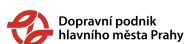


VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE

NA  **alza.cz**



více na www.alza.cz/vanocce



Vás zve

ZORYA Jewellery Designers

des-ignblok
16

Poklad!

27. – 31. 10. ¹⁶ Designblok

Prague Design and Fashion Week
www.designblok.cz

Designblok podporují tyto instituce: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Ministerstvo kultury ČR, EUNIC Cluster CR – European Union National Institutes for Culture, Velvyslanectví Nizozemského království, Velvyslanectví Švédska, Velvyslanectví Litevské republiky, Zastoupení Valonsko – Brusel v České republice, Institut Cervantes v Praze, Polský institut v Praze, Bulharský kulturní institut v Praze, Goethe institut v Praze, Italský institut v Praze, Velvyslanectví státu Izrael, Maďarský institut v Praze, Česká centra, městské části Praha 1 a Praha 7, Národní muzeum **Oficiální dodavatelé:** Excelent, KOMA Modular, Parfumerie Douglas, SIPRAL, Sonberk, Spyron, TONI&GUY, Veuve Clicquot **Podpora výstavy Designblok Diploma Selection / Czech Section:** T-Mobile Czech Republic **Mediální partneři:** Architect+, Art+Antiques, CZECHDESIGN, Design&Home, Dolce Vita, Dopravní podnik hl. m. Prahy, elle.cz, ERA21, ELLE Decoration, Flash Art, H.O.M.I.E., Marianne Bydlení, Moje Psychologie, PLAKATOV.CZ, Radio1, SOFFA **Zahraniční mediální partneři:** H.O.M.E., H.O.M.I.E., Atrium, Designum **Poděkování:** Hotel Jewel Prague, Metropol Hotel Praha, Ambiance Hotel, Absolutum hotel, Acqua Panna, San Pellegrino

Partneři:

adidas
Česko – země příběhů
Deloitte
Nespresso
Výstaviště Praha Holešovice

Hlavní mediální partneři:

ELLE HOSPODÁŘSKÉ NOVINY REFLEX

Generální mediální partner:

Česká televize

Exkluzivní outdoor partner:

BigBoard

Hlavní partneři:

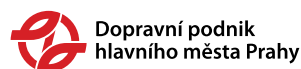


ŠKODA

Generální partner:



DOPRAVNÍ SPOJENÍ METRO MUZEUM

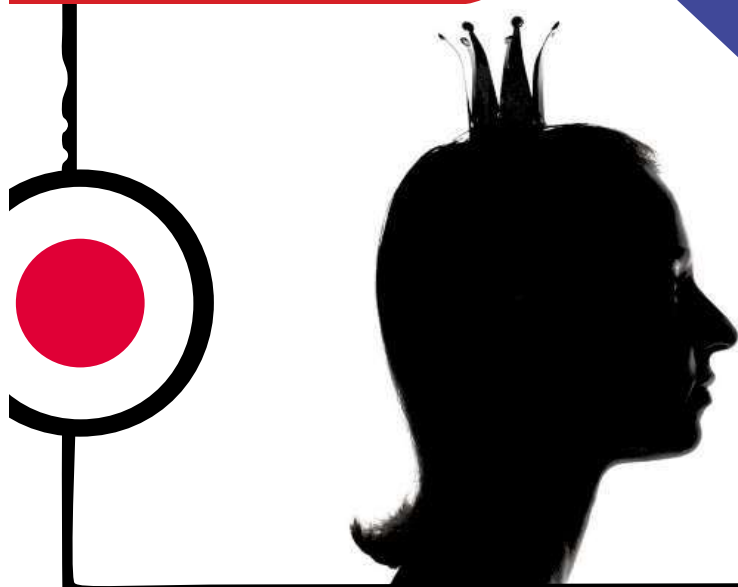


Vás zve do divadla

STUDIO DVA DIVADLO

F. Vlček, B. Zeman, I. Fischer, J. Hammer

Šíleně smutná princezna



STUDIODVA.CZ

REŽIE ŠIMON CABAN HUDEBNÍ NASTUDOVÁNÍ KRYŠTOF MAREK

BERENIKA KOHOUTOVÁ, JAN ČINA, DANIELA KOLÁŘOVÁ, ANNA ŠIŠKOVÁ, MILOSLAV MEJZLÍK, LADISLAV FREJ, OLDŘICH NAVRÁTIL, BOHUMIL KLEPL, JAN KRAUS A DALŠÍ

Partner:



Hlavní mediální partneři:



Mediální partneři:





Chcete zhodnotit uložené peníze?

Zveme Vás na kurz, který rozšíří Vaši finanční gramotnost
více na www.teletrade.cz/metro

**POZOR
REGISTRACE
DO 30.10.2016**

TeleTrade

metro

PRAHA

Úterý, 25. října 2016

Č. 203, www.metro.cz
Svátek slavi: Beáta

Min. 13°
Max. 17°

Nejčtenější noviny v Praze

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 4



Chtěli do Británie. Teď uprchlický tábor u Calais končí

Francouzská policie začala včera ráno 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 8

AP - THIBAUT CAMUS

Tramvajové safari v Troji

Pražská zoo má spoustu plánů, jak návštěvníkům i svým zvířecím obyvatelům zpříjemnit pobyt v areálu. Lepší domov dostanou klokani i tasmanští čerti, za tři roky vznikne nový pavilon goril. V plánu je i podvodní tunel. Zahradá také zvažuje možnost, že by nad její severní částí jezdily tramvaje, z nichž by byl výhled na Africkou pláň. STRANA 2

Prodloužený víkend? Láká Řím i Paříž

Děti mají tento týden volno už od středy a Češi vyrážejí na dovolenou. Někteří ji budou trávit v Praze či Českém Krumlově. Další vyrazí do velkých evropských metropolí, jako je Londýn, Paříž či Řím. STRANA 6

Plíšková začala výhrou

Česká tenistka Karolína Plíšková zvítědila svůj debut na slavném Turnaji mistrů, kde včera ve třech setech udolala Španěлку Muguruzaovou. STRANA 25

Miliardový plán zoo

V Troji chystají novinky.

Nový domov pro klokany, tasmánského čerta, lední medvědy nebo gorily. Zoologická zahrada plánuje miliardovou investici. Už příští rok se návštěvníci mohou těšit na novou restauraci Gaston. „Společně s Austrálií plánujeme otevřít Rákosův pavilon s devíti velkými expozicemi ptactva,“ popisuje ředitel zoo Miroslav Bobek. Zahrada bude mít nový australský pavilon za dva roky.

Plánovaný jízdní řád zoo pokračuje dalšími zastávkami – 2019 nový pavilon goril, který by už neměla ohrožovat voda. O rok později se přestěhují lední medvědi do nové expozice Arktidy. „Pro návštěvníky plánujeme podvodní tunel, průchozí voliér u vodního ptactva nebo dopro-

vodnou expozice tuleňů,“ popisuje Bobek.

Přestěhování ledních medvěďů uvolní místo pro nejočekávanější přírůstek – pandy. Ty by se do Prahy mohly přesunout v roce 2021. Rozvoj zahrady samozřejmě nebude zadarmo. „V příštích pěti letech plánujeme investice ve výši 800 milionů korun,“ potvrzuje náměstek primátorky Petr Dolínek. Další dvě stě padesát milionů plánuje zoo utratit z vlastních peněz.

Nic se ale nezastaví na plánované miliardě. „Bude se investovat i do okolí zahrady, chceme dotáhnout vize, jako je parkoviště,“ dodává Dolínek. Městu se už letos podařilo vybudovat nové parkoviště u výjezdu z Blanky pro 250 aut, druhé stejně velké se chystá.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz

Kolem zvířat by mohly jezdit tramvaje

Město také plánuje novou lávku z Císařského ostrova, která by měla umožnit přímou cestu z Podbavy.

- Další parkovací místa by měl nabídnout nový parkovací dům, který by měl vyrůst na místě stávajícího parkoviště u zahrady. „Bude mít dvě až

tři podlaží a rádi bychom ho zprovoznili v souvislosti s otevřením pavilonu pro pandy,“ vysvětluje Bobek.

- Podle něj se uvažuje i o možnosti tramvajové dopravy. Tramvaje by jezdily nad severní částí zahrady, kde bude druhá Africká pláň.



Takhle by mohl vypadat nový pavilon pro gorily. ZOO PRAHA

Zprávy krátce

Opilý policista dostal podmínku

Za loňskou nehodu v Nuslích potrestal soud expolicistu Karla Kadlece osmiměsíční podmínkou a dvouletým zákazem řízení. Nehodu způsobil údajně pod vlivem alkoholu. Průkazně opilý Kadlec boural i letos, kdy poškodil desítky aut na Vinohradech. Za to mu hrozí až tři roky vězení.

Část zahrad kláštera se dnes opět otevře

Dosud uzavřené zahrady Anežského kláštera, významné gotické stavby na Starém Městě, se dnes od 17 hodin otevrou veřejnosti. Zahrady byly uzavřené od povodní v roce 2002. Lidé si tam mohou prohlédnout dvě desítky sochařských děl současných autorů. Zahrady budou přístupné sezonně a zdarma, v létě v nich budou moci lidé pobývat i po zavření expozice. **ČTK**

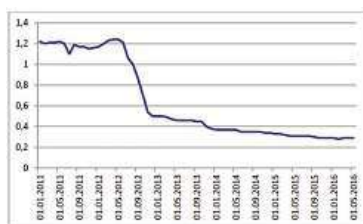
INZERCE

Víte že ...

Jsou i jiné možnosti než spořicí účty a termínované vklady?

V prostředí nízkých úrokových sazeb se dívejte i jinam.

Vývoj úroků na spořicí účtech



ČNB může dokonce zavést záporné sazby jako její evropské kolegyně a potom jí začnou komerční banky platit za uložení peněz.

Držet v takové situaci alespoň důstojný úrok je pro banky nemyslitelné.

Chcete zhodnotit uložené peníze?

“Otevřte oči a hlavně hlavu, naučte peníze pracovat pro sebe”

radí investiční experti z TeleTrade

Zveme Vás na kurz, který rozšíří Vaši finanční gramotnost

Co se dozvíte a naučíte:

- ✓ Proč padají úroky na vkladech k bodu mrazu
- ✓ Na co si dát pozor při investování
- ✓ Čeho se vyvarovat
- ✓ Jak peníze mohou vydělávat další peníze
- ✓ Jak dosáhnout na zhodnocení 2% měsíčně

Registrace do 30.10.2016
na www.teletrade.cz/metro

Jan Procházka

+420 601 301 972

jan.prochazka@teletrade-dj.cz

TeleTrade

Punkové hrdinky na bruslích

Hráčky Roller derby z Proseka vezmou i holku v mužském těle.

„Offense!“ rozléhá se tělocvičnou proseckého gymnázia rázný ženský hlas jedné z „blockerek“. Už potřetí se totiž její protihráčky v barevných dresech, helmách a kolečkových bruslích vzdály od svých soupeřek na více než tři metry. To je ale proti pravidlům, a tak je třeba hru zastavit a probrat další strategii.

„Holky jsou trochu unavené, protože jsme se čerstvě vrátili z turnaje v Miláně,“ omlouvá tempo hry Ladislava Ladís Pachlová, v týmu známá hlavně jako Masterpiece. Boj o to, zda se podaří takzvané „jammerce“ s hvězdou na helmě prorazit obranný val obránářek „blockerek“, však vypadá všelijak, jen ne unaveně. A to holky při hře nehoní žádný trenér. „Jsme jediný dlouhodobě fungující tým Roller derby v Česku. Nemáme ale

Roller derby

Hrají dva týmy, každý se skládá z až 14 hráček, přímo ve hře je jich pět – čtyři „blockerky“ a jedna „jammerka“.

- Po zahájení hry se jammerky snaží dostat co nejrychleji skrz skupinu blockerek, které jim boky, zadkem a rameny brání projet. Jakmile se dostanou skrz, objedou trať, a znovu. Tým s větším počtem bodů vyhrál!

- Holky hledají čerstvé maso! Přijď na náborový den 30. října do tělocvičny pražského gymnázia Litoměřická! Více na [roller-derby.cz](#)



Derby – tvrdý sport na kolečkových bruslích (Ladís na levé fotce vpravo). PRAGUE CITY ROLLER DERBY

trenéra, sponzory a protihráčky k nám musí jezdit ze zahraničí. Přitom jde o tak atraktivní sport,“ vysvětluje Ladís, zatímco se herní situace rozjízďejí stále destruktivnějším tempem.

Ač to tak na první pohled nemusí vždy vypadat, filozofie těchto amazonek je velmi otevřená a přátelská. Pokud jste žena nebo se ženou být cítíte (Roller derby je totiž také

spojené s podporou LGBT komunity), naučíte se techniku a pravidla hry, vezmou vás do týmu. Hubenou nebo plnější, dřevu nebo atletku. „Některé z nás na bruslích nikdy předtím nestály a vrhly se do hry za pár dní, jiné se učí třeba půl roku,“ popisuje Ladís, u které spočítání modřin na těle bývá složitější matematika. Ladís neboli Masterpiece má svou hráčskou image, po-

dobně jako její spoluhráčky, vyladěnou do posledního detailu. Oblečená do kratášků s nápisem „Hasta la vista baby“ spolu s velkou osmistovkou na zádech symbolizuje terminátora, který se nikdy nevzdává.

Najdete tu ale také Psycho killer, Barbarellu, Fox'n'Roll, Tornado Lou nebo Harley Kwin. Každá z hráček se totiž na hřišti mění ve své alter ego,

jakousi punkovou superhrdinku pomalovanou válečnými barvami. „O každé z nás naše image něco vypovídá. Někdy je to i dost intimní záležitost,“ vysvětluje Ladís, zatímco se holky řadí k další herní poradě. „Články o nás už vyšly, moc se nám ale nelíbily. Většinou o nás vždýcky napíšu, že jsme jen prdelky v punčochách a kratáškách,“ směje se Masterpiece. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



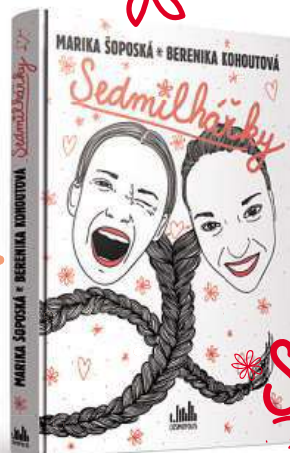
Zastavil dopravu na čtyři hodiny

Lochkovský tunel na dálničním okruhu kolem Prahy byl včera na více než čtyři hodiny uzavřen kvůli rannímu požáru kamionu. Příčinou ohně byla závada motoru, škoda na autě i tunelu se odhaduje na tři miliony korun. Řidiči se budou muset na 10 dní obrnit trpělivostí. Doprava je nyní svedena do jednoho tubusu tunelu. **HZS PRAHA**

CO ŘEŠÍ ZNÁMÉ HEREČKY?
V KNIZE SEDMILHÁŘKY
SE DOZVÍTE VŠE!



TŘEBA
I JAKÉ BYLO
JEJICH
POPRVÉ



Sedmilhářky

Marika Šoposká a Berenika Kohoutová
a jejich kniha plná zážitku ze života,
zákulisí natáčení a zkoušení.



Kochejte se krásnými ilustracemi Kristýny Nezvedové
a dobře se u čtení bavte.

Kupujte na www.cosmopolis.cz a u svých knihkupců.

Tipy na dnešní den

KŘEST KNIHY

Nová kniha s názvem Čtyři roční období na talíři je z dílny kuchařů Jaroslava Sapíka a Jiřího Babičí. Jejich společné dílo pokřtí od 15 hodin v Návštěvnickém centru Staropramen herečka a moderátorka Kateřina Brožová.

KONCERT

V klubu Lucerna Music Bar vystoupí výjimečná kapela – The Cat Empire, kterou hudební kritici považují za jednu z nejlepších

party kapel světa. Hrají barevnou, multižánrovou hudbu. Energií nabitá show se rozjede ve 20 hodin.

AUTOGRAMIÁDA

Jen na pár hodin přilétá do Česka Emir Kusturica. Slavný režisér se v knihkupectví Luxor OC Quadrio od 17 hodin zúčastní autogramiády a křtu své knihy Cizinec v manželství. Vtipné a hořkosladké povídky zachycující dospívání v Sarajevu Kusturicovým fanouškům napoví mnohé o inspiraci k jeho filmům. **MET**

Vítězství registrovaných párů. Mohou si osvojit dítě partnera

Homosexuálové vychovávají děti už dnes. Nově získají právní jistoty.

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, lhotejný,“ 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



Cítat

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

PETR LANĚ, PROUD

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 stejné 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. Dět vět 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 lidovci. Proti jsou i někteří 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 vyrůstly 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. „Homosexuálové se nedá naučit, homosexualita je záležitost vrozená. A vzhledem k tomu, že v mnoha státech adopce homosexuálními páry velmi dobře funguje, tak si myslím, že z odborného hlediska nejsou žádné námitky,“ říká Uzel. **MAREK HÝŘ**

Papoušci. Svět přijede do Lysé

Největší evropská výstava papoušků, bažantů, kachniček, plazů, bezobratlých, motýlů, exotických savců a akvarijních ryb se zítra otevře v Lysé nad Labem. Až do neděle se tam bude konat výstava exotické fauny a flóry Exotika. Jedná se o výjimečnou akci, která nemá v Evropě obdoby. Návštěvníci tak mohou procestovat všechny kontinenty světa – džunglí i pustinami. Na programu budou i autogramiády cestovatelů. **MET**

INZERCE

ADESTRA

security, spol. s r.o.

Přijme nové kolegy na pozici:

STRÁŽNÝ/DETEKTIV

Požadujeme:

- fyzickou zdatnost
- čistý trestní rejstřík

Nabízíme:

- mzdu až 95,- Kč/h
- odměny za záchyty
- stravenky
- náborový příspěvek

Kontakt:

tel.: 734 713 794, 257 311 447

email: personalni@adestra.cz

www.adestra.cz



České nebe zaplňují draci

Přichází podzim a s ním rodiny s dětmi míří na louky pouštět draky. V českých městech se konají také drakiády. Třeba včera jedna proběhla na horní stanici na Medvědině ve Špindlerově Mlýně, kde děti soutěžily v několika disciplínách – o nejhezčího, největšího vlastnoručně vyrobeného draka nebo o toho nejdéle létajícího. **MAFRA**

Zprávy krátce

Většina Čechů je proti přijímání uprchlíků

V Česku ubývá lidí, kteří souhlasí s dočasným přijímáním válečných uprchlíků. V září by s přijetím souhlasilo 30 procent lidí, v květnu jich bylo 34 procent. Proti přijímání migrantů ze zemí, kde zuří válka, se vyslovilo 62 procent Čechů. Vyplývá to z průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění. Záříjového šetření se zúčastnila téměř tisícovka respondentů.

Investice Číny v ČR se snižují

Vzájemný obchod s Čínou se letos snižuje, příliv čínského kapitálu do tuzemských firem klesl, řada ohlášených vstupů čínských firem má zpoždění. Vyplývá to z vyjádření firem a analytiků. Dovoz z Číny do Česka letos do konce srpna klesl podle údajů Českého statistického úřadu o 1,7 procenta, na 276 miliard korun. Český export oslabil o pět

procent meziročně – na 29 miliard korun.

Praha musela zrušit průvod

Pražský magistrát zakázal průvod „Nezapomínáme“ plánovaný na 17. listopadu. Jeho trasa kolidovala s dalšími, už dříve ohlášenými shromážděními na Klárově a na náměstí Jana Palacha. Na svátek bylo v Praze ohlášeno přes dvacet akcí. Albertov si už v květnu zabrala Univerzita Karlova.

Rittig: soud brzdí jeho nemoc

Soud s lobbistou Ivem Rittigem a někdejší šéfkou kabinetu premiéra Janou Nečasovou (dříve Nagovou) nemůže pokračovat. Rittig soudu sdělil, že onemocněl. Hlavní líčení v kauze vyzrazení utajované zprávy Bezpečnostní informační služby (BIS) muselo být odvoláno už poněkud dříve. Předseda senátu nechá k lobbistovi zdravotnímu stavu vypracovat posudek. **ČTK**

FOKUS[®]
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

Praha, Řím i Beskydy. Češi jedou na prázdniny

Tento prodloužený víkend mají děti volno už od středy.

Lázně v Maďarsku nebo Rakousku jsou pro Čechy pořád velkým tahákem. „Stále vedou wellness pobyty v maďarských lázních,“ říká Kateřina Petříčková z Asociace českých cestovních kancelářů a agentur.

„Na podzim jezdí Češi nejvíce za wellnessm a turistickou vlastní dopravou do Rakouska,“ doplňuje Jana Hájičková z CK Neckermann. Potom následuje cestování po České republice, dále to bylo Slovensko a Maďarsko, kam Češi vyrážejí především do termálních lázní. Zájem o relaxační wellness pobyty v Česku a na Slovensku potyruje i Hynek Špinar z CK Čedok. Podle hotelového vyhledáva-



Citát

V Česku je největší zájem o wellness pobyty v Harrachově a Spindlerově Mlýně.

JANA HÁJIČKOVÁ
MLUVČÍ CK NECKERMANN

če Trivago je největší zájem o ubytování v Praze, ale na paty jí šlape třeba Český Krumlov a Řím (viz box).

Během podzimních prázdnin jsou k dispozici převážně

poznávací okruhy do Toskánska, Říma, Amsterdamu, Slovinska, Rakouska a Německa. „Tento víkend je ale největší zájem o eurovíkendy v tradičních destinacích, jako jsou Řím, Londýn a Paříž. Dobře se prodávají také destinace, kde je stále teplé počasí, jako je Egypt nebo Dubaj a další emiráty,“ dodává Špinar.

Ale cestovní kanceláře a letecké společnosti upozorňují, že letenky z Prahy jsou v nejžádanějším termínu již dost drahé. „Letenky za dobré ceny na prodloužené víkendy v době státních svátků je nutné kupovat několik měsíců předem,“ říká Petříčková.

Výjimkou nejsou ani prodloužené víkendy v Německu, kam se jezdí s dětmi do Legolandu nebo do akvaparku Tropical Island.



LUCIE MOTTLOVÁ
lucie.mottlova@metro.cz

Nejoblíbenější

Podle vyhledávače Trivago mají Češi zájem i o tuzemsko.

- Nejvyhledávanějším místem pro podzimní prodloužený víkend je Praha, kde jsou Češi ochotni průměrně zaplatit za noc 1830 korun.
- Na druhém místě je Budapešť. Následuje Londýn, Řím, Vídeň, Český Krumlov, Amsterdam, Berlín, Paříž, Krakov, Benátky, Liberec, Karlovy Vary a Brno.
- Z dvaceti nejoblíbenějších destinací jsou Češi ochotni zaplatit za ubytování nejvíce v Barceloně, která se umístila na 15. místě. A to v průměru 4115 korun za noc.
- Na 16. místě jsou Beskydy, následují Vysoké Tatry, Špindlerův Mlýn, Krkonoše a Mariánské Lázně.



Yamato

Do České republiky se vrací celosvětově proslulý bubenický ansámbl z Japonska – Yamato. Jejich velká show je připravena v pěti českých městech. Do Prahy přijede 9. listopadu. MAFRA

INZERCE

Plyn levnější v rámci neregulované složky jeho ceny až o 30 %*

s naším novým tarifem Rodina+. K tomu navíc asistenční služby AXA ASSISTANCE zdarma.**

840 555 333 | callcentrum@ppas.cz

www.ppas.cz

*Kalkulovaná cenová úspora z neregulované složky ceny plynu dle pásma spotřeby v porovnání oproti ceníku 1/2016/ZP/MODOM. **Pojištění asistenčních služeb v domácnosti* Pojištění program Základ PP-D-PP-ZÁKLAD ze dne 1. 7. 2014 poskytované za podmínek uvedených na www.ppas.cz.

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

Spojení energií i služeb

Vyznamenání. Brady už ho od prezidenta Zemana 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 tvrdili, že slyšeli jen část jejich rozhovoru. **ČTK**

Odpověď

Osmaosmdesátiletý Jiří Brady, který prošel nacistickými koncentračními tábory a angažuje se v osvětě, přijal nabídku Univerzity Palackého v Olomouci, která mu chce udělit akademické ocenění.

- Jinou odpovědí na jednání Miloše Zemana je další akce, která se chystá dnes na Strossmayerově náměstí v Praze. Tam si odvážně Bradyovy činy připomenou studenti středních a vysokých škol.

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 neomluvil za výroky o Ferdinandu Peroutkovi jeho vnučce Terezii Kaslové (na snímku), 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. Mluvčí prezidenta Jiří Ovčáček iDNES.cz sdělil, že věc v tuto chvíli posuzují legislativci hradní kanceláře. „Jiné vyjádření v tuto chvíli nemám,“ uvedl. MAFRA



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.

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 syřští 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

DOPŘEJTE SI LÁZEŇSKÝ POBYT a užíjte si podzim v krásném prostředí města Poděbrad

SENIORSKÝ POBYT S LÉKAŘSKOU KONZULTACÍ

Hotel Libuše***

(5 nocí, polopenze, 6 procedur a poukázka do kavárny)

LÁZNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

Těšíme se na vás.

SLEVA 20 %

V termínu od 13. 11. do 18. 11. 2016

za **4.400 Kč** (5 500 Kč)



+420 325 606 500

Více na www.lazne-podebrady.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 žízní. Dva rukojmí během věznění podlehl nemocem. „Sníte cokoli, i když se vám to nelíbí. Jste hladoví, tak jíte,“ řekl Barbero. „Jíte

třeba krysu, uvaříte si ji,“ uvedl příklad. Piráti 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 piráti propustili. Únoscí tvrdí, že dostali 1,5 milionu dolarů (37 milionů korun). **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. října 2016, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Podzim

**Jsou levnější a méně plné
– užíjte 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 Ješek 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

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

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 kaváren nebo za kulturou. Pro takového klienta jsou ideální větší lázeňská centra,“ říká praktická 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

LÁZNĚ 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

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 přípravek 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



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 nejlepším způsobem 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 svalu. Právě ony jsou tím „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 Hippokrates 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 setřít 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 konvergovat s ostatními. Prospívá to nejen fyzickému zdraví, ale také psychické pohodě – při pohybu dochází k vyplavování hormonu dobré nálady.

Již po několika týdnech pravidelné chůze se pozitivní účinky začínou projevovat. Postupně dochází k poklesu krevního tlaku, hladiny cukru a nebezpečných tuků v krvi a celkové 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



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

AKTUÁLNĚ V NABÍDCE

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 Dermatovenologické kliniky VFN v Praze.

Jak se pozná, že se jedná o plíseň?

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

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 trhlinami. Odtud se šíří na chodidla a nehty.

Jak 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-



Plíseň se rozvíjí 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 rozsáhlejším 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, zbytněje 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, Microsporum, 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 branou 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 „chytrá 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 (plíseň) ustane její aktivita, protože není schopna odebrat živiny z ničeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Přípravek s chytrou 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 stríhal, 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 nepraskají. Kůže mezi prsty již není rozmáčená do běla a po pravidelném zaprašování bot **Chytrou houbu Pythie Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Nedávno jsem začal používat **Chytrou houbu Pythie Biodeur Nail** pro zábaly nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou linii 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 chcete 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**

INZERCE

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/

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 určitě 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.

Uvedené látky jsou obsaženy v doplňku stravy CardioKit

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

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



Zkuste plavání. PROFIMEDIA.CZ

paměť. 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



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

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

PIŠTE: patient@ptc.cz

VOLEJTE: 222 999 000

ageo.cz

ZÍSKEJTE OD NÁS

100 Kč

na nákup na WWW.AGEO.CZ bez omezení částky!



Promo kód

100ZDARMA

Zaregistrujte se na 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

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 našťastí 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!** Vyplývá 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

Trpíte migrénou? Neurolog může doporučit vhodnou léčbu

Nemoc neohrožuje přímo na životě, významně však zhoršuje jeho kvalitu.

Migréna je chronické onemocnění charakterizované opakovanými záchvaty bolesti hlavy s typickými doprovodnými příznaky – nevolností, zvracením, světloplachostí, zvýšenou citlivostí na zvuky a zápachy.

Migrénou trpí 15 procent žen a 7 procent mužů všech věkových skupin. Záchvaty jsou obvykle vyvolané vnějším či vnitřním spouštěčem, jako je stres, únava, nedostatek spánku, změna denního rytmu, příjem alkoholu, hormonální změny v průběhu menses apod.

Asi pětině případů záchvatu migrény předchází takzvaná aura projevující se přechodnou poruchou zraku (vidění vlnovek, záblesků...), vzácněji poruchami citlivosti v končetinách – mravenčením a brněním či poruchou řeči.

Příznaky aury obvykle vymizí s nástupem bolesti hlavy. Ta bývá střední až velmi silná, převážně jednostranná, tepající, trvající několik hodin až dnů. Záchvaty migrény může provázet také nevolnost a zvracení. Po skončení záchvatu bývá nemocný unaven, má však pocit úlevy. Mezi jednotlivými záchvaty nemívá migrenik žádná další potíže.

Příčiny vzniku migrény nejsou přesně známy. Jisté je,



Migrénou trpí patnáct procent žen a sedm procent mužů všech věkových skupin.

2x PROFIMEDIA.CZ

že nervové děje, které se odehrávají v průběhu záchvatu migrény, jsou velmi složité.

Jak se migréna léčí

V případě podezření na migrénu je potřeba navštívit neurologa, který na základě vyšetření navrhne vhodnou léčbu. Ta zahrnuje úpravu životosprávy, léky pro případ akutního záchvatu (antimigrenika a analgetika) a profylaktické léky. Ze specifických antimigrenik se uplatňují především takzvané triptany.

Profylaktická léčba se podává v případech, kdy má nemocný více než tři těžké záchvaty za měsíc trvající déle než osmačtyřicet hodin a více než 2krát týdně.

Cílem profylaxe je snížit počet a intenzitu záchvatů minimálně o polovinu. Profylaktické léky se podávají dlouhodobě, ve stoupající dávce. Patří sem léky ze skupiny betablokátorů, antidepresiv, antikonvulziv a další.

Pro každého pacienta trpícího migrénou je vhodná jiná

kombinace léčiv. Lékař na základě údajů od nemocného zvolí optimální léčbu a dávkování, s přihlédnutím k co nejlepšímu efektu a co nejnižší míře nežádoucích účinků.

Lze vyzkoušet i novou léčbu

Farmaceutický vývoj obecně – a platí to i pro oblast léčby migrény – směřuje k produkci inovativních preparátů splňujících kritéria personalizované medicíny. Ve vývoji a v klinickém zkoušení jsou molekuly, které působí cíle-

ně a jsou účinnější i bezpečnější.

Možností, jak se s předstihem dostat k potenciálně novým lékům a podpořit tím jejich vývoj, je účast v klinických studiích. Studie s novými antimigreniky probíhají aktuálně také v České republice.

Při splnění zařazovacích kritérií se můžete účastnit srovnávací studie s lékem na bázi monoklonální protilátky určeným k profylaktické léčbě chronické migrény.



CCBR
CLINICAL RESEARCH

CCBR Praha je zdravotnické zařízení zabývající se prováděním klinických hodnocení, podílí se tak na vývoji nových léčivých přípravků.



V současné době přijímáme do probíhajících klinických hodnocení pacienty s diagnózou:

- Axiální spondyloartritida
- Bechtěrevova choroba
- Crohnova choroba
- Migréna
- Ulcerózní kolitida



Kontaktní informace:

CCBR Czech Prague s.r.o., Vínohradská 174, Praha 3, 130 00 | telefon: 725 027 328, 230 230 940



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

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).**



www.lazne-libverda.cz



Bank přišel o tanečnici

Bývalý lyžař Ondřej Bank musel ve StarDance změnit partnerku. Kamila Tománková (na foto s Bankem) kvůli výhrězu krční ploténky ze soutěže odstoupila. Bank bude tančit s Evou Krejčířovou, která už vypadla s Ladislavem Vízkem. **MAFRA**

Noc divadel opět rozvíří republiku

Čtvrtý ročník oblíbené akce se koná 19. listopadu.

Divadla i divadelní soubory na řadě míst po celém Česku pozvou diváky během Noci divadel do zákulisí a připraví pro ně také něco navíc. Loni přilákala na 50 tisíc lidí, kteří zavítali do některého ze 130 divadel ze 36 měst. Od včerejška je na webových stránkách zveřejňován program.

„Také letos se mohou návštěvníci těšit na speciální akce připravené jen pro tento den. Chystají se kromě představení i diskuse s tvůrci, divadelní dílny a workshopy, prohlídky zákulisí i dobrodružná hra v ulicích,“ uvedla Adéla Vondráková z Institutu umění – Divadelního ústavu, který je koordinátorem akce.

Program pobaví a zaujme všechny věkové kategorie. Třeba kladenské Divadlo Lampion připravuje kromě výtvarné dílny a hudebního představení Cipisek i dobrodružnou hru v ulicích města. Ta je inspirována Záhadou hlavolamu, podle které v současnosti vzniká nová inscenace této scény. Komentované prohlídky připravují divadla v Praze, Brně a třeba i v Plzni. A další se ještě připojí. V rámci Noci divadel tak budou moci diváci nahlédnout za oponu nejrůznějších scén od tradičního prostoru Karlínského hudebního divadla přes loutkové Divadlo Spejbla a Hurvínka až po alternativní prostor Studia Alta.

„Nováčkem na Noci divadel je pražské Studio Dva, které diváky láká na interaktivní bojovku v zákulisí paláce Fénix v Praze. Její součástí bude divadelní kvíz a soutěž

Noc divadel

Česká Noc divadel je součástí mezinárodní sítě European Theatre Night.

- Během předchozích tří ročníků se stala největší divadelní akcí svého druhu v Evropě.

- Koná se vždy třetí listopadovou sobotu a probíhá ve všech zemích současně.

- Více info na: nocdivadel.cz

o ceny. Náročnější dospělí diváci pak jistě ocení kromě prohlídek i program v Divadle Archa, kde se prolne Noc divadel s festivalem Akcent,“ dodala Vondráková. Městské divadlo Zlín nabídne „akci baterka“, při níž návštěvníci procházejí ve tmě prostory divadla, navštíví improvizovanou kavárnu a uvidí inscenaci Žitkovské bohyně. **PUR a ČTK**

Zprávy krátce

Lichožrouti vládli kinům

Animovaný film režisérky a výtvarnice Galiny Miklíkové Lichožrouti ovládl víkendovou návštěvnost v kinech. Snímek o zlodějských ponožkách a jejich touze po rodinném životě natočený podle úspěšné knihy, kterou režisérka napsala se spisovatelem a spoluautorem scénáře Pavlem Šrutem, o víkendu navštívilo přes 72 tisíc lidí.

Premiéra hry Co čumíš!?

Dnes od 20 hodin proběhne v divadle Venuše ve Švehlovce premiéra autorské inscenace Co čumíš!?, která vznikala od září na základě spolupráce obecně prospěšné společnosti Jako doma se zmíněným divadlem a režisérkou Zuzanou Buriánovou. Hra bude uvedena v rámci festivalu Přítap pro sociálku. **MET**

Loutky. Festival nabídne 16 her

Přehlídka loutkového divadla Přelet nad loutkářským hnízdem vstupuje do 26. ročníku. Od 4. do 6. listopadu v pražském Divadle Minor představí šestnáct inscenací z celé republiky. V rámci festivalu bude udělena cena Českého střediska mezinárodní loutkářské organizace Unima za nejinspirativnější loutkovou inscenaci sezony.

„V Minoru budou hostovat divadla a soubory z Prahy, Hradce Králové, Liberce, Jab-

lonce nad Nisou či Mostu. Inscenace, které přivezou, jsou určeny pro nejrůznější věkové kategorie,“ uvedla produkční festivalu Klára Kono-pásková.

Vstupné se pohybuje v rozmezí od 80 Kč do 150 Kč, v prodeji je též omezený počet permanentek v hodnotě 1200 Kč. Více informací o Přeletu nad loutkářským hnízdem, programu a vstupenkách naleznou zájemci na stránkách www.prelet.cz. **ČTK**



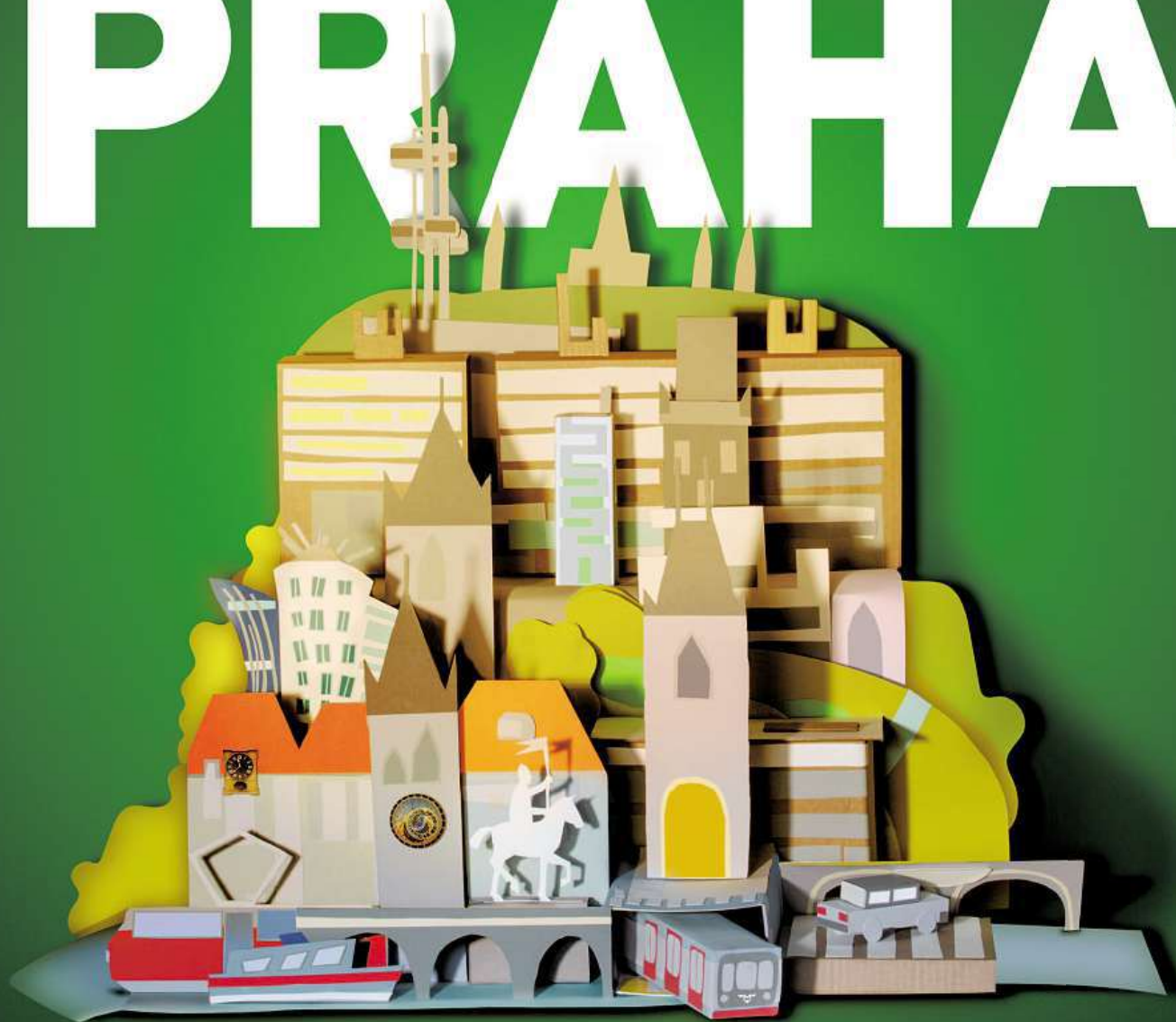
Meky v knize i v Londýně

Miro Žbirka se vrací do Londýna, kde všechno začalo, aby tak zakončil úspěšné turné Road to Abbey Road, ve kterém mu byla hostem Marika Gombitová (oba na snímku). Epilog v podobě londýnského koncertu se odehraje v sobotu 29. října v prestižním klubu 229 Venue v centru města. V pondělí 31. října navíc vychází nová kniha Honzy Vedrala Miro Žbirka – Zblízka, v níž budou i dosud nezveřejněné fotografie. **MILAN KRUPČÍK**

Bud'te s půjčkou svobodné,

i když jste velice vdané

MY JSME PRAHA



**Nic jiného tu
nepotřebujete**

451 000 čtenářů



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, mamí!“

MAREK MAHDAL
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min. 13
Max. 17

ZÍTRA



Min. 8
Max. 12

ČTVRTEK



Min. 7
Max. 11

PÁTEK



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:
 - tygr
 - lev
 - krokodýl
- Kulečnickové hře, která se hraje na malém i velkém stole bez děr, se říká:
 - buzer
 - karambol
 - havárka
- Osmé dítě policejního úředníka a dcery pekaře, to byl německý hudební skladatel:
 - F. Schubert
 - G. F. Händel
 - R. Wagner
- Znaky pečeti zkoumá všestranně pomocná věda historická, která se nazývá:
 - sfragistika
 - paleografie
 - kodikologie
- Veselý a hravý lidový tanec, který pochází z Argentiny, je rychlejší a rytmičtější:
 - madrigal
 - milonga
 - 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 Šťastných 10 a Euromilliony
22:35 Jak blázní 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 Mnislava Zeleného Atapany pohledem Martina Štolle
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. června 1944, ostří hoši z americké speciální jednotky útočí na nacistická opevnění

- 20:55 Muži z Aleje mrtvých
21:50 Vláda (7)
22:50 Ve jménu vlasti IV (7)
23:40 Sestřička Jackie VI (9/12)
00:10 Starobylá tetování
01:40 Krkonošský příběh
02:05 Vltavský luh
02:35 Křesťanský magazín
03:00 AZ-kvíz
03:25 V zajetí železné opony
03:40 Zašlapané 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. Mázl 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 Koločot
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 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Chalupáři (9)**
Komedijní seriál (ČR, 1975). Citové jiskření mezi Evženem a Dášou 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 Misto činu: Mníchov (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)
Griffinovi 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)**
Seriál (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)**

OČKO

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



- 14:05 **Očko hity**
Klipy nonstop

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

Sloupek

JAKUB KOHÁK

ROZČAROVANÝ SADAŘ



HOŘKÉ JABLÍČKO

Ocítl 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 zpracované, vlezlé, otravné a brání v práci s různými stránkami, dokud nevyhovíte. Nechcete-li svoji nejvíce užívanou adresu sdělit, dostat se do přeprodávaných 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**

Beran 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.	Váhy 23/9–23/10 Než byste přiznali svoji chybu, budete se snažit raději na své konto připsat bonusové body zvýšenou pracovitostí, což zabere.
Býk 21/4–21/5 Podnikatelské nápady budete mít úžasné, ale pokud ještě nedisponujete živnostenským listem, budete váhat, zda je již uskutečnit.	Štír 24/10–22/11 Pokud plánujete v nejbližší době dovolenou, měli byste o tom raději promluvit se šéfem co nejdříve, ať není příliš vykulen.
Blíženci 22/5–21/6 Nebude vás bavit dnes otálet, když byste potřebovali, aby se pracovní věci pohnuly rychleji kupředu. Trochu jim pomůžete.	Střelec 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.
Rak 22/6–22/7 Získat si váš respekt rozhodně nepůjde nějakým siláckým chováním, s tím si na vás nikdo nepříjde. Vy chcete upřímnost.	Kozoroh 22/12–20/1 Potřebovali byste dnes ideálně propustku o něco dříve, ale nebudete příliš jednoduché ji získat, tak se pokuste být trpěliví.
Lev 23/7–22/8 Než někoho pošlete do míst, kde slunce nesvítí, zvažte, zda ho odtamtud za chvíli nebudete rychle vyvolávat a s rozpaky.	Vodňář 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.
Panna 23/8–22/9 Hádky na pracovišti dnes budou jako obvykle zcela kontraproduktivní, tak se jim pokuste raději vyhnout a budete spokojeni.	Ryby 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

SHAKESPEARE LIVES IN 2016

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. accuse
 - 2. evil
 - 3. owe
 - 4. seed
 - 5. slave
 - 6. sympathy
 - 7. take (somebody's) side
 - 8. ungrateful
 - 9. wise
-
- a. a small object produced by a plant from which another plant grows
 - b. choose to support somebody in an argument (often against somebody else)
 - c. having the intelligence to

make good decisions, which comes from experience and a deep understanding of life

d. not showing any thanks to somebody who has done something for you

e. say that someone has done something bad

f. understanding of other people's problems

g. someone who is owned by someone else and has to work for them, usually for nothing

h. very bad or cruel

i. you should give somebody something because they've given you something in the past



King Lear

HANNAH BERRY (HTTP://HANNAHBERRY.CO.UK/)

This series is marking the 400th anniversary of Shakespeare's death.

KING LEAR ACT 3, SCENE 2

Introduction:

King Lear has divided his kingdom between his two daughters, Goneril and Regan. He has given them all his power. They have told him that they are reducing the number of soldiers and servants that he is allowed. King Lear is angry at this. Goneril and Regan refuse to allow their father to stay with

them at their castles. They lock him out of the castle during a strong storm. He is left outside in the storm with his 'Fool', the King's entertainer.

Lear: Blow, winds, blow as hard as you can!

Rain until you have flooded our churches

Lightning, strike! Destroy the trees

Burn my white head!

And you, deep thunder, make the round world flat

Break nature's shapes and spill all the seeds from which ungrateful humans grow.

Fool: Oh uncle, let's go inside

It is better to be kind inside a dry house

Than out here in this rain

Good uncle, let's go inside

Ask your daughters to forgi-

Discussion

1. Why do you think Lear is encouraging the storm to rain harder on him instead of discouraging it? What does this say about his state of mind?
2. Have you ever felt that the weather has 'taken sides against you'? Can you give an example?
3. Can the weather affect our mood? How do you feel in good/bad weather?

ve you

This storm has no sympathy for either wise men or fools.

Lear: Lightning, strike!

Rain, pour!

The lightning and the thunder and the rain are not my daughters

Weather, I don't accuse you of unkindness

I never gave you a country or called you children, like I did my daughters

You owe me nothing, so go on with your horrible pleasure.

Here I stand your slave,

A poor, ill, weak, hated old man

But I still accuse you, weather, of taking my daughters' side against me,

An old man like me. Oh! Oh! It is evil!

This simplified version by Jon Porter.

To read Shakespeare's original version see:

http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=kinglear&Act=3&Scene=2&Scope=scene (starts on line 1678).

Activity 2

Decide if the statements are true or false, according to the text.

1. Lear is asking the storm to stop.
2. Lear believes the storm is taking his daughters' side in his argument with them.

3. The Fool tries to persuade Lear to go inside and escape the storm.
4. The Fool encourages Lear to continue his argument with his daughters.
5. Lear thinks the storm is ungrateful, like his daughters, and he believes the weather owes him something.

Activity 3

Use the text to help you complete each gap with one of the following prepositions:

- from; with; against; of; for

1. He took his friend's side

..... me.

2. He has been accused

..... murder.

3. Let's continue; please go on

..... your story.

4. I have no sympathy

..... dishonest people.

5. Great trees grow small seeds.

Legacy language

1. By inventing the word 'dislocate', Shakespeare has followed a familiar pattern in the English language: adding the prefix 'dis' to the beginning of a word to give it negative meaning, making it the opposite of the original word. Here are some more examples of this structure:

- Disagree (dis + agree = not agree; the opposite of agree)
- Discomfort (dis + comfort = the opposite of comfort)

- Can you find some more examples?
Dis.....
Dis.....

2. Look at the structure of 'half-blooded' from King Lear. It is a compound adjective, joined by a hyphen. Look at some more examples of similar structures in the Eng-

lish language below, and fill in the gaps with the correct word. The first one (a) was also invented by Shakespeare in this play, King Lear.

self heart hot cold

- a.-blooded (passionate; with intense feeling and emotion)
 - b.-blooded (dispassionate; without feeling or emotion)
 - c. half-.....ed (not fully committed)
 - d.-obsessed (very self-fish)
3. 'The wheel has come full circle' What does this idiom mean? Choose from the following:
- a. We have progressed.
 - b. We are back at the beginning.
 - c. We are halfway.

Lesson No. 8

BRITISH COUNCIL

Answers

Activity 1

1. e; 2. h; 3. i; 4. a; 5. g; 6. f; 7. b; 8. d; 9. c

Activity 2

1. false; 2. true; 3. true; 4. false; 5. false

Activity 3

1. against; 2. of; 3. with; 4. for; 5. from

Legacy language

1. various answers possible;
2. a. hot-blooded; b. cold-blooded; c. half-hearted; d. self-obsessed; 3. b



Loprais

Po dvou odbočkách se speciály MAN a Iveco se Aleš Loprais vrátí v lednu na start Rallye Dakar opět s kamionem Tatra. V týmu Buggyra bude jeho stájovým kolegou Martin Kolomý. V autě s Lopraisem budou navigátor Jan Tománek a mechanik Jiří Stross. **MAFRA**

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 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 brejkem. Španělka utekla až



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

do vedení 4:1. Šestý gem se 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 vyhrála po dvou a půl hodinách 6:2,

6:7 a 7:5. „Naštěstí jsem to otočila. To vítězství je strašně důležité,“ řekla 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**

Zprávy krátce

Hrubeš si jeden zápas nezapíská

Komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR omezila Karlu Hrubešovi delegaci na jedno utkání za chyby ve slágru Plzně se Spartou. Měl vyloučit hostujícího Costu a odpískat penaltu.

Ječmínek končí

Autoklub České republiky bude mít po 26 letech nového šéfa. Dosavadní prezident Roman Ječmínek oznámil, že nebude funkci obhajovat.

Michálek je volný

Vedení hokejistů Toronto zařadilo českého útočníka Milana Michálka na listinu volných hráčů. Jestli si jedenatřicetiletého hráče nevezme některý z klubů NHL, poputuje na farmu. **ČTK**

Číslo dne

6

Tomáš Kundrát ze Slovanu Bratislava si zlomil v utkání KHL ruku a bude bez hokeje zhruba šest týdnů. Obránce byl v nominaci na Karjala.

Zlatý míč. Messi a Ronaldo mezi třiceti nechybí

V třicetileté nominaci na ocenění pro nejlepšího fotbalistu světa Zlatý míč nechybí Lionel Messi a Cristiano Ronaldo, kteří se podělili o prvenství v posledních osmi ročnících.

Žádný český zástupce se mezi vybranou společnost opět nedostal. Mezi nová jména v nominaci patří Paulo Dybala z Juventusu, Koke z Atlético 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.

Tradiční anketu v posledních šesti letech pořádaly FIFA s časopisem France Football, ale jejich spolupráce skončila a letos vítěze vyhlásí opět pouze francouzský časopis, jako tomu bylo v letech 1956 až 2009. A to na základě hlasování novinářů z celého světa. Vítěz získá trofej 9. ledna. **ČTK**



NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSIMĚ, DO KOŠE NEPATŘÍME!

Nemovitosti - poptávka

• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod.dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

Byty - poptávka

• VAŠI NEMOVITOST prodáme a pronajmeme za maximální cenu a navíc získáte bonusové služby v hodnotě minimálně 20 000 Kč. Tel: 602212121

• BYT V PRAZE, poptávám ke koupi byt v Praze. Za nabídky děkuji, NE RK. Tel: 605031041

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmu, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

► Specialista na výměny bytů i domů
► Dobře prodám/pronajmu váš byt nebo dům
► Poskytnu rychle finanční zálohu
► Právní služby, konzultace zdarma

Zavolejte, rád vám poradím: 777 060 126

► Expresní výkup nemovitostí
► Vyplátím dlužné nájmy, exekuce, zástavy
► Půjčím na privatizaci včetně realizace
► Zajistím náhradní byty
Volejte: 776 36 36 36

VOSYKA
20 let zkušeností, osobní přístup

INZERCE

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

Finance - nabídka

• PŮJČKA V HOTOVOSTI ihned! Anděl - tram. Bertramka, 607801801, "M" Ládví. 724103102, na příjem až 100tis, více věřitelů, www.rychly-peniz.cz, 9-18 h.

• PŮJČKA DO VÝPLATY! Ihned v hotovosti až 8000 Kč. Naleznete nás na adrese Preslova 17, Praha 5 (3 min. pěšky od metra Anděl). Nebo volejte na 727958500

• Refinancujeme Vaše dluhy - zástavy, půjčky, úvěry. Tel. 775439282, 604489586

BEZPEČNÁ PŮJČKA PRO KAŽDĚHO
Půjčka od 10 000 Kč do 500 000 Kč
• vyřízení žádosti po telefonu • rychlé vyplacení
• neřešíme registry
603 904 925 / www.silverpůjčky.cz

Ostatní - nabídka

INTERIER SERVIS GROUP
ŽALUZIE, ROLETY, SÍTĚ
603 715 285
www.isgpraha.cz

• KOUPIM BYT v Praze v osobním nebo družstevním vlastnictví. Platba v hotovosti ne hypotéka. RK prosím nevolat. Děkuji za nabídky. TEL.: 721025909

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vstěh. nespěchám. T. 777235501

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Starožitnosti

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

• Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnici, jídelnu, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1950. Tel. 603478873

Ostatní

• Kúpim obrazy od Slovenských maliarov: Alexy, Bazovský, Benka, Brunovský, Fulla, Galanda, Gwerk, Hložník, Kompánek, Krivoš, Luluha, Medvecká, Mousson, Mudrová, G. Mally, Pašteka, Šimerová, Weiner-Král a iných. Tel.: +420777890396, originalart@centrum.sk

Intimní

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



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

• Najdi můj bod G! 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 909 801 808 kód SGP78



• Nadržená Věra, 58! **Zažij se mnou sexuální dobrodružství!** Tajně! Jen si užít, opravdu 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

V hodnotě
2 000 Kč



Zdravější vzduch

PHILIPS



Novinka

Philips AC3256/10

Čistička vzduchu pro místnosti do 95 m²
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 m²
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 nejmenší částičky
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 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. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.