

AKCE

metro 

ÚTERÝ 25. LISTOPADU 2014 Č. 222 • WWW.METRO.CZ

**Black
Friday**

slevy až 70%

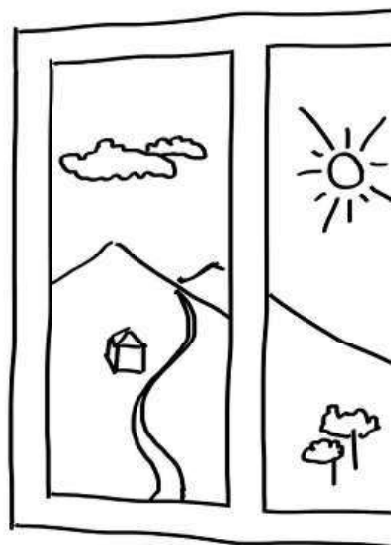
CELÝ TENTO TÝDEN

více na www.alza.cz

**VŠECHNY DÁRKY
VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ**



PROMĚŇTE SVÉ SNY V REALITY



reality
iDNES.cz

www.reality.idnes.cz

IGGY PORAZILA
TAKÉ EMINEMA
RAPPERKA USPĚLA, HUDEBNÍ CENY JSOU ROZDÁNY STRANA 17



metro 

Největší deník v ČR

Úterý, 25. listopadu

Č. 222, www.metro.cz
Svátek slaví: Kateřina

 Min. 2°
Max. 6°

Na ministry čekal jed. Budou tvrdší kontroly

Smrt v obálce. V dopise, který dorazil ministru Babišovi, byla smrtelná dávka jedu. **Testy.** Laboratoř zjistila, že zásilky pro Hrad a do televize toxické nebyly. **Tvrdá opatření.** InSTITUTE se chtějí více chránit STRANA 2



Letní olympiáda v Riu 2016 už má své veselé maskoty

Maskoty olympijských a paralympijských her v Rio de Janeiro 2016 jsou žluté zvíře připomínající kočku a modro-zelený tvor s listy místo vlasů. Postavy, jejichž podobu v neděli zveřejnili organizátoři příštích her, jsou inspirovány brazilskou faunou a florou. Maskoti zatím nemají jména, ta určí veřejnost v hlasování na internetu. Na výběr je ze tří možností – Oba a Eba, Tiba Tuque a Esquindim, Vinicius a Tom.

AP – DANA FELIPE

Dálniční známky nezdrazí

Řidiči si už zvykli, že za dálniční kupony dávají rok od roku více peněz, tentokrát jim ale postačí stejná částka. Placených úseků totiž také nepřibude. STRANA 4

Trefte brýle k vašemu obličejí

Čtete rady a tipy, jak vybrat správné brýle pro váš styl. V příloze Zdraví ženy se také dočtete, jak má vypadat zimní péče o pleť a nehty. Dejte pozor, s prvními mrazíky mohou krémy napáchat víc škody než užítku. STRANY 5–16

Legendární Tichonov zemřel

Ve věku 84 let zemřel v Moskvě slavný hokejový „trenér s kamennou tvář“ Viktor Tichonov. Během působení na lavičce reprezentace Sovětského svazu a později Ruska získal v 70. až 90. letech minulého století osm titulů mistra světa a tři zlata z olympijských her. STRANA 21

Prášek pro Babiše byl smrtící. Ministr se chce lépe chránit

Šéfům financí a vnitra usiluje anonym o život. Policie věc nekomentuje.

Tohle nebyla žádná klukovina ani čin vyšinutého, leč neškodného anonyma. Obálky, které minulý týden dostali ministr vnitra Milan Chovanec a jeho vládní kolega Andrej Babiš, mohly skutečně zabít.

Jak včera potvrdil ČTK Radek Pokorník ze státního ústavu jaderné, chemické a biologické ochrany, zásilka pro Babiše obsahovala smrtelnou dávku jedu. Chovancovo psaníčko, které na ministerstvo dorazilo minulý úterý, zase dvě ampule kyanidu. Odeslána byla odněkud ze severu Evropy.

„Obálka prošla standardní bezpečnostní kontrolou,

hned poté, co prošla kontrolou na nástražný výbušný systém a látka byla objevena, byl podezřelý obsah dán do neprodyšného obalu,“ popsal deníku Metro mluvčí vnitra Vladimír Řepka. Okamžitě prý byly informovány podatelny dalších státních úřadů o tom, jak podezřelá obálka vypadala a kdo ji doručil.

V případě šéfa hnutí ANO byl dopis s jedem odeslán ze Slovinska, adresována byla na jeho domácí adresu. Tu si ovšem Babiš přeměroval na své ministerstvo, kde také byla zachycena. Ministr si hrozbu vysvětluje tím, že aktivity resortu vadí mnoha lidem, kteří nepodnikají poctivě. Na dotaz deníku Metro, zda kvůli výhrůžce hodlá přijmout zvláštní bezpečnostní opatření, bez bližších podrobností esemeskou sdělil: „Ano, určitě.“

Policie věc prošetřuje jako trestný čin obecného ohrože-



Citát

To, že zásilka byla včas a bezpečně zachycena, prokázalo, že nastavené systémy fungují.

VLADIMÍR ŘEPKA, RESORT VNITRA

ní, případ ale nechce blíže komentovat. „V případě dopadení a odsouzení hrozí pachateli až osm let vězení,“ řekla mluvčí policejního prezidia Jana Macalíková.

Přísnější bezpečnostní opatření, opět bez uvedení detailů, hodlají zavést také

Hrozili politikům

Kulky i neznámý prášek se občas objeví v poště, pachatele se většinou nepodaří vypátrat.

- Letos v září přišel na Úřad vlády dopis s neznámým práškem, stejný dostal také prezident Miloš Zeman. Ten se nechal slyšet, že autorem je nejspíše „obecní blázen“. V těchto případech prášek nebezpečí nepředstavoval.
- Loni v dubnu dostal obálku s nábojnicemi z malorážky tehdejší ministr financí Miroslav Kalousek.

- V roce 2008 zase expremiér Mirek Topolánek dostal dopis s textem: „Zku.vysynu Topolánku. Kulka pro tebe je připravená.“

Trest pro anonyma

8

Tři až osm let vězení je sazba za obecné ohrožení. Až 15 let by anonymovi hrozilo v případě, že by jedem způsobil něčí smrt.

další státní instituce. „Já si myslím, že to vyšetřování se posunuje. Ze strategických důvodů nebudu sdělovat, jakým směrem, ale myslím, že se posouváme k tomu, abychom pachatele dopadli,“ nechal se slyšet Chovanec.

Obálky s práškem dorazily

v uplynulém týdnu také na správu Hradu a do televize Prima. V těchto případech byly ale testy negativní a nebezpečí nehrozilo.



TOMÁŠ BELICA

tomas.belica@metro.cz

Zprávy krátce

Škromach a opilí cyklisté

Senátor Zdeněk Škromach se zastal cyklistů, kteří jezdí na vinařské stezky či se staví na pár piv a mají pak kvůli jízdě pod vlivem alkoholu problémy s policií. Přípravuje úpravu zákona tak, aby hrál u cyklistů alkohol roli jen tehdy, pokud jsou účastníkem dopravní nehody. Nyní platí

nulová tolerance. Návrh chce podat v lednu.

Děti v ohrožení

Pět zařízení Klokánek pečujících o ohrožené děti koncem roku skončí. Ministerstvo práce a sociálních věcí jim neprodloužilo výjimku ze zákona o maximální kapacitě. Fond ohrožených dětí to odmítá. [IDNES.cz](http://idnes.cz)



Nanuk oslavil narozeniny

Druhé narozeniny oslavily celebrity brněnské zoo, lední medvědátka Kometa a Nanuk (na snímku). „Oslavenci i matka Cora dostali speciální dorty z ryb, zeleniny a ovoce zalitého v rosolu,“ uvedla mluvčí zoo Monika Brindzková. Medvědátka skotačila s umělými bójkami. [MAFRA](http://mafra.cz)

Munice. Naši jiný sklad

Z areálu ve Vrbětčích na Zlínsku, v němž nedávno explodovaly desítky tun munice, se bude odvážet zbytek vojenského materiálu na jiné místo. Vláda včera rozhodla o znovuootevření muničního skladu Květná na Svitavsku. [ČTK](http://ctk.cz)

Chtějí záruku

Do Květné převezou 2800 tun munice. Obec po ministerstvu obrany požaduje bezpečnostní záruky.

- Provoz areálu vyjde na sto milionů korun ročně. V Květné byl muniční sklad desítky let, zrušen byl teprve loni a obyvatelé obce se s jeho přítomností smířili.

Pád ze skály. Kluci přežili

Velké štěstí měli dva mladíci ve věku 13 a 19 let z Ústí nad Labem. V neděli večer spadli z téměř stometrové Mariánské skály, pod níž vede železnice. Po několika metrech se však zachytili na skalní římsě. Na místě zasahovala lezecká skupina hasičského záchraného sboru. Vše se obešlo bez úrazu, byli jen potlučení a v šoku. [IDNES.cz](http://idnes.cz)

INZERCE



NORGREN

Norgren je významná mezinárodní strojírenská společnost působící v oblasti pneumatických prvků a automatizačních systémů.

Aktuálně hledáme nové kolegy a kolegyně na pozici:

MONTÁŽNÍ DĚLNÍK/ DĚLNICE

Náplň práce:

- Montáž komponentů, testování a balení výrobků
- Práce ve směnném provozu

Nabízíme:

- Čisté pracovní prostředí
- Dotované závodní stravování
- Zdarma kyvadlová doprava z a do centra města

Nástup možný ihned

V případě zájmu zasílejte prosím své životopisy na email kariera@norgren.com nebo přineste osobně k nám do závodu IMI Norgren CZ, CTPark Evropská 852, 664 42 Modřice.

K třicátinám mu přál celý svět

Muž s Downovým syndromem dostal k 30. narozeninám přes 30 tisíc pohlednic s blahopřáním.



Šťastný oslavenec METRO FR

Jednašedesátiletá Jacqueline Parisseauxová z francouzského Calais se rozhodla 3. listopadu vyzvat své přátele a známé, aby oslavili třicáté narozeniny jejího syna Manuela. Na manželovu facebookovou stránku napsala: „Náš syn Manuel bude mít 22. listopadu

30. narozeniny. Trpí Downovým syndromem. A já vám píšu s prosbou, abyste si udělali pár minut a poslali mu pohlednici. Přepošlete tento

vzkaz svým přátelům, ať se řetěz nepřeruší. “ To tehdy ještě netušila, co způsobí.

Nejprve dostal Manuel pár desítek pohlednic, ale pak už začala blahopřání proudit po stovkách z celého světa. Brzy je doručovatel nebyl schopen nosit osobně a musela je vozit poštovní dodávka. V sobotu dorazilo hned tři tisíce pohlednic najednou, ale přišly také balíčky obsahující bonboniéry a dokonce i dorty. Rodina musela začít skladovat přání v sousedově garáži. „Všem moc děkuju, Manuela to dojalo k slzám,“ řekla agentuře AFP Parisseauxová. **ČTK**

Pomoc. Litva dodá zbraně

Ukrajinsko-litevský plán dvouletého partnerství, jehož součástí je dohoda o vojenské pomoci ukrajinské armádě, včera v Kyjevě pode-

psali prezident Petro Porosenko a Dalia Grybauskaitėová. Litva by měla Ukrajině také pomoci při integraci do Evropy.

Oba státníky spojují problematické vztahy s Moskvou, Grybauskaitėová v minulých dnech označila Rusko dokonce za teroristický stát. **ČTK**

Prezident Zeman. Lichotil Kazachstánu, pak urazil pivo z USA

Prezident Miloš Zeman je na oficiální návštěvě Kazachstánu. Po svém příjezdu prohlásil, že považuje Kazachstán za zemi hospodářského zázraku a rozvoj vztahů za náš prvořadý a dlouhodobý zájem. Zeman vyzdvihl české podniky včetně pivovarů, přičemž americké pivo označil za „špinavou vodu“. Český prezident Kazachům slíbil i zjednodušení vízových procedur potřebných pro cestování do Česka. Kromě českého výro-



Zeman v Kazachstánu AP

ce Tatra upozornil na možnost využít služeb společnos-

ti Home Credit, jejímž vlastníkem je skupina PPF. **ČTK**



Po sněhu se bojí povodně

Minulý týden zasypal polovinu Spojených států sníh, v Buffalu na východě země napadaly skoro dva metry. Teď teploty stoupaly, včera měly dosahovat až šestnácti stupňů. Meteorologové varují před rozsáhlými povodněmi, v ohrožení je až na 700 tisíc lidí. A aby toho nebylo málo, od zítřka by zase mělo začít mrznout. **AP**

Rezignace. Americký ministr obrany končí

Americký ministr obrany Chuck Hagel podal demisi. Informoval o tom včera na svém serveru americký deník The New York Times, který uvedl, že k odstoupení vyzval Hagela sám prezident Barack Obama. Hagel byl jediným republikánským členem Obamova kabinetu. Prezidentovo rozhodnu-

í podle The New York Times lidé z americké administrativy vnímají jako přiznání, že hrozba ze strany Islámského státu vyžaduje jiný přístup, než uplatňoval Hagel. Jeho nástupci by mohli být bývalí náměstci ministra obrany Michele Flournoyová a Ashton Carter. **ČTK**

INZERCE



Nejste na to sami

Za poctivé splácení Vás

každý rok odměníme!

Čím více splátek splatíte, tím víc Vám jich vrátíme.

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

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

až **21** splátek zpět

Poradna. Co když nemám na splátky?

ADVERTORIAL



T. Konvička z Fair Creditu

Sjednali jste si půjčku, ale teď nemáte na její splácní? Jak tento problém vyřešit, radí Tomáš Konvička, obchodní ředitel společnosti Fair Credit, jež se specializuje na drobné nebankovní půjčky.

Předně je dobré si ještě před sjednáním půjčky důkladně rozmyslet, zda na splácní budete mít dost peněz. Rozhodně obchodnímu zástupci firmy, u které si půjčujete, nic nezatajujte, detailně s ním projděte svou situaci. Už před podpisem smlouvy si tak můžete nastavit pro vás nejvýhodnější formu splácní a u solidní společnosti se také předem dozvíte celkovou částku, kterou zaplatíte. Když už ale k situaci, že na splátku nemáte dost peněz, dojde, rozhodně se před obchodním zástupcem neschovávejte, nedělejte mrtvého brouka. Pokuste se s ním problém co nejrychleji vyřešit. Navrhne vám optimální řešení, které bude pro obě strany přijatelné. Svou půjčku si proti neschopnosti splácet také můžete pojistit. V praxi to vypadá tak, že každá vaše týdenní splátka se navýší o pár korun. Tento poplatek vám zajistí, že se v případě zhoršení vaší životní situace nedostanete do problémů se splácním. (www.faircredit.cz)

Zpoplatněných úseků příští rok nepřibude

Dálniční známky budou k dostání od prosince, jejich ceny zůstávají.

Číslo dne

2,18

miliónu kusů ročních známek má být vydáno pro rok 2015. Desetidenních bude 2,75 milionů, měsíčních 600 tisíc. Jejich ceny zůstávají stejné.

Stejně jako letos zaplatí motoristé za roční kupon pro příští rok patnáct set korun. Ceny zůstávají stejné i u měsíčních a desetidenních známek, a to 440 a 310 korun.

Roční kupon s platností do konce ledna 2016 motoristé pořídí nejpozději od začátku prosince na čerpacích stanicích a pobočkách pošt, ostatní kupony budou k dostání nejpozději od ledna příštího

roku. „Rovněž se nemění rozsah zpoplatněných rychlostních komunikací,“ uvedl Zdeněk Neusar z ministerstva dopravy. Časové kupony tak budou zapotřebí na zhruba 1100 kilometrech dálnic a rychlostních silnic.

Jak vyplývá z údajů ministerstva, největší zájem bývá

tradičně o roční a desetidenní kupony, kterých se u každého typu prodá kolem dvou milionů kusů. V případě enormního zájmu není problém udělat dotisk, aby se dostalo na všechny. „Příkladem je říjnový nárůst prodeje desetidenních kuponů oproti stejnému období v loňském roce, na jehož základě bylo objednáno 130 tisíc kusů,“ sdělila Lenka Šustrová ze Státní tiskárny cenin, jež výrobu známek zajišťuje. Prodej letošních ročních kuponů by měl vyneset čtyři miliardy.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

Co finišuje?

Významné opravy dálnic, s jejichž ukončením Ředitelství silnic a dálnic počítá letos, případně v příštím roce:

- D1 – oprava dvou úseků o délce 8,1 kilometru za zhruba 315 milionů a 3,3 km za asi 91 milionů.
- D2 – oprava komunikace v délce šest kilometrů za zhruba 125 milionů.
- D8 – oprava 2,9 kilometru za přibližně 107 milionů.
- D11 – oprava asi šesti kilometrů za 130 milionů.



Pivovar ve Cvikově otevírá

Téměř půl století zavřený pivovar ve Cvikově na Českolipsku se dočkal záchranu. Do zchátralého areálu investoval nový majitel desítky milionů korun. Na původní místo se vrátila varna, která v 90. letech skončila ve sběru. První várku budou moci lidé ochutnat o prvním adventním víkendu, kdy se pivovar slavnostně otevře.

ČTK

Za volantem. Češi zde jedí nejvíc ze všech

Češi pijí a jedí za volantem mnohem častěji než řidiči jinde ve světě. Zatímco v tuzemsku konzumují nápoje za jízdy tři čtvrtiny řidičů a 56 procent jí, celosvětový průměr je 42 procent, respektive 37 procent. Vyplývá to z průzkumu LeasePlan Mobility-Monitor, kterého se zúčastnili řidiči z dvaceti zemí. Nejrozšířenějším nešvarem u českých řidičů je přitom telefonování, kterému se za jízdy věnuje 78 procent. Až 29 procent posílá SMS a šest procent se připojuje na sociální síť. V tomto ohledu naopak Češi zaostávají za kolegy ze západní Evropy, kteří na sociálních sítích brouzdají mnohem častěji. ČTK

Kurzy



EURO

27,59



DOLAR

22,19



LIBRA

34,86

NAFTA:
NATURAL:

34,56

34,86

SMS. Jízdenky se uchytily

Zájem cestujících v brněnské MHD o SMS jízdenky předčil očekávání. Službu dopravní podnik spustil před rokem. Předpoklad prodeje byl sto tisíc jízdenek za měsíc, jenže počet stále narůstá a v říjnu se jich prodalo přes 200 tisíc. ČTK

INZERCE



Fajn půjčka

Fair Credit | FAJN půjčka
půjčte si od 4 000 do 50 000 Kč

- Férové a rychlé jednání
- Pojištění schopnosti splácet
- Profesionální zákaznický servis
- On-line přístup k Vašemu účtu

Volejte zdarma **800 888 120**
www.faircredit.cz



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

25. listopadu 2014, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví

Trefte brýle k vašemu obličejí

Čtěte rady a tipy, a než vyrazíte pro nové brýle, zastavte se také u svého očního lékaře. STRANA 6

Zimní péče o pleť a nehty

Dejte si pozor, s prvními mrazíky mohou některé krémy napáchat víc škody než užítku. STRANA 14

ženy



Horní část obruby by měla kopírovat linii obočí, neměla by „přetahovat“. To je jedna ze základních rad při výběru brýlí.

PROFIMEDIA.CZ

Brýle podtrhnou váš styl. Rady pro výběr

Brýle mohou zvýraznit váš styl i celkově změnit image. Stačí si jen vybrat takové, které se hodí k vašemu obličejí.

Možná jste se kdysi za své brýle styděli. Ovšem doba se změnila a dnes brýle nosí i ti,

kteří je nepotřebují. Prostě si nechají do krásných obrouček vsadit skla bez dioptrií, a změni tak svou image. Brýle totiž mohou dokonale podpořit váš styl a zvýraznit osobnost. Pokud si ovšem správně vyberete.

Na trhu je totiž velmi široká nabídka, ze které si vybere určitě každý, na věku ani životním stylu nezáleží. Co se týče brýlových obrub, nosí se především elegantní tvary bez ozdob.

„Mladší ročníky se zaměřují spíše na extravagantní typy, hodně barevné, zdobené, do módy se vrátily i větší silné obruby, které známe z osmdesátých let. A momentálně asi nejvíce letí výrazné černé obruby, které kopírují styl slunečních brýlí,“ komentuje současné trendy optička Denisa Skochová.

Než ovšem vyrazíte pořídit si nové brýle, měli byste se zastavit u svého očního lékaře. Zrak vám sice změří zdarma

v řadě optik, podle mínění lékařů nebývá ale právě přesné. „Samozřejmě to neplatí o všech optikách. Někde provádí měření zraku i oftalmolog s praxí. Ten si na vás udělá dostatek času a zrak skutečně proměří. Pokud se vám tedy nechce vláčet ke svému lékaři a chystáte se přímo do optiky, zajímejte se dopředu, kdo nebo jakým způsobem vám oči zkontroluje,“ radí oční lékařka Jaroslava Dubská. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Jak si vybrat brýle

Základní pravidla:

- Horní část obruby by měla kopírovat linii obočí, neměla by „přetahovat“.
- Barva obruby by měla čtít barevnou typologii člověka. Někdy se uvádí, že by neměla být výrazně tmavší než je barva vlasů, ale samozřejmě že to neplatí sto procentně. I blondýnka si může za určitých okolností dovolit výraznou barvu obrub.
- Velikost brýlí by měla kopírovat obličej a být v zákrytu se spánkovou a následně lícní kostí.
- Správná šířka nosníku je důležitá nejen pro pohodlí a správnou pozici brýlí, ale také kvůli elegantnímu „kopírování“ kořene nosu.

Brýle podle obličje

Jaké brýle sedí vám?

- **Ovalný obličej:** nejvíce vám budou slušet brýle podlouhlé a oblé s nenápadnými detaily. Naopak zapomeňte na hranaté tvary, ty by mohly rozšířit vaši bradu, široká obruba tvář opticky zkrátí, zatímco zaoblená ji prodlouží.
- **Trojúhelníkový obličej:** hodí se k vám oválné nebo pravoúhlé tvary, které vyzvednou horní část obličje.
- **Čtvercový obličej:** slušet vám budou oválné brýle, dovolit si můžete i asymetrické tvary nebo podlouhlé typy bez obrouček. Pozor na obruby obdélníkových tvarů s ostrými rohy.
- **Kulatý obličej:** vyberte si hranaté a geometrické tvary, které opticky protáhnou váš obličej. Vyhněte se ale kulatým obroučkám.

Pocítujete již na sobě projevy klimakteria?



Mnoho žen již s úspěchem vyzkoušelo přírodní preparáty. Jedním z prvních a nejdůležitějších byl preparát **SARAPIS**, který dlouhé roky pomáhal ženám překlenout období přechodu. Nyní došlo ke změně a na náš trh přichází jeho nástupce. Dovolte nám proto, abychom Vám představili doplněk stravy **SARAPIS plus**. Dlouholeté zkušenosti s použitím včelích produktů u žen v klimakteriu a spolupráce s gynekology přinesly vhodné doplnění o další prověřené a důležité složky, které pomohly ještě vylepšit vlastnosti původního **Sarapisu**. Jedná se o extrakt ze šalvěje, chrom a vitaminy K a D3.

SARAPIS plus obsahuje včelí produkty - včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitaminy C, E, K a D3**. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou činnost. Vitamin C přispívá k obvyklé tvorbě kolagenu, důležitého pro přirozenou funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže. Vitamin K a vitamin D3 přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav. Chrom přispívá k obvyklému metabolismu a jeho podpoře.

Věříme, že s novým SARAPISEM plus budete spokojena.

Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

Nyní k dostání v akčním balení! 15 kapslí navíc ZDARMA!

www.vegall.cz





Trávicím problémům lze zabránit dobrou životosprávou či správným lékem.

PROFIMEDIA.CZ

Nevolnost vás už nemusí trápit

Stále více lidí trápí poruchy trávení, které se projevují jak nárazově, tak i dlouhodobě.

Trávicí potíže mohou být signálem určitého onemocnění, často však odborné vyšetření žádnou konkrétní příčinu problému neodhalí. Výskyt trávicích poruch je častější u starších osob a obecně v letním období, kdy se častěji setkáváme se zkaženými potravinami. Do lékáren právě přichází nový přípravek GastroKit, který má úžasnou schopnost nejen rychle ulevit od problému, ale i posílit správné fungování trávicí soustavy, a tím předcházet opakovaným epizodám nechutenství, pálení žáhy, bolesti břicha,

průjmu a dalších známek poruch trávení bez známé příčiny. GastroKit pomáhá příležitostně, jeho pravidelné užívání však významně zlepší celkový stav zažívacího ústrojí.

„Delší dobu jsem příležitostně trpěla bolestmi břicha, nechutenstvím i průjmy, avšak gastrokopické i koloskopické vyšetření žádnou příčinu mých potíží nezjistilo. Na doporučení lékárnice jsem začala užívat přípravek GastroKit, potíže na jednu ustaly a já se už nemusím bát sníst to, nač mám chuť,“ potvrzuje osmapadesátiletá Jirina S.

Poruchy trávení bez nálezu příčiny, které mohou být vyvolány závadnou potravinou, neznámým alergenem, některými léky, ale také stresem, dovedou člověka hodně potrápiti. Doplněk stravy GastroKit jako jediný aktivně podporuje normální činnost celé

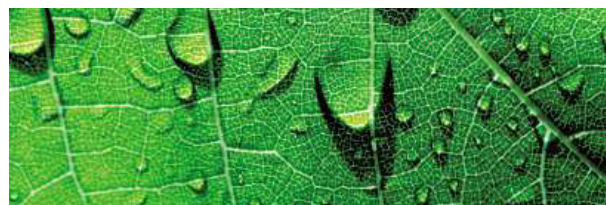
Kam zajít

Doplněk stravy GastroKit obsahuje pouze přírodní rostlinné látky, jejichž historie užívání při trávicích obtížích sahá tisíce let zpět.

- Vedle lékáren lze GastroKit zakoupit též ve Vitacentru (Jindřišská 5 – pasáž) nebo dobírkou na bezplatné infolince 800 900 995 a na www.bwy.cz.

trávicí soustavy, čímž úspěšně zamezuje vzniku obtíží. Pokud se ale takové obtíže přece jen objeví, pomůže je rychle likvidovat. Záběr účinků přípravku nemá alternativu v žádném jiném výrobku.

Pokud GastroKit neseženete v lékárně, můžete jej objednat na infolince nebo na webu, kontakty naleznete v boxu. **METRO**



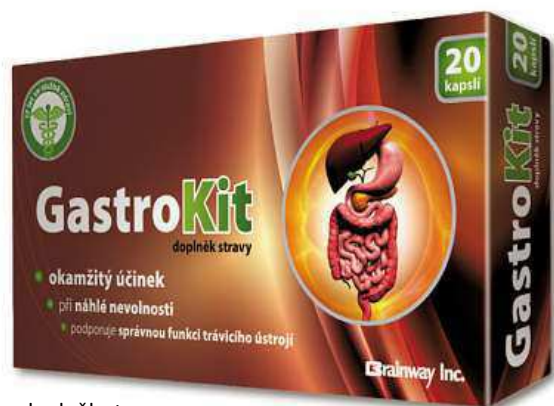
GASTROKIT

Přírodní řešení pro Vaše trávení s okamžitým účinkem

GastroKit díky kombinaci účinných látek Mastixu a výtažku z lékořice uleví od bolesti břicha, navodí rovnováhu v mikroflóře zažívacího ústrojí a reguluje aktivitu trávicího ústrojí a trávicích šťáv. Vhodný pro zmírnění obtíží způsobených nadměrnou užívaní léků.

Ideální při:

- NEVOLNOSTI
- NECHUTENSTVÍ
- BOLESTECH BŘICHA
- PÁLENÍ ŽÁHY
- OTRAVĚ Z JÍDLA
- INFEKCI STŘEV



doplněk stravy

Žádejte ve své lékárně, v prodejně Vitacentrum v Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1, na www.bwy.cz, nebo na bezplatné lince 800 900 995

Vyrábí:

Brainway Inc. s.r.o., Washingtonova 25, Praha 1



Poruchy erekce: na vině je stres, nemoc nebo i léky

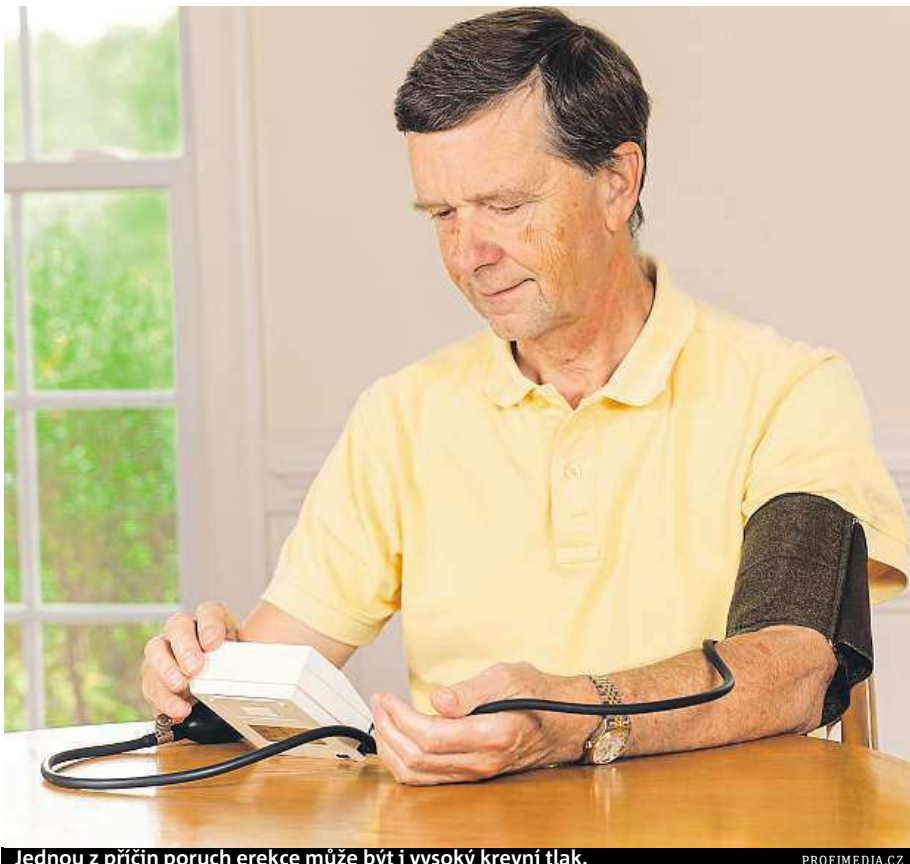
Už se to stalo poněkolkrát... Muž ztratí erekci, takže ze sexu nic není. Nechce o tom ale mluvit, lékař se stydí zeptat, a trpí tím proto on i partnerský vztah.

V odborné literatuře se uvádí, že celosvětově trpí erektilní dysfunkcí asi deset procent mužů. To znamená, že sta mužů deset.

V minulosti byly snahy tento problém tabuizovat, snad proto o něm dodnes muži nechtějí příliš mluvit. A jen každý desátý postižený vyhledá pomoc lékaře.

Důvodů, proč muži mívají s erekcí potíže, může být spousta. Patří sem vliv prostředí, psychické rozpoložení obou partnerů i onemocnění, která se mohou poruchami erekce projevit. U mladších ročníků jsou častější problémy psychické a partnerské. U těch starších převažují spíše tělesné, jako je vysoký krevní tlak, arterioskleróza, cukrovka nebo některá endokrinní onemocnění.

Za poruchy erekce ale mohou i daleko obvyklejší věci, například nadváha, nadměr-



Jednou z příčin poruch erekce může být i vysoký krevní tlak.

PROFIMEDIA.CZ

ná konzumace alkoholu, kouření, nezdravý životní styl i špatně zvolené léky. Odhaduje se, že kouření a nadměrná konzumace alkoholických nápojů se podílí na celkovém výskytu poruch asi

jednou čtvrtinou. Takže pokud se někdy sex nepovede, nemusí to ještě vůbec nic znamenat.

Prostě má muž třeba jen starosti v práci nebo v něm ještě doutná hádka z minulě-

ho dne. A ještě k tomu v posledních dnech více popíjel. Pokud se ale problém opakuje, pak se za ním může skrývat i nějaký zdravotní problém. A to je čas, kdy by měl muž vyhledat lékaře.

Co dělat při poruše

Pokud má muž delší dobu potíže s erekcí, měl by si dojit k lékaři: k urologovi, sexuologovi nebo andrologovi.

- Muži často odbornou pomoc odmítají a své selhání přisuzují věku nebo stresu.
- Partnerky by se s tímto stavem neměly smířovat, ale ani muži jeho problém vyčítat. Naopak ho mohou zkusit mírnými prostředky přesvědčit, aby se svěřil lékaři.
- Někdy může být za problémem poruch erekce třeba jen špatně zvolený lék například na vysoký tlak. Pak stačí preparát vyměnit a vše se vrátí do normálu.

Dnešní moderní léčba je velmi účinná. Nyní se už nepoužívá jen známá modrá pilulka, která byla před asi patnácti lety prvním účinným medikamentem.

V současné době má medicína k dispozici širokou paletu léčebných možností: od psychoterapie či změny životního stylu, přes nejrůznější doplňkové pomůcky, medikamentózní terapii a injekční léčbu, až po implantaci takzvaných penilních protéz.

Lékem první volby jsou nyní moderní tabletové preparáty, nazývané zkratkou iPDE5. **JANA ŠTEFANOVA**

Předčasná ejakulace kazí milostný život mužům. Ale i ženám...

Z aktuálního průzkumu o sexuálním chování Čechů vyplynulo, že se u nás stále poměrně vysoké procento mužů potýká se sexuálními dysfunkcemi. Nejčastější je porucha erekce, kterou uvádí zhruba 54 % dotázaných mužů. Druhou nejčastější je potom předčasná ejakulace, se kterou se setkává přibližně každý pátý muž. Zatímco porucha erekce je většinou postrachem pánů dříve narozených, úskalí předčasné ejakulace tkví v tom, že postihuje muže všech věkových skupin, bez rozdílu.

V případě předčasné ejakulace však nejde jen o muže, ale o velké části také o jejich partnerky, které jsou touto dysfunkcí dotčeny možná ještě více než jejich protějšky. „Česká žena potřebuje v průměru sedm minut k dosažení orgasmu. Většina mužů však má tendenci ejakulovat podstatně dříve. Cílem by proto mělo být sladit tento nepoměr

ke vzájemné spokojenosti obou partnerů,“ vysvětluje sexuolog Petr Weiss. Pokud muž předčasnou ejakulací trpí a tento svůj problém nijak neřeší, může se po čase stát, že se neschopnost uspokojit partnerku přenesou na celý partnerský vztah, který to negativně ovlivní. „Nesoulad v sexuálním životě totiž nutně vede i k narušení partnerského vztahu jako takového. Až hrozící rozpad vztahu je většinou tím hnačím motorem, proč muži překonají ostych a začnou svůj problém řešit s odborníkem“, uvádí lékař MUDr. Karel Kočí.

Pro řadu mužů je neschopnost uspokojit partnerku poměrně frustrující záležitostí. Proto se tento problém snaží řešit, ale mnohdy to nedělají zrovna tím neoptimálnějším způsobem. Snaha vyhnout se lékařskému vyšetření muže často přivede například na internet, kde si opatřují různé léky či

doplňky stravy nejasného původu. Faktem je, že výrazný medicínský účinek takových přípravků není prokázán a mnohdy mohou být i nebezpečné.

Problémy v sexuálním životě tak budou pravděpodobně přetrvávat i nadále a muži tak jen oddálí něco, co je nakonec ke skutečnému řešení problému nevyhnutelné – tedy návštěvu lékařské ordinace. Pouze lékař totiž může na předčasnou ejakulaci či poruchu erekce předepsat vhodnou a efektivní léčbu, která jako jediná nabízí účinné řešení.

Pokud i vám kazí porucha erekce nebo předčasná ejakulace prožitek z milování, můžete pro začátek navštívit webové stránky www.nejennachvili.cz. Zde se dozvíte základní informace a v případě potřeby máte jedinečnou možnost domluvit si osobní konzultaci s lékařem z vašeho regionu.

Sázejte na prevenci. Ať vás zánět nezaskočí

Chlad a prochladení mají často za následek zánět močového měchýře. Zaměřte se na prevenci a ušetříte si nepříjemné zdravotní komplikace s tímto nepřítelem člověka.

Urologické potíže patří mezi ta citlivá témata, o kterých se příliš nemluví.

A přitom právě nedostatek informací a zanedbaná prevence mohou vést k chronickému onemocnění močového měchýře.

Podle statistik ministerstva zdravotnictví prodělalo u nás bolestivé onemocnění dokonce kolem sedmdesáti procent žen starších 18 let a u patnácti procent z nich se bohužel obtíže často opakují právě s nástupem chladnějších zimních dní.

„Záněty močových cest postihují častěji ženy než muže, a to z důvodu odlišné anatomické stavby močového ústrojí. Ženy mají totiž kratší močovou trubici a její vyústění se nachází blízko konečníku, který je zdrojem

různých bakterií způsobujících zánět,“ vysvětluje urolog Lukáš Bauer.

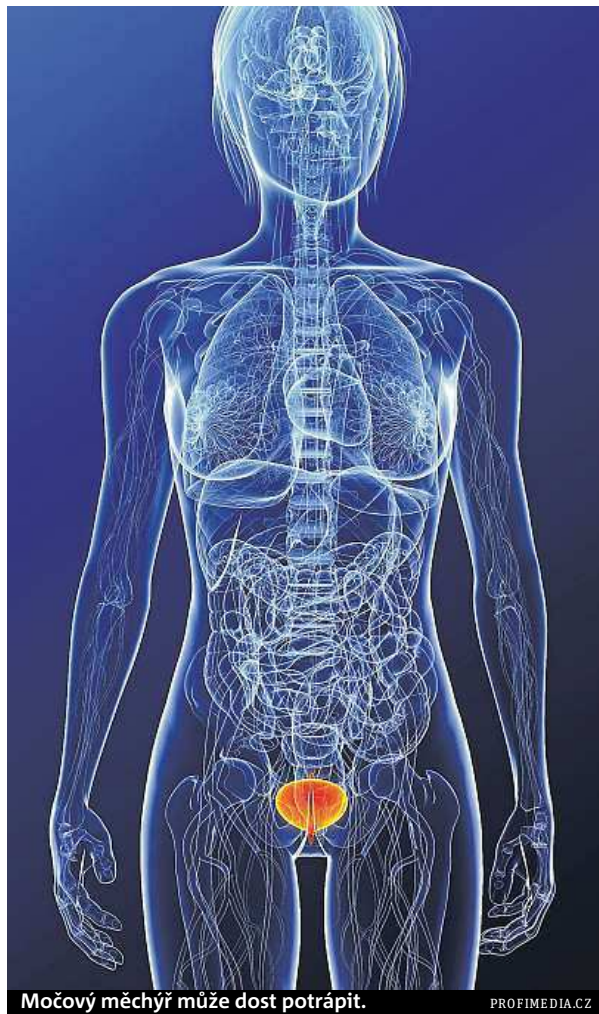
Za vznikem onemocnění stojí nejčastěji bakterie *Escherichia coli*, která se dostane z konečníku do močové trubice a odtud do močového měchýře.

„Zhruba po dni pak nemocný pocítí nepříjemné bolesti v podbřišku, dostaví se neustálý pocit plného močového měchýře, který ale je prázdný. Při samotném močení se dostaví nepříjemné pálení a není ojedinělá ani krev v moči,“ přibližuje urolog.

Jakmile se dostaví některý z příznaků, rozhodně byste měli zamířit k praktickému lékaři, který navrhne další postup.

Léčba není nijak náročná, ale důležitá, jinak hrozí, že se onemocnění stane chronickým.

„Lékař vám většinou nasadí antibiotika. Po dobu léčby zánětu močového měchýře se dále doporučují brusinky, ale i speciální probiotika. Tato jednoduchá přírodní léčba může přispět ke snížení četnosti opakovaných zánětů. Brusinky působí tak, že brání běžným bakteriím držet se na stěnách močového měchýře, a zamezují tak za bydlování infekce,“ dokončuje lékař Lukáš Bauer. **ANNA BERKOVÁ**



Močový měchýř může dost potrápít.

PROFIMEDIA.CZ

Typy zánětů

Jaké záněty močového měchýře existují?

- **Akutní forma** – vzniká jako okamžitá reakce na infekci v močových cestách. Poznáte ji i podle nepříjemné bolesti. Stejně rychle jako nastoupila, při vhodné léčbě i ustupuje.
- **Chronická forma** – jde o dlouhodobý a neustálý se opakující stav. Bolest není tak výrazná, ale trvá déle. Pokud se zánět dostane do tohoto stadia, pak může způsobit další komplikace.

Prevence u vás doma

Co je třeba dodržovat?

- Je důležité dostatečně pít. Zvýšený přísun tekutin zabezpečí pravidelné vyprazdňování, díky němuž se vyplavují choroboplodné zárodky a neudrží se na stěnách močového měchýře.
- Nezdrazujte nikdy močení, i to způsobuje chronické záněty.
- Nepodceňujte správné oblečení hlavně v dolní části těla. Důležitá je i pravidelná hygiena.



doplňek stravy

VALOSUN®
UNIKÁTNÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

UROVAL®

Vánoce s Urovalem!

Darujte svým blízkým pod stromeček Uroval® manosa AKUT, jeden z nejprodávanějších přípravků na českém trhu, pro příjemnou pohodu vánočních svátků.

Vánoční balení
**50 %
tablet
navíc!**

Uroval® manosa AKUT představuje unikátní spojení brusinek a D-manosy.

Žádejte ve Vaší lékárně.

Nenechte se ovládnout špatnou náladou

Stres je diagnózou 21. století a jen málokdo se mu vyhne. Existuje ale pár triků, jak jeho škodlivé účinky zmírnit.

Vyvarovat se stresu třeba právě nyní v období, kdy se blíží Vánoce, je velmi složité.

„Ženy jsou v tuto dobu ohroženy asi nejvíce. Skloubit péči o rodinu s prací, přípravou Vánoc a obíháním dětských besídek je skoro nadlidský úkol. A pokud žena ještě neodpočívá, špatně jí, nedopřeje si ani chvíli pro sebe, hrozí jí kolaps organismu,“ říká psycholožka Hana Slá-

dečková. A jak se tedy stresu bránit?

Dýchejte o život – hluboký nádech a výdech pomůžou uklidnit bušící srdce, které při stresu málem vyskočí z hrudníku. Emoce vyvolané stresem se zmírní a místo infarktu navodíte stav klidu.

Dopřejte si světlo – podporuje tvorbu hormonů (serotoninu a endorfinu) v mozku, které zvyšují dobrou náladu. Proto je vhodné každý den jít alespoň na 15 minut na procházku. I při zcela zatažené obloze stačí momentální intenzita světla, aby se nervový systém aktivoval.

Pohyb není zbytečnost – nemusíte běhat maraton, ale alespoň třikrát týdně hodinu pohybu byste si dopřát měli. Ideální je plavání, ale stačí i procházka svižnou chůzí. Po-

hyb vyplaví endorfiny, které účinně se stresem bojují.

Pokud se stresujete v práci, přizpůsobte si pracovní prostředí tak, abyste se v něm cítili co nejlépe. Pomůžou i antistresové pomůcky – třeba ergonomické křeslo, díky němuž nebudete pociťovat únavu, antistresový míček, který pomůže odreagovat se, nebo vůně čerstvých květin.

Také hudba pohladí na duši – je úplně jedno, jestli posloucháte rock, klasiku nebo dechovku, záleží jen na vkusu. Podle posledních výzkumů je k načerpání sil vhodná barokní hudba. Že ji nemáte rádi? Nevadí, poslouchejte tu svou oblíbenou každý den, potěší vás. Tóny totiž podporují pravidelnost dýchání a uvolňují hormony štěstí. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Dobré jídlo, dobrý pocit

Dopřejte si čas od času svou oblíbenou pochoutku, bude vám fajn.

- Bojovníkem proti pracovnímu vypětí je hlavně čokoláda – ale stačí kousek denně. Jinak budete zase ve stresu ze své nepřilíš dobře tvarované postavy.
- Do jídelníčku zařaďte i „antistresové“ potraviny, jako jsou brambory, těstoviny, celozrnné pečivo a košťálová zelenina.
- Naopak omezte kávu a kofeinové nápoje, tučná jídla a alkohol.
- Jezte méně, ale nezapomínejte na pravidelnost.

Vitaminy proti stresu

Při každé stresové situaci je také potřeba zvýšit příjem dalších vitaminů skupiny B (B-komplex).

- Pomáhají udržet funkce nervového a imunitního systému a potlačovat únavu.
- Bohatým zdrojem vitamínu B jsou vlašské ořechy, ovesné vločky a další ovesné produkty.
- Mnozí odborníci se domnívají, že je to jedna z nejdůležitějších potravin pro ty, kteří žijí ve stresu.
- Dalším bohatým zdrojem vitaminů skupiny B jsou také zelené potraviny a celozrnné obiloviny.

Zveme dámy do Poděbrad

Prodloužený dámský víkend na Zámečku v Poděbradech

... aneb o čem ženy sní ...

Cena již od **3.800 Kč**

Čtyři dny v prvotřídním hotelu Zámeček s polopenzí.

1x brusinková koupel, 1x uhličítá koupel, 1x částečná masáž čokoládová, 1x vstup do solné jeskyně, 1x poukázka do kavárny Modrý salonek.

Informace a rezervace:

www.lazne-podebrady.cz

ck@lazne-podebrady.cz

nebo tel.: **325 606 500**



Při stresu je třeba začít pravidelně a hluboka dýchat.

PROFIMEDIA.CZ

Pozor na křehké kosti. Problémům lze předcházet

Osteoporóza má za následek nepříjemné zlomeniny. Proto se vyplatí určit ji včas.

Osteoporóza neboli řídnutí kostí postihuje především ženy. I když se o ní mluví jako o nemoci žen po menopauze, mohou jí onemocnět i mladší ročníky.

„Osteoporóza je onemocnění charakterizované úbytkem kostní hmoty pod bezpečnou hranici. V kostech se vytvářejí póry, dochází k úbytku vápníku a jiných minerálů. Příčinou může být podvýživa, nedostatek pohybu, věk nebo menopauza. Projevuje se bolestmi zad, snadnou lomivostí kostí, zmenšením tělesné výšky, zhorše-



Centrum pro diagnostiku osteoporózy

MAFRA

nou pohyblivostí,“ říká gerontoložka Pavlína Schneiderová. Řídnutí kostí patří k onemocněním, která často probíhají bez varovných signálů. Bolesti zad a kloubů, obtíže při stání či neschopnost sedět s narovnanými zády bývají obvykle příznaky již plně rozvinutého onemocnění.

V některých případech však může jedince bez předchozích známek nemoci překvapit náhlá zlomenina, která je výsledkem i mírného pádu či úrazu. Rizikovou skupinou jsou právě ženy.

O nepříjemné příznaky si koledujete, i pokud kouříte, trpíte nechutenstvím a vaše

tělo je slabé či pijete ve větší míře alkohol.

„Nespornou úlohu v rozvoji osteoporózy hraje i dědičnost. Pokud někdo z vašich rodičů či prarodičů utrpěl zlomeninu krčku kosti stehenní nebo se u nich vyskytovaly opakované zlomeniny, mělo by to být výstrahou,“ dodává Schneiderová. Důraz klade na prevenci, neboť léčba není jednoduchá. Spočívá v podávání léků, ale i v zajištění přiměřeného příjmu vápníku a vitamínu D.

„Jen léky, minerály a vitaminy nestačí. Důležitá je i přiměřená a pravidelná fyzická aktivita. Samozřejmostí je i přestat kouřit a nepít nadměrně alkohol,“ dodává lékařka. Léčebná kúra trvá několik let. Vyléčený pacient má o více než polovinu menší riziko vzniku zlomeniny ve srovnání se začátkem své léčby. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Vyšetření osteoporózy

Při podezření, že byste mohli trpět osteoporózou, je vhodná návštěva u praktického lékaře. Jako prevence slouží pravidelné kontroly.

- Doporučí vám další specializovaná vyšetření. Často jde o rentgen, ačkoli ten odhalí nemoc až při úbytku kostní hmoty o jednu třetinu.
- Lékař vás jistě odešle na takzvanou denziometrii, která se provádí na radiologickém oddělení.
- Vyšetření se používá k určení množství minerálů a ke stanovení hustoty kostní tkáně.
- Bederní obratle se nejčastěji vyšetřují počítačovou tomografií. Bezpečně vyšetření nabízí také ultrazvuk.

Pokud je Váš denní příjem vápníku a vitamínu D nižší, než doporučené hodnoty, užívejte pravidelně přípravek

CALCICHEW®

- Přípravek Calcichew D3 200 IU se podává při nedostatku vápníku a vitamínu D.
- 1 tableta obsahuje optimální jednorázovou dávku 500 mg vápníku.
- Tabletu můžete rozkousat a zapít nebo vycucat.



K dostání ve Vaší lékárně i bez lékařského předpisu.

Léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Péče o zdraví je další cestou, jak se bránit proti mykózám

Proti poševní mykóze pomůže i protikvasinková dieta.

Vyhnete se některým potravinám, které mohou kvasinky ve vaší pochvě jen podporovat. Protikvasinková dieta je bez sladkostí a bílé mouky. Naopak pomůže čerstvá zelenina podle ročního období a saláty z ní (viz box).

Jako proti jakékoli nemoci, i harmonizace duše a těla pomůže. Cesta k ní není tak těžká, jak by se na první pohled mohlo zdát. Jistě, bude třeba trochu námahy a času, ovšem když na pár týdnů omezíte třeba kávu a alkohol, výsledky se objeví.

A uvidíte, že pak budete vše zvládat s větším klidem i nadhledem a přestanete řešit i nepodstatné věci. Na-

víc existuje celá řada možností, stačí si jen vybrat, co sedí právě vám. „V první řadě je nutné zamyslet se nad tím, co jíme. V zimě je třeba jídelníček rozhodně upravit. Oproti létu, kdy jsme dávali přednost spíše lehčím jídlům, můžeme na podzim trochu přitvrdit,“ radí výživový specialista Petr Havlíček.

Podle odborníků většina z nás potřebuje k regeneraci sil i spánek. Uvidíte, že i sedm hodin kvalitního spánku denně udělá své. Mnoho studií dokládá, že při nedostatku spánku se tělo nestačí zregenerovat a trpí i psychika. Kdo dlouhodobě méně spí, často se budí či trpí jiným spánkovým deficitem, může mít zdravotní problémy. Následkem špatného spaní je snižena nervová odolnost, špatné soustředění, přírůstek na váze, snížená imunita, mohou se přidat i problémy se srdcem.

Protikvasinková dieta

Léčení kvasinkového onemocnění musí být vždy doplněno protiplísňovou (protikvasinkovou) dietou.

- **Vhodná strava:** artyčoky, avokádo, brambory, brokolice, celer, cibule, cuketa, čekankové puky, černý kořen, červená řepa, česnek, čínské zelí, fazole, fenykl, chřest, karotka, kedlubna, křen, řepka, listový salát, mangold, mrkev, okurky, olivy, paprika, pažitka, polníček, pórek, rajčata, ředkev, ředkvičky, řeřicha, sója, sójové výhonky, špenát, topinambury, zelí (všechny druhy), houbičky šitake, hříby, kréme-

náče, lišky, smrž, václavky, žampiony, citrony, grepy, hrušky kyselé, jablka kyselá, křen, pepř, skořice, sůl, majoránka, ocet, tymián, vanilka, jogurt s živými kulturami, maso (kromě vepřového), mléko, mořské plody, podmáslí, ryby, sýry, tvaroh, vejce, želatína, celozrnné výrobky, chléb kynutý droždím, chléb z kvasu, jáhly, pohanka, burákové ořechy, dýňová semena, kešu ořechy, kokosové ořechy, lískové ořechy, sezamová semena, slunečnicová semena, vlašské ořechy

- **Zcela nevhodné:** cukr (bílý,

hnědý, práškový, krystalový), cukrovinky, hroznový cukr, med, pudinkový prášek, sirup, sušené ovoce, sušenky, třtinový cukr, umělé sladidla sorbit a xylyt, výrobky s cukrem, výrobky z instantního kakaa, sladké druhy ovoce jako banány, hrozny, mandarínky, broskve, kompoty, koncentrované šťávy, konzervované ovoce, džemy, marinované pokrmy, ovocné jogurty, pokrmy obsahující cukr, výrobky z bílé mouky, loupáná rýže, obilné kličky, těstoviny z bílé mouky, alkoholické nápoje a další

- **Více najdete na webu** nemoci.doktorka.cz/mykoza

Pokud se vám nedaří splnit penzum sedmi hodin v noci, snažte se odpočívat přes den. Radit, že byste si měli dát každý den dvacet, je asi bláhové, protože v práci si těžko schrupnete. Dohonit ale spán-

kový deficit alespoň o víkend nebo ve dnech volna můžete. Zkuste si lehnout alespoň na hodinu a půl. Podle posledních výzkumů Kalifornské univerzity každý, kdo si dopřeje devadesát mi-

nut spánku během dne, významně snižuje riziko srdečních onemocnění, má nižší krevní tlak a také je psychicky odolnější a uvolněnější. Takže už víte, co budete příští víkend dělat. **ANNA BERKOVÁ**

Musí být svědění a pálení součástí života?

Koupete se rády v bazénech, chodíte do posiloven a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úporné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trápí i chronické a opakující se mykózy, zejména pak v těhotenství.

Co je vulvovaginální kandidóza?

U 75% žen se objeví alespoň jednou během jejich života, u 40–45% žen se mohou příznaky vyskytnout opakovaně a 5% žen přechází onemocnění do chronické formy. Vaginální kvasinkové infekce se projevují bílým výtokem tvarohovité konzistence doprovázeným urputným svěděním, pálením a bolestí při močení a pohlavním styku. Ascendentním šířením může dojít k zánětu dělohy nebo močových cest. Většina případů je způsobena kvasinkou *Candida albicans*, která je běžnou součástí mikroflóry uvnitř pochvy. Při nerovnováze této



mikroflóry může dojít k přemnožení

kvasinek a rozvoji nepříjemných obtíží, které nejčastěji končí návštěvou gynekologa.

Co může pomoci?

Čeští vědci, kteří patentovali využití mikroorganismu *Pythium oligandrum* známého pod názvem **Chytrá houba**, vyvinuli přípravek **FEEL FRESH - COSMETIC FEMININE BATH**. Ten je určený pro kůži náchylnou k zapaření a pro péči o místa náchylná k výskytu kvasinek. Aplikuje se formou sedacích koupelí tři dny po sobě jdoucích a dále podle potřeby nebo až za měsíc.

Chytrá houba *Pythium oligandrum* je mikroorganismus říše Chromalveolata, který se vyvinul na křížovatce hub, řas a prvoků. Tento mikroorganismus, proniká svými vláknými do buněk parazita (kvasinky nebo plísně) a čerpá z něho potřebné látky pro svoji výživu. Po vyčerpání parazita mizí z této lokality, protože pro něho lidské tělo není přirozené prostředí a není schopen se v tomto prostředí adaptovat. Tím uvolňuje prostor pro znovuosídlení tzv. normální mikroflórou.

Chytrá houba nachází uplatnění nejen pro intimní hygienu žen a mužů, ale i pro nohy a nehty, které mají sklony k plísním. Právě pro nohy a nehty je určena řada přípravků Biodeur: koupele nohou Biodeur3x1g, specialista na nehty **Chytrá houba Pythie Biodeur Nail**, nebo pro prevenci **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent**, či zásyp do bot a na mezíprstí **Chytrá houba Pythie Biodeur Prevent foot powder**.

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

Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.

Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 212 240 409, akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz.

Výrobce: **BioAgens Research and Development - BARD, s.r.o.**

B.A.R.D.



Pro ženy je to nepříjemné, ale určitě není proč se stydět

Mykózy jsou zdravotní problém mnoha žen. O to horší, že se o něm diskrétně mlčí a léčba se spíš odkládá. Přitom jde o poměrně běžný a především dobře léčitelný problém.

První pomoc v lékárně

Většina přípravků na mykózy je volně prodejná. Při prvních projevech tak můžete po konzultaci s lékárníkem nebo lékařem nasadit dostupný lék – antimykotikum.

- Lokální léčbu nabízí například **Gyno-Pevaryl® 150**, který obsahuje tři vaginální čípky. Čípek obsahuje ekonazol-nitrát, který potlačuje množení

kvasinek, plísní a některých bakterií.

- **Canesten** je širokospektré antimykotikum, které se používá k léčbě gynekologických zánětů způsobených houbovými mikroorganismy, kvasinkami, plísněmi, především rodu *Candida*.

- **Candivac** – jde o doplněk stravy

pro zvýšení obranyschopnosti, jehož pravidelným užíváním napomůžete navození fyziologické rovnováhy, a můžete tak předejít nepříjemným vaginálním mykózám.

- **Jenamazol 2%** se používá při vaginálních mykózách nebo zánětech pochvy vyvolaných choroboplodnými houbami (obvykle kvasinkami).

Cítat

Při prvních projevech bělavého výtoku, zarudnutí či svědění je třeba ihned začít s léčbou.

DANA MAREŠOVÁ,
GYNEKOLOŽKA

mě vaginálních čípků, tablet či mastí,“ vysvětluje MUDr. Marešová.

Podle ní na přípravky většina žen reaguje rychle a dobře, a tak se obvykle již po několika dnech obtíží zbaví. Bohužel mnohé z nich však musí počítat s tím, že se potíže mohou opakovat, ale při dodržování hygienických návyků, pravidelných kontrol u gynekologů a zejména sledování jakýchkoli změn intimních partií a konzultací s lékařem mykóza vymizí zcela. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

Asi málokterá žena za svůj život nepozná nepříjemné potíže intimních partií. Čtyři z pěti žen prodělají poševní mykózu nejméně jednou za život. Mnoho žen jí trpí opakovaně a často je provází po celý život. A bohužel často o svém problému mlčí, což je zásadní potíže.

„Většinou se ke mně dostanou pacientky až v momen-

tě, kdy je mykóza silná, a léčeni proto trochu delší,“ říká gynekoložka Dana Marešová. Původcem vaginálních mykóz je přemnožení kvasinek rodu *Candida*. Při jejich přemnožení se naruší rovnováha poševní mikroflóry, přitom teplé a vlhké prostředí pochvy je pro ně ideálním prostředím.

„Vzniku napomáhá neprodyšné či dokonce vlhké oble-

čení, jako jsou třeba mokré plavky, proto by se ženy měly po koupání převlékat. Mykózy mohou často souviset i s nošením těsných džínových kalhot, přílehlavého spodního prádla, cyklistických kalhot či punčocháčů,“ doplňuje gynekoložka.

Mykózy jako takové nejsou přímo zdraví nebezpečné, ale zato velmi nepříjemné. „Změnu poševní mikroflóry jako

vedlejší projev doprovází výtok, zarudnutí zevních rodidel, pocit pálení a nepříjemné svědění,“ doplňuje gynekoložka. Ta zároveň důrazně radí, aby se ženy za své potíže rozhodně nestyděly a zbytečně neodkládaly návštěvu gynekologa.

„Léčba samotná není nijak náročná, používají se takzvané antimykotické přípravky. Nejčastěji se podávají ve for-



Nestyďte se, poševní mykóza je řešitelný problém.

PROFIMEDA.CZ

Femigel® Speciální péče pro intimní hygienu ženy



Také jste se trápily otázkou, co s výtokem, svědění či pálením v intimní oblasti? Tyto potíže se mohou u žen projevit kdykoliv, někdy stačí návštěva bazény či sauny, jindy k pocitu diskomfortu přispěje používání tampónů nebo vložek či oslabená imunita. Někdy potíže přináší i změna partnera a změna hodnoty Ph v intimní oblasti. Poříže jako výtok, svědění a pálení se obvykle objevují také v těhotenství a po nebo při léčbě antibiotiky. Riziko se zvyšuje nošením těsného spodního prádla a upnutých kalhot, používáním vonných mýdel a gelů.

Nutno podotknout, že určité množství výtoku je normální. Běžný výtok slouží především ke zvlhčení pochvy, čistí její prostředí, zabraňuje infekci a pomáhá také jako lubrikant při pohlavním styku. Problém nastává ve chvíli, kdy má výtok jinou příčinu – není tedy prevencí, ale naopak následkem nějakého problému.

■ **Femigel®** pomáhá v situacích zvýšené suchosti, svědění, podráždění a diskomfortu v intimní oblasti které se mohou objevit v různých obdobích života ženy. Pokud se tyto potíže neodstraní, mohou přerůst ve vážnější problémy. Je proto důležité zajistit správnou vlhkost a hodnotu pH v intimní oblasti s cílem zachovat přirozenou mikroflóru.

■ **Femigel®** je přírodní gel pro udržení intimního komfortu zevního genitálu ženy a poskytuje dlouhotrvající zvlhčení intimní oblasti.

■ Obsahuje přírodní antiseptický olej Tea Tree **Australian BodyCare®** v optimální a osvědčené 2,7% koncentraci. Olej Tea Tree díky svým antiseptickým schopnostem omezuje výskyt bakterií, plísní a kvasinek a zároveň podporuje přirozené intimní prostředí.

■ **Femigel®** se doporučuje používat při subjektivních obtížích jako je pálení, svědění, pocity sucha a další nepříjemné pocity. Je vhodné jej preventivně používat před a po návštěvě bazény, sauny nebo fitcentra.

■ **Femigel®** je bezbarvý gel, nemastný a nezpůsobuje podráždění. Balení obsahuje 4 tuby po 5 ml gelu.

Více informací na www.femigel.cz

Nezapomeňte na péči o pleť a nehty

Zima je doslova zatěžkávací zkouškou naší pleti. Je třeba jí věnovat trochu více péče.

Výživa. Toto slovo se v souvislosti s pletí skloňuje na podzim i v zimě ve všech pádech. Vaše pokožka potřebuje pořádně „nakrmit“. Zapomeňte na hydratační krémy, které váš obličej před rozmarným počasím nejenže neochrání, ale s prvními mrazíky mohou napáchat dokonce i škody v podobě červených skvrnek či šupinek.

Lehká séra tedy raději nahraďte výživnou kosmetikou a hutnější krémy na mastnější bázi, které pleti dodají pružnost i dostatek ochrany. „Stejně je to i s odličovacími přípravky. Jednofázové pé-

nicí emulze nechte na teplejší počasí a sáhněte po mléku a čistící vitaminové vodě,“ radí dermatoložka Věra Terzijská.

Dopřát si můžete i něco navíc. Řada firem nabízí ucelené řady produktů na zimu, kde kromě krémů najdete i olejové kapsle či vyživující masky. Ty zlepšují strukturu pleti, vyživí ji do hloubky a zabrání jejímu předčasnému stárnutí. Ovšem jen pokud je používáte pravidelně, a to alespoň jednou týdně. Jinak je to k ničemu.

Stejně tak si nezapomeňte pravidelně přetřít rty balzámem. Další možností, jak zkrásnit přes zimu, jsou i doplňky stravy. Mimo kapslí s vitamínovými „koktejly“ je ideální derivát vitamínu A, který pleti zjemňuje a vyhlazuje. Výtečný je i antioxidant vitamín E, jenž chrání před negativními vlivy ovzduší a čistí i do hloubky. **ANNA BERKOVÁ**

Ruce a nehty

Ruce jsou na tom v zimě asi nejhůř. Hlavně pokud věčně zapomináte na rukavice, kůže se vysuší a může i popraskat.

- Takže pravidlo krásných rukou zní: Nosit rukavice a mazat! Nejlépe je ruce namazat po každém mytí a před cestou ven.
- Ideální je používat krémy s glycerinem a vitamíny. Stejnou službu prokáže i vazelína, je ovšem mastná a déle se vstřebává.
- Chladem ovšem trpí i nehty. Třepí se, lámou a špatně rostou. Pomoc je přitom poměrně jednoduchá. Zabírá vtírání zahřátých olejů – kromě těch speciálních poslouží i olivový olej. Pro zdravý růst nehtů jsou velmi potřebné i vitamíny A, B a E a všemocný vápník, třeba ve formě pilulek.



V zimě jsou potřeba mastnější krémy.

PROFIMEDIA.CZ

Bioparox[®]

fusafungin

Chyťte si poradí s rýmou i bolestí v krku!



Rýma | Zánět dutin a nosohltanu | Bolest v krku



→ Aplikátor do úst

- ✓ Rychlá úleva
- ✓ Do nosu i do úst



→ Aplikátor do nosu



Čtěte pečlivě příbalový leták.

<http://www.servier.cz/bioparox>

2 vstříky do každé nosní dírky | 4 vstříky ústy | 4x denně

Rady. Zdravé vlasy můžete mít i pod čepicí

Zima si vybírá svou daň v podobě poletujících neposlušných vlasů, suché pokožky a stylingových problémů kvůli nošení čepic. V zimních měsících vlasy potřebují velkou dávku péče.

„Během zimy mají vlasy tendenci ztrácet svou hedvábnou poddajnost a neplatí na ně ani běžné přípravky. Na vině je nízký obsah vlhkosti studeného vzduchu venku i teplého vzduchu uvnitř. Pokud se zahříváte nošením čepice, její materiál se bude třít s vlasovými vlákny, což ve výsledku vytvoří statickou elektřinu,“ vysvětluje kadeřník Tomáš Machoněk. A jak by tedy měla správná péče pro chladné měsíce vypadat?

Teplá a tření ovlivňují přirozenou strukturu vlasu. Dochází k poškození vlasové kutikuly a to vede k lámavým a matně vypadajícím vlasům. Tomu můžete lehce zabránit. Přidejte pár kapek vlasového pečujícího oleje ke svému šamponu nebo vpracujte olej do konečků svých ještě vlhkých vlasů. Tak zůstanou poddajné a zářivé.

Účes často v zimě špatně drží tvar, což je způsobeno teplým vzduchem uvnitř místnosti i nošením čepic. Existují stylingové produkty, které pomáhají zabránit poletujícím vlasům. Mezi ně patří stylingová pěna, extra lesklý vosk na vlasy a vlasový olej.

Čepice je v zimě nepostradatelná, aby hlava zůstala v teple. Horší je to

Příroda pomáhá



Co se týče osvědčených rad děděných z generace na generaci, mnohé už opravdu nefungují.

- Zapomeňte tedy na vajíčka v pivu a majonézu, které váš účes spíš slepí a zamastí než vyživí.
- Co ale naopak funguje, jsou bylinky. Takže si vlasy po umytí oplachujte odvarem z kopřiv nebo šalvěje.
- A když domácí zábal, tak ze zahřátého olivového oleje, který má opravdu blahodárné účinky na vlasovou strukturu.

s účesem, který poté bude zplihlý a bez tvaru. I zde existuje pomoc. Před vysoušením vlasů použijte sprej pro objem nebo slaný sprej. A noste tento sprej s sebou, abyste jím oživila svůj účes i v momentě, kdy čepici sundáte. **ANNA BERKOVÁ**

Operace očí se bát nemusíte, ostře uvidíte už druhý den

Toužíte opět vidět na svět bez brýlí? Pomůže vám laser. Je bezpečný a bezbolestný.



Brýle už po operaci potřebovat nebudete.

PROFIMEDIA.CZ

Laserové operace jsou u nás stále obestřeny řadou mýtů a mnoho lidí je považuje za zbytečně drahou záležitost. Jenže to je zásadní omyl. Jistě, operace nepatří k těm nejnižším, ale stačí si spočítat, kolik zaplatíte za dioptrická skla, brýlové obroučky, čočky s čistícími roztoky, a rychle dojdete k tomu, že se vám zákrok do budoucna vyplatí.

Navíc některé oční kliniky nabízejí platbu za operaci ve formě splátek, přičemž vyšší splátky a dobu splácení si může určit sám pacient, takže nejde ani o jednorázový vý-

daj, který zruinuje vaši peněženku.

Pokud se rozhodnete zbavit se dioptrií, najděte si vhodnou oční kliniku. „Vlastnímu zákroku předchází komplexní vyšetření pacienta, během kterého jsou s pomocí diagnostických přístrojů provedeny potřebné testy. Pokud

nosí pacient kontaktní čočky, bude je muset před vyšetřením a také před případnou operací na dva dny odložit, aby předoperační vyšetření nebylo jejich nošením ovlivněno. Během této doby se doporučuje nosit jen brýle,“ vysvětluje oční lékařka Petra Matoušková.

Hodí se laser i pro vás?

Jako každá metoda má i laser svá omezení. Operace není vhodná:

- pro těhotné ženy
- diabetiky a revmatiky
- pokud trpíte chronickými záněty rohovky nebo spojivky
- pokud máte tenkou rohovku
- pokud trpíte zvýšeným sizením oka

Nejbezpečnější zákrok

Lékaři tento zákrok nazývají PRK (fotorefraktivní keratektomie).

- Jde o laserový zákrok, kdy jsou dioptrie odstraňovány na povrchu rohovky bez vytváření ochranné rohovkové lamely. Je prováděn excimerovým laserem, který pracuje na základě odstraňování dioptrické vady.
- Tato metoda je díky předvídatelnosti a přesnosti jednou z nejbezpečnějších.

Vlastní operace se provádí ambulantně. „Není třeba se nijak bát. Operace laserem je nebolestivá a komfortní zákrok, na povrch oka jsou pečlivě aplikovány kapky s anestetikem. Ani po zákroku oko výrazně nebolí, spíše lehce páli a slzí. Během několika hodin však už epitel pře-

roste okraj víčka, a tím zcela zmizí nepříjemné pocity,“ doplňuje Matoušková.

Po operaci oko není ničím zakryto, takže se pomalu bude vyrovnávat se světlem. Sice hned nevidíte jako rys, ale ostré vidění se vám do druhého dne zase rychle vrátí. **MARRÉTA KRÁLOVÁ**

Podzimní inspirace

VOUX
Lehké, jemné mýdlo na ruce

BILLA **TESCO** **albert** **Palma**



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.
Lázně Libverda 82
463 62 Hejnice
objednavka@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 100 – 102
mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

**SLEVA 50% - MIMOŘÁDNÁ AKCE
NA VYBRANÉ POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH,
WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ**

Akce platí na pobyty odbydlené v termínu 3. 1. - 7. 2. 2015.

ADVENTNÍ POBYT 1.-15.12.2014

4.280 Kč / 5 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 4 léčebné procedury
1hod. whirlpool + sauna nebo 1hod. bazén + sauna

RELAX PRO TĚLO A DUŠI

- PLATNÉ I PRO 2015

7.480 Kč / os. / 5 dní - druhá osoba zdarma!

léčebný pobyt s polopenzí + 8 léčebných procedur / os.

ZDARMA: parkoviště, Wi-Fi, 1 hodina whirlpoolu,
vstup do fitness, láhev perlivého vína

VÁNOČNÍ TÝDEN 23. 12. - 28. 12. 2014

5.600 Kč / 6 dní / os.

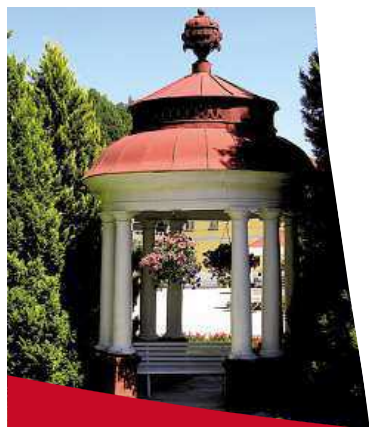
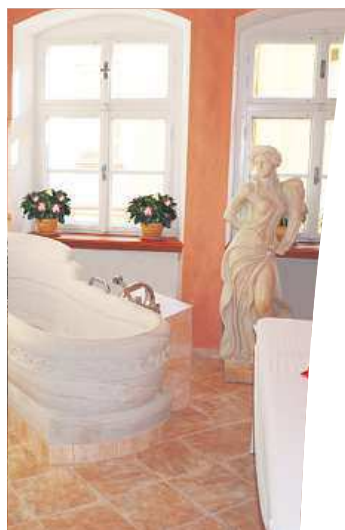
léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury
1x taneční večer, slavnostní štědrovečerní večeře

MAXIPOBYT 23. 12. 2014 - 2. 1. 2015

10.680 Kč / 11 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 5 léčebných procedur
2x taneční večer, štědrovečerní večeře,
silvestrovská oslava a novoroční oběd

Láhev perlivého vína zdarma ke každému pobytu
při předložení tohoto inzerátu



www.lazne-libverda.cz

Australanka Iggy porazila i Eminema nebo Drakea

Australská rapperka Iggy Azalea získala první ocenění v životě.

Porazila přitom i zvučná jména rapu a hip hopu.

Kvůli rapu se staly Spojené státy jejím druhým domovem. V šestnácti letech utekla z australského domova na Floridu, protože se chtěla stát známou rapperkou. A nebyl to nakonec vůbec marný krok. Nyní se dočkala prvního ocenění v životě. Při udělování prestižních hudebních cen American Music Awards zvítězila v kategorii rap a hip hop díky svému albu The New Classic. Porazila přitom známé rappery Eminema a Drakea. „Tato

Vítěz

American Music Awards ovládla britsko-irská chlapčká kapela One Direction.

- Skupina získala hlavní ocenění Umělec roku a další cenu pro nejlepší popovou skupinu a také album.

cena je vůbec prvním oceněním, které jsem za celý svůj život získala. Velmi pro mě znamená, že je to za nejlepší hip hop, protože právě on mě inspiroval, abych se přestěhovala do Ameriky a šla si za svými sny,“ uvedla Iggy při přebírání ceny. Ocenění může Iggy hrát o to víc, že vítěze American Music Awards určuje výlučně internetové hlasování fanoušků a po Grammy jsou druhým nejvýznamnějším oceněním v americkém hudebním průmyslu. **METRO**



Iggy Azalea (uprostřed) na letošních American Music Awards

2x AP

Iggy Azalea

Australské rapperce je 24 let, narodila se 7. června 1990.

- Její vlastní jméno je Amethyst Amelia Kelly, **pseudonym Iggy Azalea** vznikl spojením jména jejího psa **Iggy** a ulice **Azalea**, ve které žila.

- Proslavila se díky **hitům Fancy a Black Widow**.

- **Českého prezidenta** by mohlo zajímat, že první video, kterým na



sebe na YouTube upozornila, se jmenuje **Pussy**.

INZERCE

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

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

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



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

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



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

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

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

Mohou se u Vás pacienti objednat?

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



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



Tiersenn přijede nakonec v únoru

Zrušený zářijový koncert francouzského hudebníka Yanna Tiersenna se přesouvá na 26. února. Autor hudby k filmům Amélie z Montmartru nebo Good Bye, Lenin! představí v Roxy své nové album Infinity. **ROXY**

Sudoku

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | | | 3 | 7 | | |
| | | | 9 | 5 | 8 | | 4 |
| | | 3 | | | | | 9 |
| | 5 | 7 | | 9 | | | 3 |
| | | | 8 | | 2 | | |
| 3 | | | | 7 | | 4 | 9 |
| 4 | | | | | | 8 | |
| 8 | | | 3 | 4 | 7 | | |
| | | 9 | 5 | | | | 1 |

Napište svou bublinu



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



Počasí

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| DNES Min. 2 Max. 6 | ZÍTRA Min. 2 Max. 6 | ČTVRTEK Min. 1 Max. 5 | PÁTEK Min. 1 Max. 5 |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 14,7 °C
Rok výskytu: 2009

Kvíz

- Nejvýše položený kostel v Česku sv. Štěpána, který stojí v nadmořské výšce 1065 metrů, najdete:
 - na **Kvildě**
 - na **Benecku**
 - v **Liberči**
- Třetí olympijské hry byly v americkém Saint Louis zahájeny 1. července roku:
 - 1900**
 - 1904**
 - 1908**
- Plovoucí hotel Čechie byl zakotvený u Smetanova nábřeží na břehu Labe ve městě:
 - Děčín**
 - Pardubice**
 - Hradec Králové**
- Cisterciácký klášter v Plasích na Plzeňsku založil před rokem 1146 kníže:
 - Vladislav I.**
 - Vladislav II.**
 - Spytihněv**
- Autor klasického díla s názvem Dějiny peloponéské války byl řecký historik:
 - Thukydides**
 - Diogenés**
 - Polybios**

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

ČT1

- 14:00 Vše o vaření
- 14:15 Banánové rybičky
- 14:40 Na cestě po hanáckém Slovácku
- 15:10 Pan Selfridge (4/10)
- 15:55 Je to jináč
- 16:15 Abychom se zase sešli
- 17:10 Cestomanie
- 17:40 Černé ovce
- 17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Vyprávěj
 Seriál (ČR). První láska. Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, V. Freimanová, S. Skopal, O. Veselý, A. Stanková, J. Nosek, B. Holíčková, E. Zbranková, T. Trávníček a další

- 20:55 Neobyčejné životy
- 21:55 Detektiv Martin Tomsa
- 23:05 Kingová II (4/13)
- 23:50 Případy detektiva Murdocha VII (2/18)
- 00:35 Na stopě
- 00:55 AZ-kvíz
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Dobré ráno
- 04:20 Desigtrend
- 04:35 Bydlení je hra
- 04:55 Hobby naší doby

ČT2

- 13:05 Potřebujeme skrývava?
- 13:25 Islandská paměť
- 14:25 Dobrodružství vědy a techniky
- 15:10 Soubor vojevůdců: Von Manstein proti Vatutinovi
- 15:55 Případ Adolf Hitler: analýza myslí diktátora
- 16:45 Vesmír: Osídleme vesmír?
- 17:30 Raport o Velké válce
- 18:10 Moje rodina VII
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Interpol
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Letečí stíhači v boji II: Zoufalá mise
 Dokument (USA, 2006). Prožijte s válečnými piloty dramatické okamžiky bojového vypětí! Díky realistické animaci se dnes ocitneme nad Německem, které těsně před porážkou nasadilo proti spojencům sebevražedné letecké útoky

- 20:50 Vyšetřování leteckých nehod: Technické chyby
- 21:45 Premiéři
- 22:15 Poločas štěstí
- 23:45 Sestřička Jackie IV
- 00:10 Agnus Dei: Beránek Boží
- 01:30 Babylon
- 01:50 Příběhy neobyčejné energie
- 02:25 Zapomenuté výpravy
- 02:45 Bojovníci s klimatem

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Vražedná čísla VI (1)
- 13:25 Odložené případy III (17)
- 14:20 Mentalista (2)
- 15:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (162)
- 16:30 Dva a půl chlapa IV (5)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:25 Kriminálka Miami V (16)
- 18:25 Ulice (2712)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (533)
 Seriál (ČR, 2014). Bobo Švarc má zvláštní fobii: bojí se slepic. Celá nemocnice se baví na jeho účet. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, D. Batulková a další

- 21:35 Víkend
- 22:30 Lovci zločinců III (13)
- Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:25 Nebezpečná identita (19)
- Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:15 Kriminálka Miami V (16)
- Krimiseriál (USA, 2006)
- 01:05 Mentalista (2)
- 01:50 Novashopping
- 02:20 Lovci zločinců III (13)
- 03:20 DO-RE-MI
- 04:10 Ordinance v růžové zahradě 2 (162)

PRIMA

- 13:35 Wolffův revír VI (5)
- 14:35 Doktor z hor: Nové příběhy V (9)
- 15:35 Castle na zabiti IV (22)
- Živí mrtví. Krimiseriál (USA, 2012)
- 16:30 Komisař Rex IV (8)
- Spiknutí. Krimiseriál (N/Rak., 1997)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



20:15 Svatby v Benátkách (38)
 Seriál (ČR, 2014). Každý den je radost! Romeo dostane Olgu zásnubním prstenem. Filip si nechá provést test otcovství. Ivan zastoupí na statku zraněného Aloise. Hrají: P. Hřebíčková, M. Kraus, O. Veselý, A. Bendová a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:25 Ano, šéfe!
- 23:40 Myslenky zločince VII (16)
- 00:35 Spravedlnost v krvi III (22)
- 01:30 Vraždy v Kitzbühelu VII (14)
- 02:20 Doktor z hor: Nové příběhy V (9)
- 03:05 Wolffův revír VI (5)

PRIMA COOL

- 12:40 Akta X IX (14)
- 13:40 Jmenuju se Earl IV (11)
- 14:05 Simpsonovi XVIII (11, 12)
- 15:05 Bojičtí mytů IV (19)
- 16:10 Ztraceni V (15)
- Následuj vůdce
- 17:10 Jmenuju se Earl IV (12)
- Zásadní význam četby. Komed. seriál (USA, 2008)
- 17:40 Hvězdná brána (10)
- Tórovo kladivo. Seriál (USA, 1997)
- 18:30 Simpsonovi XVIII (13, 14)
- 19:20 Kdo přežije: Hrdinové proti padouchům (15)



20:15 Liga mistrů UEFA
 Přímý přenos utkání 5. kola skupinové fáze Ligy mistrů UEFA

- 23:55 Vražedný lov
- Thriller (Kan., 2012). Hrají: B. Larkin, H. Lambe, B. Cymbalski a další. Režie: N. Mackay
- 01:40 Scrubs: Doktůrci III (7)
- Sitcom (USA, 2003)
- 02:00 Scrubs: Doktůrci III (8)
- Sitcom (USA, 2003)
- 02:25 Star Trek: Vesmírná loď Voyager IV (21)
- Sci-fi seriál (USA, 1998)
- 03:10 Vražedný lov
- Thriller (Kan., 2012). Režie: N. Mackay
- 04:40 Spartakus: Krev a písek (12)
- Histor. seriál (USA, 2010)

ÓČKO

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



15:35 Mixxer show
 Živě z Óčka, klipy na přání, soutěže, chat s hostem

- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Mixxer
- Klipy na SMS přání, pokes s hostem
- 18:00 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- TOP 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Millennium
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Artur
- 22:05 Simply the best
- 23:00 Love zone

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

BÁJEČNÝ
LISTOPAD

17. listopad jsme si letos užili. Jako správní venkovani jsme s mužem nejprve slavili práci na zahradě a pak obědem, který nám zbyl od neděle. Návštěvu Prahy jsme plánovali na večer, kdy svíčky, co jsme chtěli zapálit všem, kteří se svobody nedožili, ve tmě zazáří. Samozřejmě že nám doma běžela televize. A tak jsem mohla mezi hrabáním listů na ČT 24 vidět nejen červené karty pro prezidenta, ale i hukot na Albertově, kde

Citát

Přitom týž rozohněný dav uměl ocenit ostatní prezidenty uctivým tichem...

S čím kdo zachází... Myslím, že si Miloš Zeman ten vypískaný a vybučený žlutkový názor shromážděných přál a že se o něj zasloužil. Přitom týž rozohněný dav uměl ocenit ostatní prezidenty uctivým tichem i potleskem, když promluvili k věci. Oni to – na rozdíl od pozvaných bývalých studentů, neschopných zareagovat aktuálně – dokázali bezvadně. Svíčky jsme zapálili u Zoubkova pomníku obětem komunismu na Újezdě a pak si užívali krásné atmosféry na Národní třídě. Mně se tam nejvíc líbila rozjuchaná zaparkovaná tramvaj, kde pousmělo muziku rádio Wave. Tančícím návštěvníkům se ji podařilo v jednotném rytmu rozhoupat tak, že kdyby to nebyla fortelná T3, asi by v ten slavnostní den v Praze netekl jen žlutek. Vše bylo, jak má být: bouřlivé, dojemné, veselé. A hlavně a především nádherně svobodné!

Dopisy a vzkazy

Chtělo by to trochu studia

V tyto dny je český prezident na oficiální návštěvě středoasijského Kazachstánu a hned první den označil tuto zemi za učiněný ekonomický zázrak. Přitom podle oficiálních statistik MMF za rok 2013 je Kazachstán podle HDP na hlavu (při uvážení parity kupní síly – PPP) ve výši 14 391 USD ročně až na 70. místě ve světě (Česko je dle téže statistiky na 37. místě). Pan prezident by si měl před každou oficiální cestou do zahraničí prostudovat příslušné materiály o dotyčné zemi, aby se tak vyvaroval nálepky, že je jen pustým žvanilem, který neví, o čem mluví.

F. HRONÍK

Machr Ovčáček

Musím se přiznat, že poslední dobou mě dost baví výkony Zemanova mluvčího pana Jiřího Ovčáčka. Jestli jsem myslel, že nikdo se panu Jaklovi nevyrovná, tak jsem se pletl. Jen uvedu jeden příklad: „Odmítám, že prezident užil ve vysílání vulgární slova. Pokud tak učinil, bylo to jen z důvodu, aby otevřel debatu...“ Chudák kluk.

TOMÁŠ ROMAN

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

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

Výrok dne



„Ať se Lukáš stará sám o sebe.“

VÁCLAV PILAŘ, ZÁLOŽNÍK
PLZŇE

Plzeň otevřela skóre v nedělním zápase proti Bohemce penaltou. Byla nařízena po faultu na Václava Pilaře. Ještě při zápase zareagoval na penaltu spartan Lukáš Vácha, Pilařův spoluhráč v reprezentaci, na svém Twitteru: „Pilařovy letecké dny pokračují.“

Slovo dne

ATMOSFÉRA

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Ovzduší, nálada v nějakém prostředí; prostředí vyznačující se určitým rázem, náladou působící na přítomné

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV

INZERCE

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

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

Beran 21/3–20/4

V práci budete mít radost sami ze sebe! Nejenom že potěšíte šéfa úžasným výkonem, ale navíc se vám povede překonat vlastní limity.

Býk 21/4–21/5

S blízkými si navzájem projevte city. Ujistíte se tak, že se na své nejbližší můžete vždy a za každých okolností spolehnout.

Blíženci 22/5–21/6

V zaměstnání se vám podaří předhlonit konkurenci, a to s přehledem! Umíte se ponořit do práce, i když se ostatní poddávají lenosti.

Rak 22/6–22/7

S partnerem se domluvíte na podstatných záležitostech. Málokdy se pouštíte do vážných debat, tentokrát ji však nelze už odkládat.

Lev 23/7–22/8

Můžete se těšit na překrásný kulturní zážitek. I když se dnes poněkud plácnete přes kapsu, budete si jisti, že litovat nebudete.

Panna 23/8–22/9

Kvůli příležitosti budete trávit v práci spoustu času. I když vám to nebude po chuti, vite, že tuhle šanci nesmíte prozívnout.

Váhy 23/9–23/10

Jisté problémy ve vztahu vám začnou vadit. Zejména půjde o partnerovu žárlivost, jež ho dohání k šílenství. Víte, že toto nechcete.

Štír 24/10–22/11

V zaměstnání hbitě napravíte chybu svého kolegy. Ten vám bude za to neskonale vděčný. Ne každý by se totiž zachoval tak obětavě.

Střelec 23/11–21/12

Uděláte něco pro své zdraví. Naplánujete nejen změnu jídelníčku, ale také upravíte denní režim. Víte, že pohyb je nepostradatelný.

Kozoroh 22/12–20/1

Zadaný úkol dnes v zaměstnání úspěšně splníte. A to i přesto, že vám kolegové přiliší nadějí nedávali. Ukážete svůj velký potenciál!

Vodňář 21/1–20/2

V zaměstnání si budete stát za svým a ukážete okolí, že i když je váš názor v menšině, umíte si jej obhájit, ba dokonce prosadit.

Ryby 21/2–20/3

Cítíte, že někdo z vašeho okolí po vás touží? Dnes ko- něčně zjistíte, kdo je onen tajný citel. A budete si jisti, že budete nadšení!

Řešení sudoku

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

Anketa Zlepšuje se stravování ve školních jídelnách?



Jan Podlipský
Obecně si myslím, že stravování už není tak špatné.

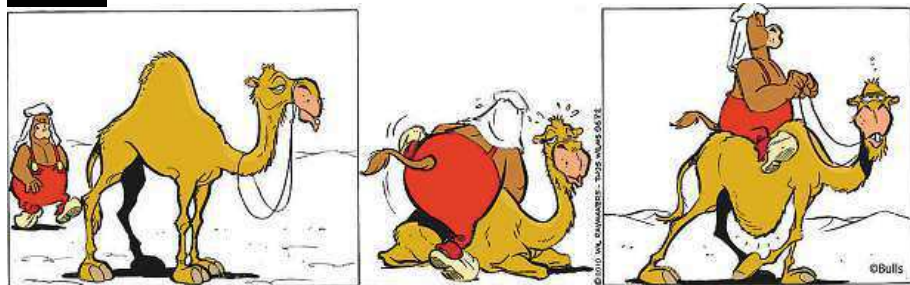


Jiří Kohout
Pár jsem jich prošel a myslím, že se to zlepšuje.



Richard Strnad
Nevím, jak jídelny, ale jídlo v menžách se zlepšuje.

Komiks

VĚŠTBA BUDOUCNOSTI
pro rok 2015

Zjistěte již dnes, co vás čeká!

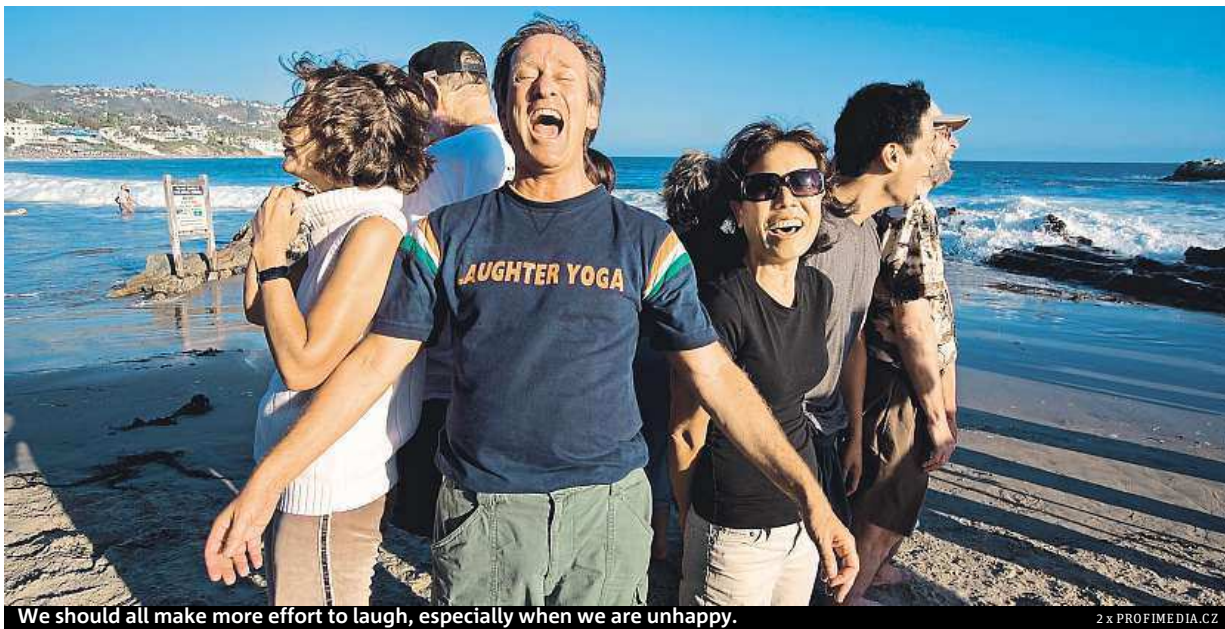
Píšte SMS ve tvaru 66TAK
a svůj dotaz na číslo 900 30 55

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

Activity 1

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

- 1. avoid
 - 2. breathing techniques
 - 3. depression
 - 4. pretend
 - 5. self-conscious
 - 6. stimulate
-
- A. give the appearance of something that is not true
 - B. encourage something to start working
 - C. embarrassed or nervous because other people's attention is on you
 - D. ways of letting air in and out of your lungs
 - E. keep your distance from someone or something
 - F. the state of feeling very sad and not good enough



We should all make more effort to laugh, especially when we are unhappy.

2 x PROFIMEDIA.CZ

LIGHTEN UP WITH LAUGHTER YOGA

Practise your English and learn about interesting facts from every-day life as well as about things you might never have heard of before.

Lesson No. 12



However, Dr Madan Kataria from Mumbai in India thinks that we should all make more effort to laugh, especially if we don't really feel like laughing. He discovered that our bodies can't tell the difference between a real laugh and a false one. This means that it's possible to get all the benefits of genuine laughter just by pretending to laugh.

Dr Kataria then developed Laughter Yoga, a system which combines the breathing techniques of yoga with a series of exercises designed to stimulate the laughter muscles. These activities make the body produce the natural effects of real laughter and have already helped thousands of people of all ages and fitness levels.

Laughter Yoga workshop leaders adapt their methods to achieve different aims: for example, team building in companies, reduced aggressi-

Activity 2



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

- 1. It's better to (.....) going outside in this cold and rainy weather, so you don't catch a cold.
- 2. Many teenagers feel (.....) because they are not happy about how they look.
- 3. She has been in a (.....)

all week and so has not been her usual happy self.

- 4. The children sometimes play a game called 'Hospital' in which they (.....) to be doctors and nurses.
- 5. The government is doing a number of things to try and (.....) the economy, which is very slow at the moment.
- 6. There is a special (.....) that allows you to stay under water for longer than usual.

on in prisons, improved test results in schools and relief from depression among hospital patients.

Former clown Ana Banana was delighted to find a therapy that separates laughter from humour. Because her job was to make other people laugh, the jokes weren't fun-

ny for her and she didn't often laugh herself. A serious illness left Ana severely depressed until she discovered Laughter Yoga.

After reading Dr Kataria's book, Ana tried practising making the sounds of laughter – he, he, he; ha, ha, ha – for a few minutes every day,

Activity 3

Match the paragraphs with these headings:

- a. A versatile therapy
- b. Sad clown
- c. What is Laughter Yoga?
- d. What makes people laugh?
- e. Laughter is good for you
- f. It really works!
- g. Faking it

even when she felt really bad. Eventually this became genuine laughter and years later she practises daily. She says, 'For me, it's an anti-depressive that has no adverse side-effects. It's free, liberating and gives me an incredible sense of well-being.'

Answers

- Activity 1**
1. e; 2. d; 3. f; 4. a; 5. c; 6. b
- Activity 2**
1. avoid; 2. self-conscious; 3. depression; 4. pretend; 5. stimulate; 6. breathing technique
- Activity 3**
1. e; 2. d; 3. g; 4. c; 5. a; 6. b; 7. f

Zemřela ruská legenda Tichonov

Ve věku 84 let zemřel v Moskvě slavný hokejový trenér Viktor Tichonov.

Během působení na lavičce reprezentace Sovětského svazu a později Ruska získal Tichonov v 70. až 90. letech minulého století osm titulů mistra světa a tři zlata z olympijských her.

O úmrtí legendy světového hokeje včera informoval klub CSKA Moskva, s nímž Tichonov spojil většinu své trenérské kariéry. „Viktor Tichonov zemřel ráno v nemocnici po těžké nemoci. Hokejový klub CSKA Moskva vyslovuje svou nejhlubší soustrast a postará se o všechny záležitosti spojené s pohřbem,“ řekl ruským médiím generální ředi-



Snímek z roku 2006 AP

tel moskevského klubu Igor Jesmantovič. Smuteční akce k připomenutí Tichonovy památky by měla proběhnout ve čtvrtek v hale CSKA.

Tichonov začal s hokejem jako obránce, čtyřikrát se stal mistrem ligy, ale nejvíce se proslavil jako trenér. Proslul přísným autoritativním stylem, díky němuž vytvořil z týmu Sovětského svazu a také z CSKA stroj na úspěchy. **ČTK**

Tvrďý trenér

Pro jedny byl Tichonov tyranem, který ze svých svěřenců učinil takřka nevolníky. Podle jiných patřil k nejlepším trenérům historie. Rozporuplný muž každopádně budil emoce.

- Kolovala kolem něj řada pikantních historek – o jeho tvrdosti, neústupnosti, diktátorských sklonech... Spousta hráčů s ním měla problém, spousta ho bezmezně ctěla.
- Třeba v roce 1996 zhruba dvacítka ruských hokejistů z NHL v čele s Igorem Larionovem a Vjačeslavem Fetisovem odmítla akceptovat Tichonova jako asistenta trenéra u ruského mužstva, které se formovalo před olympiádou v Naganu. Vyčítali mu, že údajně bránil odchodům do NHL. **IDNES.cz**



Postoupit v LM mohou další tři týmy

Ve fotbalové Lize mistrů mohou dnes slavit postup ze základních skupin další tři týmy. Účast v jarních vyřazovacích bojích už mají jistou Real Madrid, FC Barcelona, Paris St. Germain, Dortmund, FC Porto a Bayern Mnichov, teď se k nim mohou přidat Chelsea (na snímku), Šachtar Doněck a jeden z dvojice AS Řím, CSKA Moskva. **AP**

Zprávy krátce

Tenisté jsou stále první

Čeští tenisté nadále vedou daviscupový žebříček. Letošní semifinále soutěže a vítězové předchozích dvou ročníků mají na kontě 35 850 bodů. Na druhé místo se díky premiérovému zisku salátové mísy

posunulo Švýcarsko, které na český tým ztrácí přes deset tisíc bodů. Třetí je výběr Francie.

Formule 1 řeší peníze

Sotva skončil letošní ročník mistrovství světa vozů formule 1, už se řeší bu-

doucnost. Nejen závodníků, z nichž někteří mění stáj, ale i samotného seriálu. V zákulisí se hovoří o krizi, malé týmy protestují, docházejí jim finance. A řešení je v nedohlednu. Ztrácí snad čtyřiaosmdesátiletý Bernie Ecclestone, který šéfuje formuli už čtyřicet let, moc a kontroly? **ČTK**

Kancelář rádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Cestování - nabídka

800 222 210

KATALOG LÉTO 2015

sleva za včasný nákup až 20%



**Albánie, Korfu, Kréta
Malta, Algarve, Madeira
Slovinsko, Maďarsko, Itálie, Rakousko
Prodej letenek do celého světa.**



CK AGL travel
Jungmannova 6, Praha 1
www.AGLtravel.cz



Byty - poptávka

• Obecní byty v Brně hledáme, vše vyřídíme. Máme zájem o jakékoliv typy bytů v Brně. Prosím, nabídněte. T: 774 242 222

Práce - nabídka

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY
Přijme ihned **MUŽE a ŽENY** na pozici:
STRÁŽNÍK/A
• Praha • Mladá Boleslav
• Pardubice • Písek
výhodné platové podmínky
Fyzicky náročné - nevhodné pro důchodce.
800 600 333
www.adamsecurity.cz

Intimní - nabídka

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

- Potřebuji to denně! Zavolej na mob.: 724 830 977!
- NYMFOMANKY! Ženy, které zijí pro SEX! Chtěl bys takovou? Stačí poslat SMS ve tvaru 87MRK a text na 909 15 45
- Chci objevovat tvoje erotické zóny... hezky něžně, polehově! Andílek Veronika 27. Vytoč 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 50 s kódem 79THM a tvůj text!
- Tělesné rozkoši jsem spadla už jako mládce, takže ve stáří se u mě nic nezměnilo. Starej nemůže, dávám prostor mládí! Marie 64. T.: 909 801 801 kód NKZ55

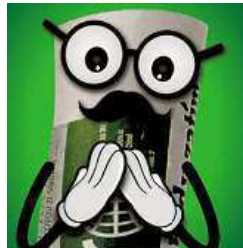


• Finančně zajištěná Sandra 35. Přítel mi snáší i modré z nebe, ale k čemu to je, když na mě sám nemá čas. Vyměnila bych vše za trochu rozkoše! I té zakázané :-). Cinkni mi, prosím, 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 12SED a tvůj text!

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avario.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585



AKCE

Nabídka níže platí pouze 25. 11. 2014
od 9:00 hodin do vyprodání zásob.

Black Friday

slevy až 70%



více na www.alza.cz

ZNAČKOVÁ ZÁŘIVKA ZA ZLOMEK CENY

Philips Massive 4/21/40

-70%

~~669,-~~

199,-

objednací kód: ESO2613k2



FILTRAČNÍ KONVICE PRO VAŠE ZDRAVÍ

BRITA Aluna memo

-38%

~~399,-~~

249,-

objednací kód: BRIFK007



NETRADIČNÍ NÁSTĚNNÉ HODINY

NeXtime 3022

-44%

~~1 590,-~~

890,-

objednací kód: DH340



SVĚŽÍ A SMYSLNÁ VŮŇ

Calvin Klein Downtown 90 ml

-35%

~~1 190,-~~

769,-

objednací kód: KPFH350a



SLEDUJTE TELEVIZI V MOBILU NEBO TABLETU

TECHNAXX DVB-T iDTV Stick S9

-43%

~~1 399,-~~

799,-

objednací kód: MK003f



OHROMÍ ZVUKEM I DESIGNEM

Marshall Major

-37%

~~1 890,-~~

1 190,-

objednací kód: MRS001b



kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

 **alza.cz**