

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**



NOVĚ v Infocentrech Dopravního podniku hl. m. Prahy

Tyto předměty jsou v prodeji pouze v Infocentrech
**Muzeum, Hlavní nádraží,
 Anděl, Magistrát,
 Hradčanská**



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

DOPRODEJ

Stolní kalendář

Stolní kalendář 2015
s motivem výročí
90 let provozu
autobusů v Praze.

Cena: **45 Kč**



Diář 2015

Kapesní diář
na rok 2015.

Cena: **27 Kč**



Závěsný kalendář

Závěsný tříměsíční kalendář 2015
s motivem výročí 90 let provozu
autobusů v Praze.

Cena: **55 Kč**



NOVINKA

Vklad do 1. dílu, Historie trolejbusů

Cena: **135 Kč**



Encyklopedie

šanon 1. díl Cena: **150 Kč**

infolinka
296 19 18 17
www.dpp.cz



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Dopravní podnik
hlavního města Prahy

vás zve na výstavu



VÝSTAVA / EXHIBITION

MUZEUM HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY / THE CITY OF PRAGUE MUSEUM

HOLEŠOVICE-BUBNY

V OBJETÍ VLTAVY

EMBRACED BY THE RIVER VLTAVA

26. 11. 2014 – 19. 4. 2015

MUZEUM HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY / THE CITY OF PRAGUE MUSEUM

NA POŘÍČÍ 52, PRAHA 8 / PRAGUE 8

DENNĚ KROMĚ PONDĚLÍ 9-18 / DAILY EXCEPT MONDAYS 9 AM TO 6 PM

WWW.MUZEUMPRAHY.CZ

METRO B A C, STANICE FLORENC



IGGY PORAZILA TAKÉ EMINEMA

RAPPERKA USPĚLA, HUDEBNÍ CENY JSOU ROZDÁNY STRANA 23



metro

PRAHA

Úterý, 25. listopadu

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



Min. 2°
Max. 6°

Nejčtenější noviny v Praze

Na ministry čekal jed. Budou tvrdší kontroly

Smrt v obálce. V dopise, který dorazil i ministru Babišovi, byla smrtelná dávka jedu. **Testy.** Laboratoř zjistila, že zásilky pro Hrad a do televize toxické nebyly. **Tvrdá opatření.** Instrukce se chtějí více chránit STRANA 6



Letní olympiáda v Riu 2016 už má své veselé maskoty

Maskoty olympijských a paralympijských her v Riu 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. Více na straně 29.

AP – DANA FELIPE

Dálniční známky nezdraží

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 22

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 9–20

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 28



Adeptky na účast v soutěži Česká Miss 2015 čekají

První casting soutěže Česká Miss 2015 se konal v obchodním centru Chodov včera odpoledne. Mohla se přihlásit děvčata narozená od 1. listopadu 1990 do 31. prosince 1996. Na soutěžící čekají tři kola, během nichž porota vybere postupující do prosincového semifinále. Finále soutěže se uskuteční 28. března příštího roku.

PAVEL TŮMA

Zprávy krátce

Muž střelil z okna, údajně na holuby

Na Novákově náměstí ve Kbělicích se včera odpoledne střílelo. Střelba se ozývala z jednoho z domů. Policie už střelce zadržela, naštěstí nikoho nezranil. Muž byl pod vlivem alkoholu a dezorientovaný, policii tvrdil, že střelil po holubech. Na místo dorazila zásahová jednotka, vyjednávač a speciální pořádková jednotka. IDNES.cz

Sanace skal omezí provoz

Středočeský kraj vypsal soutěž na zajištění skal podél Vltavy mezi osadou Strnady a Štěchovicemi. Sanace bude stát kolem 145 milionů korun a během prací bude v případě nutnosti omezena doprava. Konkrétní omezení pro motoristy budou známa až po dokončení projektu. V minulosti se tam už část skal zajišťovala. ČTK

Václavák. Lidé se mu vyhýbají kvůli zločinu

Václavské náměstí není mezi Pražany příliš populárním místem.

Jen čtvrtina z nich ho navštěvuje pravidelně každý týden, sedmdesát procent několikrát za měsíc až za rok a zbytek obyvatel metropole tam nechodí vůbec.

Jak vyplynulo z průzkumu agentury SC&C, obyvatelům vadí kriminalita, špína či davy turistů.

Téměř třetina obyvatel Prahy si náměstí spojuje s negativními zážitky. Nejčastějším důvodem jeho návštěvy je průchod na jiné místo. Odpovědělo tak 54 procent dotázaných. ČTK

Emiráty. Budou mít v Praze velvyslanectví

Spojené arabské emiráty otevrou v Praze velvyslanectví. Napsal to deník E15. Záměr už schválila vláda i prezident arabské federace. Vznik ambasády má posílit ekonomické vztahy. Od března platí pro Čechy do Emirátů bezvízový vstup. HOP

Na Malostranském náměstí vyrostou sochy

Studenti budou vystavovat svá díla v centru města na autech.

Studenti výtvarných škol budou na Malostranském náměstí od zítřejších brzkých ranních hodin předvádět své umělecké počiny.

Projekt studentů a čerstvých absolventů Akademie výtvarných umění a Vysoké školy uměleckoprůmyslové s názvem Sochy na parkovišti se zabývá tématem umění ve veřejném prostoru.

„Expozici financují pouze vystavující a organizátoři ji záměrně necenzurují. To by mělo umožnit maximální míru rozmanitosti,“ říkají společně organizátoři Adam Velíšek, Petra Křivová a Adam Kovalčík.

Jak projekt vznikl?

Nápad vznikl kvůli komplikovanému žádání o možnost vystavování v galeriích a ve



Přípravy instalace METRO

řejných prostorech. Pronájem parkovacího místa na náměstí je pro náš záměr ideální. Řeší problém svobody vystavování a atraktivnosti umístění.

Co nás na výstavě čeká a jak bude probíhat?

Instalaci uděláme v brzkých ranních hodinách, aby vše bylo v osm hodin ráno připraveno. Autoři budou po celou dobu k dispozici na parkovišti nebo v jeho blízkosti. Návštěvníci tak budou moci být



Adam Velíšek, Petra Křivová a Adam Kovalčík METRO

s umělci v kontaktu a položit jim případné dotazy.

Na jakých autech budete artefakty vystavovat?

Bylo úkolem každého autora, aby si zajistil auto, podstavec pro svou sochu. Tím, že se výstava koná na parkovišti Malostranského náměstí, je auto přirozenou podmínkou. Vytváří pojítka s místem. Sjednocujícím prvkem je bílá plachta, do které budou všechna auta zahalena pro zvýraznění instalace. Záro-

veň se tím odliší od aut ostatních parkujících.

Jaký je váš umělecký záměr?

Výstava není tematicky zaměřená. Výběr děl je tak zcela na vůli vystavujících. Spojujícím prvkem je prezentace tvorby ve veřejném prostoru bez omezení institucemi. Naším záměrem je představit nejmladší generaci sochařů, a tím probudit o obor větší zájem zejména u širší veřejnosti. FILIP JAROŠEVSKÝ

Z radnice na magistrát to je nejrychlejší na kole

Nasadit přilbu, zkontrolovat světlo a odrazky a hurá na zastupitelstvo.

Zatímco většina zastupitelů se při zítřejším hlasování bude spoléhat na své ruce, lídr Trojkoalice a předseda pražských zelených Petr Štěpánek bude dost potřebovat také rychlé nohy. Místo v zastupitelské lavici bude část dne muset strávit v sedle kola. Zítřka v 10 hodin totiž začíná jednat zastupitelstvo Prahy 4, kde by se měl stát novým starostou, jen o hodinu později v budově magistrátu na Mariánském náměstí se koná zastupitelstvo hlavního města. Tam je jeho hlas nepostradatelný pro novou koalici, která má v městském zastupitelstvu většinu jediného hlasu. „Na Praze 4 už koalici smlouvu podepsalo 26 zastupitelů, takže tam máme relativně pohodlnou většinu i bez mého hlasu,“ popisuje situaci Štěpánek.



Štěpánek je velkým propagátorem cyklistiky.

TROJKOALICE

Místo auta či tramvaje se prý spolehne na své nohy a kolo. Cestu z Nuslí do centra údajně dokáže zvládnout za čtvrt hodiny, tramvají číslo 18 to od Nuselské radnice na Staroměstskou podle jízdního řádu trvá 19 minut.

Nová koalice se o termínu zastupitelstva pokoušela nespěšně jednat a hledala jiné řešení a termín. Nakonec se ale ukázalo, že Štěpánkovo řešení problému bude tím nejsnazším. „Nakonec asi zůstane u toho přejíždění,“ potvrzuje Štěpánek.

Nastupující pražské koalici hnutí ANO, Trojkoalice (zelení, lidovci a starostové) a ČSSD se nepodařilo vyjednat podporu pro novou radu u některé z dalších stran zastupitelstva, i když odměnou nabízela post předsedy kontrolního výboru.

Zítřka odpoledne se konají i zastupitelstva Prahy 8 a 10. Konání ustavujících schůzí ve čtvrtek uzavře Praha 14.



ROBERT OPPELT

robert.oppelt@metro.cz

Zprávy krátce

Oprava hřbitova za 30 milionů

Malostranský hřbitov v Košířích čekají opravy za více než 30 milionů korun, potom se areál s hroby slavných osobností otevře veřejnosti. Hotovo by mělo být v září příštího roku. V současné době je přístupný jen výjimečně, naposledy u příležitosti svátku Všem svatých. Návštěvníkům bude k dispozici zázemí s toaletami, nové pěšinky a kvůli zajištění bezpečnosti osvětlení a kamerový systém.

Arbitráž o Blance asi skončí

Praha nebude kvůli stavbě tunelu Blanka pokračovat v arbitráži s firmou Inženýring dopravních staveb (IDS). Od arbitráže chce upustit budoucí vedení magistrátu. S IDS se Praha dosud u rozhodčího soudu přela o nezaplacené faktury za zhruba 151,5 milionu korun. O úhradě dluhu chce město jednat. Stavba tunelu vyjde Prahu na necelých 37 miliard korun. **ČTK**

Poklady. Objevy ve vile Karla Čapka

Neočekávané překvapení čekali badatelé v Čapkově vile. Památkáři, kteří se již několik měsíců věnují podrobné inventarizaci veškerých věcí ve vile, našli dva sešity plné skic z cest Karla Čapka, především po Skandinávii.

„Ty sloužily nejen jako studie, které rozpracoval ve větších kresbách, jež máme již v majetku zaevidované, ale především pro jeho ilustrace cestopisu Cesta na sever z roku 1936,“ popsal nový ob-

jev starosta Prahy 10 Bohumil Zoufalík. Vedle těchto skic byla nalezena také neznámá reklamní koláž Josefa Čapka na motocykly K. Sulce.

„Badatelé našli i dosud neznámou grafiku Václava Rabase či neznámou kresbu Josefa Čapka z doby jeho fatálního uvěznění v koncentračním táboře,“ dodal Zoufalík. Souběžně s inventarizací se připravuje také rekonstrukce a plán na přesnou podobu a využití vily po její rekonstrukci. **row**



Skici z Čapkových cest po Skandinávii



Reklamní koláž Josefa Čapka

2xPRAHA 10

INZERCE



SEAT

SEAT Leon

měsíční splátka
od 6 999,-

SEAT OLÉ

Operativní Leasing Exkluzivně pro každého.



TECHNOLOGY TO ENJOY



PYRAMIDA Centrum s.r.o.
U Pyramidy 721, Průhonice, 252 43

T. + 420 267 751 006
M. + 420 602 150 500



Spotřeba a emise CO₂ Leon: 3,3-5,9 l/100 km, 87-137 g/km. Nabídka platí do 31.12.2014 při financování se SEAT Finance od SkoFINu. Operativní leasing na dobu 24 měsíců/40 000 km vč. povinného a havarijního pojištění s 5% spoluúčastí, servisem a pneuservisem. Uvedené fotografie jsou pouze ilustrativní.

Ve Strašnicích mají bazén, ale nedobrovolně

Lidé nemohou na jedné straně vyjít z domu. Brání jim v tom velká jáma plná vody.

Mezi ulicemi Ke Strašnické a Gutova je za blokem domů trvale zatopený pozemek v místě, kde mohl být dvůr.

Situace trvá již několik let, ve vodním bazénu žijí kachny a celá plocha funguje trochu jako rybník. Zadní dveře domů jsou trvale zamčené, vedou totiž přímo do jámy. V případě jejich otevření by následoval pád z výšky.

Nájemníci nad tím kroutí hlavou. „Přistěhovali jsme se v roce 2001 a byli jsme celou situací překvapeni.“ říká nájemnice Věra Krnáčová. Celá situace s jámou plnou vody prý započala již v jednadvacátém roce.

Mělo tu být podzemní parkoviště, uvažovalo se i o hřiš-

ti. Náprava je v nedohlednu. „V létě je to celý zelený a voda hrozně zapáchá,“ stěžuje si nájemnice. Pokud jámu nevyužije někdo jako skládku či si zde nehrají děti, kterým musejí následně pomáhat ven hasiči, přežívá tu několik vodních živočichů, převážně kachny, dodává.

O příčině problému nevědí ani úředníci. „Víme o tom, že se ve vnitrobloku, v proluce, hromadí dešťová voda. Majitel měl v plánu vybudovat podzemní garáže. Vlastník ale nemá potřebné peníze,“ objasňuje příčinu problému vedoucí odboru životního prostředí úřadu Prahy 10 Martin Pecánek.

Majitel pozemku, který by měl problém řešit, nebyl k zastavení. „Majitelem je firma Garážový park Strašnice,“ říká Daniel Bernard, referent z odboru životního prostředí, dopravy a rozvoje Prahy 10. Majitel, který je zároveň i jednatelem jednoho pražského hotelu, je v současné době v zahraničí. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Dveře do pomyslného dvora musí být stále zamčené. METRO



Nechtěná vodní plocha brání plnému využití domu. METRO



Připomínka

Na náměstí Jiřího z Poděbrad začala výstava Rok 1989. Upozorňuje na mezinárodní kontext pádu železné opony a vývoj po roce 1989 ve východním bloku. **MAFRA**

Unikal plyn. Evakuovali třicet lidí

U rodinného domu v Ďáblicích unikl plyn. Záchranka z místa odvezla dva muže, kteří přijeli přípojku opravit.

Policisté evakuovali třicet lidí, kteří se po několika desítkách minut mohli vrátit do

svých bytů. „Plyn už neuniká,“ řekl včera večer mluvčí Pražské plynárenské Miroslav Vránek.

„Záchranáři na místě akutně ošetřili dva muže, kteří byli intoxikováni nebezpeč-

nou látkou, a následně je přepravili do nemocnice,“ uvedla mluvčí záchrané služby Jiřina Ernestová.

„Policisté evakuovali přibližně třicet obyvatel. Hasiči na místě vypnuli plyn a odvě-

rali celý dům. Lidé se už vrátili zpátky do svých bytů. V tuto chvíli budeme zjišťovat, zda pracovníci neporušili nějaké předpisy,“ sdělil včera večer mluvčí policie Jan Daněk. **IDNES.cz**

Zprávy krátce

Nehoda

Na dálnici D1 u Mnichovic se včera k večeru srazila tři auta a směrem na Prahu se jezdilo jen odstavným pruhem. **ČTK**

INZERCE

Windows

Vyhrať auto k Vánocům



více na www.vyhratFiat.cz

+ DALŠÍCH 50 CEN

Soutěžte od 10.11. do 31.12.2014

1 Kup mobil Lumia



2 Registruj se na www.vyhratFiat.cz



3 Odpověz na otázku a vymysli kreativní slogan



4 Odjed' domů v novém autě



V Praze budou chudé Vánoce. Radnice šetří na výzdobě

Méně řetězů a ozdob. Vánoční parády bude v ulicích méně.

Už za pár dní vtrhnou Vánoce do metropole. Světél, výzdoby a stromků ale bude zase o něco méně než loni. Radnice, magistrát i provozovatelé trhů šetří.

„Výzdoba bude jen v několika hlavních ulicích. Nebudou ani žádné novinky, recyklujeme a opravujeme výzdobu z dřívějších let,“ popisuje mluvčí Prahy 7 Martin Vokůš. Jen sto tisíc utratí za výzdobu radnice Prahy 4. Výzdoba se dočká pouze Nusel-



Cítát

Celkové náklady na výzdobu jsou asi o sto tisíc korun nižší než v loňském roce.

VERONIKA BLAŽKOVÁ, MLUVČÍ P1

ská radnice a sídlo úřadu na Budějovické. „Nic jiného nechystáme,“ uvedl mluvčí Prahy 4 Jiří Bigas.

Centrum ozáří tisíce ledek, jimiž Praha 1 vyzdobí čtyři vánoční stromy, ulice a náměstí. „Jeden strom má na sobě 8000 až 15 000 LED žárovek,“ vypočítává mluvčí Prahy 1 Veronika Blažková.

V sobotu se poprvé rozzáří pražský vánoční strom na Staroměstském náměstí. Na stromě bude převažovat bílá barva. Ozdoby ladí dekoratérů do kombinace červené a zlaté. Na stromě se rozzáří dvě stě tisíc světélek.



ROBERT OPPELT
robert.oppelt@metro.cz



Strom na Staroměstském náměstí se rozzáří v sobotu. MAFRA

Svítlí. Pomník letcům

Okřídlený lev na Klárově dostal netradiční slavnostní osvětlení. Dvě lampy zabudované v žulovém podstavci zajišťují osvětlení jeho křídel. Poprvé se socha rozsvítila u příležitosti svátku 17. listopadu. Při pohledu shora vypadá jako znak českého vojenského letectva.

O umístění pomníku československých letců britského královského letectva, který odhalili letos v červnu, vede nekonečný spor magistrát a radnice Prahy 1. Zabývá se jím i ministerstvo kultury. Tam se radnice odvolala proti stopadesátitřicetileté pokutě od památkářů. Pomník, který zaplatili Britové, totiž neměl platné stavební povolení. ROW



Pomník na Klárově má slavnostní osvětlení. DAVID SEDLECKÝ

Masaryčka. Wi-fi zdarma na nádraží

Na dalším pražském nádraží je dostupný internet zdarma. Na Masarykově nádraží je od včerejška možné využít síť zdarma od Českých drah.

Internet pokrýl už druhý pražský nádraží.

„Začátkem října byl spuštěn pilotní provoz na Hlavním nádraží v Praze, který ukázal první výsledky,“ uvedla Lucie Tomašítková z marketingu firmy ČD – Telematika.

Po třech týdnech pilotního provozu se celkový počet registrovaných uživatelů přiblížil již šesti tisícům.

Denně se přítom na nádra-

Počet uživatelů

6000

Po třech týdnech pilotního provozu se celkový počet registrovaných uživatelů na nádražích blížil šesti tisícům.

zí přihlásí 200 až 300 nových uživatelů. Zajímavé je také množství registrací ze zahraničních domén.

Turisté jsou na službu bezplatného internetového wi-fi připojení už totiž ze svého domova zvyklí. ROW

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. 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.cnb.cz a www.HomeCredit.cz.

až **21** splátek zpět

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 minulé 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 pachate-li 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 premiér 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

INZERCE



PRESENTED BY



BOJ O POSTUP VRCHOLÍ!



AC SPARTA PRAHA vs. SSC NAPOLI

ČTVRTEK 27. 11. 2014 OD 19:00
STADION LETNÁ

VSTUPENKY V PRODEJI DO 26. 11.!

VÍCE INFO NA [WU.WU.SPARTA.CZ](http://www.wu.wu.sparta.cz)





Mořský koník teď přímo pro děti

Cestovky přišly o peníze, které inkasovaly za ozdravné pobyty dětí. Dostanou je přímo rodiny.

Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) zrušila léčebně-ozdravné pobyty pro děti nazvané Mořský koník u Jaderského moře v Chorvatsku, kam posílala děti prostřednictvím cestovní kanceláře, a začne přispívat na ozdravné pobyty jednotlivým dětem. Stejný program u Egejského moře v Řecku zatím trvá, VZP ale chce dojednat zkrácení platnosti čtyřleté smlouvy s firmou, která ho nyní zajišťuje, a začít pak také platit pobyty jednotlivým dětem. VZP zrušením byznysu pro cestovní kanceláře reaguje poté, co

v minulosti vyvstaly různé nejasnosti. V lednu 2011 podle Nejvyššího kontrolního úřadu VZP platila v tomto projektu léčeni i neexistujícím dětem. Za neobsazená místa vydala celkem 24 milionů korun, z peněz na projekt se hradily i „inspekční“ cesty, na něž se k moři vydalo i celé tehdejší vedení VZP.

Mořský koník je program pro děti od šesti do 17 let, které se léčí s lupénkou, rozsáhlým atopickým ekzémem nebo astmatem. Od roku 1994

se díky němu k moři dostalo přes sto tisíc dětí. **ČTK**

Vánoční výprodej

Slevy 40% až 80%

Otvírací doba

Po.-Pá.
10.00-18.00

So-10.00-14.00

Prodej koberců

Čištění koberců

Opravy koberců

Munice. Jiný sklad

Z areálu ve Vrběticích 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**

Chtějí záruku

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

- 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**

Nanuk oslavil narozeniny

Druhé narozeniny oslavily celebrity brněnské zoo, lední medvídáta Komet a Nanuk (na snímku). „Oslavenci i matka Cora dostali speciální dorty z ryb, zeleniny a ovoce zalitého v rosolu,“ uvedla mluvčí zoo Monika Brindzáková. Medvídáta skotačila s umělými bójkami.

MAFRA

INZERCE

Štěpánská 36,
Praha 1
Telefon: 296 326 044, 603 210 323
www.perskekoberce.com
www.interdesign.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. Připravuje 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.

Klokánek v ohrožení

Pět zařízení Klokánek pe-

čující o ohrožené děti s koncem roku skončí. Ministerstvo práce a sociálních věcí jim neprodloužilo výjimku ze zákona o maximální kapacitě. Fond ohrožených dětí proti rozhodnutí ministerstva podá rozklad. Předsedkyně fondu Marie Vodičková varuje, že to může ohrozit fungování všech Klokáneků. **IDNES.cz**

Děti mají nejradši smažené

Luštěniny či ryby školní jídelny mají, ale moc nefrčí.

Snad kromě Slovenska nemá historie školního stravování nikde ve světě takovou tradici jako u nás. Na včerejší konferenci k 70. výročí školního stravování se na tom shodli experti.

Provoz jídelen je u nás regulován legislativou. Každá školní jídelna musí vařit pro své strávníky na základě předepsaného spotřebního koše, jehož obsah se průběžně mění.

„V posledních letech se rozšířil hlavně o ryby, zeleninu a luštěniny, aby splňoval zásady současné zdravé výživy pro děti. Proto můžeme říct, že školní jídelny vaří zdravě,“ řekla Alena Strosserová, odbornice na výživu a školní stravování.

Jenže co je zdravé, zase nemusí být u dětí hitem. To potvrzuje také Michal Malát, šéf Asociace školních jídelen.

Buřáče mají výročí

70

Před tolika lety skončila druhá světová válka a stát tehdy podpořil zakládání školních jídelen, aby mladší generaci zajistil potřebnou výživu.

„Nejpopulárnější je vše smažené, od řízků po hermelín. Je to trochu ovlivněné reklamou na fastfoody,“ říká Malát s tím, že na opačném pólu jsou právě luštěniny nebo ryby. „Je to pak věcí umu kuchaře, jak ta nepopulární jídla dokáže zajímavě připravit,“ dodává.

Přestože podle letošního průzkumu většina jídelen vaří v souladu se zásadami zdravé výživy, problémem zůstávají automaty, kde si děti kupují nejčastěji sladké nápoje a cukrovinky.

TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Pod stromem se psaly dopisy Ježíškovi

V Miroslavi na Znojemsku včera rozsvítily vánoční strom. Děti při této příležitosti mohly poslat dopis Ježíškovi. Slavnostní rozsvěcování vánočních stromů bude v dalších dnech pokračovat v dalších městech v kraji. V neděli přijde na řadu Znojmo. Tam se na místním náměstí chystají koledy v jazzových úpravách, vystoupí Václav Neckář a otevřeno bude zimní kino. Budou tu promítat film Pelíšky a oblíbené pohádky. **ČTK**

INZERCE

Aktualizace strategického plánu hlavního města Prahy 2014

Hlavní město Praha informuje občany, že obdrželo závěr zjišťovacího řízení k výše uvedené koncepci. Občané se mohou **seznámit se závěrem zjišťovacího řízení** na úřední desce Hlavního města Prahy a v Informačním systému SEA na stránkách CENIA http://portal.cenia.cz/eiasea/view/sea100_koncepce pod kódem **MZP189K**.

Rezidenční obytný soubor Na Vackově – zóna A.I, Praha 3, k. ú. Žižkov

Odbor životního prostředí Magistrátu hlavního města Prahy informuje občany, že obdržel oznámení zpracované dle zákona č. 100/2001 Sb., o posuzování vlivů na životní prostředí, v platném znění. Občané se mohou **seznámit s obsahem oznámení** na OZP MHMP (Jungmannova 35/29, Praha 1, místnost č. 428, tel. 236 004 322) **do 10. 12. 2014**. Oznámení je též zveřejněno na internetu na adrese <http://www.cenia.cz/eia> v Informačním systému EIA pod kódem **PHA948**. Písemná vyjádření k tomuto oznámení je možné zasílat na OZP MHMP do 10. 12. 2014. Oznámení obsahuje posouzení vlivu stavby na životní prostředí výše uvedeného záměru.

Bezobslužná ČSPH v areálu OC Šestka, Praha 6, k. ú. Ruzyně (srpen 2014)

Odbor životního prostředí Magistrátu hl. m. Prahy informuje občany, že provedl zjišťovací řízení podle § 7 zákona č. 100/2001 Sb., o posuzování vlivů na životní prostředí, v platném znění, a stanovil, že tento záměr **nebude posuzován** podle cit. zákona. Občané se mohou **seznámit se závěrem zjišťovacího řízení** na OZP MHMP (Jungmannova 35/29, Praha 1, místnost č. 428, tel. 236 004 439). Závěr zjišťovacího řízení je též zveřejněn na internetu na adrese <http://www.cenia.cz/eia> v Informačním systému EIA pod kódem **PHA938**.

Obytná lokalita Černý Most – Bryksova, Praha 14

Odbor životního prostředí Magistrátu hl. m. Prahy informuje občany, že provedl zjišťovací řízení podle § 7 zákona č. 100/2001 Sb., o posuzování vlivů na životní prostředí, v platném znění, a stanovil, že tento záměr **nebude posuzován** podle cit. zákona. Občané se mohou **seznámit se závěrem zjišťovacího řízení** na OZP MHMP (Jungmannova 35/29, Praha 1, místnost č. 428, tel. 236 005 911). Závěr zjišťovacího řízení je též zveřejněn na internetu na adrese <http://www.cenia.cz/eia> v Informačním systému EIA pod kódem **PHA926**.

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Ostrejší chůze pomáhá udržet se v kondici a snižovat váhu. Podzimní měsíce, které jsou specifické výskytem inverzí, znemožňují chůzi venku, proto je třeba ji nahradit indoorovým pohybem, třeba chůzí na pásu. Pokud je pod bodem mrazu a není příliš vlhko a inverze, je možné chodit v případě nutnosti. Alespoň nehrozí chřipky, kterým se „daří“ v teplotách kolem nuly a při vyšší vlhkosti vzduchu.

IMPULS
Rááááadio

Poslouchajte každou sobotu a neděli v 7.50 a 16.45 na Rádiu Impuls.

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 10

Zimní péče o pleť a nehty

Dejte si pozor, s prvními mrazíky mohou některé krémy napáchat víc škody než užítku. STRANA 18

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 pravouhlé 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.

MBT
PHYSIOLOGICAL FOOTWEAR™
For The Human Movement™

Balanční obuv pro zdravý životní styl

Na Příkopě 12, Praha 1
Nákupní centrum Černá Růže
www.activeshoes.eu
Tel : +420 727 965 000

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**



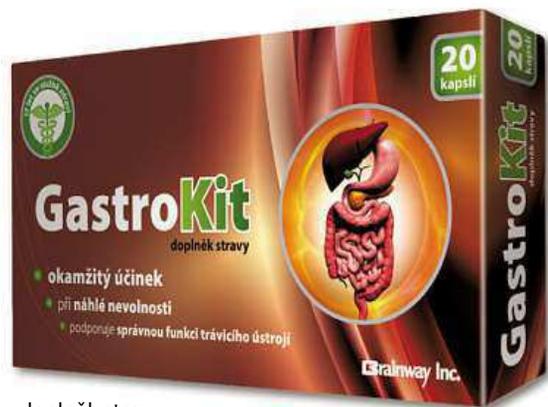
GASTROKIT

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

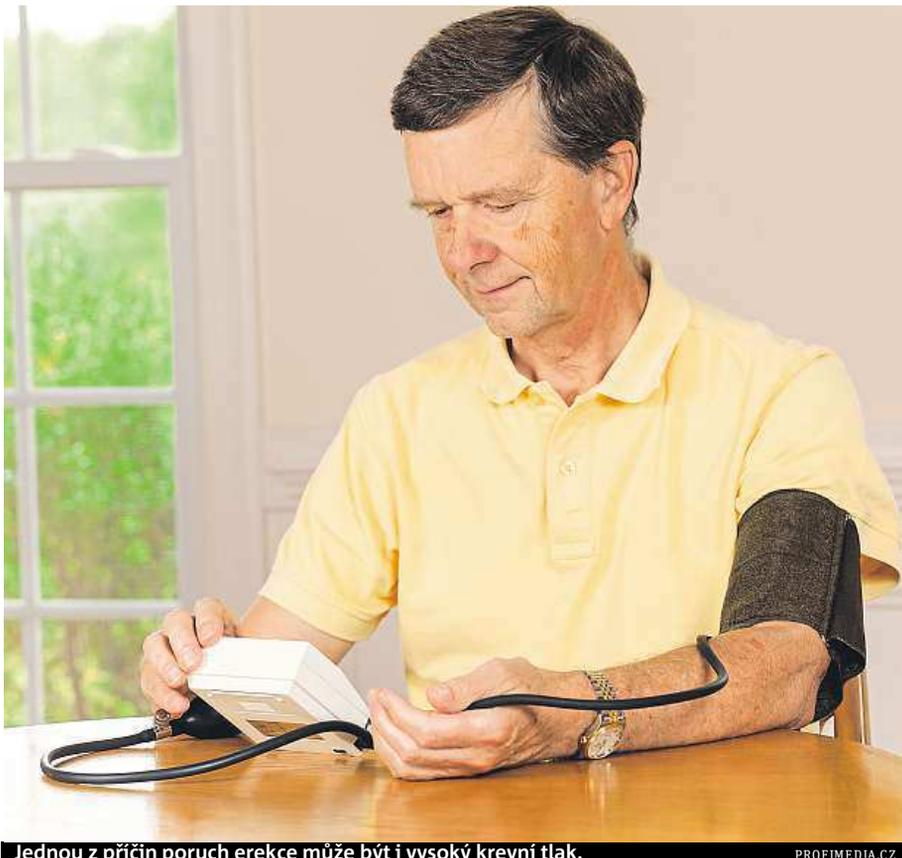
Už se to stalo poněkolkrát... Muž ztratí erekci, takže ze sexu nic není. Nechce o tom ale mluvit, lékař se stydí zeptat, a trpí tím proto on i partnerský vztah.

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 minulé-

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 z 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 hnacím 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.

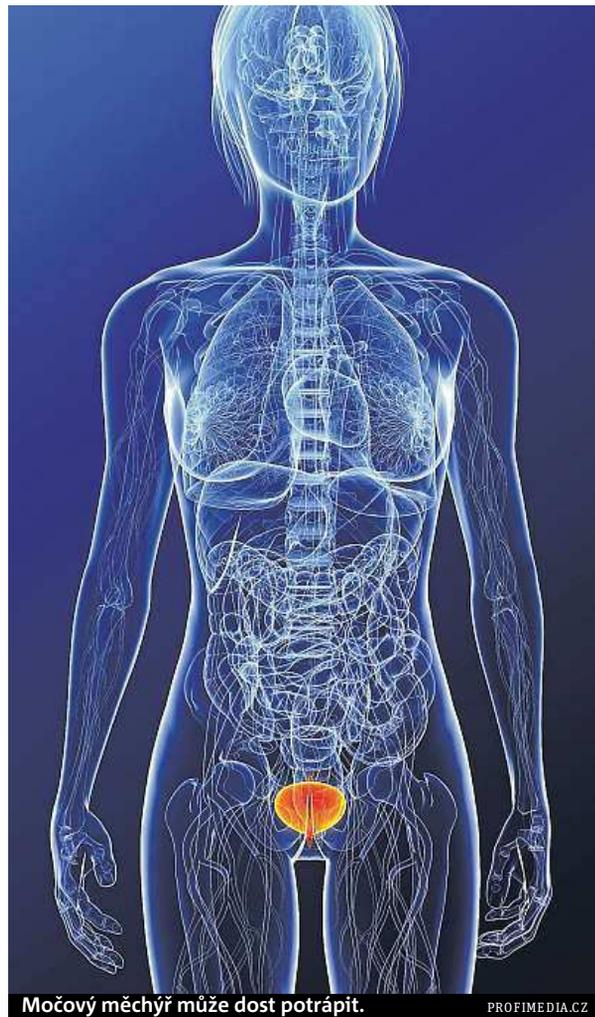
Za vznikem onemocnění stojí nejčastěji bakterie Escherichia coli, která se dostane z konečníku do močové trubice a odtud do močového měchýře.

„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 zabýdlování infekce,“ dokončuje lékař Lukáš Bauer. **ANNA BERKOVÁ**



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 neustále 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.



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 uhličitá 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 zhluboka 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.
- Tabletou můžete rozkousat a zapít nebo vycukat.



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 sladkosti 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, zeli (všechny druhy), houbičky šitake, hříby, kréme-

náče, lišky, smrž, václavky, žampiony, citrony, grepy, hrušky kyselé, jablka kyselá, křen, pepř, skořice, sůl, majonéza, 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 klíčky, 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 posilovny a místo zlepšení fyzického stavu se dostavilo úporné svědění a výtoky? Většina žen už se setkala s akutní vaginální mykózou, některé trpí 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 křížovatec hub, řas a provoků. 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, specialistka 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-nitrat, 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. Poříze 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.

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 nejlévnějším, 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-



Brýle už po operaci potřebovat nebudete.

PROFIMEDIA.CZ

daj, který zruinuje vaši peněženku.

Pokud se rozhodnete zbavit se dioptrií, najdete 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.

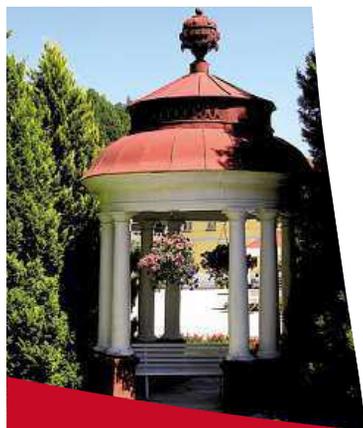
léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury
1x taneční večer, slavnostní štědrovečerní večeře

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

Zprávy krátce

Falešný německý kardinál

Brazilská policie zadržela 66letého Němce, který se několik let úspěšně vydával za vysokého církevního hodnostáře. Na základě zfalšovaných dokumentů odsloužil údajně několik mší a naslouchal dokonce i zpovědím věřících. Podvodník se prý několikrát pokusil vylákat z místních křesťanských obcí finanční prostředky na údajnou opravu domovského kláštera. Němec vystupoval mimo jiné jako mnich, biskup nebo jako kardinál.

Pomáhají i Kurdům

Britové odcházejí do Sýrie bojovat nejen v řadách radikální organizace Islámský stát, někteří naopak pomáhají těm, kteří stojí proti ní. Podle listu The Guardian právě těchto lidí přibývá a jsou mezi nimi i veteráni z Afghánistánu. **ČTK**

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

svazk 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 poštovním dodávkou. 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 prezidentí Petro Porošenko 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**

Zeman. Lichotí Kazachstánu, uráží 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 po třebných pro cestování do Česka. Kromě českého výrobce Tatra upozornil na možnost využití služeb společnosti Home Credit, jejímž vlastníkem je skupina PPF. **ČTK**



Zeman v Kazachstánu AP



Po sněhu se v Buffalu bojí povodně

Minulý týden zasypal polovinu Spojených států sníh, v Buffalu na východě země napadaly skoro dva metry. Teď teploty stouply, 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 kvůli islamistům

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 rozhodnutí 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

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).

Poradna. Co když nemám na splátky?

ADVERTORIAL



T. Konvička z Fair Creditu

Sjednali jste si půjčku, ale teď nemáte na její splácení? 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 splácení 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 splácení 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. Pokud se s ním problém co nejrychleji vyřeší. 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 splácením. (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 vynést 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
27,59DOLAR
22,19LIBRA
34,86

NAFTA: 34,56
NATURAL: 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



Iggy porazila i Eminema



Iggy Azalea (uprostřed) na letošních American Music Awards 2x AP

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 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

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**.

Vítěz

Hudební ceny American Music Awards ovládla britsko-irská chlapecká kapela One Direction.

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

Colours. První jména, velký koncert

Mezinárodní hudební festival Colours of Ostrava oznámil první potvrzená jména příštího ročníku. Při společném koncertu vystoupí několikrát držitelé Grammy Sly Dunbar a Robbie Shakespeare s vizionářským norským trumpetistou Nilsem Petterem Molvaerem. Trojici ještě doprovodí finský zvukový elektromág Vladislav Delaj a kytarista Eivind Aarset. Festival proběhne od 16. do 19. července v Dolních Vítkovicích v Ostravě. **METRO**



Tiersenn 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**



HVĚZDY
POSLEDNÍCH
500 LET

classic
praha

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. Holíčec, 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 skrývání?
- 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 Letectví stíhačů 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 Myšlenky 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 Ujezdě 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 žluttek. 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
PLZNĚ

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 předhánit 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 prosvihnout.

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 nadšeni!

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.

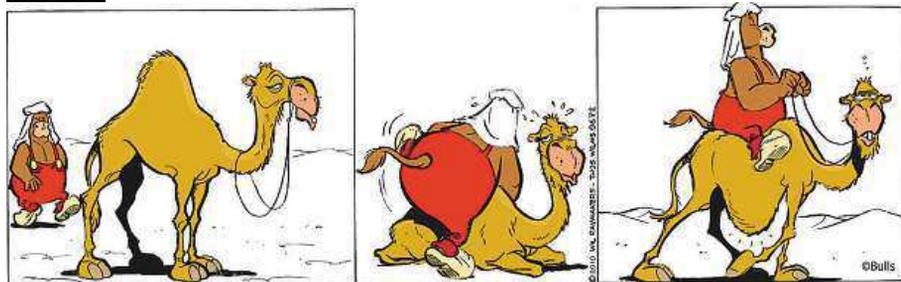


Jiří Kohout
Pár jsem jich prošel a myslím, že se to zlepšuje.



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

Komiks

VĚŠTBA BUDOUCNOSTI
pro rok 2015

Zjistěte již dnes, co vás čeká!

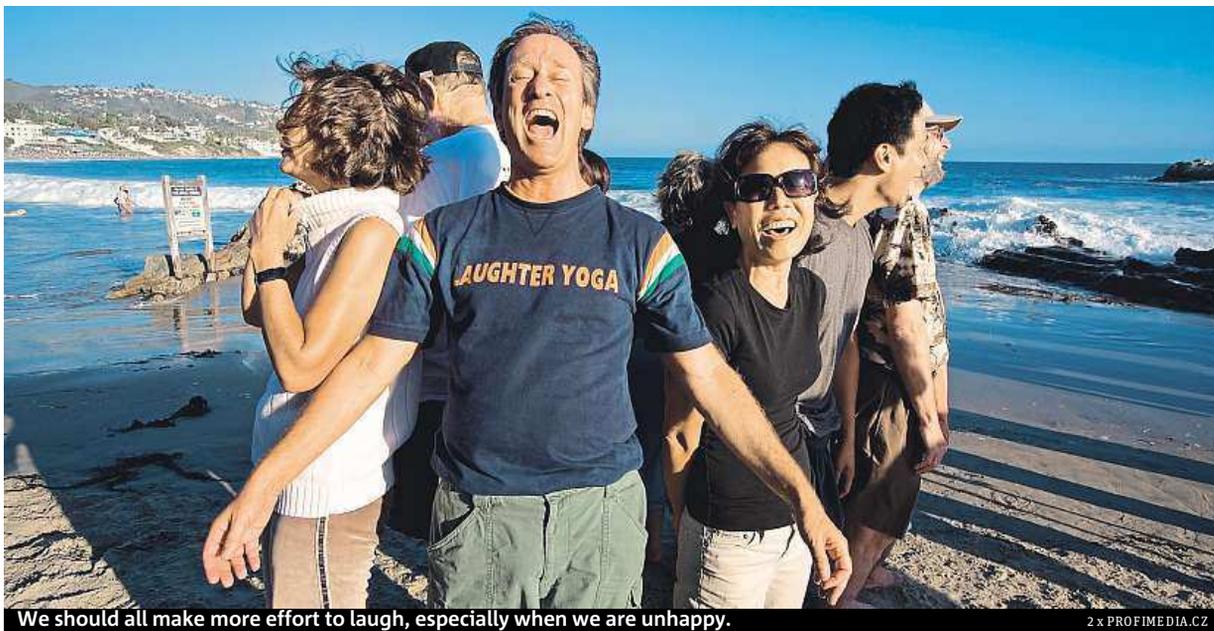
Píšte SMS ve tvaru 66TAK
a svůj dotaz na číslo 900 30 55

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 everyday life as well as about things you might never have heard of before.

Lesson No. 12



when we see or hear something funny. How would you feel if you saw an adult laughing at nothing? You'd probably think that they were a bit strange and try to avoid them.

1 _____
They say that 'laughter is the best medicine'. Laughter can relieve stress, boost your immune system, reduce pain and even help protect you against a heart attack. Imagine being able to get all of these benefits even when there isn't much to laugh about.

2 _____
Young children don't feel self-conscious about laughing, but when do older people laugh? Usually only

3 _____
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.

4 _____
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 he-

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.

lped thousands of people of all ages and fitness levels.

5 _____
Laughter Yoga workshop leaders adapt their methods to achieve different aims: for example, team building in companies, reduced aggression in prisons, improved test results in schools and relief from depression among hospital patients.

6 _____
Former clown Ana Banana was delighted to find a thera-

py that separates laughter from humour. Because her job was to make other people laugh, the jokes weren't funny for her and she didn't often laugh herself. A serious illness left Ana severely depressed until she discovered Laughter Yoga.

7 _____
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, even when she felt really

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

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.' **JULIE DAWN FOX**

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

www.britishcouncil.cz



This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

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

Práce - nabídka

• UDELEJ SPRÁVNOU věc, daruj krevní plazmu. Za Vaš vynaložený čas dostanete náhradu 400 Kč. Najdete nás na Perlové 5; tel: 224 284 866, Caraplasma.cz

• Provozní technik práce na HPP, exkluzivní objekt Praha. Nutný čistý TR, a vylh. 50 par. 6. Nastupte ihned. Tel. 724 309 553

• Spol. Agusta přijme: pracovníky ostrahy, detektivy, vedoucí objektu, 70-90 Kč/hod. HPP, DPP, pracoviště Praha, dvousměnný provoz. Praxe výhodou, dobrý kolektiv, zajímavá práce, korektní přístup. Kontakt: e-mail: nabor@agusta.cz, 8-16.00 tel: 774 483 361

• BRIGÁDA - hledáme zájemce o doplňování zboží - denní i noční, prodejny po celé Praze (zálohy druhý den). Směny dle výběru. Tel.: 284083300, 777335756

• Přijmeme muže na pozici strážný na nové objekty po Praze (administrativní budovy) 12hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, HPP, plat 70-75 Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis RT. V případě zájmu volejte ve věštní dny 9.00-16.00 hod. T: 733 469 469

• RYCHLÝ VÝDĚLEK pro ženy a dívky 18-35 let i studentky. Až 3.000 Kč/směna. Chat na PC, možnost i brigádně. tel.: 603 382 613

• BRIGÁDA - POKLADNÍ - prodejny po celé Praze, zálohy druhý den. Školení zajištěno. Směny dle Vašeho výběru. T.: 284083300, 777335756.

• BRIGÁDA - hledáme brigádníky - prodáváče/ka do lahůdek, pekaře/ky, školení zajištěno. T.: 284083300, 777335756, www.creditczech.cz

• BRIGÁDY - zálohy 50% vyplácíme druhý den. Doplňování zboží, puťový prodej, pomocné práce, pokladní. T: 284083300, 777 335756.

• BRIGÁDA - NOČNÍ doplňování - možnost záloh, předchozí zkušenost s doplňováním zboží. Tel : 284083300, 777335756, www.creditczech.cz

• RIDIČ VZV/Retrak. Hledáme řidiče VZV do skladů v Praze a okolí. Nabízíme: 80-90 Kč/h netto nebo odměňování v úkolu, nástup IHNED, ubytování. Požadujeme: zkušenosti s VZV, spolehlivost, zodpovědnost, ochotu pracovat na směny. Kontakt: 727903706, veronika.poupetova@wellpack.cz, více www.wellpack.cz

**CENTRA a.s. přijme
Dispečera admin. objektů**

Požadujeme: vyhlášku 50 elektro min. 56, praxi v provozu velina, M+R, EPS, EZS, CCTV.

Náplň: reakce na vzniklé závady, regulace TZB technologií.

Pracoviště: Praha. Směnný provoz.

Kontakt: prace@centra.eu
724 872 341

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY

Přijme ihned **MUŽE a ŽENY** na pozici: **STRÁŽNÝ/A**

- Praha • Mladá Boleslav
- Pardubice • Písek

výhodné platové podmínky
Fyzicky náročná - nehodná pro důchodce.

**800 600 333
www.adamsecurity.cz**

Special Service International, s.r.o. přijme

PRACOVNÍKY OSTRAHY

Nabízíme: dlouhodobou spolupráci
70-90 Kč/hod.

PERSONÁLNÍ CENTRUM SSI
Na Příkopě 31, Pasáž Broadway, P-1
Úterý-Pátek 7:30-11:00
Tel.: 800 100 187
E-mail: podobny@ssi.cz

**CENTRA a.s. přijme
Údržbáře admin. objektů.**

Požadujeme: vyhlášku 50 elektro min. 56, údržba objektových technologií TZB.

Pracoviště: Praha.

Kontakt: prace@centra.eu
724 872 341

PRÁCE VE SKLADU

PRÁCE VE SKLADU až 115 Kč/hod.

Tel.: 778 407 879, 778 412 131

www.creditczech.cz

• DLOUHODOBÁ BRIGÁDA/balení tiskovin. Přijmeme pracovníky na balení časopisů a letáků. Jedná se o čistou práci. I pro cizince s platnými doklady. Praha 9 - Horní Počernice. Práce na úkol. Pro rychlé a zručné. Vyplácení každý týden. www.wellpack.cz, bezplatná linka 222703244 nebo kariera@wellpack.cz

• Přijmeme invalidní občany na práci v ostraze a recepci. Plat 9.000,- až 16.000,- čistého. Tel: 777 003 523, 222 519 458.

• Přijmeme ženy a muže na večerní úklid na Prahu 9 - Kolbenova. Tel.: 251 556 881

• BALENÍ KOSMETIKY - hledáme spolehlivé lidi. Brigáda vhodná pro ženy i muže. Čistý RT. Od 70 Kč/hod. Více info na: Nabrigadu.cz nebo 605 755 755

• Všichni taxikáři pozor! Chcete dispečink zdarma, 250 zakázek měsíčně, férové jednání, průměrně 200Kč/obj. a žádné pokuty? Volejte ihned 723 424 230

• Bezpečnostní služba přijme pracovníky ostrahy pro OC v Praze, vhodné pro ženy, studenty, HPP i DPP. Mzda až 90 Kč/hod. Tel.: 224 109 445

• Řidič MKD, diety 40-50 Euro denně, nový vozový park, min. praxe 1 rok. Tel: 731 426 319, 732 116 245, Tomáš Pressler, firma Quehenberger Transport.

• Hledáme brigádníky do různých oborů (skladníci, hostesky, administrativní, balení zboží, pomocné práce). Mzda 75-100 Kč/h. Vyplaty každý den. Volejte 731 883 553, pište na info@brigadaihned.cz nebo přijďte přímo k nám - Brigádník s.r.o., Karlov nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz

• Přijmeme autoelektrikáře motor. voz. na stály P, nástup ihned - P 5, dobrý zdrav. stav, praxe, čistý TR, pevná prac. doba, stav, zájem. 776 111 113

• KOMWAG a.s., Praha 2, Perucká 10 přijme závozníky - popeláře. Fyz. zdatnost a praxe podmínkou. Čistý RT. T.: 236 040 011

• Firma Komwag přijme automechanika na dvousměnný provoz. RP šk. C + prof. průkaz, vzdělání v oboru a praxe podmínkou. Tel.: 236 040 009

• SUPER BRIGÁDA. Do příjemného kolektivu přijmeme větší počet brigádníků. Plat denně 1.200 Kč. Osobní pohovor si domluvíte na tel.: 720693077, 10-17 hod.

• A.s. v Praze 9-Černý Most přijme do 4 různých pozic lidi na stály prac. úvazek. Plat dle zar. 20000/měs. nebo 1200/den, tel.: 720693077 od 10-17 hod.

• BRIGÁDA - POKLADNÍ na Praze 5, možnost záloh, školení zajištěno. Odměna 90 Kč/hod. Termín brig. 11.-13.12. T. 284083300, 777335756, www.creditczech.cz

• Přijmeme skladníky a řidiče VZV, Praha 9 Horní Počernice. Sklad Mall, 100 Kč/h., 3směnný provoz, čistý TR, práce na DPP. Nástup ihned! T. 721 723 422

• Přijmeme na venkovní prodej v Praze větší počet PRODAVAČŮ/EK, nástup možný ihned, výplata každý den. Prac. doba Po-Pá, 8:00-17:00 h. 722775898

• BRIGÁDA - hledáme zájemce o práci VE SKLADU, odměna 105-115 Kč/hod., při dodržení stanovených podmínek. Nástup ihned, práce do ledna 2015. Tel: 778 407 879, 778 412 131, www.creditczech.cz

• Hledáte práci? U nás si vyberete, nabízíme práci všeho druhu (balení a vykládky zboží, administrativní...). VÝPLATA 2.den. Info na tel. 724 772 129

• Nabíráme vážné zájemce o práci z domu. Jedná se o admin. práci na E-shopu. Zaskolíme, povedeme. Vhodné pro matky na MID, studenty, ID tel. 606237323

• www.unijob.cz - brigády: výpomoc v obchodech s módou, balící práce, recepcie, pokladná, telef. průzkumy. Zálohy denně! Info: 604376770 (po-ne 8-18 h.)

• Třídění tisku - brigáda, 70 Kč/hod., výplata týdně. Tel.: 774 433 968

• Možnost práce z domu. Montáž dekorativních výrobků pro naši firmu. Materiál dodáváme. Pro zaslání informací pište SMS s Vaší adresou na t: 774 807 944

• Přivýdělek pro důchodce a pracující. Lehká práce u stolu. 40 hod. za měsíc. 7000,- Kč. Tel: 728 939 920

• BA Griffin přijme pracovníky pro ostrahu objektů v Praze Uhlíněvsi. Podm. dobrý zdr. stav, osvědčení. Plat 55Kč/hod. btto. T. 602323657. I důchodce.

• BRIGÁDA - NOČNÍ doplňování v hypermarketu, 1., 2. a 3.12.2014. Odměna 80 Kč/hod. T.: 284083300, 777 335 756

• Přijmu noční recepční(ho) do penzionu *** na Praze 9 i důchodce. Přijemné vystupování, znalost AJ (RJ výhodou), spolehlivost. Nást. plat 15 tisíc. Dále spolehlivou POKOJSKOU od 8:00-16:00, kr.-dl. týden a paní NA ÚKLID kanc. prostor 17:00-19:30, P1.0. Vše na DPP. 728127554.

• andel's Hotel Prague na Praze 5 přijme technika údržby. Praxe na obdobné pozici vítána a vyhláška 50 56 nutná. CV zasilejte na: hr02@andelshotel.com

• Výr. družstvo v Praze 7 přijme vrátného na denní i noční směny, vhodné pro invalidní důch., zkrác. úvazek. Nástup možný ihned. T. 220410149, 607055661

• Na dlouhodobou spolupráci hledáme pomocné číšníky/servírky do luxusního hotelu v centru Prahy. Vhodné pro studenty v oboru. Tel: 602 337 008.

Finance - nabídka

• 500 - 10000,- v hotovosti do 10 min. pro úplné každého. Potřebujete OP, mobil. Kde? Metro "C" Ládví, u Alberta. Po-pá 9-19, So 9-12 Tel: 736 299 299

• Chybí Vám peníze? PŮJČÍME Vám až 166 000 Kč na cokoli! Volejte ZADARMA 800 701 000. Váš PROFÍ CREDIT.

• Půjčka bez splátek od 100.000 Kč do 2.000.000 Kč. Vhodná před prodejem bytu či domu. Peníze vrátíte až z prodeje. Na 6 až 24 měsíců. T: 739 641 969

• Půjčky 2.000 nebo 5.000 na ruku! Nové 18.000 Kč! Vezmi OP a mobil! Od 18 let, Praha, "M" Háje, Tatarkova 6 (zadní vchod), po-pá 9-17, t. 777 367 244

• Půjčka 500-10000 bez registru na OP a tel. do 10 min. hotově. Metro Hradčanská, Čs. Armády 11, P6, budova ve dvoře. Po-pá 9:30-18h. T. 603 933 137

• Směnárna na Senovážném nám. v Praze 1 nabízí Čechům nízké kurzy pro výměnu. Pro vyšší částky volejte 731 520 643. Více info: www.smenarna-praha.cz

• 500-10000 v hotovosti do 5 minut pro úplné každého. Potřebujete OP a tel. Metro C Nadr. Holešovice, Za Papírnu 5, P7, Po-Pá 9-19, So 9-12, 608027698

• Půjčka do 20.000 Kč je určena pro důchodce i zaměstnance. Bez poplatku. Peníze vyplácíme hotově na ruku. Zájemci volejte 603 547 034.

RYCHLÉ PŮJČKY
záznam v registru u nás nevadí
zaměstnancům - důchodcům - OSVČ

Tel.: 608 309 265
www.pujcky1praha.cz

Vzdělávání - Kurzy nabídl.

• MIR a NADĚJE v životě i smrti: I jako hezký dárek pro starší začátečníky. St. mistr. techniky. Založeno r. 1990. Tel. 724 088 088 www.VeraSteflova.cz

• Tréninky KOBUDO - okinawské bojové umění se zbraněmi (bo, sai, tonfa, nunchaku atd.) Praha. Více info na 607 178 323, www.okinawa-kobudo.cz

Pronájmy - nabídka

BYDLENÍ NEJEN PRO SENIORY

REZIDENCE MAGNOLIE

Dostupné rezidenční bydlení v samostatných bytech nejen pro seniory.

Ceny od 6.395 Kč měsíčně.

Recepce, lékař, masér, kadeřník, správce, zahrada, řada služeb.
Rezidence Magnolie, Hraniční ul. 596, 277 11
Libiž - Neratovice, 12 Km od Prahy.
Bezplatná tel. linka **800 58 58 58**
(od 9 do 15 hod. každý den)

www.rezidence-magnolie.cz

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Děkuji. Tel.: 274 78 44 28

• VŠ hledají pronájem bytu v Praze s dobrým spojením MHD. Dlouhodobě. Slušné jednání. RK prosím nevolat. TEL: 604778666

• Mladý manželský pár bez zvířete hledá pronájem bytu v Praze s dostupností do centra 30 minut. Nespěcháme, ale můžeme i ihned. Děkujeme. T: 777640390

Nemovitosti - poptávka

• Vykupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chata, Praha a okolí. Převzít ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777 306 102

• Zajistíme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (bytů, domů, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykupíme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774 335 503

• Právní zástupce zaměstnanců FIOBANK, O2, PPF, poptává nemovitosti ke koupi a k pronájmu v Praze. Platby do 48 hodin, děkujeme, nabídněte. T: 602219621

Byty - poptávka

Peníze v hotovosti za byt v Praze

Zaplatím vaše dluhy a exekuce

jsem soukromá osoba, nechci platit provize realitkám

tel.: 721 117 433

• PRÍMÝ ZAJEMCE ihned koupí družstevní byt nebo byt v osobním vlastnictví (i před privatizací), okamžitá záloha min. 300.000,-Kč. Tel: 602 21 21 21

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmů, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajištění náhrady byt, záloha. Tel.: 776 36 36 36

• Specialista na PRODEJ/VÝMĚNY bytů, exekuce, zástavy, privatizace, výkup bytů, zálohy. www.rkzoom.cz, tel.: 776 36 36 36

• KOUPIM BYT družst. i OV v Praze do 4 mil. Platba ihned, možnost zálohy - uhrazení dluhů. Tel.: 605 031 041

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

• PLATBA HOTOVĚ. Koupím byt v Praze OV-DV panel, cihla, rychlé jednání. Po dohodě možná záloha. Dluhy uhradím. Tel. 721 025 909

Hobby - poptávka

• Koupíme sbírky známek, starých pohlednic, mincí, významné a bankovky. Přijedeme, oceníme. Tel.: 734 105 589, prodejna 284 824 040

Služby - poptávka

• Zdarma ihned naložím a odvezu (nebo levně koupím) Vaši funkční pračku, ledničku. Tel. 775 012 450

ŽALUZIE, ROLETY

Aleš SUCHÝ
Tel.: 728 863 201
• záruka 3 roky
• doprava zdarma
• montáž do 3-5 dnů

kupón sleva 60%
z ceny mont. žal.

vertikální žaluzie, sleva 30%

ŽALUZIE, ROLETY

SÍŤE PROTÍ HMYZU
staré žaluzie na protiúčtu

sleva 15%
z ceny zakázky na plastová a eurookna

261 26 38 47
261 26 04 16
777 03 80 01

www.gato.cz
Jihlavská 611
Praha 4

50%

VÝKUP ZLATA!

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

Ostatní

• OKAMŽITÁ HOTOVOST - Výkup zlata, stříbra, Pt, Pd, opravy šperů, peníze ihned! P3-Korunní 99, tram. 10,16-Perunova, 608776313, www.oro-praha.cz

Intimní - nabídka

• NYMFOMANKY! Ženy, které žijí pro SEX! Chtěl bys takovou? Stačí poslat SMS ve tvaru 87MRK a text na 909 15 45

• Potřebuji to denně! Zavolej na mob.: 724 830 977!

• NYMFOMANKY! Ženy, které žijí pro SEX! Chtěl bys takovou? Stačí poslat SMS ve tvaru 87MRK a text na 909 15 45

• Či! Či! objevovat svoje erotické zóny... hezky něžné, polehoučku! Andilek Veronika 27. Vytočí 909 90 99 25 nebo napiš SMS na 909 15 50 s kódem 79THM a tvůj text!

• Těšné rozkoši jsem padla už jako mladice, takže ve stáří se u mě nic nezměnilo. Starěj nemůže, dávám prostor mládí! Marie 64. T.: 909 801 801 kód NKZ55

• Finančně zajištěná Sandra 35. Přítel mi snaží 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!



Rozhodčí. Jsou nyní přísnější

Hokejisté i trenéři působící v české extralize si v průběhu sezony zvykají na nový trend rozhodčích, kteří dostali minulý týden za úkol důsledně dbát na dodržování pravidel. Velký důraz je kladen zejména na postihování nečisté hry hokejkou.

Ve víkendových zápasech se tak značně zvýšil počet trestů, z čehož někteří trenéři a hráči nebyli nadšení. Na

druhou stranu si ale řada hokejistů změny chválila.

Rozhodnutí, které odsouhlasila minulý týden valná hromada Asociace profesionálních klubů ledního hokeje, si pochvaluje i vedení soustředě a neplánuje od něj ustupovat.

„Dohodli jsme se, že je potřeba se zaměřit na extraligu a její čistotu,“ řekl ředitel soustředě Josef Rezníček. **ČTK**

Loeb. Vrátil se na jeden závod

Devítinásobný mistr světa v automobilových soutěžích Sébastien Loeb se příští rok znovu na skok objeví v elitním seriálu. Čtyřicetiletý Francouz se představí v lednové Rallye Monte Carlo, kterou sedmkrát vyhrál. Loeb pojedou populární soutěž se svým dlouholetým navigátorem Danielem Elenou. **ČTK**

Číslo dne

5

Brankář Jakub Kovář z Jekatěrínburgu udržel popáté v tomto ročníku Kontinentální hokejové ligy čisté konto a osamostatnil se na prvním místě této statistiky. Automobilista zvítězil nad Ufou 3:0, šestadvacetiletý český reprezentant zastavil všech 27 střel hostujícího mužstva.

Zemřela ruská legenda Tichonov

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



Snímek z roku 2006 AP

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-

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**

Tvrdý 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**

Kanoistika. Dostál už pilně trénuje

Jako jediný český sportovec vybojoval v minulém sezóně dva tituly mistra světa v olympijských disciplínách, ale rychlostní kanoista Josef Dostál na vavřínech rozhodně usnout nehodlá. Aktuálně se na novou sezonu připravuje v kalifornské Chula Vistě nedaleko San Diega, kde si dopřál i závod na moři, za sebou má také testování nové speciální lodě do vln.

Už roky je považován za obrovský talent, což naplňuje měrou vrchovatou. Je juniorským mistrem světa, světovým šampionem do 23 let a loni na MS v Moskvě mezi seniory vyhrál závody na olympijském kilometru ve

čtyřkajaku, ale také na singlu. A ve sbírce má se třemi kamarády také bronzovou olympijskou medaili z Londýna.

To je ale minulost a jednadvacetiletý Dostál myslí i na další roky. „Soustředění probíhá dobře, všechno vychází podle plánu, máme krásné počasí, takže si dokonce dobrovolně přidávám dávky v tréninku,“ hlásil z USA Dostál. „A v době volna si dopřávám koupání v oceánu,“ prozradil. V zámoří stráví celkem měsíc. Před tím si ale dopřál dovolenou, aby nabral síly. Viděl památky v Paříži, na chatě chodil na houby a pak odpočíval na Havaji. „Tam bylo krásně,“ vzpomíná. **ČTK**



Josef Dostál se připravuje v Kalifornii. ARCHIV JOSEFA DOSTÁLA

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**

FOTOSTRANA



1 Rio 2016. Maskoti mají přinést miliardy

Toto jsou maskoti olympijských a paralympijských her v Riu de Janeiro 2016. Olympijský maskot má zastupovat různá brazilská zvířata. Kombinuje rychlost kočky, hbitost opic a eleganci ptáků. Dokáže natáhnout končetiny, jak jen chce, a umí napodobit hlasy všech zvířat. Paralympijský maskot je pak mixem rostlin, které lze najít v brazilských lesích, a získává energii z fotosyntézy. Maskoti by měli být součástí zhruba 12 tisíc reklamních produktů. Pořadatelé by rádi získali z prodeje licencovaných suvenýrů miliardu reálů (8,9 miliardy korun). AP



2 Fotbal. Čech mezi nejlepší pěticí brankářů potřetí v kariéře chybí

Fotbalový brankář Petr Čech se potřetí během kariéry v Chelsea nevesel mezi pěticí gólmánů kandidujících na umístění v Jedenáctce roku podle FIFA a Mezinárodní hráčské federace FIFPro. MAFRA

3 Tenis. Čerstvé vítěze Davis Cupu vítali fanoušci v Lausanne

Švýcarští tenisté si i včera užívali oslavy po zisku Davisova poháru. Ve finále v Lille porazili Francii. Včera své šampiony přivítali fanoušci na náměstí v Lausanne. AP

Maskoti pro Rio reprezentují faunu a floru



4 Atletika. Porušil Pistorius pravidla?

Vězněného jihoafrického handicapovaného atleta Oscara Pistoriuse chtějí vyšetřovat kvůli porušení vězeňských pravidel. Toho se měl dopustit, když mu sourozenci přinesli do vězení dort, balonky a dárky. PROFIMEDIA.CZ

5 Motorismus. Hanika chce být za rok lepší

Motocyklový jezdec Karel Hanika má za sebou premiérovou sezonu v mistrovství světa ve třídě Moto3, ve které obsadil celkově 18. místo. Věří ale, že v příští sezoně uspěje výrazněji. ČTK

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**