

# VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE

NA  **alza.cz**



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

# MOJE MĚSTO, MOJE METRO



metro® 

# KAROLÍNĚ PLÍŠKOVÉ SE VYDAŘIL PRVNÍ ZÁPAS

ČESKÁ TENISTKA NA TURNAJI MISTRYŇ PŘEHRÁLA MUGURUZAOVOU STRANA 17



# metro



Úterý, 25. října 2016

Č. 203, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slavi: Beáta

Min. 13°  
Max. 17°

Největší deník v ČR

# Homosexuálové slaví. Osvojí si dítě partnera

**Právní nejistota mizí.** Stejnopohlavní páry sice vychovávají děti už dnes, ale včera schválená novela jim ulehčí život. **Lidovci a ODS.** Jsou proti osvojování. **Odborníci.** Tvrdí, že na život dětí to nebude mít vliv STRANA 2



## Chtěli do Británie. Teď uprchlický tábor poblíž Calais vyklízejí policisté

Francouzská policie včera ráno začala vyklízet uprchlický tábor zvaný Džungle, poblíž Calais v severní části země, kde pobývalo asi osm tisíc lidí. Úřady se jim snaží najít nové ubytování po celé zemi. Někteří uprchlíci jsou rádi, že opustí ne zcela komfortní podmínky tábora, jiní ale litují, že jim to komplikuje jejich cestu do vysněné Velké Británie. Kritici vyklízení tábora tvrdí, že opatření nic neřeší a uprchlíci mířící do Británie si najdou přístřešek někde jinde.

Na snímku se jeden z uprchlíků prodírá kordonem policistů, kteří na celou akci dohlíželi. Více na straně 4

AP - THIBAUT CAMUS

## Zprávy krátké

**Brady od Zemana rád už nechce**

Případ kolem státního vyznamenání pro Jiřího Bradyho má pokračování. Poté, co prosákl, že Brady propůjčení Řádu T. G. Masaryka nedostane, sám Brady případnou nabídku už nyní odmítá. Celá věc se rozjela poté, co prezident Miloš Zeman varoval

ministra Daniela Hermana, že pokud se sejde s dalajámou, jeho strýc Jiří Brady ocenění nedostane. Zeman to údajně řekl během návštěvy slovenského velvyslanectví. U stolu byli také ministři dopravy Dan Ťok a průmyslu a obchodu Jan Mládek. Oba tvrdí, že slyšeli jen část jejich rozhovoru. Osmaosmdesátiletý Jiří Brady, který prošel naci-

tickými koncentračními tábory a angažuje se v osvětě, přijal nabídku Univerzity Palackého v Olomouci, která mu chce udělit akademické ocenění.

**Pokuta pro Hrad**

Kancelář prezidenta republiky musí do tří dnů zaplatit sto tisíc korun. Rozhodl o tom exekutor v souvislosti s tím, že se Hrad ne-

omluvil za výroky o Ferdinandu Peroutkovi jeho vnučce Terezii Kaslové, jak mu nařídil soud. Hrad se prý pokutě nevyhne, ani kdyby se nyní omluvil. „Vyhne se tomu, aby byla uložena další pokuta,“ řekl advokát Peroutkovy vnučky František Vyskočil. Ukládání pokut slouží právě k tomu, aby byla vymožena omluva, kterou Hradu pravomocně nařídil soud.

Mluvíci prezidenta Jiřího Ovčáček iDNES.cz sdělil, že věc v tuto chvíli posuzují legislativci hradní kanceláře. „Jiné vyjádření v tuto chvíli nemám,“ uvedl Ovčáček. Kauza se týká výroků Zemana na adresu novináře Peroutky, který podle něj při nástupu nacismu v Evropě napsal článek Hitler je gentleman. Žádný takový text se ale dosud ne našel. **črk**

# Vítězství registrovaných párů. Mohou si osvojit dítě partnera

**Homosexuálové vychovávají děti už dnes. Nově získají právní jistoty.**



Cítát

**V mnoha státech světa a Evropy bylo již dávno osvojení schváleno a nepřineslo rozhodně nic negativního.**

PETR LANĚ, PROUD

Gayové a lesby si budou moci osvojit biologické dítě svého partnera. Vláda včera schválila návrh novely zákona o registrovaném partnerství, která s tím počítá. „Velmi si ceníme toho, že politikům není osud více než tisícovky dětí, které vyrůstají ve stejnopohlavních párech, lhostejný,“ říká mluvčí organizace na podporu LGBT komunity Proud Petr Laně.

Návrh umožní, aby si homosexuálové mohli osvojit dítě své partnerky či partnera v případech, kdy má dítě právně pouze jednoho rodiče nebo kdy druhý rodič o dítě nepečuje a dá souhlas s osvojením dítěte. Podmínkou je, že pár musí žít v registrovaném partnerství.

Gayové a lesby už nyní vychovávají děti společně, práva a povinnosti na ně má

však vždy jen jeden rodič, ten biologický. Novela to mění. Třeba pokud dítě onemocní, bude s ním nově nebiologický rodič moci zůstat doma, aniž by si musel brát dovolenou. „V extrémním případě, pokud zemře biologický rodič, tak tady není žádný právní vztah mezi druhým partnerem a dítětem, přestože ho dítě považuje za stejně dobrého rodiče jako toho biologického. Dítě může být napří-

**Jiný stát, jiný pohled na registrované partnerství**

Evropský soud pro lidská práva v roce 2010 konstatoval, že registrované partnerství není univerzálním lidským právem a smluvní státy Úmluvy o ochraně lidských práv a základních svobod nemají povinnost je umožňovat uzavřít.

- Například v Polsku, na Slovensku, Ukrajině či v Maďarsku je manželství striktně vymezeno jako svazek muže a ženy.

- Stejnopohlavní manželství jde naopak uzavřít ve Skandinávii, Francii, Británii či Španělsku.

- Podle červnového průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění si 62 procent lidí myslí, že by homosexuálové měli mít právo adoptovat děti partnera. Proti je 29 procent. Devět procent neví.

- Ústavní soud už v červnu povolil adopce párům v registrovaném partnerství, homosexuál jako jednotlivec mohl dítě adoptovat vždy. Ačkoli gayové a lesby mohou již několik měsíců požádat o adopci, není zatím případ, kdy by se jim podařilo dítě získat.

**Registrované páry**

## 2174

Tolik párů již v Česku uzavřelo registrované partnerství. Konkrétně jde o 1439 mužských párů a 735 ženských párů. Homosexuální páry v Česku mohou uzavírat registrované partnerství od roku 2006. Při sčítání lidu v roce 2011 žila ve stejnopohlavních rodinách asi tisícovka dětí. „Nyní to pravděpodobně bude více,“ říká mluvčí organizace na podporu LGBT komunity Proud Petr Laně.

klad umístěno i do ústavní péče,“ připomíná současný stav Jiří Dienstbier, ministr pro lidská práva.

Novelu kritizují například členové ODS. Odpůrci novely se také obávají, že pokud budou vychovávat děti dvě ženy či dva muži, bude to na ně mít negativní vliv. O poprask se při červencovém jednání ve Sněmovně postarala poslankyně za ČSSD Pavlína Ny-

trová. Ta tehdy řekla, že „homosexuálové se budou snažit zrealizovat sex s dětmi“. Sklidila za to kritiku.

„Od 70. let ve světě proběhla řada výzkumů týkajících se dětí, které vyrostly v rodině jednopohlavních párů. Výzkumy měly jednoznačné výsledky – u dětí nebylo zjištěno žádné narušení, ani z hlediska sexuální orientace, identity, neuroticismu, a dokonce ani z hle-

diska jejich postavení ve školním kolektivu,“ říká psycholog a sexuolog Petr Weiss. Jeho slova potvrzuje i sexuolog Radim Uzel. „Homosexualita se nedá naučit, homosexualita je záležitost vrozená. A vzhledem k tomu, že v mnoha státech adopce homosexuálním párům velmi dobře funguje, tak si myslím, že z odborného hlediska nejsou žádné námitky,“ říká Uzel. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

**Bud'te s půjčkou svobodné,  
i když jste velice vdané**



**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**1 + 1**  
**zdarma**

AKCE  
KONČÍ JIŽ  
**6.11.**  
**2016**

**na kompletní dioptrické brýle  
a na všechny sluneční brýle**



**Poříd'te si nové dioptrické nebo sluneční brýle  
a druhé pro vás nebo vaše blízké dostanete zcela zdarma!**

Zdarma jsou vždy druhé levnější brýle do max. hodnoty 5 000 Kč. Pokud budou druhé brýle dražší než 5 000 Kč, bude vám tato částka odečtena z celkové ceny. Sluneční brýle jsou zdarma v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu slunečních nebo kompletních dioptrických brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy. Slevy se nesčítají, nelze kombinovat sluneční a dioptrické brýle.

Akce neplatí na objednávky v eshopu. Akce platí od 22. 8. 2016 do odvolání.

**[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)**

# Uprchlíci se z Calais do Británie nedostanou

**Francouzské úřady začaly s likvidací uprchlického tábora. Migranty rozvevou po celé Francii.**

Džungle, tak nazývají uprchlický tábor v přístavním městě Calais, v němž přebývalo v hrozivých podmínkách až osm tisíc lidí. Teď ho začínají úřady vyklízet. Evakuace, kterou francouzská vláda označuje za humanitární, začala oficiálně v 8 hodin ráno. Ale již od šesté hodiny přicházely desítky žen a mužů se zavazadly k hangáru, který slouží jako hlavní štáb této operace. Ředitel úřadu pro imigraci a integraci Didier Leschi uvedl, že za první den by se mělo podařit rozvézt do různých francouzských středisek více než dva tisíce lidí. Na klidný



Uprchlíci se loučí s krajany po uzavření tábora v Calais AP

průběh akce dohlíží na 1250 policistů. Většina obyvatel tábora, především rodiny, je údajně s evakuací smířena. „Kdekoli ve Francii to bude lepší než stany zdejšího tábora,“ říká pětadvacetiletý Súdánec Bašír před nástupem do autobusu. „Žil jsem v této džungli sedm měsíců a už

toho mám dost,“ potvrzuje další mladý Súdánec Rahím. Jiní imigranti se ale netajili tím, že do autobusů nenasednou, najdou si jiné improvizované přístřeší v oblasti přímořského města Calais a budou se dál pokoušet dostat do blízké Británie. „Vláda může jen snít o tom, že rozbítím tá-

bora vyřeší migrační problém. Je to chybná úvaha, protože mnoho z těch, kteří nyní odejdou, se vrátí. Navíc stále přicházejí noví běženci, zhruba třicet denně,“ tvrdí Francois Guennoc, místopředseda francouzské humanitární organizace, která pomáhá migrantům.

Zatímco v Calais probíhala evakuace dosud klidně, v utečeneckém táboře ve městě Charmanli na jihu Bulharska se včera vzbouřilo několik stovek migrantů. V areálu zasáhla policie posílená o oddíly z blízkých měst. Revoltu zahájili afghánští a syrští migranti kvůli nespokojenosti s podmínkami, které v táboře panují. Obdobný problém řešili včera také na řeckém ostrově Lesbos, kde v uprchlickém táboře Moria vypukly nové protesty asi sedmdesáti migrantů z Pákistánu a Bangladéše. Celkem jich tam přebývá asi pět tisíc. **MET, ČTK**



## O brexitu

Skotská premiérka Nicola Sturgeonová (na snímku) jednala v sídle britské předsedkyně vlády o brexitu. Skotové proto chtějí uspořádat referendum o ukončení svazku s Velkou Británií. AP

INZERCE

**ÓČKO**  
WWW.OCO.TV

**SONO CENTRUM**

*Celeste Buckingham*

**PARTY RIDE**  
*Royal Crew*  
LIVE

**28/10/2016**

**SONO CENTRUM BRNO**

WWW.SONOCENTRUM.CZ

SONO Centrum

ÓČKO PARTY RIDE

SPECIALNÍ HOST **VLADIS**

CELESTE PŘEDSTAVÍ SVŮJ VÝBĚR NEJTALENTOVANĚJŠÍCH UMĚLCŮ ROYAL CREW

MODERÁTOR ÓČKO TV **MATYES**

ÓČKO DJ **FUNNIE**

Kiss Radio  
pro motion  
Taneční magazín  
MOBIL CZ

### Zprávy krátce

#### Venezuelská opozice chystá další protesty

Ve Venezuele roste napětí mezi opozicí a příznivci socialistického prezidenta Nicoláse Madura, kteří v neděli napadli parlament. Ten přijal rezoluci za obnovení ústavního pořádku a demokracie. Na zítřek svolal lídr opozice demonstraci nazvanou Převzetí Venezuely.

#### Pád letadla nepřežilo pět Francouzů

U maltského mezinárodního letiště ve Vallettě se včera krátce po startu zřítilo malé letadlo. Tři z obětí byli zaměstnanci francouzského ministerstva obrany, kteří působili v misi monitorující pašerácké trasy. Dva další, kteří nepřežili, byli členy posádky. **ČTK**

## Diplomati. Žádají o azyl

Pětadvacet tureckých diplomatů a jejich rodinných příslušníků požádalo v Německu o azyl poté, co v polovině července turecká vláda zmařila pokus o vojenský převrat.

Mluvčí ministerstva vnitra Johannes Dimroth včera odmítl upřesnit, kolik z žadatelů jsou skuteční diplomaté a kolik rodinní příslušníci, ale i to, zda všichni diplomaté původně pracovali

na zastupitelských úřadech v Německu. Turecké velvyslanectví v Berlíně se k případu nevyjádřilo. Není tak zatím jasné ani to, zda Ankara požádala o jejich vydání do vlasti.

Po neúspěšném pokusu o puč turecké vedení zahájilo vlnu čistek namířených proti příznivcům hnutí duchovního Fethullaha Gülena, kterého viní ze zosnování převratu. **ČTK**

## V zajetí. Jedli i krysy

„Cítím se jako chodící mrtvola,“ řekl po téměř pěti letech v zajetí somálských pirátů Arnel Barbero. Muž, který byl společně s 25 kolegy propuštěn minulý pátek, popsal podmínky, v nichž zajatci přežívali. Jedli, co jim přišlo pod ruce, a trpěli žízni. Dva rukojmí během věznění podlehli nemocem. „Sníte cokoli, i když se vám to nelíbí. Jste hladoví, tak jíte,“ řekl Barbero. „Jíte

třeba krysu, uvaříte si ji,“ uvedl příklad. Piráté se údajně k zajaté posádce rybářské lodi Naham 3 chovali jako ke zvířatům.

Propuštěné muže čeká cesta domů. Pocházejí z Číny, Indonésie, Filipín, Tchaj-wanu a Vietnamu. Zatím není jasné, za kolik peněz je pirátí propuštěni. Únoscí tvrdí, že dostali 1,5 milionu dolarů (37 milionů korun). **ČTK**



# Na internetu nakupujte bezpečně. Jde to snadno

**Abyste nakoupili, nemusíte už ani vstávat z pohovky.** Na internetu si dnes snadno objednáte vše od oblečení přes lístky do kina po potraviny.

Stále více Čechů nakupuje na internetu. Když se budete držet jednoduchých pravidel, nakoupíte rychle, bezpečně a za nejlepší cenu. Pokud se obáváte nákupu na dálku nebo nemáte pohromadě dostatek peněz, vyzkoušejte službu, která za vás zboží objedná a zaplatí.

Společnost Home Credit dala dohromady několik praktických rad, se kterými nakoupíte rychle, výhodně a bezpečně.

## Vybírejte a srovnávejte

Každý chce nakoupit za co nejlepší cenu. Než tedy začnete plnit virtuální košík v internetovém obchodě, chvíli porovnávejte ceny jednotlivých prodejců. Šikovným pomocníkem jsou srovnávače zboží. Do vyhledávacího pole napsat název produktu a hned vidíte cenové nabídky jednotlivých prodejců. Na jednom místě máte spoustu dalších užitečných informací: parametry výrobku, fotografie, recenze uživatelů, dostupnost zboží či seznam míst k vyzvednutí.

„Pokud nakupujete na poslední chvíli, zajímejte se o dostupnost zboží. Ne všichni prodejci totiž mají požadované zboží skladem. Užitečnou informací je také počet výdejních míst – zde platí jednoduché pravidlo – čím více, tím lépe,“ říká Jan Holoch, manažer zákaznické zkušenosti společnosti Home Credit. Výběr omezte na obchodníky s dobrým hodnocením zákazníků.

## Vyhnete se podezřelým obchodníkům

Opatrnost je namístě u e-shopů, které mají podezřele výhodné ceny, nefigurují v žádném srovnávači, neexistují reference nakupujících ani s ním nemáte žádnou osobní zkušenost. Největší nepřijemností, která vás může při nakupování na internetu potkat, je nedodání



„Mnohdy stačí jeden klik a zboží frčí domů.“

PROFIMEDIA.CZ

zaplaceného zboží. V případě podvodného jednání e-shopu se budete zdlouhavě domáhat vrácení peněz.

„U neznámých e-shopů se vyplatí prověřit identifikační údaje provozovatele. Podívejte se také na to, zda obchodník uvádí nákupní řád, obchodní a reklamační podmínky. Důležité jsou také kontakty pro případ, kdy budete potřebovat poradit nebo vyřešit reklamaci. Určitou zárukou pro nakupující je certifikace e-shopu například od Asociace pro elektronickou komerci. Na stránkách této asociace si můžete obchodníka prověřit on-line,“ doporučuje Holoch.

## Nejbezpečnější je platba při převzetí zboží

Než nakoupíte, přečtěte si

obchodní podmínky a reklamační řád. Když máte nákupní košík plný, stačí už jen zkontrolovat údaje v objednávce a zaplatit.

Tuzemské e-shopy běžně nabízejí několik možností platby: dobírkou, bankovním převodem, platební kartou, on-line bankovními tlačítky či alternativní platební metodou (například služby SuperCASH či paysafecard).

U e-shopů, kde bez problému nakupujete opakovaně, se nemusíte obávat bezhotovostních plateb. Pokud ale nemáte s obchodníkem žádnou zkušenost, zvolte pro jistotu jako způsob platby dobírku. Peníze vydáte z ruky až při převzetí zboží.

Nakupit můžete i v případě, kdy nemáte pohromadě dostatek peněz – internetové

obchody dnes běžně umožňují nakupovat na splátky. Jako způsob platby stačí vybrat možnost „na splátky“.

„V případě nákupu na splátky se společností Home Credit budete přesměrováni na stránky naší společnosti, kde si volíte variantu splácení, počet splátek a výši akontace. V dalším kroku vyplníte do jednoduchého formuláře všechny potřebné údaje pro poskytnutí úvěru a odešlete žádost ke zpracování. Ta je okamžitě posouzena a výsledek zobrazen.“

Výsledek posouzení vám zároveň potvrdíme na e-mailovou adresu. V případě schválení obdržíte na svoji e-mailovou adresu smlouvu s návodem, jak dál postupovat,“ vysvětluje manažer Jan Holoch.

## Služby, které za vás zboží objednájí a zaplatí

Zajímavou službu pro nakupující na internetu nabízí portál KupNajisto.cz, se kterou si můžete zboží vybrané v e-shopu nejdříve vyzkoušet a zaplatit až později. „Řada lidí se přirozeně obává nákupu na internetu, protože si nemůže vše dopředu prohlédnout a vyzkoušet. Prostřednictvím KupNajisto.cz si může člověk objednané zboží doma v klidu vyzkoušet a pak se teprve rozhodnout, zda je do 14 dnů od doručení zaplatí, nebo odešle zpátky,“ popisuje Holoch. Poplatek za službu KupNajisto je 39 Kč. Letošní novinkou portálu je rozklad plateb, což je možnost platit za zboží po částech a v delším období.

Pokud plánujete nakupovat najednou v několika internetových obchodech na splátky, podívejte se na portál Koupito.cz. „Zákazník může naráz nakoupit na splátky až pět položek v jakýchkoli českých e-shopech, i těch, kde splátkový prodej vůbec není. Koupito za zákazníka vyřeší veškerou administrativu, zboží objedná a cenu uhradí pomocí jediného spotřebitelského úvěru,“ doporučuje Holoch.

## Bezpečné nakupování

U neznámých e-shopů raději prověřte provozovatele. Jaké jsou další rady?

- Bezpečnější jsou certifikované e-shopy.
- Zajímejte se o reference zákazníků.
- Nenechte se lákat nízkou cenou.
- U neznámých e-shopů neplatte za zboží předem.
- Při převzetí zásilky zkontrolujte neporušenost obalu zásilky.

## Vánoce bez stresu

Nákup dárků neodkládejte.

- Vyberte si e-shop, který má zboží skladem. Informujte se, dokdy e-shop zvládne zboží dodat. Zvolte bezhotovostní platbu nebo platbu dobírkou. Při nákupu na splátky dokončete smlouvu co nejdříve.

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



„Nesmíš se na ten dnešní svět dívat tak uměle, mami!“

MAREK MAHDAL  
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

**Počasi**

<b>DNES</b>  Min. 13 Max. 17	<b>ZÍTRA</b>  Min. 8 Max. 12	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 7 Max. 11	<b>PÁTEK</b>  Min. 9 Max. 13
---------------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2**

**Střední zátěž.** Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychologické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

**Teplotní rekord:** 21,1 °C

**Rok výskytu:** 1795

**Kvíz**

- Mytologický hrdina Herakles musel porazit nezranitelnou šelmu, což byl nemejský:  
a) tygr  
b) lev  
c) krokodýl
- Kulečnickové hře, která se hraje na malém i velkém stole bez děr, se říká:  
a) buzer  
b) karambol  
c) havárka
- Osmé dítě policejního úředníka a dcery pekaře, to byl německý hudební skladatel:  
a) F. Schubert  
b) G. F. Händel  
c) R. Wagner
- Znaky pečeti zkoumá všestranně pomocná věda historická, která se nazývá:  
a) sfragistika  
b) paleografie  
c) kodikologie
- Veselý a hravý lidový tanec, který pochází z Argentiny, je rychlejší a rytmičtější:  
a) madrigal  
b) milonga  
c) moteto

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

**ČT1**

- 14:00 StarDance VIII... když hvězdy tančí
- 16:25 Polopatě
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VIII... kolem dokola  
Exkluzivní pohled do zákulisí taneční show



20:05 **Milí Bakaláři**  
Vladimír Menšík a Martina Menšíková uvádějí malou retrospektivu bakalářských příběhů Jaroslava Dietla a režiséra Jaroslava Dudka

- 21:05 Hercule Poirot XIII  
Detektivka (VB, 2013)
- 22:34 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilióny
- 22:35 Jak básníci přicházejí o iluze  
Komedie (ČR, 1984)
- 00:20 Banánové rybičky
- 00:50 AZ-kvíz
- 01:15 13. komnata J. Fořtové
- 01:40 Hobby naší doby
- 02:10 Dobré ráno
- 04:40 Farmářská jízda
- 05:05 Postřehy odjinud
- 05:15 Černé ovce
- 05:30 Události v regionech

**ČT2**

- 13:00 Život etnografa a indianologa Mníslava Zeleného Atapany pohledem Martina Štolla
- 13:15 Zkáza konvoje PQ 17
- 14:10 Rozluštěné poklady
- 15:00 Konec nacistického korzára
- 15:50 Heydrich - konečné řešení
- 16:15 Exil na Svaté Heleně
- 17:10 Pan Selfridge IV (7,8/10)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Duchovní kuchyně
- 19:25 Špion II (1/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Slavné bojové akce 2. světové války (1/6)**  
6. červen 1944, ostří hoši z americké speciální jednotky útočí na nacistická opěvnění

- 20:55 Muži z Aleje mrtvých
- 21:50 Vláška (7)
- 22:50 Ve jménu vlasti IV (7)
- 23:40 Sestřička Jackie VI (9/12)
- 01:10 Starobylá tetování
- 01:40 Krkonošský příběh
- 02:05 Vltavský luh
- 02:35 Křesťanský magazín
- 03:00 Život s Rusáky
- 03:25 V zajetí železné opony
- 03:40 Zaslapané projekty
- 04:00 Stopy, fakta, tajemství
- 04:25 Babylon
- 04:55 Střecha Evropy
- 05:10 Panství Downton IV (9/10)

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Dva a půl chlapa VIII (9) Seriól (USA, 2010)
- 12:55 Ordinance v růžové zahradě (15)
- 14:05 Beze stopy V (21)
- 15:05 Beze stopy V (22)
- 16:00 Kriminálka Las Vegas XIV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3112)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (683)**  
Seriól (ČR, 2016). David a Zdena se při rozvodu neštítí ničeho, David promluví o Zdenině nevěře i o jejích depresích. Máz se dozví, že Jakuba vyhodili ze školy. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková a další

- 21:40 Víkend
- 22:40 Lovci zločinců IV (20)
- 23:35 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (10)
- 00:30 Beze stopy V (21)
- 01:20 Beze stopy V (22)
- 02:05 Áčko
- 02:55 Kolotoč
- 03:25 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (15)

**PRIMA**

- 12:10 Siska III (9)
- 13:35 Komisař Rex VII (15) Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 14:35 Castle na zabiti VI (13) Krimiseriál (USA, 2013)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Když srdce pláče  
Romantický film (N/Rak., 2010)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:45 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Chalupáři (9)**  
Komedijní seriál (ČR, 1975). Citově jiskřiví mezi Evženem a Dašou nebezpečně narůstá. Bohouš cítí, že musí svého domácího „zachránit“. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Hlaváčová, J. Vinklář, J. Větrovec a další. Režie F. Filip

- 21:30 Teď vaří šéfi!
- 22:15 Očima Josefa Klímy
- 23:05 Váš Prima receptář
- 23:50 Vychytávky Ládi Hrušky
- 00:30 Místo činu: Mnichov (4) Krimiseriál (N, 2002-2004)
- 02:25 Siska III (9) Krimiseriál (N, 2001)
- 03:25 Komisař Rex VII (15) Krimiseriál (N/Rak., 2003)

**PRIMA COOL**

- 12:45 Simpsonovi II (2-5)
- 14:45 Teorie velkého třesku IV (11) Rekombinace Ligy spravedlnosti. Sitcom (USA, 2010)
- 15:10 Teorie velkého třesku IV (12) Využití kalhot do autobusu. Sitcom (USA, 2011)
- 15:40 Griffonovi VIII (2)
- 16:10 Hvězdná brána IX (16)
- 17:05 Top Gear IX
- 18:15 Simpsonovi II (6, 7)
- 19:15 Simpsonovi II (8, 9)



20:15 **To nejlepší z Top Gearu (3)**

- 21:20 Teorie velkého třesku IV (13) Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 Teorie velkého třesku IV (14) Sitcom (USA, 2011)
- 22:20 Partička
- 23:15 Grimm III (15) Fantasy seriál (USA, 2014)
- 00:10 Partička
- 00:55 Americká odyssea (2) Seriól (USA, 2015)
- 01:55 Grimm III (15) Fantasy seriál (USA, 2014)
- 02:40 Živí mrtví IV (9)
- 03:20 Alias II (11)
- 04:05 Alias II (12)
- 04:45 Americká odyssea (2)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh  
Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka  
Co se hrálo na Óčku tento den v roce 2010?
- 10:00 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče



14:05 **Óčko hity**  
Klipy nonstop

- 15:30 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxer show  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 Óčko hity  
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka  
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Óčko hity
- 22:00 Óčko flirt



metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. října 2016, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



*Podzim*

---

**Jsou levnější a méně plné  
– užijte si lázně na podzim.  
Příloha Zdraví přináší tipy  
pro vaše tělo i dobrý pocit.**

*života*



**Zaměřeno na aktivní seniory****Lázně Karlova Studénka**

- Lázně s dvoustoletou tradicí se nachází v pohorí Hrubý Jeseník v nadmořské výšce 800 metrů. v údolí říčky Bílá Opava.
- Lázně obklopené horskou přírodou se pyšní nejčistším vzduchem ve střední Evropě. Ozdravný týdenní pobyt pro seniory napomáhá ulevit unavenému tělu.
- Více na [www.kstudanka.cz](http://www.kstudanka.cz)

**Lázně Libverda**

- Útulné a klidné prostředí lázní Libverda nabízí nejen tradiční léčebné procedury zaměřené na onemocnění pohybového aparátu, srdce a krevního oběhu.
- Svou polohou uprostřed Jizerských hor umožňují i aktivní odpočinek při procházkách do okolní přírody.
- Více na [www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)

# Lázně: něco pro zdraví i pohodu

**Podzim je k návštěvě lázní ideální. Jsou méně plné a také levnější než v plné sezoně.**



Podzim v lázních pomůže odreagovat se. PROFIMEDIA.CZ

Kdybyste mohli prožít malý podzimní sen, jak by asi vypadal? Zkuste si letos dopřát zájezd do některého z lázeňských zařízení u nás. „Wellness studia jsou v každém větším městě. Bohužel často jsou to zařízení, která nemají s klasickými lázněmi nic společného. Navíc masáž, sauna a pak hned do víru velkoměsta, to rozhodně pro odpočinek těla i duše není zdravé. Takže pokud do lázní, tak na týden nebo alespoň na prodloužený víkend, kdy denně absolvujete alespoň dvě procedury a zbytek času pak věnujete procházkám,“ radí známý doktor Jan Hnízdil.

A podle čeho si vybrat správné lázně? Záleží na tom, co od nich očekáváte, stejně jako na fyzické kondici či zdravotních obtížích. „Jiné lázně bych doporučila člověku, který si chce užít společnosti a mimo procedury chodí spíše do kavárny nebo za kulturou. Pro takového klienta jsou ideální větší lázeňská centra,“ říká praktička lékařka Jana Procházková.

S výběrem lázní vám nejčastěji pomůže praktický lékař,

který zná vaše zdravotní i jiné potřeby. Ten také může napsat doporučení, aby vám na lázně přispěla zdravotní pojišťovna: „To se ovšem týká jen lázeňských pobytů ze zdravotních důvodů, po operaci, při dlouhodobých onemocněních a podobně. Kdo hledá spíše pobyt pro nalezení tělesné i duševní rovnováhy, tedy wellness pobyt, musí si vše hradit sám,“ dodává Procházková.

Lázně jsou celoroční záležitostí. Plná sezona však končí koncem října. Pak se města stávají klidnějšími, ale na druhou stranu i levnějšími. Pokud předběžně znáte termín své dovolené, vyplátí se sledovat stránky jednotlivých lázní v alespoň dvouměsíčním předstihu, neboť termíny bývají i několik týdnů dopředu plně. Zároveň ale můžete narazit na výhodný „last minute“ pobyt

a zaplatit třeba polovinu původní ceny.

Dostupnost termínu také souvisí s délkou pobytu. Samoplátci mohou obvykle vybírat z víkendových balíčků (včetně prodloužených víkendů) nebo týdenních pobytů, přičemž největší zájem bývá o čtyřdenní blok (tři noci). Počítejte ale se zvýšenými náklady, protože v tomto případě musíte zaplatit plnou cenu. Proslulá lázeňská místa, kterými jsou třeba Karlovy Vary, Mariánské Lázně nebo Teplice, zná snad každý. Jsou sice skvělá, ale moc klidu tam nenajdete.

Raději tedy volte méně proslulá, ale nikoli méně kvalitní místa. Středně velké a menší lázně vám nabídnou komorněji laděné prostředí hotelů a relaxačních zařízení, klidnou atmosféru a ojedinělé přírodní krásy. ANNA BERKOVÁ

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

**LÁZNE MŠENÉ**  
1796

*Nechte se hýčkat* Přijďte do Lázní Mšené a relaxujte od hlavy až k patě.

**Chmelový víkend splněných přání**

**Délka pobytu:** 3 dny – 2 noci  
**Ubytování:** jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV polopenze, včetně salátového bufetu, moučnicků a přiloh  
**Strava:**

**Lázeňská péče**

- chmelová koupel
- chmelová masáž zad
- chmelový zábal dolních končetin
- relaxační pívni lázeň
- bazén, volné plavání 30 minut

**Bonus:**

- poukaz na Zlatopramen 11\* v lázeňském Café & Restaurant Letzel

**Cena pobytu již od 2.780,- Kč\***

\*/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)

## 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 přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

**R: Prosím 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 Váš 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 přípravy 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](http://www.thermal-sens.cz)



# Cvičení jako lék proti stárnutí

**Pravidelné cvičení, aktivní sport, posilování a vůbec jakýkoliv pohyb mají pozitivní vliv na fyzický i psychický stav člověka.**

Nejen v mládí je sport nejlepší cestou k dobré fyzické kondici. V pozdějším věku je totiž pravidelný pohyb ideálním lékem proti stárnutí a jeho projevům.

A přesně to dokázal tým amerických a kanadských vědců. Skupina vedená doktorem Simonem Melovem ukázala na fakt, že starším lidem přestávají fungovat mitochondrie ve svalectech. Právě ony jsou oním „motorem“ důležitým pro správnou funkci svalů. Mitochondrie jsou malé buněčné orgány vyrábějící energii pro činnost svalů. S postupem věku jejich aktivita slábne. Objem svalů se zmenšuje a výkon se rapidně snižuje.

**Na cvičení není nikdy pozdě**

Pokročilý věk je tak odjakživa spojený se slábnoucí fyzickou kondicí. To však nemusí platit vždy. Vědci prokázali, že situace starších lidí není beznadějná. Pro svůj výzkum si vybrali skupinu seniorů, kteří pod odborným vedením začali provádět jednoduchá cvičení. Šest měsíců stačilo k tomu, aby se jejich fyzická kondice výrazně zlepšila. Na počátku cvičení byla jejich kondice o 59 procent slabší než u mladých lidí. Po půlroce to bylo již jen 38 procent.

Samotní vědci byli natolik pozitivními výsledky svého výzkumu zaskočení. Pravidelné cvičení nejenže vedlo ke zlepšení fyzické kondice seniorů, ale přímo působilo jako lék proti stárnutí, což bylo vidět na zvýšení počtu aktivních genů. Rovněž se „probudily“ geny, které mají významný účinek proti vzniku cukrovky či kardiovaskulárních chorob. Tento průzkum je jasným důkazem, že na cvičení není nikdy pozdě.



Pohybovou aktivitu provozujte pravidelně. PROFIMEDIA.CZ

**Nejpřirozenější formou pohybu je chůze**

Známý řecký lékař Hippokratés prohlásil, že „chůze je nejlepším lékem pro člověka“. Jiné moudro zase říká: „Mám dva lékaře, jsou to moje pravá a levá noha.“ Lidé, kteří rádi a často chodí

pěšky, jsou údajně méně nemocní a méně trpí nadváhou.

Chůze posiluje srdce, svalstvo i kosti. Díky tomu se snižuje riziko vzniku osteoporózy, dochází ke zlepšení koordinace pohybu a lépe se prokrvuje mozek. A to není vše. Pravidelně chodící lidé se ob-

vykle dožívají vyššího věku a netrpí zdravotními problémy a potížemi s hybností jako ti, kteří šetří krok. Jelikož se nejedná o náročnou pohybovou aktivitu, mohou své zdraví chůzí upevňovat také lidé trpící vysokým krevním tlakem, bolestmi kloubů i starší lidé, pro které je například běh příliš velkou zátěží pro oslabené klouby a vazy.

**Žádné loudání**

Aby chůze přinesla požadovaný efekt, mělo by se jednat o přiměřeně svižný krok, při kterém se člověk lehce zapotí, ale bez potíží může konverzovat s ostatními. Prospívá to nejen fyzickému zdraví, ale také psychické pohodě – při pohybu dochází k vyplavování hormonů dobré nálady.

Již po několika týdnech pravidelné chůze se pozitivní účinky začnou projevovat. Postupně dochází k poklesu krevního tlaku, hladiny cukru v krvi a celkově se zvyšuje tělesná kondice. K tomu všemu stačí 30minutová procházka denně.



Zdraví o krok blíž!

## Trápí Vás klouby? Přijďte, poradíme Vám.

- v lékárnách PharmaPoint Vám rádi poradíme s jakýmkoliv problémem
- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

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



Více než **230 lékáren** v celé České republice

### AKTUÁLNĚ V NABÍDKĚ

**Colafit**  
60 kostiček

- Čistý krystalický kolagen ve formě měkkých, snadno polykatelných kostiček.
- Balení na 2 měsíce užívání – stačí pouze 1 kostička denně.
- Bez barviv a přídavných látek.

Doplňek stravy



akční cena od **344,-**  
běžná cena 445,-

---

**Voltaren® Forte 2,32%**  
100 g

- Uleví od bolesti až na 12 hodin, stačí aplikovat 2x denně.
- Tlumí zánět.
- Zmenšuje otok.
- Snadno otevíratelný uzávěr.

Lék k vnějšímu užití. Obsahuje diclofenacum diethylaminum.



akční cena od **249,-**  
běžná cena 289,-

O ceně se informujte ve své lékárně.



# Plíseň na nehtech podporuje i neprodyšná obuv

Plíseň na nehtech neboli onychomykóza není nic výjimečného, podle odborníků postihuje až 10 procent populace, přičemž po sedmdesátém roce je to až 50 procent. Hojně se objevuje i mezi diabetiky – tento problém postihuje až třetinu z nich. „Bývá častější na nehtech nohou než rukou,“ říká lékařka Ivana Kuklová z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze.

## Jak se pozná, že se jedná o plíseň?

Postižený nehet postupně mění barvu, tvar a strukturu. Většinou je žluté zbarvený, drobný, později deformovaný, v okrajích nehtu a později v celém rozsahu nehtové ploténky bývá podnehtová drť prostoupená houbovými vlákny a sporama.

## Kde je člověk může chytit?

Houbám se dobře daří v místech s vyšší vlhkostí.

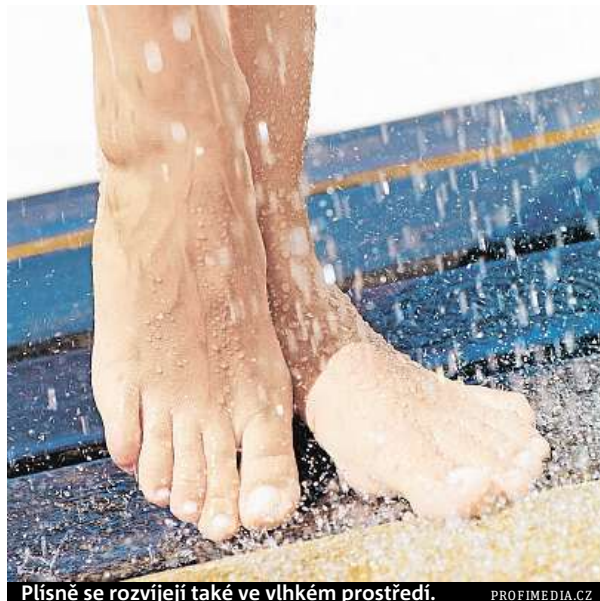
Spory hub se vyskytují ve společných umývárkách, sprchách, sportovištích, na podlahách kolem bazénů a všude tam, kde chodí lidé bosí. Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční několik měsíců.

## Jaké prostředí výskyt plísní na nohách podporuje?

Neprodyšná obuv. Mykóza obvykle začíná v meziprstích nohou, kde se projevuje jemným olupováním, později trhlínami. Odtud se šíří na chodidla a nehty.

## Jaká je léčba?

Místní léčba je vhodná tehdy, je-li postiženo méně než 25 % nehtové ploténky nebo se používá jako doplněk léčby celkové, kdy zvyšuje její účinnost. Důležité je používat antimykotické prostředky pravidelně a dlouhodobě, i několik měsíců. Antimykotické laky a roztoky pronika-



Plísně se rozvíjejí také ve vlhkém prostředí.

PROFIMEDIA.CZ

jí do nehtu lépe než krémy a masti. Obrušování nehtových plotének pilováním po

předchozí aplikaci keratolytik (látek změkčujících rohovou vrstvu pokožky a nehtu)

významně zlepšuje penetraci lokálních antimykotik do nehtové ploténky. Při rozsáhlejších postižení nehtů je nutno použít léčbu celkovou ve formě tablet, které se podávají po dobu tří měsíců.

## Existuje nějaká prevence?

Po každé koupeli je nutno kůži chodidel a meziprstí nohou řádně osušit. Ve společných šatnách, umývárkách, kolem bazénů a v dalších sportovně-rekreačních zařízeních by pacienti neměli chodit bosí, ale měli by používat vlastní, dobře omyvatelnou obuv, neměli by si půjčovat cizí obuv sportovní ani domácí.

Při pocitu svědění v meziprstích nohou je vhodné použít lokální antimykotikum. Potivost nohou lze zmírnit nošením bavlněných ponožek, prodyšné obuvi a v létě samozřejmě obuvi s volnou špičkou. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Mykóza nohou je infekce

B·A·R·D·



**Mykóza nohou (tinea pedis) a nehtů (onychomycosis) je infekce a může být zdrojem vážných komplikací u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou, nebo s cévní nedostatečností, kteří jsou více náchylní k bérčovým vředům, diabetické noze, psoriáze, atopickému ekzému nebo může zhoršit průběh těchto onemocnění.**

Nohy se nadměrně potí, zapáchají, svědí, pálí. Kůže mezi prsty je rozmáčená, rozpraskaná, někdy s puchýřky. Nehet, nejčastěji na palci, ztrácí lesk, mění barvu, zarůstá, zbytnuje se a praská. Pod nehtem roste infekční drobná rohovina, která nehet nadzvedává a v obuvi při chůzi způsobuje bolest. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. To jsou některé příznaky mykotického onemocnění – plísně nohou.

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty Trichophyton, Microsporium, nebo také ostatní houby např. Aspergily, či kvasinky. Infekci se nakazíme z odpadlých

šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spory plísní, které přežívají například na dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, na hotelových koberecích, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní bránou pro zachycení spory plísně a infekce se začne šířit. Ale nemusí! Můžete použít „chytrou houbu“ **Pythium oligandrum**.

### Pythium oligandrum

je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytřá houba“ proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vlákních (hyfách) patogenních plísní. Tam původce jako upír vysává, dokud jej nevyšílí. Nemá-li potravu (plísně) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Přípravek s chytřou houbou Pythium oligandrum pod názvem **Biodeur**, dermatologové testovali

a potvrdili, že je vhodný k utlumení potivosti nohou, k omezení nepříjemného zápachu a pro kůži v mezi prstních prostorách, na ploskách, na patách i pod nehty, kde je největší náchylnost k plísním. Přednosti přípravků z řady Biodeur: **BIO-DEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

„Umýval jsem si nohy třikrát denně již od vojny, ale stejně byly citlivé i přes používání deodorantů. Ztvrdlé rozpraskané paty jsem si pravidelně

škrábal a zahnědlé nehty stříhal, že mi z nich zbyly sotva čtyři milimetry,“ říká pan Jirka. „Předloni mi manželka koupila v lékárně **Biodeur** na koupele nohou. Ztvrdlá kůže z paty mi během měsíce odpadla, že si je již nemusím strouhat a ani mi neprasakají. Kůže mezi prsty již není rozmáčená do běla a po pravidelném zaprašování bot **Chytřou houbu Pythie Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Nedávno jsem začal používat **Chytřou houbu Pythie Biodeur Nail** pro zábaly nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou

linií roste normální nehet jako před vojnou.“

**Přípravky s Pythium oligandrum, řady Biodeur dostanete v každé dobré lékárně.** Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 212 240 409 akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz





# Mějte své svaly jako kámen

**Svalová hmota** podporuje nejen možnost pohybu.

Možná si také kladete otázku, jak se dožít vysokého věku v pohodě a bez velkých obtíží. Životní styl v tomto případě tedy neberte jako sprosté slovo, ale věnujte svému zdraví více pozornosti než dosud.

Kromě zdravé výživy zahrňte do svého každodenního programu i péči o svalstvo. Na něm totiž závisí i tak obyčejné věci jako vstát z postele. Ukazuje se, že svaly, či spíše jejich hmota a síla, budou u většiny z nás rozhodovat o tom, zda tady vůbec budeme. Svalová hmota je totiž jedním z hlavních faktorů schopných předpovědět riziko nemocnosti. V posledních letech se kromě svalové hmoty objevila i řada důkazů o tom, že možná ještě důležitější než svalový objem je svalová funkce. Mechanismy, které vedou ke ztrátě svalové



Péči o svalstvo je dobré zahrnout do každodenního programu.

PROFIMEDIA.CZ

síly, jsou komplexní. Se stárnutím dochází k celkové změně svalové stavby, vlákna se stávají kratšími, tenčími a je jich početně méně. Celkově lze shrnout, že pokud se chceme dožít spokojeného a zdravého stáří, je péče o naši svalovou hmotu jedním z nezbytných předpokladů. Udržování svalů se tak jeví nejen jako významný faktor estetický, ale i zdravotní. Udržujte svalovou hmotu pravidelným

cvičením. Tělesné svalstvo ochabuje věkem a nejrizikovější skupinou z tohoto pohledu jsou ženy od čtyřiceti let výše.

Průměrná žena v tomto věku bez fyzické aktivity ztrácí dokonce více než polovinu svalstva, které se mění na tuk. Trochu utrácejte a kupte si sportovní boty s podrážkou, která pomáhá posilovat svalstvo nohou, aniž by se vahou zatěžovaly kotníky. Bude-

te-li je nosit každý den, zpevněná lýtka budou brzy vaší odměnou. „Posilujte břišní svaly i jinde než v posilovně. Je jedno, jestli sedíte, nebo čekáte třeba na zastávce na autobus. Pravidelně zatahujte a povolujte břišní svaly, nikdo nic nevidí a vy víte, že děláte něco pro sebe i bez pocení v tělocvičně. Nezapomínejte ani na ruce, které po čtyřicítce ochabují znatelně. Opřete se rukama o stůl a ně-

kolikrát za sebou na ně přenášejte celou váhu těla. Brzy budou silnější a pevnější, stejně jako kdysi, když vám bylo dvacet,“ radí fyzioterapeut Martin Kolář.

Pro udržování svalové hmoty jsou nevhodnější aerobní cvičení. Aerobní cvičení nejen že snižuje kardiovaskulární riziko, ale tvoří zásadní předpoklad pro udržení adekvátního objemu svalové hmoty pro zdravé stárnutí. Délka aerobních aktivit by se ale na druhou stranu neměla přehánět. „Sportovec má dbát na regeneraci a zabránit tomu, aby se přílišným aerobním tréninkem nespalovala svalová hmota, protože by to vedlo k přetrénování a horšímu spalování tuku.“

Kdo usiluje o rozvoj svalové hmoty a redukci tuku, měl by si najít takový poměr posilovacího a aerobního tréninku pro své tělo, aby svaly neztrácel. Pokud člověk hubne, ale na břichu a dalších místech mu zůstává vrstva tuku, ztrácí svalstvo,“ dodává závěrem k tématu fyzioterapeut. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

## Křečové žíly? Braňte se pravidelným pohybem

Křečové žíly jsou jednou z civilizačních chorob, která trápí každou druhou ženu a každého čtvrtého muže v Česku. Příčinou vzniku křečových žil neboli varixů je poškození povrchního žilního systému. Naruší se chlopně, které mají bránit zpětnému toku krve do povrchních žil, čímž dochází k jejich postupnému rozšiřování a vzniku křečových žil.

„Sedavý způsob zaměstnání nebo naopak dlouhodobé stání a nedostatek fyzické aktivity vede ke zpomalení toku krve a v důsledku toho pak dochází k typickým otokům a únavě dolních končetin. Nejčastěji jsou proto křečovými žilami postiženi lidé pracující v kancelářích, prodavačky, kadeřnice, učitelky a podobně,“ vysvětlil lékař Tomáš Bureš z EUC Kliniky Kladno. Prvními příznaky onemocnění jsou často pocit únavy končetin, přechodné otoky, většinou v letních měsících, klidové bolesti končetin, nejčastěji v noci. Dále se objevují rozšířené žilky na dolních končetinách nebo později i typické vystoupklé vinuté křečové žíly.

„Nejzávažnějším stavem jsou pak změny barvy a kvality kůže, zejména ztmavnutí a zatuhnutí otoku v okolí kotníků. Dále pak i vznik častých zánětů nebo bérkových vředů,“ uvedl cévní chirurg Bureš. Křečové žíly nejsou jen kosmetickou vadou a je třeba je léčit. „Varixy mohou vést časem ke komplikacím, z nichž nejčastější jsou záněty žil. V pokročilém stavu mohou vést až ke vzniku bérkového vředu, což je vel-



Křečové žíly umí trápit.

PROFIMEDIA.CZ

mi nepříjemná komplikace s dlouhodobým hojením,“ dodal lékař.

Máte-li potíže se žilami, měli byste zapomenout na boty na vysokém podpatku a samozřejmě by mělo být nošení kompresivních punčoch. Právě tak se zpočátku varixy léčí. K chirurgické léčbě se přistupuje v případě, kdy konzervativní postup nezabral, možnosti léčby jsou dnes široké. **IDNES.cz**

**CAPSICOLLE**

Kapsaicinový krém

[www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/](http://www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/)

# Aby vaše srdce dlouho dobře sloužilo

**Nejvíce srdci škodí nedostatek pohybu a stres.**

Srdce je jediný sval v těle, který bez chvilky odpočinku pracuje 24 hodin denně po celý život. Je proto zcela pochopitelné, že v průběhu života jeho výkon ztrácí na síle, až nakonec hrozí jeho zástava. Znamky únavy srdečního svalu se obvykle objeví po pade-

sátém roce života, nicméně neuspokojivá životospráva často vede k poškození srdce v mnohem mladším věku. Nejvíce srdci škodí nedostatek pohybové aktivity a stres. Nadváha, strava chudá na zeleninu a ovoce a kouření určité srdci rovněž neprospívají.

Zárodek problémů nejčastěji spočívá ve sklerotizaci cév, k níž ve zvýšené míře dochází kvůli kumulaci zoxidovaného cholesterolu na cévních stěnách, což je v zásadě důsledek pohybové pasivity a nízkého příjmu antioxidantů ze stravy. Úbytek pružnosti cév znamená, že srdce musí pumpovat krev do oběhu pod větším tlakem. Zvýšený krevní tlak je první jasnou známkou toho, že se srdcem a krevním oběhem není všechno v pořádku a že je třeba podniknout kroky k tomu, aby se situace dále nezhoršovala. Větší starost o životosprávu může takto nepříznivý vývoj zvrátit, aniž by bylo nutné hned začít užívat léky s jejich četnými vedlejšími účinky.

K nejvýznamnějším látkám fytotherapie srdce a krevního oběhu patří ginsenosidy extrahované z kořene pseudoženšenu, ginkgo flavonoglykosidy z jinanu a berberin z dřívěšálu. Komplex látek z pseudoženšenu účinně reguluje krevní tlak a zlepšuje pružnost cév, glykosidy z jinanu zvyšují průchodnost menších cév a zlepšují tekutost krve, berberin podporuje sílu a pravidelnost stahů srdečního svalu. Uvedené látky jsou obsaženy v doplňku stravy CardioKit

spolu s jablečnanem draselným, který obsahuje jak draslík, tak kyselinu jablečnou. Draslík přispívá ke snížení tlaku a k odvodnění, kyselina jablečná je zprostředkovatelem tvorby energie. Přípravek CardioKit tak mnohostranně přispívá k tomu, aby nám srdce dobře a déle sloužilo i v případě, že není v naší moci optimální životosprávu trvale dodržovat z důvodu povahy zaměstnání, případně pro omezení jiným onemocněním.

Přípravek CardioKit tak mnohostranně přispívá k tomu, aby nám srdce dobře a déle sloužilo i v případě, že není v naší moci optimální životosprávu trvale dodržovat z důvodu povahy zaměstnání, případně pro omezení jiným onemocněním.

Přípravek CardioKit tak mnohostranně přispívá k tomu, aby nám srdce dobře a déle sloužilo i v případě, že není v naší moci optimální životosprávu trvale dodržovat z důvodu povahy zaměstnání, případně pro omezení jiným onemocněním.

## CardioKit pro zdravé srdce



Jediný přírodní přípravek, který posiluje současně funkci srdce i celého krevního oběhu

- ♥ Pomáhá udržet normální hodnotu krevního tlaku
- ♥ Podporuje normální činnost kardiovaskulárního systému
- ♥ Rostlinný produkt bez přídavných látek
- ♥ 5 účinných bio složek



Objednávejte na bezplatné Infolince

**800 900 995**

nebo na [www.bwy.cz](http://www.bwy.cz)

Žádejte ve své lékárně

Přímý prodej: VitaCentrum,  
Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1

Vyrábí:  
Brainway Inc. s.r.o.

## Nesed'te doma. Užijte si života i v důchodu

Jste v důchodu a najednou nic nemusíte? Zapomeňte na pohodlí před televizí, nemuselo by se vám vyplatit. Díky pohybu se budete cítit svěží, prodloužíte si život a rozhýbáte věkem ztuhlé tělo.

Pohyb je pro seniorský věk nenahraditelný. Cvičení sice neumožní zcela odstranit zdravotní potíže, ale může podstatně snížit jejich další rozvoj. „Tělesná aktivita ve vysokém věku navíc kromě tělesné schránky udržuje v dobré kondici i mozek,“ říká neuroložka Jana Filipová a pokračuje: „Podle posledních výzkumů pohyb zlepšuje přítok krve do mozku a tím snižuje nebezpečí demence a mrtvice. Kromě toho tělesná aktivita stimuluje růst nervů v oblasti mozku, která podstatně ovlivňuje pa-



Zkuste plavání. PROFIMEDIA.CZ

měť. Pohybem se tedy udržíte v tělesné kondici i duševní pohodě. A nezapomínejte, o rekordy už dávno nejde. Najděte si tedy pohyb, jaký vás bude bavit. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

### Co se nabízí

Věnovat se můžete různým aktivitám, třeba i tanci.

- **Plavání**  
Ve vodě se odlehčí zátěž, šetrí klouby, perfektně protáhnete svaly a pomáhá při artróze či problémech s páteří. Dávejte však pozor na styl „paní radová“ – s krkem vystrčeným nad hladinu. Neuměrné zatěžuje krční páteř.

- **Procházky, nordic walking**  
Už jen pouhá chůze pomůže pohybovému aparátu,lepší oběh krve i klouby. Využit můžete i speciální hole, kterým chůzi zefektivníte.

- **Pilates**  
Cvičení protáhne celé tělo a naučí správně dýchat. Cvičit můžete v pohodlí domova.

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



## RAKOVINA

PROSTATA • PRSA • NÁDORY MOZKU • LYMFOMY  
HLAVA A KRK • PLÍCE • DĚTSKÉ NÁDORY • SLINIVKA

PROTONOVÁ LÉČBA

## POMŮŽEME I VÁM! PŘIJĎTE VČAS!

PROTONOVOU LÉČBU HRADÍ VŠECHNY ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY

Máte detailní informace o nejmodernější, účinné a šetrné léčbě nádorů? Lékaři v Protonovém centru mají s léčbou protony dlouhodobé praktické zkušenosti a vynikající výsledky. Rady lékařů o tom, jak a proč se k léčbě dostat včas, naleznete na [www.ptc.cz](http://www.ptc.cz)

POTŘEBUJETE DIAGNOSTICKÉ VYŠETŘENÍ? MR, CT NEBO PET/CT?  
HRAZENO ZE ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ

PIŠTE: [patient@ptc.cz](mailto:patient@ptc.cz)

VOLEJTE: 222 999 000



ageo.cz

ZÍSKEJTE OD NÁS

**100 Kč**

na nákup na [WWW.AGEO.CZ](http://WWW.AGEO.CZ) bez omezení částky!



Promo kód

**100ZDARMA**

Zaregistrujte se na [www.ageo.cz](http://www.ageo.cz) a stovku máte v kapse!  
Stačí provést registraci a zadat promo kód při prvním nákupu



**Neplýtvej penězi nakupováním v kamenných obchodech!**



Největší internetový obchod s drogerií a kosmetikou



Drogerie a kosmetika, kterou v obchodě nenajdete



Doručení do druhého dne po celé ČR



Až o 60 % levnější než v kamenných obchodech

Více na [www.ageo.cz/promo/100zdarma](http://www.ageo.cz/promo/100zdarma)

# Očím dejte, co si zaslouží

**Oči jsou nejcitlivějším orgánem, který bereme jako samozřejmost. Jestliže si však chcete udržet zrak bez dioptrií, věnujte mu každopádně čas a péči.**

Potíže s očima jsou čím dál rozšířenější. Dioptrie jsou v podstatě defektem s nejjednodušší formou léčení.

„Kromě toho, že je na trhu řada různých typů brýlí, ze kterých si vybere opravdu každý, mohou lidé nosit kontaktní čočky nebo zvolit velmi komfortní laserovou operaci,“ říká oční lékařka Jarmila Dubová. Závažnější jsou ale obtíže, které nemají tak jednoduché řešení.

Zrak je permanentně namáhaný během práce u počítače nebo sledováním obrazovky při umělém osvětlení. Nepřiměřeně namáhané oči se ale jednoho dne ozvou a objeví se následující problémy, které posléze vedou k horším onemocněním, jako je šedý zákal nebo závažnější zelený zákal.

I ty je naštěstí možné léčit, ale důležité jsou včasné, a především pravidelné oční kontroly. „K očnímu specialistovi

by měl každý zajít minimálně jednou ročně, po padesátém roce, nebo pokud již nosíte brýle, je vhodné si nechat oči zkontrolovat jednou za šest měsíců,“ radí lékařka Dubová.

Podle ní však nestačí jen zajít do optiky, i když v mnoha měření zraku rovněž běžně provádějí. „Většinou vám poradí s dioptriemi celkem slušně, kvalita se zlepšila, ale na případné závažnější problémy nemusí přijít. Je lepší mít svého očního lékaře, který vás již zná a má k dispozici kompletní dokumentaci.

Zvolíte-li laserovou operaci, věřte, že jde o naprosto bezpečnou metodu, která vás zbaví dioptrií za několik minut.

Na první pohled sice jde o finančně náročnější zákrok, ale časem se vám rozhodně vyplatí. Jen kolik ušetříte za brýle, skla či kontaktní čočky. Jestliže o laseru uvažujete, věnujte pozornost především výběru kliniky. Ne všude se vám totiž dostane opravdu kvalitní péče.

Obecně se doporučuje pracoviště, které dělá velké počty zákroků, nabízí široké spektrum různých metod, má ve svém týmu řadu odborníků, a to také v různých oblastech refrakční chirurgie (laserové i nitrooční). Zvolená klinika by měla mít zajištěnou pohotovost o víkendech. **ANNA BERKOVÁ**



Mrkev i brokolice patří mezi potraviny, které vašim očím prospívají.

PROFIMEDIA.CZ

## Věnujte pozornost problémům a navštivte lékaře

**Určité potíže a náznaky byste neměli přehlížet.**

- **Častá únava:** znamená příliš namáhané oči. Vyvolává ji dlouhá četba, sledování televize nebo práce na počítači. Často sužuje také řidiče.
- **Suché oči:** suchost očí trpí častěji staří lidé, u kterých se snižuje tvorba slz, a ženy, jež

užívají hormonální antikoncepci.

- **Zarudlé bělmo a slzení:** postihuje často jedince nosící kontaktní čočky nebo ty, kteří často a zbytečně užívají oční kapky s konzervačními látkami.
- **Náhlé zhoršení zraku:** vyžaduje předpis brýlí. Navštěvu lékaře neodkládejte, překonává-

ní potíže a neustálé napínání zraku totiž oči více poškozují.

- **Bolesti hlavy:** ty, u nichž byla vyloučena jiná příčina (migréna, krční páteř aj. možnosti).
- **Rozostřené vidění:** rozhodně je nezanedbávejte, mohlo by se totiž jednat o první příznak glaukomu, tedy takzvaného zeleného zákalu.

## Češi podceňují rizika nošení kontaktních čoček

Zarudnutí očí, zánět spojivek i rohovkový vřed. To jsou důsledky rizikového chování nositelů kontaktních čoček. **Nesprávně se chová každý druhý!** Vyplyvá to z průzkumu očních klinik NeoVize a DuoVize mezi 745 nositeli čoček.

80 % „čočkářů“ nechodí na oční prohlídky k odborníkovi, 79 % nositelů spí v kontaktních čočkách, 71 % uživatelů nosí prošlé čočky, 45 % dotázaných si před nasazením či vyjmutím čoček někdy neumylo ruce. Takové chování může být příčinou komplikovaných očních onemocnění.

### Málem přišla o zrak

Josefína Kuchařová nosila čočky 6 let, pak ale málem přišla o zrak: „Najednou jsem měla zarudlé oko, páliło mě. Diagnóza zněla: rohovkový vřed. Teď si kapu antibiotika a mám zakázáno nosit čočky. Bojím

se o oči a jen doufám, že to dobře dopadne.“

„Rohovkový vřed je závažný zánět rohovky. Rychle se šíří a i po včasném podání antibiotik se často hojí jizvou, která může následně bránit vidění,“ vysvětluje primářka Oční kliniky NeoVize, docentka Šárka Skorkovská.

Josefína se po skončení léčby už k čočkám vrátit nechce. Zvažuje laserové odstranění dioptrií. U nejšetrnější laserové metody NeoSMILE 3D je krátká rekonvalescence a lidé se rychle vrací do běžného života. Odpadá také nutnost striktně dodržovat pravidla péče o kontaktní čočky a riziko infekce. Laserová operace je dokonce i levnější než kontaktní čočky: „Za čočky zaplatí uživatel za 10 let zhruba 60 tisíc korun, kvalitní laserová operace včetně doživotní záruky se dá pořídit za 40 tisíc korun,“ dodává MUDr. Skorkovská.

## Podpořte svůj zrak

**Vaše oči se můžou mít lépe, když jim dopřejete provitamin A, který je v ovoci a zelenině, slunečnicová semínka, ale také zvlhčený vzduch.**

- Očím prospívají zvlhčovače vzduchu. Nepoužívejte ale žádné vonné přísady, oči by trpěly ještě víc.
- Hodně pijte, jezte hodně beta-karoten (tedy provitamin A).
- Dopřejte vám jej rajčata, karmotka, špenát, brokolice, zelí, cukrový meloun, avokádo, papája, ale třeba také meruňky.
- Jestli neradi jíte zeleninu, doplňte zásobu alespoň v kapslích nebo jezte dýňová a slunečnicová semínka, která obsahují i pro oči cenný zinek.

**Užijte si život bez brýlí a čoček**

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

Tento kupón předložte na recepci kliniky. Slevu nelze kombinovat s jinými slevami. Akce platí do 30. 11. 2016.

+420 775 858 700  
www.neovize.cz

+420 777 643 020  
www.duovize.cz

**NeoVize**  
Oční klinika Brno

**DuoVize**  
Oční klinika Praha





# LÁZNĚ LIBVERDA

**KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!**

**KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ PÉČE BEZ DOPLATKU ZA JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ OD 01.11 – 15.12.2016**

**30% SLEVA NA POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH, WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ – DO 15.12.2016**

## NEJEN PRO SENIORY

**DŘÍVE 9.296 Kč NYNÍ 6.507 Kč / 8 dní – 7 nocí / osoba**  
léčebný pobyt s polopenzí + vstupní lékařská prohlídka, 16 léčebných procedur

## OPĚT V KONDICI

**DŘÍVE 7.776 Kč NYNÍ 5.443 Kč / 7 dní – 6 nocí / osoba**  
léčebný pobyt s plnou penzí, konzultace léčebného plánu, 9 léčebných procedur

## ODPOČINEK PRO TĚLO A DUŠI

**DŘÍVE 4.665 Kč NYNÍ 3.265,50 Kč / 4 dny – 3 noci / osoba**  
léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 4 léčebné procedury

## VÁNOČNÍ POBYT 23.12. – 28.12.

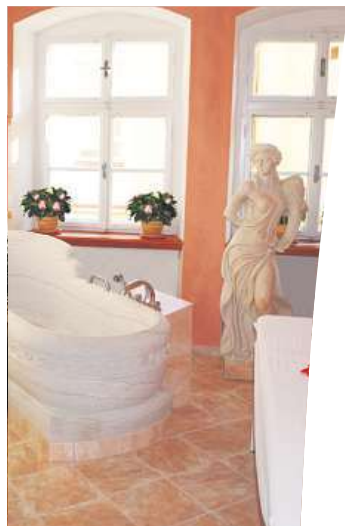
**5.900 Kč / 6 dní – 5 nocí / 1 osoba**  
léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 3 léčebné procedury, taneční večer, štedrovečerní večeře

## SILVESTROVSKÝ POBYT 28.12. – 2.1.

**6.850 Kč / 6 dní – 5 nocí / 1 osoba**  
léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 2 léčebné procedury, taneční večer, silvestrovská oslava, novoroční oběd



**Láhev perlivého vína zdarma ke každému pobytu při předložení tohoto inzerátu (osoba / pobyt).**





## Sloupek

## JAKUB KOHÁK

ROZČAROVANÝ SADAŘ



## HOŘKÉ JABLÍČKO

Occitl jsem se, vážení čtenáři, v čertově kole sociálních sítí technologického charakteru, ze kterého není – údajně – cesta ven. Dlouho předlouho jsem odolával veškerým internetovým vymoženostem, jako jsou Facebook, Twitter a tak podobně, až jsem se nechal nedávno zlákat k Instagramu, který mi přišel nejméně závadný a časově náročný. Dáte tam občas nějakou pěknou fotografii ze svého bohatého a legračního života a máte to. Malý problémek byl v tom, že mi ho zřídil můj producent – člověk, který se stará o můj profesní život. No a ten člověk vytvořil i jakýsi účet na icloud.com – což nevím,

## Citát

Dlouho předlouho jsem odolával veškerým internetovým vymoženostem.

ale objevilo. A já žádná neznám. Můj producent zmizel kdysi ve světě... není k nalezení. Instagram má službu, která vám pošle zapomenuté heslo na mailovou adresu icloud.com – ale k němu také nemám heslo. A tak začalo ono čertovo kolo. Zavolal jsem na pomocnou linku společnosti Apple a tam mi bylo oznámeno – třebaže mile – že mi nedokážou pomoci. Chtěli, abych jim zodpověděl tři kontrolní otázky, ale to jsem nebyl schopen, protože jsem je nezařadil. Potřikrát jsem jablokářům s falešnou nadějí telefonoval, ale ani jednou mi nedokázali pomoci. A to jsem prosím pěkně nechtěl nic nelegálního ani šíleného – jen jsem se snažil dostat se ke svému Instagramu. Pokaždé jsem pak dostal na svůj „obyčejný“ mail pěknou Apple zprávu o tom, že děkují za využití horké help telefonní linky a že doufají, že mi bylo pomůženo. Nebylo.

## Dopisy a vzkazy

## Triky a antitriky

Je mnoho způsobů, jak vymámit e-mailovou adresu pro komerční účely. Triky k tomu užívané jsou mnoha chytrými způsoby pracované, vlezlé, otravné a brání v práci s různými stránkami, dokud nevyhovíte. Nechcete-li svoji nejvíce užívanou adresu sdělit, dostat se do předprodávaných databází a přitom se nezdržovat odhalováním způsobů, jak se stránkou proplést bez rizika, je možné mít připravenou adresu, kterou máte jen pro účel uspokojení těch, kteří po adresách baží. Taková adresa pak může být klidně všelijak zneužívána, aniž by vás to obtěžovalo. Občas se můžete podívat, co vše tam přichází. Až se tato metoda rozšíří, pak si lovci adres budou muset najít jiný způsob těžby. Máte-li nějaký starší počítač navíc, můžete z něj např. hledat zboží a tím svůj nejvíce užívaný pracovní počítač či mobil uchránit před obtěžováním cílenou reklamou.

JAN BRATR,  
PRAHA

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

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

## Výrok dne

„Vždy je super, když se v F1 o vás mluví. A je jedno, jestli v dobrém, nebo špatném.“

MAX VERSTAPPEN, JEZDEC F1  
Tak reagoval na kritiku na mítinku před Velkou cenou USA, kdy ho ostatní jezdci vinili z riskantní jízdy, kterou na okruzích předvádí.

## Slovo dne

## DATABÁZE

(z dopisu čtenáře na této straně)

Elektronicky uložený soubor informací uspořádaných tak, aby je bylo možno snadno vyhledávat, třídít apod.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP na úterý 25. 10.

**Trápí vás láska?**  
= Zárka přesných ODPOVĚDÍ!

Uspěšná věštkyně Hana  
Pošlete mi SMS ve tvaru 54ETP a svoji otázku na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35

<b>Beran</b> 21/3–20/4 Svobodné povolání je pro vás to pravé, protože máte tah na branku a vůbec vám nevádí postarat se sami o sebe a poradit si.	<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Než byste přiznali svoji chybu, budete se snažit raději na své konto připsat bonusové body zvýšenou pracovitostí, což zabere.
<b>Býk</b> 21/4–21/5 Podnikatelské nápady budete mít úžasné, ale pokud ještě nedisponujete živnostenským listem, budete váhat, zda je již uskutečnit.	<b>Štír</b> 24/10–22/11 Pokud plánujete v nejbližší době dovolenou, měli byste o tom raději promluvit se šéfem co nejdříve, ať není příliš vykulen.
<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Nebude vás bavit dnes otálet, když byste potřebovali, aby se pracovní věci pohnuly rychleji kupředu. Trochu jim pomůžete.	<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Netrapte se tím, že zákazníci občas zajdou i ke konkurenci. Pokud si můžete stát za svou nabídkou, pak to vůbec nemusíte řešit.
<b>Rak</b> 22/6–22/7 Získat si váš respekt rozhodně nepůjde nějakým siláckým chováním, s tím si na vás nikdo nepříjde. Vy chcete upřímnost.	<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Potřebovali byste dnes ideálně propustku o něco dříve, ale nebudete příliš jednoduché ji získat, tak se pokuste být trpěliví.
<b>Lev</b> 23/7–22/8 Než někoho pošlete do míst, kde slunce nesvítí, zvažte, zda ho odtamtud za chvíli nebudete rychle vyvolávat a s rozpaky.	<b>Vodňář</b> 21/1–20/2 Musíte se ještě hodně učit, ale to vás právě na vašem současném oboru láká. Tak si klidně jděte dále za svým a budete dobří.
<b>Panna</b> 23/8–22/9 Hádky na pracovišti dnes budou jako obvykle zcela kontraproduktivní, tak se jim pokuste raději vyhnout a budete spokojeni.	<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Dnes se zapovídáte s jedním z kolegů na nečekané téma a zjistíte, že toho máte společného na konec mnohem více, než se zdálo.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Souhlasíte s osvojením dítěte homosexuálním partnerem?



**Katka Veselá**  
Hlavně aby dítě mělo šťastnou a milující rodinu.



**Jan Efraim Hladík**  
Jsem proti tomu, aby lidé stejného pohlaví vychovávali dítě.



**Daniel Blažek**  
Když může dítě vychovávat jen matka, tak dvě mohou taky.

## Komiks



## Tarot poradna!

Zeptejte se karet na to, co vás trápí!  
Děti • nevěra • podnikání • láska • dluhy • nemoc  
Posílejte SMS ve tvaru 16SNF a své datum narození na 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/55K6 vč. DPH, tmin/70K6 vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz





## Stěpanovová

Mezinárodní olympijský výbor nabídl ruské běžkyni Julii Stěpanovové (na snímku) pomoc při pokračování v kariéře, a to včetně financí. Stěpanovová a její manžel Vitalij pomohli odhalit rozsáhlý dopingový skandál v ruské atletice. Sama pak nemohla startovat na olympijských hrách v Riu. **AP**

# Plíšková zvládla debut v Singapuru

**Česká tenistka v prvním duelu na Turnaji mistryň udolala Španělku Muguruzaovou.**

Vstup do zápasu měla čtyřicetiletá Karolína Plíšková skvělý. Hned druhý a třetí servis Španělky prolomila a první sadu, kterou Češka ovládla 6:2, završila stylově esem.

Druhý set byl ale v Singapuru mnohem vyrovnanější. Sice se Plíškové na začátku znovu povedlo prolomit podání Garbiñe Muguruzaové, jenže ta si brejk vzala při stavu 3:3 zpět, a navíc ho potvrdila i při dalším servisu Plíškové. Až za stavu 3:5 se česká hráčka probrala a dotáhla set do tie-breaku. V něm vedla už 3:0 a byla jen čtyři míčky od vítězství. Jenže pak naprosto selhala a Španělka zkrácenou hru ovládla poměrem 7:4.

Rozhodovalo se tedy až ve třetí sadě. Psychická výhoda byla na straně Muguruzaové, což hned potvrdila dalším brejkiem. Španělka utekla až do vedení 4:1. Šestý gem se



Karolína Plíšková první zápas na Turnaji mistryň vyhrála. **AP**

hrál dlouhé minuty, nakonec ho ale uhrála Plíšková a vykřesala naději na obrat. Jenže následně při svém podání neuhrála ani míček.

Třicetiletá Muguruzaová pak ale dvakrát ztratila servis a stav byl 5:5. To přineslo Plíškové další šanci, kterou už si nenechala vzít a zápas vyhrála po dvou a půl hodinách 6:2, 6:7 a 7:5. „Naštěstí

jsem to otočila. To vítězství je strašně důležité,“ radovala se na dvorci Plíšková.

Ve druhém utkání Bílé skupiny vyhrála v Singapuru Ruska Světlana Kuzněcovová, když proti obhájce titulu Agnieszce Radwańskiej odvrátila mečbol a Polku porazila 7:5, 1:6 a 7:5. Právě vítězku Kuzněcovovou zítra Plíšková vyzve. **PAVEL URBAN**

## Messi a Ronaldo. Znovu v nominaci na Zlatý míč

V třicetileté nominaci na ocenění pro nejlepšího fotbalistu světa Zlatý míč nechybějí Lionel Messi a Cristiano Ronaldo, kteří se podělili o prvenství v posledních osmi ročnících. Žádný český zástupce se mezi nominované nedostal.

Mezi nová jména v nominaci patří Paulo Dybala z Juventusu, Koke z Atlética Madrid,

Dimitri Payet z West Hamu, který na sebe upozornil zejména na mistrovství Evropy podobně jako portugalský gólman Rui Patrício. Dostalo se i na tahouny senzačního anglického mistra Leicesteru Jamieho Vardyho a Rijáda Mahrize. Vítěz získá prestižní trofej na konci letošního roku. **ČTK**

## Loprais. Na Dakar opět s tatrovkou

Po dvou odbočkách se speciálně MAN a Iveco se Aleš Loprais vrátí v lednu na start slavné Rallye Dakar opět s kamionem Tatra. V týmu Buggyra bude jeho stájovým kolegou Martin Kolomý.

Angažování Lopraise oznámil tým na webových stránkách. Vybral si ho, protože na Dakar kvůli zdravotním potížím nemůže David Vršický.

Loprais, který v září ohlásil, že Dakar pojede se speciálně MAN, se zúčastnil jedné z testovacích akcí Buggyry. A brzy došlo k dohodě. „Dostali jsme se do stadia, kdy k mému vstupu do týmu chyběl pomyslný krůček. Ten jsme nakonec učinili. Je to pro mě velká výzva, protože spolu s Martinem Kolomým máme na výrazný úspěch,“ řekl Loprais. **IDNES.cz**



## USK chce zase mezi čtyři

Basketbalistky ZVVZ USK Praha touží postoupit potřeťi za sebou mezi čtyři nejlepší celky Evropské ligy. Dotáhnout by je tam měl téměř stejný kádr, jenž skončil letos čtvrtý a loni první. Pražanky se ve skupině A utkají s Fenerbahce Istanbul, Mersinem, Wislou Krakov, Montpellierem, Schiem, Kurskem a Györem, na jehož hřišti zítra cestu začnou. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Yego vyvázl z nehody zdrav

Mistr světa v hodu oštěpem Julius Yego vyvázl bez větší újmy z vážné automobilové nehody. Keňský šampion při nedělní havárii na frekventované dálnici mezi metropolí Nairobi a městem Eldoret zničil zcela nový vůz SUV při srážce s nákladním autem, sám skončil v nemocnici na pozorování přes noc.

#### Hvězdy v Sosnové

Hlavními hvězdami Setkání automobilových mistrů, které se bude konat 20. listopadu, budou bývalí světoví šampioni v rallye Markku Alén a Marcus Grönholm. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

#### Práce - nabídka

• Brigády doplňování zboží, balení elektrika, práce ve skladu. Výplaty ihned 83-128 Kč/h. NaBrigadu.cz, Dornych 2a( u OD Tesco), Brno Tel: 605885588

• Předvánoční brigáda s výplatou týdně v Pohořelicích. Distribuce drobného elektro zboží. Směny po-pá 06-16 + přesčasy. Mzda 85 Kč čist./hod. Příspěvek na dopravu 50 Kč/směna, bydlete-li dále než 15 km od Pohořelic. Výplata týdně. Svozový bus z Brna (Vaňkova/Tesco). Volejte Katka 602600092. WELL PACK

#### Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, IČ: 25310100, zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1směs/50Kč včetně DPH; 1min/90Kč včetně DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **STYDLIVÉ BACULKY!** První krok musíš udělat TY! Pošli SMS ve tvaru 76RVD a text na 909 15 50

• Najdi můj bod GI! Odměna bude sladká! Alice 37. Volej na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 34CFB a tvůj text!

• Žhavá sexy jízda se dvěma holkami! Jsme hodné přátelské, připojíš se? Eva (35) i Radka (37)! Vytoč 909 801 801 kód SGP78



• Nadržená Věra, 58! **Zažij se mnou sexuální dobrodružství!** Tajně! Jen si užij, opravdově dobrý a pikantní sex! Tak mi cinkni na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 91DJA a tvůj text!



# K nákupu dárkový koš ZDARMA

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

V hodnotě  
2 000 Kč



## Zdravější vzduch

### PHILIPS



Novinka

**Philips AC3256/10**

Čistička vzduchu pro místnosti do 95 m<sup>2</sup>  
Speciální režim proti alergenům  
Odstraňuje částice od 0,02 μm  
Mimořádně tichý chod

**13 999,-**

obj. kód: ETT002h

## O 99 % nižší šíření bakterií

### PHILIPS



Novinka

**Philips AC4080/10**

Kombinovaná čistička a zvlhčovač vzduchu  
Vhodná pro místnosti do 43 m<sup>2</sup>  
Měření a regulace kvality a vlhkosti vzduchu  
Účinně odstraňuje prach, pyl, plyny a bakterie

**10 999,-**

obj. kód: ETT002i

## Ochraňte svá data i účty

**eset**  
SMART SECURITY



**ESET Smart Security**

Nejnovější verze osvědčeného antiviru  
Bezpečnější online bankovníctví a nákupy  
Kontrola nad webkamerou a routerem  
Zákaznická podpora v češtině

**2 268,-**

obj. kód: WZ526a19c

## Elegantní a skvěle vybavený

### SAMSUNG



**Samsung Galaxy J5 (2016)**

5,2" super AMOLED HD displej  
Čtyřjádrový procesor, RAM 2 GB  
Kvalitní 13Mpx zadní fotoaparát  
Android 6.0 Marshmallow

~~5 990,-~~  
**5 490,-**

obj. kód: SAMO0141a

## Maximálně šetrné sušení

### SIEMENS



Zdarma žehlička Siemens v hodnotě 3169,-

**A++ Siemens WT45W460 BY**

Sušička s bezúdržbovým kondenzátorem  
Tepelné čerpadlo zefektivňuje proces sušení  
Program pro funkční prádlo a outdoor textile  
Buben navržený pro maximální šetrnost k prádlu

**15 990,-**

obj. kód: FAP1602p

## Domov bez alergenů

### BOSCH



Novinka

**A+ Bosch BGL3HYG / BGB45HYG**

Sáčkový vysavač s výkonným motorem  
UltraAllergy filtr na nejméně 3 částice  
Stálý výkon i při zaplnění sáčku  
Hubice s přepínáním a na tvrdé podlahy

**od 4 790,-**

obj. kód: BGL3HYG / FBV1503e

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 25. 10. 2016 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.