Pavel Nedvěd se těsně nedostal do ideální sestavy Evropské fotbalové unie z let 2001 až 2014, kterou na základě hlasování fanoušků zveřejnila UEFA na svých stránkách. Bývalý záložník Juventusu Turín je mezi sedmi náhradníky.

## Parisi skončil

Reprezentaci volejbalistek už nepovede trenér Carlo Parisi, kterému svaz neprodloužil smlouvu. **ČTK**

## Blatter. Lituje, že neodešel dřív

Suspendovaný předseda FIFA Sepp Blatter lituje, že vedení světového fotbalu neopustil na vrcholu po loňském MS v Brazílii. „Lituji, že jsem sám sobě neřekl: Blattere, dosáhl jsi vrcholu, dokázal jsi velké věci, nic lepšího už udělat nemůžeš, měl bys skončit,“ řekl Blatter, který čelí vyšetřování v souvislosti s korupcí. **ČTK**

# Ronaldo se rozzlobil

**Hvězda fotbalistů Realu Madrid má problémy s trenérem Benítezem.**

Sobotní potupná porážka Realu v El Clásiku proti Barceloně (0:4) opět rozvířila vztahy uvnitř klubu. Do hvězd včetně Cristiana Ronalda se opřeli fanoušci a média už spekulují, jestli odejde on, nebo současné nevyrazné výkony odnese trenér Rafael Benítez. Ostatně v tomto duchu se měl nechat slyšet i sám Ronaldo. „Buď půjdu já, nebo on,“ měl podle španělských zdrojů vzkázat prezidentovi klubu Florentinu Perézovi.

Jedním z adeptů, který by mohl Beníteze nahradit, je bývalý hvězdný záložník Bílého baletu Zinedine Zidane, který nyní trénuje v Realu juniorů. „Stále se musím hodně

učit. Ve své pozici jsem spokojený,“ odmítl spekulace Zidane. Navíc vedení Realu údajně zatím za Benítezem stojí.

Návrat do Madridu by si ale dokázal představit také Carlo Ancelotti, který zde trénoval v minulých dvou sezonách. „Avšak platí, že se chci k fotbalu vrátit až v létě,“ řekl Ital.

Ve spojitosti s Ronaldem už se spekuluje o jeho návratu do Manchesteru United, což by uvítal současný kouč tohoto týmu Louis van Gaal. „Na světě neexistuje trenér, který by ho nechtěl vidět ve svém mužstvu. Jenže tyhle hráči jsou velmi těžko získatelní. Takže co se týká Ronalda, počkejme si a uvidíme,“ řekl nizozemský trenér.

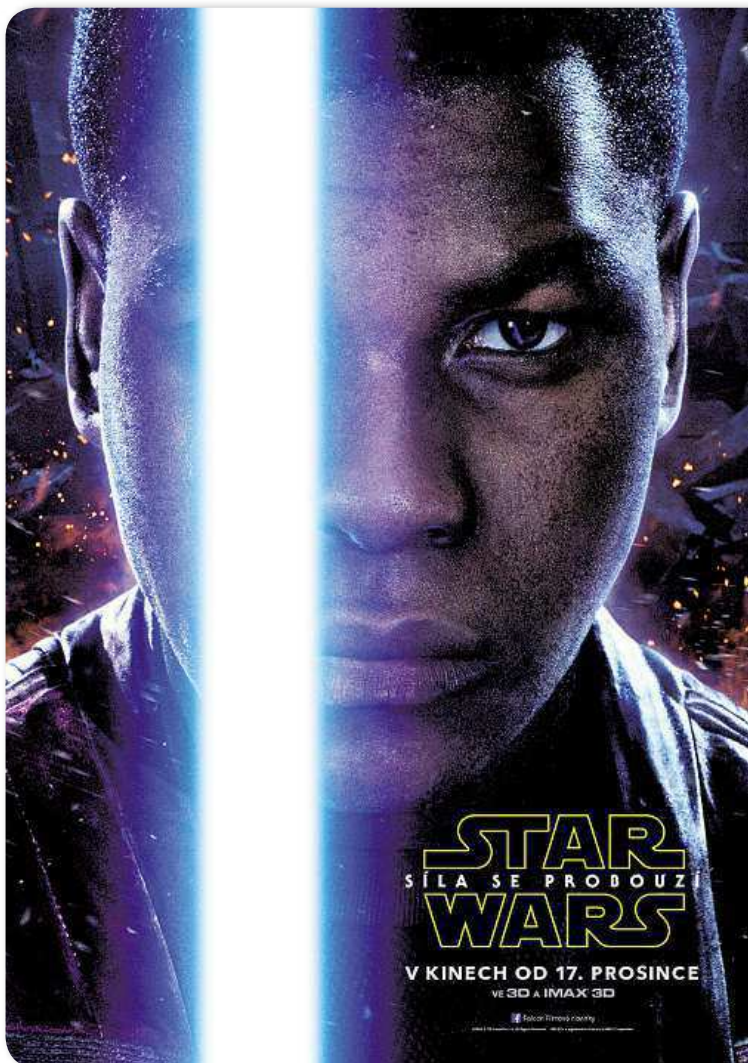
Dalším adeptem na angažování Ronalda je Paris Saint-Germain, ale hráčův agent Jorge Mendes všechny varianty vyloučil se slovy: „Cristiano v Realu jednou ukončí kariéru.“ **PAVEL URBAN**



## Golden State mají rekord

Basketbalisté Golden State vyhráli v NBA i svůj patnáctý zápas v nové sezoně a vyrovnali rekordní vítěznou sérii na úvod soutěže. V zápase obhájci titulu porazili Denver 118:105 a napodobili vstup Washingtonu (1948) nebo Houstonu (1993). „Je to taková klidná jistota, nemáme pocit, že bychom měli v blízké době prohrát,“ řekl tahoun Golden State Stephen Curry (na snímku vpravo). **AP**

INZERCE



# VELKÁ SBĚRATELSKÁ EDICE STAR WARS

OD 1. 12. DO 5. 12.

Exkluzivně v České republice

5

VELKOFORMÁTOVÝCH  
plakátů a soutěž o ceny  
[www.idnes.cz/starwars](http://www.idnes.cz/starwars)

# DNES

# Perfektní pár

Každý iPad Air a iPad Air 2 nyní se sluchátky urBeats.  
Ušetřete 2 199 Kč.



VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA  **alza.cz**