

# KVITOVÁ I ŠAFÁŘOVÁ V ÚVODU PROHRÁLY

START NA TURNAJI MISTRYŇ SE ČESKÝM TENISTKÁM NEVYVEDL STRANA 22

**BAUHAUS**, k. s.  
Strážní, Brno hledá

**PRODAVAČ(KA)**  
do různých oddělení

**Požadujeme:** SŠ nebo odborné vyučení bez maturity, znalost práce na PC, samostatnost, odpovědnost, flexibilita

**Nabízíme:** jistý zajímavý výdělek, četné výhody pro zaměstnance, volbu HPP či brigády, v případě HPP smlouvu na dobu neurčitou.

**Kontakt:** [kariera.885@bauhaus.cz](mailto:kariera.885@bauhaus.cz)

INZERCE

# metro

Úterý, 27. října 2015

Č. 202, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Svátek slaví: Šarlota

Min. 8°  
Max. 12°

Největší deník v ČR

# Oceněn bude Nedvěd, ale i odvážný student

**Vyznamenání.** Zítra při příležitosti státního svátku získá ocenění slavný fotbalista a in memoriam i student, který bránil spolužačku před útokem. **Kontroverze.** Zeman ocení také dva údajné spolupracovníky StB STRANA 2



## Týden módy. V indonéské Jakartě se představovaly trendy pro příští rok

Exotické oděvní kreace předváděly včera v indonéském hlavním městě Jakartě modelky v rámci tamního Týdne módy. Svými kolekcemi se snažily zaujmout návrhářky Monika Jufry, Irna Laperle, Najua Yanti, Anniesa Hasibuan či Hannie Hananto, jejich róbu s nezvykle velkým vějířem si oblékla modelka na snímku.

AP - ACHMAD IBRAHIM

## Zprávy krátce

## Soud s lihovou mafií

Rozsáhlé dokazování v kauze lihové mafie je u konce. Včera u olomouckého soudu zazněly závěrečné řeči. Případ se týká obřího kšeftu s nezdaněným alkoholem se škodou za 6,7 miliardy korun. Je v něm obžalováno osm lidí. Nejvíce soudu pomohla výpověď Tomáše Březiny, který za šéfa gangu označil svého bratra Radka. U soudu pak spoluprá-

ci s ním přiznal i jednatel Likérky Drak Pavel Čaniga, který do té doby jakoukoli vinu odmítal. Obviněným za daňové úniky hrozí až 13 let za mřížemi. MAP

## Miliardy za e-shop

Miliardář Daniel Křetínský koupil s partnerem Patrikem Tkáčem a skupinou PPF za 5,4 miliardy korun e-shop Mall.cz a cenový srovnávač Heureka.cz. Mall.cz je po Alza.cz

největším hráčem on-line nákupů v Česku. MET

## Zákony v počítači

Zákony, právní předpisy a mezinárodní smlouvy by mohly být zveřejňovány elektronicky ve speciálním informačním systému. Počítá s tím návrh zákona, který schválila vláda. Cílem je zvýšení dostupnosti, přehlednosti a srozumitelnosti platného práva. Vybudování informačního systému by mohlo stát 527 milionů korun. ČTK

## Vila Tugendhat. Původní nábytek

Do funkcionalistické vily Tugendhat, zapsané na seznamu světových památek UNESCO, se po mnoha letech vrátily čtyři kusy původního nábytku. Podle znalců jde o předměty unikátní svým designem i materiály. Jde o přiborník, lavici, kávový stůlek a křeslo Spring Chair.

Předměty odkoupilo Brno od potomků rodiny Tugendhatových. Čtyři kusy nábytku koupilo město, které provozu-

je vilu, za 285 tisíc eur (zhruba 7,7 milionu korun). Tým devíti restaurátorů je konzervoval a opravoval zhruba rok. Práce uhradila Vídeň. Předměty byly ve vile hned od její výstavby, v roce 1938.

Ve vile nahrazují původní předměty na původních místech kopie. Čtyři kusy nábytku budou umístěny ve skleněných vitrinách návštěvnického centra, v nichž je stabilní teplota. ČTK

## Noví čeští hrdinové

## Zítřejší se uskuteční udělování státních vyznamenání.

Fotbalista Pavel Nedvěd, básník Jiří Žáček, zpěvák Václav Neckář či zakladatel babyboXů Ludvík Hess dostanou zítřejší státní vyznamenání na Pražském hradě. Medaili Za hrdinství in memoriam nejspíše dostane také student Petr Vejvoda, který loni přišel o život, když bránil spolužačku před útokem psychicky nemocné ženy ve škole ve Žďáru nad Sázavou. Řád Tomáše Garrigua Masaryka in memoriam dostane František Kriegel, jenž v roce 1968 jako jediný nepodepsal Moskevský protokol, který legitimizoval srpnovou okupaci. Z kulturních osobností se hovoří také například o herečce Liibuši Šafránkové. Zeman pře-

dá letos státní vyznamenání 28. října potřetí. Oba předchozí roky vzbudil výběrem některých laureátů kontroverze. Například loni bylo kritizováno udělení medaile Za zásluhy režisérům Filipu Renčovi a Robertu Sedláčkovi. Na protest proti tomu vrátil medaili Za zásluhy z roku 2002 režisér Jan Němec. I letošní udělení provázejí rozpaky. Týkají se hlavně herečky Jitky Frantové, manželky zesnulého novináře Jiřího Pelikána. Podle archivu bezpečnostních složek v 60. letech, ještě před svou emigrací, spolupracovala s StB. Podobně obviněná se týká i Hesse. K udělení vyhlásili jako již tradičně sázky také bookmakeři. Šanci podle nich má Nedvěd. K udělení patří Roman Týc z renesistické skupiny Ztohoven, která stojí za vyvěšením červených trenýrek na Hradě, nebo prezidentův kancléř Vratislav Mynář. ČTK

## Řády a vyznamenání

K 28. říjnu neodmyslitelně patří slavnost, při které se ve Vladislavském sále Pražského hradu udělují řády a vyznamenání.

• Prezident uděluje a propůjčuje dva řády. Za mimořádné zásluhy o stát je to **Řád Bílého lva**. Loni ho získal například zachránce českých dětí sir Nicholas Winton.

• Druhým řádem je **Řád T. G. Masaryka**. Propůjčuje se osobnostem, které se vynikajícím způsobem zasloužily o rozvoj demokracie a o lidská práva.

• Propůjčené řády se po smrti nositele mají vracet Kanceláři prezidenta. Řády udělené, například představitelům cizích států, se po smrti nevracejí.

• **Kromě řádů se udělují i dvě medaile.** První je za zásluhy a druhá za hrdinství.

• Právo propůjčovat a udělovat vyznamenání má prezident republiky, který je zároveň nositelem obou řádů.

• Návrhy předkládají prezidentu Sněmovna, Senát a vláda. Může je udělit i bez návrhu.

## Kde se zítra v Praze otevrou dveře

Lidé mohou 28. října v Praze zdarma navštívit tato místa

• **Rezidence primátorky:** od 9 do 19 hodin na Mariánském náměstí. K dispozici budou dvacetiminutové prohlídky prvního patra.

• **Poslanecká sněmovna:** od 9 do 16 hodin, hodinová prohlídka budov i expozice k 70. výročí zahájení činnosti Prozatímního Národního shromáždění.

• **Senát:** od 9 do 16 hodin budou pro návštěvníky připraveny prohlídky ve Valdštejnském i v Kolovratském paláci. Ve Valdštejnském paláci budou k dispozici průvodci.

• **Kramářova vila:** od 10 do 17 hodin se mohou zájemci těšit



na prohlídku interiéru i zahrady doprovázenou odborným

vykladem průvodců o historii vily a také prvních majitelích Kramářových.

• **Ministerstvo průmyslu a obchodu:** od 9 do 16 hodin se otevrou dveře historické Fanfary budovy Na Františku, kde bude k vidění také výstava fotografií mapující rekultivaci krajiny po těžebních činnostech.

• **Budoucí Železniční muzeum** Národního technického muzea: od 9 do 16 hodin budou v prostorách Masarykova nádraží k vidění jinak nepřístupné prostory bývalé výtopny a dílen, které zatím čekají na rekonstrukci.

• **Univerzita Karlova:** od 10 do 18 hodin bude v prostorách gotického sklepení Karolina expozice mapující dějiny této nejstarší české univerzity.

• **Obecní dům:** od 9 do 15 hodin si budou moci návštěvníci prohlédnout reprezentační sály prvního patra nebo Primátorský sál.

• **Národní galerie:** nabízí vstup zdarma do všech stálých expozic, například do Veletržního paláce či kláštera svatě Anežky České.

INZERCE

## Kávové kurzy pro Baristy zdarma!

Kurz v hodnotě 15 000 Kč  
40 hodinové školení zadarmo  
Ne pro podnikatele  
Pouze zaměstnanci v gastro nebo lidé na pracovním úřadě

Více informací: lucaffe@seznam.cz

www.lucaffe.cz



## Chlapy neřeší, maká s kapelou

Zpěvačka Sabína Křováková, která před dvěma lety vyhrála soutěž SuperStar, má napilno. „Chlapy neřeším a makám s kapelou,“ řekla v rozhovoru pro iDNES.cz s tím, že 1. prosince pokřtí v pražském La Loca novou desku.

MAFRA

## Zprávy krátce

## Brutální útok: hledají svědky

Policisté žádají fanoušky hokejistů budějovického Motoru, aby pomohli s objasněním loupeže v Horusicích na Tábořsku. Když se 16. září vrátili ze zápasu se Slavíi, projížděli kolem obce právě v době brutálního útoku na rodinnou firmu, po němž podlehl zraněním dva muži.

## Roubalova zbraň propadne státu

Revolver, s nímž pětinašobný vrah Ivan Roubal možná spáchal některé ze svých činů, propadne státu. „Perkusní revolver se zabírá, neboť to vyžaduje bezpečnost lidí,“ uvedl včera soudce Alexander Sotolář. Roubal, který v červnu zemřel, dostal doživotí za několik vražd – v roce 1994 s komplici přepadl autopůjčovnu. Dva její majitelé, které svázal do kozelce, se udusili. Zavraždil také dva důchodce a taxikáře. **ČTK**

## Salám jako plutonium

**Průmyslově zpracované maso může způsobit rakovinu.**

Párky, slanina, šunka a další typy zpracovaného masa patří na seznam prokázaných karcinogenů. Stejně jako plutonium, azbest nebo tabák. Ve své zprávě to uvedla Světová zdravotnická organizace (WHO), která varovala, že uzeniny přispívají ke vzniku rakoviny tlustého střeva. Na seznam „podezřelých“ karcinogenů se oficiálně dostalo i takzvané červené maso. Jeho pravidelná konzumace ve velkých dávkách podle odborníků může ke vzniku rakoviny přispět. Zároveň ale uklidňují – není tak nebezpečná jako třeba pravidelné kouření. Nejúčinnější prevencí je podle WHO pestrá a vyvážená skladba jídelníčku. **IDNES.cz**

## Necpěte se masem

Riziko vzniku rakoviny tlustého střeva vzrůstá kvůli konzumaci průmyslově zpracovaného masa ve velkém množství.

- V zemích, kde se uzeniny konzumují ve velkém, roste počet nemocných. Přes 800 studií se shodlo, že pro přímou spojitost mezi uzeninami a rakovinou existují „dostatečné důkazy“. Červené maso ale zcela nezakazují. Obsahuje totiž vitamin B12, který podporuje správnou funkci krevtvorby a nervového systému.

## Hrozba

**50**

Pouhých 50 gramů slaniny denně zvyšuje riziko vzniku rakoviny tlustého střeva až o 18 procent.



## Konec října: bude teplo

Zatímco chlapáci blbnou v popadaných listech, lidi počasí moc nepotěší. V týdnu podle meteorologů nebude příliš svítit slunce, objeví se mrholení a drobný déšť. S teplotami to bude lepší. O vikendu bude až 15 stupňů. **MAFRA**

INZERCE

## Nejmenší akční kamera na světě

Akční kamery GoPro patří k „povinné výbavě“ vyznavačů adrenalinových sportů. Nyní GoPro uvádí zcela nový model – miniaturní kameru HERO4 Session s perfektním obrazem, která v kapse nezabere víc místa než dvě krabičky sirek. Jde o vůbec nejmenší a nejlehčí model ve své kategorii.

Tenhle drobeček však rozhodně není z cukru. Sportovní kamera GoPro HERO4 Session je extrémně odolný přístroj přizpůsobený i pro tak náročné akce, jako jsou vysokohorské expedice nebo sportovní potápění. Akční kamera je vodotěsná až do 10 metrů a díky robustnímu krytu vydrží i tvrdé nárazy, otřesy a pády. Zařízení je vhodné i na výpravu, kde se při balení počítá doslova každý gram i milimetr – váží pouhých 74 gramů. A když přijde na akci, stačí zmáčknout jediné

tlačítko a kamera GoPro HERO4 Session začne okamžitě natáčet. Složitější nastavení si uživatel připraví ve speciální aplikaci pro smartphony a tablety GoPro App nebo pomocí dálkového ovladače Smart Remote. Nastavení umožňuje výběr rozlišení, formátu obrazu, kvality fotografií a další úpravy parametrů záznamu. Nově také GoPro umožňuje majitelům HERO4 Session stáhnout do své kamery nový firmware, tedy aktualizaci softwaru, která mimo jiné nabídne nástro-

je pro vylepšení již tak skvělé obrazové kvality. V neposlední řadě je možné po aktualizaci kameru nastavovat také manuálně, bez nutnosti wi-fi připojení, což z ní dělá nejvšestrannější outdoor kameru ve své třídě. Věrného fanouška GoPro potěší, že moderní kamera je zpětně kompatibilní se všemi držáky starších řad GoPro, takže není nutné kupovat všechno vybavení znovu. Kameru lze připevnit k helmě, na kolo i na hrudník pro dosažení toho nejlepšího úhlu

snímání a perfektní vizuální zážitek z každého videa či fotky.

Produkty značky GoPro nabízejí v síti prodeje elektroniky DATART nebo na e-shopu [www.datart.cz](http://www.datart.cz) za nejlepší ceny.



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



**Koberec,**  
Diamond Kids, různé vzory,  
120 x 170 cm, cena - 1 499,-

## Všude dobře, doma nejlip!

Při zařizování Vašeho domova záleží opravdu na každém detailu. Ani ta nejdokonalejší sedačka, obývací stěna, kuchyně nebo ložnice nevytvoří útulnou atmosféru domova bez správných bytových doplňků. U nás, v prodejnách **ASKO**, na Vás čeká široká nabídka koberec, lamp, obrazů, kuchyňského vybavení, povlečení, dek, polštářků a dalších dekorací. Všechny výrobky Vás potěší nejen originalitou, ale i příznivou cenou.

Navěštejte, navštívte nás a vytvořte si ten nejtulnější domov!



**Plyšové zvířátko,**  
100% polyester, velikost  
cca 55 cm, pes, tygr, osel,  
cena - 99,-

**Ozdobný táč,**  
stříbrný, červený, zlatý,  
ø 25 cm, cena - 39,-

**ASKO**  
NÁBYTEK



**Aromalampa,**  
různé vůně,  
keramika,  
cena - 99,-

Nabídka platí do 1. 11. 2015 nebo do vyprodání zásob. [www.asko.cz](http://www.asko.cz)

## Zprávy krátce

## Mobil v botě pro Krejčíře

V Jihoafrické republice v neděli zadrželi ženu, která se pokusila Radovanu Krejčířovi propašovat do vězení mobilní telefon. Pětačtyřicetiletá realitní makléřka se pokusila mobilní telefon Krejčířovi propašovat v podrážce boty. Krejčíř si za únos a pokus o vraždu má zítra vyslechnout vyšší trestu. **ČTK**

## Rvali se, pak je srazil vlak

Tragicky skončila v neděli večer na Slovensku bitka dvou cestujících ve vlaku do Bratislavy. Do sporu se ve vlaku dostali dva muži. Jeden druhého bodl. Aby zraněný před útočníkem unikl, vyskočil z vlaku, agresor s nožem se vrhl za ním. Ani jeden si nevšiml protijedoucího vlaku, který je následně srazil. **DNES.cz**



## Priscilla Presley proti stáří

I v sedmdesáti je štíhlá, takže si může dovolit extravagantní šaty s rockovým nádechem. Vdova pro rokenrolového krále Priscilla Presley působí o dvacet let mladší, ovšem touha po obličejích bez vrásek z ní dělá masku. Nyní se po delší době ukázala ve společnosti. V Beverly Hills dostala cenu za svůj přínos boji za práva zvířat. **PROFIMEDIA.CZ**

INZERCE

**POSLEDNÍ ÚTERÝ**

POUZE **139 Kč**

**ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE**  
6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE

**DNES NAPOSLED!**

## Pašeráků je stále více

**Kšeft s uprchlíky** už kvete i přímo u českých hranic.

Německá policie zatím letos zadržela přes 2600 pašeráků lidí, proti loňsku dvojnásobek. Tři čtvrtiny z nich se snažily převést běžence do Německa z Rakouska, asi 300 pašeráků policie zatkla na česko-německé hranici. Informovala o tom německá vláda.

Nejpočetnější skupinou mezi pašeráky byli podle vládní zprávy Maďaři, policie jich zadržela 335. Právě přes Maďarsko a Rakousko přicházela v srpnu a v září do Německa hlavní vlna uprchlíků, ve druhé polovině září jich podle německých úřadů bylo až deset tisíc denně. Mnoho pašeráků pochází z Rumunska a ze Sýrie. Podle neoficiálních odhadů přišlo do Německa za první tři čtvrtletí už kolem 800 tisíc uprchlíků a celkem by jich za letošní rok mohlo být 1,5 milionu. Zhruba třetinu žadatelů o azyl

## Falešné pasy

Uprchlíci kupují syrské pasy.

- Mezi lidmi se objevují falešné syrské pasy, protože mnoho uprchlíků mířících do Evropy ví, že politický azyl dostávají přednostně Syřané. „Falešný syrský pas stojí mezi pěti až šesti tisíci dolary,“ sdělil zdroj listu.

- Německo nechce, aby si syrský prezident Bašár Asad v plánované přechodné vládě zachoval výkonné pravomoci. Asad je podle Berlína odpovědný za „zločiny a barbarské vedení války“ v minulosti.

tvorí Syřané, velká část uprchlíků ale pochází z balkánských zemí, a nemá proto šanci azyl získat, neboť Berlín tyto země považuje z hlediska azylového řízení za bezpečné.

S největší vlnou uprchlíků se nyní potýká Slovensko. Za uplynulý víkend jich tam takzvanou balkánskou cestou dorazilo 25 tisíc. **ČTK**

## S naší půjčkou máte měsíc na rozmyšlenou

Do 30 dnů ji můžete vrátit **bez jakýchkoli úroků a poplatků**. Nezaplatíte tak ani korunu navíc.

Půjčme vám **od 10 000 Kč do 180 000 Kč**.

**Zavolejte si zdarma** o telefonní půjčku na nonstop linku **800 261 111**





**1+1**  
**AKCE**

**KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE  
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE**

**BRÝLE  
ZDARMA  
PRO VAŠI  
RODINU  
A PŘÁTELE**

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické či sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické či sluneční brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky či slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží.

Akci nelze uplatnit na kombinaci slunečních a kompletních dioptrických brýlí.

Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha.

Slevy se nesčítají. Akce platí od 24. 8. 2015 do odvolání.

# Nekouření přinese do rozpočtu 2400 korun nebo prodávejte

**Chtěli byste spořit, nebo dokonce investovat?**

Pokud vám chybějí v domácím rozpočtu peníze, zkuste se na situaci podívat s nadhledem a můžete najít i nějaká drobná pozitiva. „Třeba vás nedostatek peněz přiměje konečně skoncovat se zlozvykem a začnete více chodit pěšky,“ říká analytik společnosti Home Credit Michal Kozub.

**1. Plánujte své výdaje:** Rozpočet je základ. Dokud totiž nevíte, za co utrácíte, nemůžete vědět, kde se dá ušetřit. Přehled o příjmech a výdajích celé rodiny byste si měli vést neustále, ale minimálně po dobu tří měsíců.

**2. Omezte spotřebu cigaret:** Krabička cigaret stojí okolo 80 korun, a jestli každý den vykouříte alespoň jednu, za měsíc je vaše peněženka lehčí o 2400 korun.

**3. Chodte pěšky:** Opravdu

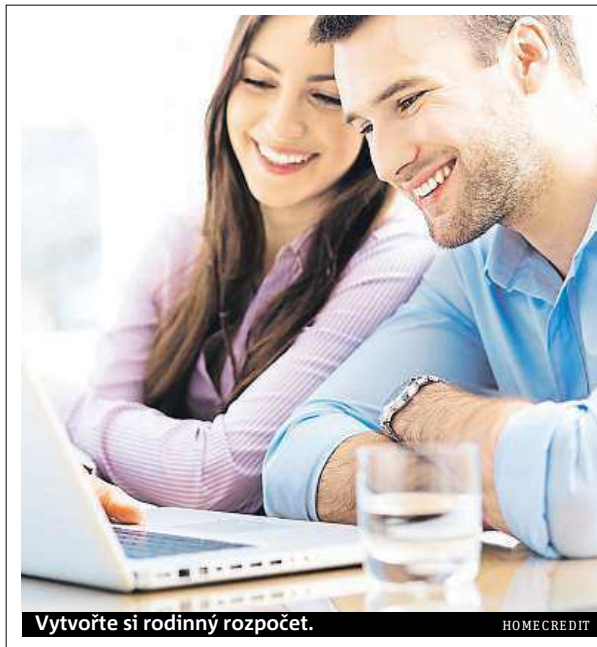
musíte jezdit do práce i z práce autem? Spočítejte si měsíční náklady na benzin a porovnejte je s cenou měsíční jízdenky na MHD.

**4. Vařte chytřeji:** Na jídle můžete většinou ušetřit nejvíc, a přitom nemusíte jíst nekvalitně. Naopak, stačí nekopovat polotovary a průmyslově zpracované výrobky. Raději kupujte čerstvé suroviny a zpracujete si je sami.

**5. Zkontrolujte poskytovatele:** Každý z nás by si měl jednou za čas sednout a zkontrolovat, zda se mu vyplatí jeho poskytovatel energií nebo internetu.

**6. Všechno, co je dvakrát, prodajte:** Kolik máte doma televizi? A počítačů? Nemusí se to nutně týkat elektroniky, ale i potřeb do domácnosti, jako jsou sady nádobí.

**7. Vyhňte se zastavárnám:** Věci se především snažte prodat na internetu. Řady potenciálních kupců tu jsou daleko širší a navíc můžete získat více peněz.



Vytvořte si rodinný rozpočet.

HOME CREDIT

## Další tipy

Na stránkách, jako jsou Ušetřeno.cz nebo Tarifomat.cz, zadáte údaje a aplikace najdou výhodné poskytovatele.

- Oblíbenými portály, kde můžete své věci prodat, jsou sbazar.cz nebo hyperinzerce.cz.

- Své oblečení můžete prodat třeba na webu Vinted.cz nebo Votocvohoz.cz.

- Nostalgie by měla jít v této chvíli stranou. Jestli kočárek nepatří mezi rodinné cennosti, bude pro vás užitečnější ve formě peněz na účtu než jako vzpomínka ve sklepe.

- O tom, které zboží si zákazníci v konkurenci na stránce Aukro.cz vyberou, často rozhodují právě detaily. S popisky si proto opravdu vyhraje.

**8. Nenošené oblečení nepatří do odpadků:** Zbavte se oblečení a šperků, které už nenosíte, a nabídněte je na internetu dalším. Také některé second handy vykupují oblečení a platí v hotovosti.

**9. Prodejte sportovní vybavení a dětské oblečení:** Jestli máte doma starý kočárek nebo krabici plnou dupatek, šup s nimi na internet. O dětské věci je obrovský zájem, využijte toho.

**10. Dobré fotky a popisky jsou základ:** Ať už na internetu prodáváte elektroniku, nebo oblečení, jedno pravidlo je vždy stejné. Vaše zboží musí být dobře nafocené a opatřené detailními popisky.

## Kreativně. Jak na červené víno

Je známé, že se červená vína hodí převážně k hlavním jídlům, zejména červeným masům. Vína přitom nejsou uniformovaná, každé má svůj přirozený charakter v barvě, vůni i v chuti. Stačí myslet na čtyři pravidla, díky kterým si můžete k jídlu užít červené víno z Moravy.

**Pravidlo 1: Musí nám to chutnat** – Toto pravidlo je nejdůležitější. Je to vaše jídlo, vaše víno, vaše chuť, vaše momentální nálada. Nehleďte na poučky a zkuste zkombinovat svou oblíbenou odrůdu s vybraným jídlem. Chutnalo vám? Pak se podívejte, z jaké trati víno pochází, a dopřejte si z této oblasti i jiné odrůdy nebo vinařství. Jedinečné vlastnosti místního terroir se totiž dokážou vtisknout do všech vín, která odsud pocházejí.

**Pravidlo 2: Nevhodná teplota zkazí chuť** – Většinu tuzemských červených vín je před podáváním potřeba na-

chladit na 14 až 16 stupňů. Jen lehčí a mladá červená vína, jako například modrý portugal, svatovavřínecké či frankovka, snesou podávání při nižší teplotě.

**Pravidlo 3: Zapojte všechny své smysly** – Tak jako si vychutnáváme jídlo, vychutnáváme i víno. Červená vína se servírují ve větších kulatějších sklenicích typu bordo, které jsou nahoře uzavřenější, aby se mohl dobře rozvíjet jejich buket. Při párování je dobré soustředit se na dominantní chuť v jídlu a podle toho vybrat víno. Ke kořenitým pokrmům volte výraznější a aromatictější odrůdu. Červená vína s vyšší tříslovinou se zase velmi dobře doplňují se sladkými pokrmy. Hutná červená vína výborně doplňují tučná jídla, protože je neutralizují.

**Pravidlo 4: Nepodceňujte drobnosti** – Zátka je dobře vytahovat pozvolna, aby se rychlým pohybem do vína ne-



## V Hiltonu se degustovalo

Mezinárodní prezentace vína International Wine Show Prague za masivní účasti moldavských vinařství se konala ve čtvrtek v pražském hotelu Hilton. Z Moldávie tu bylo šestnáct producentů. Budoucnost ukáže, jestli se jim bude dařit na trhu jako tradičním exportérům z Francie, Španělska, Itálie nebo Jižní Ameriky.

IWSP

dostal vzduch a nevytvoril tam vzduchové bublinky. Pokud přičichneme k zátce a cítíme zdravou vůni, mělo by být vše v pořádku. Plná a hutná červená vína je dobré otevřít o něco dříve, než se servírují, aby se takzvané nadechla. Nic nezkažte, když láhev

otevřete půl hodiny až hodinu před konzumací. Některá starší vína vytváří sedlinu. Je proto vhodné před servírováním položit lahev do košíku, aby se při nalévání zabránilo vniknutí sedliny do sklenice. Červené víno se může dolévat. **KUL**

## Kaleidoskop. Pomáhá lidem s poruchami

Denně můžete potkat člověka s jednou z forem duševního onemocnění – poruchou osobnosti. Takový člověk je nestálý v partnerských vztazích, neudrží si práci déle než pár měsíců, má sebepoškozující tendence, stále prožívá krize a hlubokou samotu. Nezisková organizace Kaleidoskop může od letošního dubna nabízet ambulantní podporu právě těmto lidem díky projektu Dialekticko-behaviorální terapie v péči o psychiatricky nemocné s poruchou osobnosti (DBT) v péči o osoby s PO) č.p. CZ11/MGS/032 podporované z Norských fondů. Jako první v Česku zavádí tuto komplexní metodu, která klienty učí zvládat situace a jak pracovat s krizí, aktivně regulovat emoce a zabránit sebepoškození. Tím zastaví koloběh hospitalizací, který je typický pro lidi s těmito obtížemi. Více můžete najít na adrese [www.kaleidoskop-os.cz](http://www.kaleidoskop-os.cz).



**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



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



Napadá vás vtipný popisěk?

**Kvíz**

- Admirál je hodnost nejvyšších námořních důstojníků, pro jeho označení se používá hvězd:
  - 5
  - 4
  - 3
- Mírová smlouva, která ukončila krymskou válku probíhající v letech 1853 až 1856, se jmenuje:
  - Pařížská
  - Londýnská
  - Varšavská
- Učitel a skladatel Jakub Jan Ryba, autor České mše vánoční, se narodil v Přešticích v roce:
  - 1665
  - 1765
  - 1865
- Desátým státem USA, ke kterým se připojila 25. června 1788, byla:
  - Virginie
  - Louisiana
  - Georgie
- Beatles převzali v Buckinghamském paláci od královny Alžběty II. Řád britského impéria roku:
  - 1955
  - 1965
  - 1975

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 8 Max. 12	Min. 8 Max. 12	Min. 9 Max. 13	Min. 8 Max. 12

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2**  
**Střední zátěž.** Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 20,6 °C  
**Rok výskytu:** 2006

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

**ČT1**

- 14:45 To je vražda, napsala II
- 15:35 Vraždy na severu
- 16:25 Podnámem
- 16:45 Cestománie
- 17:10 Besipky: Zimní obutí
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



20:05 **Nemocnice na kraji města - nové osudy (4/13)**  
 Seriál (ČR, 2008). Každý má své sny o budoucnosti, kdo je ale dokáže proměnit ve skutečnost? Hrají: E. Balzerová, J. Ahrhám, S. Rašilov, O. Brousek, J. Bartoška, H. Čočková a další

- 21:05 Tajemství rodu Matěje Rupperta
- 21:59 Výsledky losování šťastných 10 a EuroMilliony
- 22:00 Území strachu  
Krimidrama (ČR, 1986)
- 23:35 Na stopě
- 00:00 Otec Brown
- 00:50 AZ-kvíz
- 01:20 Toulavá kamera
- 01:50 Objektivy
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Banánové rybičky

**ČT2**

- 14:00 Nejvýznamnější operace 2. světové války (9/12)
- 15:00 2000 let britské historie
- 15:45 Kuba před revolucí - ráj mafie
- 16:40 Vesmír: Pulsary a kvasary
- 17:25 Tajemné hlubiny s Robertem Ballardem
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Příběhy zvědavých přírodovědců (7/10)
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Velká vlastenecká válka: Boj o Kavkaz**  
 V létě 1942 se velení wehrmachtu rozhodlo dobýt sovětská ropná pole. Počáteční úspěchy Němců zastavila až impozantní přírodní překážka na hranicích Evropy a Asie

- 21:00 Obecní dům
- 21:55 Rodina je základ státu  
Drama (ČR, 2011)
- 23:40 Vězněn v dízině (1/10)
- 00:25 Můj pradědeček Čingischán
- 01:25 Pološero - Strach z očkování
- 01:50 Zlínopis
- 01:55 Ztracení v sobě
- 02:20 Strejda
- 02:40 Přísně tajné vraždy
- 02:55 Zášlapané projekty

**NOVA**

- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk II (4)
- 13:40 Odložené případy IV
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba IV
- 15:35 Ordinance v růžové zahradě 2 (389)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Kriminálka Las Vegas II (14)
- 18:25 Ulice (2902)
- 19:25 Seriál (ČR, 2015)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (605)**  
 Seriál (ČR, 2015). Švarce a Heluš čeká noc plná vášni. Ošklivka Lada dostane nabídku dělat modelku. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Censký, D. Morávková, P. Kikinčuk, M. Zounar, B. Štěpánová, B. Holíček a další

- 21:40 Víkend
- 22:45 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (4)
- 23:35 Černá listina (16)
- 00:30 Kriminálka Las Vegas II (14)
- 01:20 Novoshopping
- 01:35 Námořní vyšetřovací služba IV
- 02:20 Atentát (2)
- 03:55 DO-RE-MI

**PRIMA**

- 12:25 Policie Hamburk (11)
- 13:25 Návrat komisaře Rexe X (10)
- 14:35 Castle na zabití (1)  
Květiny na tvůj hrob.  
Krimiseriál (USA, 2009)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Zepět se srdce  
Romantický film (N, 2010)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Cesty domů III (351)**  
 Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Blanka i Salák si na křeslo primáře brousí zuby marně. Na Honzu s Daliborem se pověsí inspekce. Ludvík se předvádí před Petrou, až skončí v nemocnici. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková a další

- 21:35 Očima Josefa Klimy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Show Leoše Mareše
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (18)  
Krimiseriál (N, 2014)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (8)
- 02:35 Slunečno, misty vraždy IV (11)
- 03:35 Hawaii 5-0 V (16)

**PRIMA COOL**

- 12:45 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (5)
- 13:50 Jmenuju se Earl III (8)  
Zase jsme hráli v seriálu 2/2. Komed. seriál (USA, 2007)
- 14:20 Simpsonovi IX (24, 25)
- 15:20 Simpsonovi XXVI (1)
- 15:50 Teorie velkého třesku III (5)  
Sitcom (USA, 2009)
- 16:20 Futurama V (4)
- 16:50 Bojiči mýtů V (27)
- 17:55 Grimm II (21)
- 18:50 Simpsonovi XXVI (2-4)



20:15 **Top Gear XXII (4)**  
 Nejslavnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku III (6)  
Sitcom (USA, 2009)
- 21:55 Partička
- 22:40 Cesty k úspěchu
- 22:50 Shorts
- 23:25 Jeníček a Mařenka: Soumrak čarodějnic  
Horor (USA, 2013)
- 01:10 Partička
- 01:55 Jeníček a Mařenka: Soumrak čarodějnic
- 03:10 Ospalá díra II (4)

**ÓČKO**

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 11:00 Dotykáč
- 11:05 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Dotykáč



15:05 **Óčko hity**  
 Klipy nonstop

- 15:30 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěší
- 15:35 Mixxxer show  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěší
- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěší
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Óčko flirt
- Proud klipů se vzkyazy diváků Óčka

Sloupek

**TEREZA BOUČKOVÁ**  
SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

# PODZIMNÍ IMPRESE

Nádherná sobota! Nádhernější o fakt, že se nám po letech marných bojů se sporákem na dříví, kterým vytápíme náš domeček a já musím ten sporák každé tři až čtyři týdny čistit, podařilo odstranit chyby v instalaci a dát hoření správný dražv. (Proč jsme se na sporákové odborníky obrátili až po pěti letech tráblů, to ví jen pámbu.) Krásná sobota! Jeli jsme s mužem na kolech podél Berounky, řeka, už zas docela plná

Citát

**Na cyklostezce bylo lidí jako máku a všichni se na sebe usmívali.**

vody, jiskřivě plynula, lesy kolem hýřily barvami, vzduch se tetelil. Na cyklostezce bylo lidí jako máku a všichni se na sebe usmívali. Dokonce se zdálo, že protentokrát bruslaři s pěšími i námi, cyklisty, jako by podepsali mírovou dohodu. Žádná kolize, žádné nervy. Na skalách, obspaných horolezci, byli taky provazochodci. Byli to začátečníci, což bylo ve výšce, v níž lano přecházeli, respektive z něj neustále padali (a já, hledíc na ně, neustále křičela zděšením, i když pak bezpečně viseli na jisticí šňůře), docela nepochopitelné. Takhle padat mohli i níž a já bych se o ně nemusela bát. Motorkáři, které jsme v serpentínách nad Srbskem potkali, byli v ten sluncem prozářený den taky milejší a hlavně pomalejší. Jenom jeden jel tak, jako by chtěl v příští zatáčce darovat orgány – snad ho měl ale pámbu rád... I v naší ulici v lese nad Svatým Janem to ožilo. Na procházku si vyšli rodičové zdejších prcků. Jeden klouček se zrovna naučil chodit a šel, spíš běžel – byl ze svého pokroku nadšený – taky jako provazochodce. Mával rukama a padal ostošeš... Úžasná, poslední sobota v letním čase.

Dopisy a vzkazy

## Překvapení

Některé školní družiny jsou přeplněné, čtvrtáci na družinu můžou zapomenout, někde i třetáci. A bude hůř, chybí vychovatelé i vhodné prostory. To je ale překvapení! Kdo mohl očekávat, že vlna zvýšené porodnosti po školkách zasáhne i základní školy a jejich družiny? Tento boom, vyvolaný hlavně odložením porodnosti Husákových dětí v reakci na změnu režimu po roce 89, bude podle dostupných statistických údajů vyžadovat umístít ročně do základních škol až třicet tisíc nových žáků a vyvrcholí kolem roku 2020, kdy bude v základních školách o 180 tisíc žáků více než před populačním bohem. Tyto hrubé výpočty neberou v úvahu odklady nástupu do školního vyučování, domácí výuku ani přechod žáků na víceletá gymnázia. Jaká asi další překvapení nás čekají, až se vlna zájemců o vzdělání přelije do středního školství, kde se dnes krátkozrace ruší celé školy? Kde se vezmou odborní učitelé a že jich budou potřeba desítky?

MILAN TOMÁŠEK, PRAHA 8

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

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

Výrok dne



**„Jsem smutná, ale zároveň mám radost, že tu vůbec jsem.“**

**LUCIE ŠAFÁŘOVÁ, TENISTKA**  
Šafářová prohrála první zápas ve dvouhře na Turnaji mistrů v Singapuru. I přes to má pořád šanci na postup ze skupiny. V Asii navíc bojuje i ve čtyřhře.

Slovo dne

## BOOM

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Výrazný a náhlý rozmach

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

# HOROSKOP

**FINANČNÍ ŠOK!** Buší vám srdce jako splašené ze všech účtů a složenek? Žádný strach! Spolehlivě vyřeším vaši situaci!

Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **19RHF** a svým problémem!

astroložka Anabela

**Beran** 21/3–20/4  
Budete si moci vyhodit více z kopytka, nejen šéf bude na vaší straně, ale ještě vás sám bude povzbuzovat k rozhazování.

**Váhy** 23/9–23/10  
Služební cesta pro vás bude spíše odměnou než náročným úkolem. Nejenomže uspějete, ale uvidíte ještě nové lidi i místa.

**Býk** 21/4–21/5  
Nezlobte se na jistého kolegu, který poslední dobou svou práci odbývá, není to tím, že by byl flákač, jenom má starosti.

**Štír** 24/10–22/11  
S vašim nadřazeným dnes zapředete hovor na nečekané téma, které vám umožní poznat ho také z jiné stránky, co se vám líbí.

**Bliženci** 22/5–21/6  
Odměnou za vaši pili pro vás dnes bude nejenom pochvala, ale také finanční odměny, které vás motivují k dalšímu snažení.

**Střelec** 23/11–21/12  
Některé věci byste na svém zaměstnání rádi změnili. Jiné ale fungují natolik dobře, že budete spokojeni, že svoji práci máte.

**Rak** 22/6–22/7  
Budete dnes multifunkční a klidně zvládnete řešit několik úkolů za běhu. Telefonát spojte s kopírováním a oběd s pohovorem.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
Zamrzí vás, že doma nechápou náročnost vaší práce. Zato v práci se setkáte s úctou i pochopením, což vás hřeje u srdce.

**Lev** 23/7–22/8  
Jste parta správná, to je možná trochu přežité heslo minulosti, ale jeho kouzlo dnes na pracovišti pocítíte nečekaně také.

**Vodnář** 21/1–20/2  
Někdo z kolegů přijde se zajímavým nápadem na firemní večírek a vy budete rádi, že se máte aspoň na co v dohlednu těšit.

**Panna** 23/8–22/9  
Zamrzí vás, že z kanceláře nemáte lepší výhled. Pořídte si alespoň nějakou zajímavou květinu. Ideálně tu co čistí vzduch.

**Ryby** 21/2–20/3  
Hádky na pracovišti vám štěstí nepřidají, a tak budete vyhledávat klid a samotu své kanceláře. Popřípadě kuchyňky či toalet.

Řešení sudoku

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

Anketa Využijete na státní svátek dnů otevřených dveří?



**Leňule Kožená**  
Ne, využiji volno na to, abych se vyspala.

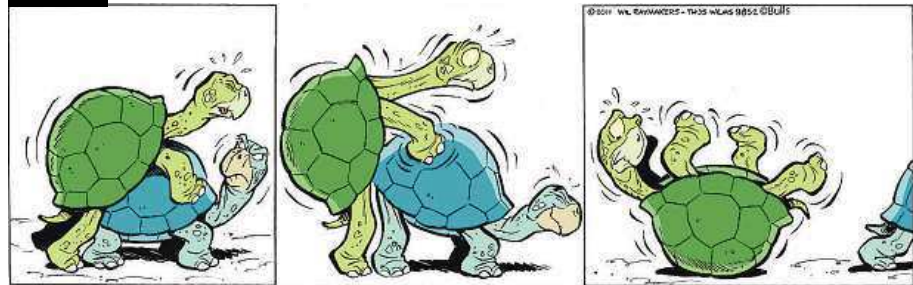


**Kačenka Pavlíková**  
Ano, využívám této příležitosti často.



**Kateřina Hladká**  
Asi ne, protože se budu učít do školy.

Komiks



**SMS věštírna**

Rychlý výklad karet. Okamžité, přesné a diskrétní odpovědi!

Posílejte SMS ve tvaru **43TSB** a svojí otázku na **904 30 46**

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



metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. října 2015, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



*Podzim*

---

**Má-li si senior udržet duševní i fyzickou svěžest, musí být neustále aktivní**

---

**Zvyšující se věk rovná se zhoršující se zrak. Jak se bránit rozmazanému čtení**

*života*

# Přístroj Laxman oslovil i Clooneyho

**Díky této novince lépe zrelaxujete a můžete se sami uzdravovat.**

Proč tento přístroj, který se právě dostává i na český trh, chválí celebrity? Odpověď nabízí klinické výzkumy: podle nich má Laxman Premium, vyvinutý německými vědci za přispění NASA, neuvěřitelné účinky na zdraví. Georgi Clooneymu se zase líbí, že s ním zrelaxuje mnohem rychleji než u moře.

Laxman objevil nové možnosti relaxace: během minut odstraní těžkou únavu tak, že vstáváte odpočinutí jako po hodinách spánku. Vyřeší problémy se spánkem a depresivními pocity až do stavu, kdy můžete vysadit léky. Zlepšuje koncentraci a rychlost učení. Přes 70 programů umožňuje mnoho způsobů relaxace, odstranění bolesti, únavy, jetlagu, nesoustředěnosti nebo ADHD u dětí. To vše je podloženo klinickými výzkumy. Skvělé účinky ale



AVS přístroj využívají i David Beckham či Tomáš Klus. ARCHIV

nejsou zadarmo. Musíte si udělat na tuto zvláštní stimulaci čas, neboť jeden program trvá v průměru čtvrt hodiny: „Když si zvyknete používat přístroj Laxman pravidelně, máte vyhráno,“ podotýká rakouský psycholog profesor Helmüt Rott, který Laxman testoval. „Budete mít dost energie, budete se rychle učit, nebudete tolik nemocní

a nebudete znát stres, únavu nebo nevyspání. Změníte bez nadsázky svoje psychické možnosti. Chce to ale pravidelné používání, například dvakrát až třikrát týdně.“

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na Laxmanu si zvolíte program, například Rychlé odstranění únavy a zapnete start. Pulsující světlo z brýlí a zvuky nebo hudba ze

sluchátek přeladí biorytmus do stavu bez únavy. AVS přístroj vlastně navozuje stavy, které jsou organismu známé, například kvalitní spánek, který ale vlivem civilizační zátěže není člověk schopný dosáhnout sám.

Koncept tohoto přístroje, technologii AVS (= audiovizuální stimulace) vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen, původně měl pomoci zvýšit psychickou odolnost kosmonautů. Nicméně právě nový Laxman posunuje tuto metodu z laboratoří vědců na veřejnost.

Levnější značkové AVS přístroje s ověřenou účinností jsou u nás běžně k dostání od 5000 korun. Celkově si uživatelé tyto přístroje chválí: 48 procent z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že AVS přístroj předčil jejich očekávání. Pro lidi, kteří pracují duševně nebo mají potíže s únavou, stresem, spánkem, je tento přístroj k nezaplacení.

Považují ho za dobrou životní investici. Na [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz) najdete další informace. **PhDr. RADKA VLČKOVÁ**

## Vlastní zkušenost

Vyzkoušel i MUDr. Jiří Šalda:

• K metodě AVS (audiovizuální stimulace) jsem byl skeptický, protože reklama slibovala až nemožné výsledky. Před dvěma lety jsem měl možnost půjčit si poměrně nový AVS přístroj Laxman od kolegy, který mi poskytl i nezbytné klinické podklady. Zařadil jsem Laxman do praxe, na zvládání stresu a depresivních stavů a podivil jsem se výborným výsledkům u klientů. Také mi svého času pomohl překonat syndrom vyhoření. Postupně mi došlo, že tento přístroj je užitečný opravdu pro každého, „nemocné“ i „zdravé“ a od té doby ho doporučuji.

• Fotbalista David Beckham, herec Demi Mooreová nebo George Clooney: to jsou celebrity, které AVS přístroj Laxman chválí v britském tisku. U nás si pořídili Laxman Tomáš Klus, Dagmar Havlová nebo Ivana Gottová (převzato od Jamse Presta, článek Světová novinka oslovila i George Clooneyho, je uveřejněn na [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz)).

## Laxman Premium Malý přístroj, velké účinky!

- ◆ žádný stres, únavu, nespavost, deprese
- ◆ rychlejší učení o 40%
- ◆ samouzdravování z nemocí
- ◆ pronikavý osobní rozvoj
- ◆ celoživotně nadprůměrná psychická odolnost
- + další desítky možností



**Laxman Premium světová novinka**  
Pro prvních 50 zájemců se slevou 2.700 Kč.

**Galaxy**

20 LET

AVS přístroje  
20 let  
garance účinnosti

Značková prodejna: Anglická 16, Praha 2.  
30 míst v ČR. Vyzkoušení zdarma. Půjčovna.

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

**Katalog ZDARMA!**

Výrobky pro duševní kondici. Pošlete SMS s adresou a slovem METRO na: 774 444 795  
Napište i svůj email a dostanete zdarma Ebook: „Civilizační potíže vyřešeny.“

**Sleva pouze pro čtenáře Metra!**

**1500 Kč**  
na AVS přístroj

Platí na základě kuponu nebo na eshopu (kód METRO), na nákup AVS přístroje, vyjma modelu Galaxy. Nesčítá se s jinými slevami.

**Platnost do 15. listopadu.**

# Žijte aktivně. Budete se cítit lépe

Dnešní senioři žijí aktivně. Zajímají se o život kolem sebe, zapojují se, cestují, učí se. To je dobře. Protože má-li si senior udržet duševní i fyzickou svěžest do vysokého věku, neustálá aktivita je nezbytná.

Devětašedesátiletá Naďa z Prahy neví, co je to nuda. Sedm let je v důchodu, ale „pořád nemá čas“. Kromě péče o sebe, to znamená pravidelné návštěvy kadeřníka, manikérky a pedikérky, po-

máhá s hlídáním vnučat, sleduje slevové akce v obchodech a podle toho nakupuje, ráda vaří, dvakrát týdně si jde zajezdit na koni, každý víkend odjíždí s manželem na chalupu, kde se stará o zahrádku, a když je čas, s chutí si vyluští křížovku. Doma se stará o dvě kočky. „Nemám čas stárnout,“ říká na otázku, jak to dělá, že vypadá minimálně o deset let mladší. Nemusí mít každý tak nabitý

program, ale aktivity byste zařadit měli. Každopádně by to měl být pohyb – cvičení, procházky, plavání, rychlá chůze, tanec či jóga.

Dále by to měl být kontakt s lidmi. Udržování dobrých vztahů s rodinou a přáteli výrazně zlepšuje a prodlužuje život. Zároveň pomáhá překonávat stres, strach z nemoci a izolace. Také zvířata dodávají starším lidem pocit pohody. Se zvyšujícím se věkem se

zhoršuje i paměť. I proti tomu existuje „lék“ – zajímat se o své okolí a aktivně s ním komunikovat, číst knihy, poslouchat hudbu, počítat sudoku, luštit křížovky, učit se nové věci, hrát šachy a bridž. Důležité je mít také své zájmy a koníčky.

Leckdo možná namítne, že mnohé ze zmíněných aktivit pravidelně dělá a stejně má s pamětí problémy. S tím vším pak mohou pomoci kur-

zy trénování paměti. Být duševně aktivní umožní seniorům i univerzity třetího věku. Studenti se naučí něco nového a poznají nové přátele. První univerzity třetího věku u nás začaly vyučovat v roce 1986 na Karlově univerzitě a univerzitě v Olomouci, od té doby nabídka tohoto vzdělávání stále roste, svou univerzitu třetího věku má dnes téměř každá veřejná vysoká škola. **JANA ŠTEFANOVÁ**

## Podzimní únava, psychická pohoda

**V životě každého z nás přicházejí období, kdy se cítíme mizerně.**

Příčinou psychické nepohody mohou být přepracovanost, obavy, zármutek, nemoci, dokonce i charakter počasí. Pokud se psychických chmur zbavujeme konzumací alkoholu či nahodile zvolených léků, duševní vyrovnanost tím nedocílíme, spíše si přivodíme stupňování psychických obtíží.

Před více než půlstoletím vědci objevili přímou spojitost mezi elementární živinou tryptofanem a psychickou rovnováhou. Z tryptofanu, který je v rozdílném obsahu zastou-



S úsměvem PROFIMEDIA.CZ

pen prakticky v každé potravíně, kterou sníme, si totiž tělo vyrábí mimo jiné i serotonin, lidově nazývaný „hormon štěstí“. Serotonin je ve skutečnosti přenašeč nervového signálu a jeho úkolem je udržovat rov-

nováhu mezi nervovým napětím a útlumem.

Četné studie prokázaly, že lidé trpící poruchami nálad, depresemi a úzkostmi mají nízkou hladinu serotoninu v mozku, proto se vývoj moderních léků psychických poruch zaměřil na serotonin.

Ke zřejmým výhodám užívání tryptofanu pro znovunabytí psychické pohody a vyrovnanosti patří jeho přírodní původ i skutečnost, že je organismus na jeho příjem naprogramován. Jakékoli nežádoucí účinky či vznik návyku na užívání tedy nehrozí.

Na český trh se doplněk stravy pod názvem L-Tryptofan dostal již před třinácti lety a od té doby jej pro jeho účinky užívají tisíce spokojených zákazníků.

www.msene.cz



*Relaxujte i s partnerem*

Užijte nabídku lázeňských pobytů nejen pro ženy, ale i pro muže.

### Chmelový víkend

- Lázeňský pobyt: 3 dny / 2 noci  
 Ubytování: jedno / dvoulůžkové pokoje s TV  
 Stravování: polopenze, bufetové stoly  
 Lázeňská péče:
- 1x chmelová koupel
  - 1x chmelová masáž zad
  - 1x chmelový zábal dolních končetin
  - 1x relaxační pivní lázeň
  - 1x bazén (volné plavání, 30 minut)
- Bonus:
- 1x poukaz na 0,5 l piva v lázeňské kavárně
- Cena pobytu již od 2.780,- Kč/osoba**

\*/Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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

## STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

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

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

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

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

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

www.thermal-sens.cz



# Jak posílit imunitu? Správnou stravou, spánkem i vitaminy

**Především teď na podzim je důležité, aby náš imunitní systém fungoval co nejlépe, a my se tak vyhnuli nachlazením a chřipkám, které na nás číhají na každém rohu.**

Oslabená imunita je příčinou častých nemocí. Mívají ji především děti, jejichž imunitní systém není ještě plně rozvinutý, a starší lidé, u kterých je do jisté míry již opotřeben. Naši imunitu ohrožují také přílišná fyzická námaha a vyčerpání, ale i psychické napětí a stres.

Jedním z klíčových kroků k posílení imunity je správná strava. Z našeho jídelníčku by měla zmizet tučná a kalorická

jídla a na řadu by měly přijít lehké pokrmy, v nichž by neměla chybět zelenina a obilniny. Důležité je také nezapomínat na pitný režim. Je třeba pít po celý den, a to především neperlivou vodu.

Stejně nezbytnou zásadou je nepodléhat stresu, který jde ruku v ruce s nedostatkem spánku. Kvalitní spánek je přitom nezbytnou podmínkou důkladné regenerace organismu. Důležitou roli hraje také tělesná aktivita, která organismus pročistuje od škodlivých látek. Není nutné trávit celé hodiny v posilovně, efektivní jsou jednoduché cvičky, které protáhnou tělo, nebo procházka na vzduchu.

V podpoře imunitního systému hrají velkou roli vitaminy, probiotika a enzymy. Probiotika jsou živé mikroorganismy, které se dostávají do těla v potravě a příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. Pro posílení imunity je rovněž ne-

zbytný zvýšený příjem vitamínů – ať už v podobě konzumace ovoce a zeleniny, nebo formou potravinových doplňků. Vitaminy, které tělo nevyrábí, se nejčastěji účastní látkové výměny jako součást enzymů, bez nichž by neproběhly žádné biochemické procesy.

Některé enzymy v našem těle řídí správné fungování imunity. Je-li organismus oslaben a nedokáže sám zvládnout například silný zánět, je důležité podpořit tyto tělu vlastní enzymy dodáním obdobných enzymů zvenčí. Enzymové léky, z nichž nejnámější je Wobenzym, posilují imunitu, působí proti zánětům a otokům a brání opakování nemoci.

Nepodceňovat prevenci a ochranu našeho imunitního systému se skutečně vyplatí, a to zdaleka ne jen finančně. Zdraví máme každý jen jedno a je na každém z nás, jak o ně budeme pečovat.



Pro posílení imunity jsou důležité také vitaminy. PROFIMEDIA.CZ

## Podpořte imunitu proti chřipce a nachlazení

### Lék Wobenzym® posiluje oslabenou imunitu snižuje nemocnost

Wobenzym působí proti zánětům a podporuje oslabenou imunitu, proto by ho měli lidé, které chřipka, angína nebo jiné záněty dýchacích cest ohrožují nejvíce, začít užívat už v období zvýšeného výskytu nemoci. Jestliže jsme chřipku nebo jiné onemocnění dýchacích cest už dostali, Wobenzym ho posílením imunity pomáhá rychleji zvládnout, a zkracuje tak dobu léčby. Navíc pomáhá zabránit opakování nemoci.



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



Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů pro vnitřní užití. Pečlivě přečtěte příbalovou informaci. Konzultace na tel.: 267 750 003, MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetíněveská 448, 252 43 Průhonice

# Za únavou se může skrývat také nedostatek železa

**Únavu na podzim často přičítáme změnám počasí a úbytku přirozeného světla. Ne vždy to ale musí být jediní viníci.**

Celková únava a pocit vyčerpání totiž patří k nejčastějším projevům nedostatku železa, které naše tělo nutně potřebuje, například k tvorbě červených krvinek přenášejících v těle kyslík.

V těle dospělého člověka se nacházejí přibližně čtyři gramy železa. Náš organismus však má jen omezené možnosti, jak tento prvek v těle skladovat a zpracovávat.

Proto je třeba ho neustále doplňovat. U osob starších padesáti let by měla být průměrná denní spotřeba železa

mezi deseti a patnácti miligramy.

Železo bychom měli tělu dodávat pravidelně ve stravě. Obsaženo je například v mase a vnitřnostech, velmi bohatá na železo jsou játra. Mezi zdroje železa rostlinného původu patří luštěniny, obiloviny, olejnatá semena, ořechy a řada dalších.

„Chcete-li zvýšit vstřebatelnost železa z těchto zdrojů, konzumujte zároveň s nimi i zdroj vitamínu C, tedy například kiwi či pomeranč, ze zeleniny třeba brokolici nebo papriku,“ radí doktor Mário Bumbera.

Nedostatkem železa častěji trpí ženy, které mají zvýšené nároky na množství železa hned v několika životních etapách, k nimž patří například těhotenství a porod nebo poruchy menstruačního cyklu.

Železo může chybět i starším lidem vzhledem ke stav-



Únava nás může na podzim trápit častěji, někdy stačí doplnit železo.

PROFIMEDIA.CZ

bě jejich jídelníčku. Vyšší nároky na množství tohoto stopového prvku mohou mít také rekonvalescenti po náročnějších operacích, které jsou spojené se ztrátou krve, a tudíž i železa.

Nestačí-li vašemu organismu množství železa, které konzumujete v potravě, jsou vhodným zdrojem k jeho dodání také doplňky stravy.

U nich patří k nejlépe vstřebatelné formě tak zvaný glu-

konát železnatý. Ten obsahuje například tekutý přípravek Floradix, v němž jsou zároveň obsaženy i látky podporující vstřebávání železa. Přispívá tak ke snížení únavy a vyčerpání.

## Skončujte s únavou

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

### Proč je Floradix výjimečný?

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



### Pro koho především je Floradix určen?

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

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

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

# Uleví vám od bolesti, ale hlavně bez vedlejších účinků

## Bolí vás klouby?

Máte artrózu či revma? Spolehněte se na Lyprinol.

Lyprinol je patentovaný přírodní lipidový extrakt z novozélandské slávky. Obsahuje unikátní kombinaci vzácných mastných polynenasycených kyselin PCSO-534TM s dlouhým řetězcem, získaných z mořských lipidů, které mají protizánětlivý a analgetický účinek.

Evropští lékaři působící na Novém Zélandu s překvapením zjistili, že Maorové, původní obyvatelé těchto ostrovů, téměř netrpí (na rozdíl od evropských přistěhovalců) artritidou, astmatem či Alzheimerovou chorobou a bývá u nich také velmi vzácný výskyt kardiovaskulárních onemocnění.

Po vědeckém bádání mezi původní domorodou populací Nového Zélandu a přistěhovalci z Evropy zjistili, že zásadním rozdílem je strava.

Maorové výrazně konzumují stravu složenou právě z výše zmíněné novozélandské slávky. Ta se vyskytuje pouze na jediném místě na světě a tím je pobřeží Nového Zélandu.

Vědci proto podrobili tohoto koryše dalšímu zkoumání a postupně zjistili, že obsahuje unikátní komplex lipidů, které působí protizánětlivě a analgeticky. Navíc působí příznivě na mozek a snižuje také hladinu cholesterolu a zlepšuje astma i revmatoidní artritidu.

Lyprinol pomáhá snižovat zánět a otok přímým zabráněním enzymů podílejících se na zánětlivých procesech. Inhibicí těchto enzymů Lyprinol pomáhá snižovat zánět a bolest, pomáhá zvyšovat po-



Od bolesti vám pomůže extrakt ze slávky.

PROFIMEDIA.CZ

hyblivost kloubů, snižuje otoky kloubů.

Oproti běžným přípravkům na trhu blokuje oba mechanismy podmiňující zánětlivou reakci organismu, cyklooxygenázu i lipooxygenázu. Lyprinol lze kombinovat s jinými přípravky. Nežádoucí vedlejší účinky nebyly zaznamenány.

## Lyprinol

### Jak užívat přípravek.

- Doporučené dávkování: Zpočátku by se měly užívat 4 tabletky denně, 2 ráno a 2 večer po minimální dobu 4 až 8 týdnů. Po dosažení požadovaného účinku může být dávka snížena na 2 denně.
- Tento výrobek by měl být konzumován jako vyvážená dietní potravina pro lékařské účely. Výrobek nenahrazuje pestrou stravu.

## Uleví od bolesti

Na které neduhy a problémy může být přípravek Lyprinol účinný.

- bolesti kloubů
- osteoartróza
- revmatoidní artritida

- astma
- Alzheimerova choroba
- kardiovaskulární onemocnění
- pomáhá snižovat zánět i otok, zvyšuje pohyblivost kloubů, snižuje jejich otoky

# Protizánětlivý bez vedlejších účinků.

Extrakt z novozélandské slávky zelenoústé (Green-lipped mussel)



*Astma  
Alzheimerova choroba  
Artritida  
Kardiovaskulární onemocnění*



OBJEDNÁVKY  
A DOTAZY:



**277 000 041**  
www.easy-med.cz

easyMed

# Antibakteriální vysavač jako pomocník alergiků a astmatiků

**Roztoče, plísně a bakterie.** Alergici s nimi už ale mohou zatočit.

Podzim a zima přináší vlhké a studené počasí, teplo v domácnosti a méně časté větrání. To vše nahrává roztočům, bakteriím a plísním, aby se jim v našich domácnostech lépe „žilo“.

Podle lékařů právě nastupující období znamená pro alergiky a astmatiky zhoršení jejich nemocí a o 15 % zvýšení rizika vzniku onemocnění u dětí i dospělých. Roztoče a bakterie běžným vysavačem neodstraní. Účinným a spolehlivým pomocníkem v boji proti roztočům, plísním a bakteriím, jehož doporučují lékaři i Britská nadace pro alergie, je UVC antibakteriální vysavač Raycop.

**Antibakteriální vysavač Raycop dokáže zničit většinu bakterií, plísní, virů a roztočů**

Využívá UVC germicidní lampy s dalšími funkcemi – vibračním klepačem/kartáčem, výkonným sáním a mikroalergickým filtrem.

#### Zázračná UVC lampa

- UVC (ultrafialové) světlo je elektromagnetické záření s vlnovou délkou kratší než viditelné světlo. UVC záření, jež vzniká v trubici uvnitř vysavače Raycop, uvolňuje velké množství neviditelných ultrafialových paprsků. Toto světlo poškozují DNA prachových roztočů a hmyzu, a tím omezuje jejich schopnost se množit. UVC světlo zabije veškeré druhy bakterií, virů, plísní, ale také hub. Toto světlo působí jenom na krátkou vzdálenost a ze studii vyplývá, že stačí jen dvě sekundy k tomu, aby UVC antibakteriální vysavač zlikvidoval bakterie a další spouštěče nemocí.



#### Jak se účinně bránit roztočům, bakteriím, virům a plísním?

- V bytě by měla být udržována optimální teplota a nižší vlhkost.
- Odstraňte tapety a koberce. Pokud máte vlhko v ložnici, na spodní straně matraci se může tvořit plíseň. Umístěte proto matraci na rošt, aby větrala (neukládejte pod postel žádné věci).
- Každodenní větrání domácnosti (deset minut minimálně čtyřikrát denně).
- Pravidelné používání UVC antibakteriálního vysavače Raycop s UVC germicidní lampou.
- Vyplatí se kontrolovat i půdu v květináčích. Když je v nich zemina potažená bělavou vrstvou, jsou to plísně a je třeba tuto půdu odstranit a nahradit novou bez plísní.

**raycop**  
UV-C antibakteriální vysavač

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

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



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

BLAKAR trading s.r.o., Azalková 1272, Jesenice - Horní Jirčany  
tel.: 606 839 644, 774 377 458, e-mail: info@blakar.cz

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



# Co prospívá kloubní chrupavce

**Artróza je nejrozšířenější choroba lidstva i celé živočišné říše. Není to jen nemoc stáří, ovlivňuje ji genetika i životní styl.**

Artróza postihuje velkou část lidské populace ve věku nad 45 let a uvádí se, že až 90 procent postižených je mezi sedmdesátiletými. Je to onemocnění postihující celý kloubní systém a jeho tkáň.

Postihuje jak velké klouby – kolena, kyčle, tak i drobné klouby na rukou. Typická je pro ni destrukce až zánik kloubní chrupavky, která tvoří dotykovou plochu mezi kostmi kloubu. Artróza není zánětlivé onemocnění a jako taková nebolí, avšak poškozená chrupavka při větší námaze často zapříčiní vznik bolestivého zánětu kloubu.

Rozvoj onemocnění bývá pozvolný, nejprve dochází ke změnám na úrovni meta-



Kloubní chrupavce prospějete třeba tím, že budete pravidelně plavat.

PROFIMEDIA.CZ

## Praktické rady, jak prospět kloubní chrupavce

**Nemoc je často podceňována a každý rok až dvacet tisíc pacientů musí podstoupit náhradu velkých kloubů umělými.**

- Artróza však není nutně „nemoc stáří“, ovlivňuje ji jak genetika, tak i životní styl.
- Kloubní chrupavka trpí i nadměrným, jednostranným namáháním – například vrcholovým sportem, přenášením těžkých břemen nebo vysokohor-

skou turistikou, běháním po tvrdém podkladu, nadváhou.

- Jak tedy kloubní chrupavce prospět? Zdravou výživou, pravidelným, vhodným a přiměřeným cvičením – například plaváním, cyklistikou, jízdou na rotopedu, vycházkami, důležitý je léčebný tělocvik.
- Pokud máme nadváhu, je vhodné zhubnout.
- Můžeme také používat doplň-

ky stravy, které působí dlouhodobě a mohou přispívat ke zdravé a silné kloubní chrupavce, především mohou přispívat k regeneraci kloubního kolagenu a mezikloubního maziva.

- Pokud je kloub bolestivý, je čas na návštěvu lékaře a užívání léků.
- S výjimkou kyčle nedochází k úplnému zatuhnutí kloubu.

bolismu chrupavky, které pokračují jejím narušením, kdy v chrupavce vznikají trhliny. Kloubní chrupavka se dále ztenčuje, ztrácí pevnost a pružnost, zmenšuje se její schopnost tlumit nárazy. V chrupavce nejsou nervová zakončení, takže bolestivost nastupuje až při jejím výrazném opotřebením.

Onemocnění může pokračovat stadiem, kdy buňky chrupavky ztratí zcela schopnost ji obnovovat. Zničení chrupavky omezuje funkci kloubu, dochází ke změnám kloubního pouzdra i kostí ke chrupavce přilehlých. Prvním příznakem tohoto onemocnění je ztuhlost po ránu nebo po delší nečinnosti a posléze omezení pohyblivosti. V některých případech může docházet i ke změnám v postavení kloubu. Pokud je dráždění postiženého kloubu opakované, rozvíjí se zánět a roste bolestivost kloubu.

Průběh artrózy je velmi individuální, může přinést značné utrpení, ale může probíhat i mírně.

SILVITA

# HYALGEL

Originální české výrobky

## SPRÁVNÁ PÉČE O KLOUBY

# PLUS

PRO VŠECHNY, KTEŘÍ CHTĚJÍ PEČOVAT O SVÉ KLOUBY

# COLLAGEN

ZEJMÉNA PRO REKREAČNÍ SPORTOVCE, STŘEDNÍ A STARŠÍ GENERACI

# FORTE

PŘI VYSOKÉM ZATÍŽENÍ KLOUBŮ, PRO VÝKONNOSTNÍ SPORTOVCE, PRO STARŠÍ GENERACI





**ROZDÍLY, NA KTERÉ JSME HRDÍ**

- | Díky tekuté formě je HYALGEL užívatelsky přátelský.
- | Unikátní složení účinných látek.
- | Příznivá cena s ohledem na složení.
- | Zcela český produkt již od vývoje.

**CESTA KUPŘEDU, KTERÁ NEKONČÍ**

- | Vývojem kloubních potravinových doplňků se zabýváme již od roku 1993.
- | Užíváme zázemí vlastního vývojového oddělení.
- | Spolupráce s předními ortopedy.
- (např. dr. Neumann – šéflékař atletické reprezentace)

**NA KVALITU JSME PYŠNÍ**

- | Vlastní kontrolní oddělení.
- | Zázemí certifikované laboratoře.
- | ISO 9001 kontrolované světovým auditorem Bureau Veritas Certification.

**SILVITA s.r.o.**  
Tvardkova 1191, 562 01 Ústí nad Orlicí, Tel: +420 465 520 454, silvita@silvita.cz

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

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



# Korunka, či implantát?

**Se zvyšujícím se věkem odcházejí zuby. Dříve či později nastane čas, kdy budete muset řešit, čím ty vypadlé nahradit. Trendem jsou implantáty.**

Když se vám se zubem něco stane – ulomí se, rozpadne se nebo vypadne, půjdete k zubaři, který se bude snažit ztracený zub nahradit. To, jakou metodu zvolí, záleží na více faktorech. Také samozřejmě na tom, zda jste přišli o jeden, nebo o několik zubů vedle sebe.

Vše záleží na stavu zbývajících zubů i vaší peněžence, protože jen máloco dnes hraje v plné výši pojišťovna. Nežádá se tedy stává, že si necháte vytrhat zbylých pár zubů a rozhodnete se pro celosnímatelnou náhradu (vynadavací zuby), kterou jedinou

v celé výši pojišťovna hraje. „Mohou sice slušně sloužit i dobře vypadat, ale je to jistý diskomfort. Komfortní varianta je doplnit chybějící zuby implantáty a na ně zhotovit fixní náhradu, tedy můstky, korunky a podobně,“ doporučuje lékař Bořek Slezáček z kliniky Dental Office H33. Ovšem to něco stojí, a ne zrovna málo.

Zubní náhrada se používá při větším poškození, je to vlastně uměle vytvořená rekonstrukce zubu. Jedná se o výrobek, který nahrazuje část přirozené zubní korunky, celou korunku, celý zub nebo skupinu zubů či celý zubní oblouk. Mezi nejběžnější patří korunky, můstky a implantáty.

Korunka nahrazuje viditelnou část zubu, která byla zničena úrazem či kazem. Aby mohla být použita, musí být zachován kořen a pro její upevnění i kus zubu, který stomatolog zbrúsí tak, aby na něj mohla být korunka nasazena. Není možné ji přilepit k dásni.

Pokud přijдете o zub včetně

## Kolik stojí implantát

**Cena se skládá ze dvou částí – z implantátu a korunky či můstku.**

- Pojišťovny na implantáty, až na výjimky, nepřispívají. Na korunky a můstky ano, příplatky se pohybují v řádu stokorun.
- Cena implantátu se odvíjí od značky. Za celý zub, tedy implantát, korunku, otisky, práci atd., dáte zpravidla kolem 30 000 korun za jeden zub. Jsou ale kliniky, kde zaplatíte mnohem více. Velmi záleží na lokalitě i na jménu stomatologa či kliniky.



ně kořenu, pak se většinou musíte rozhodnout mezi dražším implantátem nebo levnějším můstkem. Můstek se používá při ztrátě jednoho až tří zubů vedle sebe. Podmínkou ale je, že po obou stranách takto vzniklé mezery musejí být vaše vlastní zuby nebo implantáty, na které se můstek přichytí – takzvané pilíře. „Nevýhodou je, že pilířové zuby se musí obrousit, čímž se nenávratně ztratí tvrdá zubní tkáň mnohdy u vlastních zdravých zubů,“ upozorňuje Bořek Slezáček.

Pokud vám vypadne zub, nejmodernější a nejlepší variantou je implantát. Dá se použít v jakémkoliv případě, tedy, i když vypadne zub na konci řady, protože můstek není v takovém případě možný. Implantát je přirozenou kopií zubu. Chybějící kořen se nahradí titanovým, který se voperuje přímo do kosti. Na něj se pak zhotoví korunka. Velká výhoda oproti můstku je to, že se okolní zdravé zuby nemusejí obrusovat. **JANA ŠTEFANOVÁ**

## Impuls pro Metro

**Budte fit s Petrem Havlíčkem**

**Těhotenská cukrovka může zapříčinit hyperaktivitu dítěte.**

Výskyt těhotenské cukrovky se v naší populaci zvyšuje a cukrovka neohrožuje jenom maminku, ale také ještě nenarozeného potomka. Toto dítě začíná trochu více přibírat na váze, více tloustne, po porodu může trpět hypoglykemiemi, protože stabilně dostává vyšší dávku cukru a může se u něj projevit i nějaká lehká mozková dysfunkce, například hyperaktivita. Takže maminky by si měly hlídat svůj životní styl a to nejen v době těhotenství, ale už předtím, když se chystají otěhotnět.

Poslouchajte každou sobotu v 6.50 a 8.50, neděli v 7.40 a 9.40 na Rádiu Impuls.

**ALZHEIMER®  
CENTRUM**

Největší poskytovatel péče pro pacienty s Alzheimerovou chorobou v ČR a SR



Špičková péče o dlouhodobě nemocné

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

tel.: +420 777 555 551



## L-TRYPTOFAN

**přírodní a zcela nenávykový doplněk stravy pro život v pohodě, bez stresu a deprese**

- účinně uleví od starostí
- navrátí duševní pohodu a klid
- přirozený zdroj hormonu štěstí serotoninu
- přirozený zdroj hormonu spánku melatoninu

**ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ**



v prodejně VitaCentrum: Jindřišská 5 (pasáž), Praha 1, na [www.bwy.cz](http://www.bwy.cz) nebo na bezplatné info lince 800 900 995

Vyrábí: Brainway Inc.

# Operace očí se vyvíjejí

**Každý lékařský obor se vyvíjí.**

Stejně tak je tomu i v případě laserových operací očí.

Každá operace přináší menší či větší možnost komplikací. Starší technologické postupy operací (PRK, lasek, epilasik, lasik) jsou bohužel přesto stále nabízeny. A to mnohdy za velmi atraktivní nízké ceny.

Na Oční klinice Horní Počernice využívají nejmodernější technologii ReLex Smile již více než tři roky, provedli více než 3600 operací a nezaznamenali poruchu stability výsledku operace. Jsou zcela vyloučeny komplikace s lamelou, jako je tomu u lasik technologií, kdy lamela s rohovkou již nikdy ne-

sroste. Stejně tak nevzniká hypoinervace a suché oko. Princip operace ReLex Smile spočívá v tom, že dioptrie jsou odstraněny vytvořením disku uvnitř rohovky, který je vyjmut laserem vytvořeným tunýlkem, bez narušení povrchu a stability rohovky. Zákrok je velmi rychlý a v rukou zkušeného operátora maximálně šetrný a bezpečný. Často je možné například sledování televize již několik hodin po operaci. Operaci podstupují i zaměstnanci Oční kliniky Horní Počernice včetně očních lékařů, ale i oční lékaři z jiných klinik v Česku.

Nová technologie ReLex Smile přináší nesrovnatelně vyšší bezpečnost, šetrnost a jistotu výsledku operace. Při rozhodování podstoupit laserovou operaci se nerozhodujte podle ceny, ale ptejte se na další možnosti komplikací do budoucna.



# Senioři. Potřebují nejen ubytování, ale i aktivity

Společnost Centrin CZ, registrovaný poskytovatel sociálních služeb od roku 2007, provozuje již celkem tři zařízení: dva domovy pro seniory a domov se zvláštním režimem.

Ve Zruči nad Sázavou, Praze a středočeské Unhošti poskytuje téměř 300 uživatelům nadstandardní pobytové i pečovatelské služby a perfektní zázemí.

Senioři jsou neustále podporováni a vybízeni k novým aktivitám, organizují se pro ně vystoupení známých osobností, uskutečňují zájezdy či jiné kulturní a společenské programy, výlety, návštěvy divadel a výstav.

Klienti mají také možnost pravidelně navštěvovat své oblíbené hobby kroužky a jsou podporováni k účasti v celorepublikových soutěžích. Komfortní ubytování, pestrá strava s možností vy-

běru a ohledem na dietní režim, široké spektrum doplňkových služeb, pravidelné ověřování spokojenosti uživatelů i jejich rodin vede k ještě vyššímu zefektivnění poskytovaných služeb.

Podpora aktivního stáří s cílem zachování kvality života a zajištění péče také pro seniory s Alzheimerovou chorobou a různými typy demencí je pro společnost Centrin CZ závažným posláním. Uživatelům se pomáhá i přes věkové, fyzické či duševní znevýhodnění plnohodnotně žít a naplnit jejich individuální potřeby.

Srdcem všeho je perfektně fungující kolektiv empatických zaměstnanců, kteří podléhají pečlivému výběru a jsou vedeni k dalšímu vzdělávání. Společnost sama je držitelem statusu akreditované vzdělávací instituce a oficiálně také vedena jako příklad dobré praxe.



**Centrin CZ s.r.o. - registrovaný poskytovatel sociálních služeb**

## Zajišťuje činnost ve třech typech pobytových sociálních službách:

### \* Domov pro seniory

- určeno všem seniorům, kteří z důvodu věku, změn jejich zdravotního stavu, snížené soběstačnosti a dovednosti, potřebují pravidelnou pomoc, služba je poskytována formou celoročního pobytu s 24 hodinovou péčí

### \* Domov se zvláštním režimem = Alzheimer centrum

, pro osoby trpící demencí, které již nejsou schopni zvládat průběh této nemoci sami, služba je poskytována formou celoročního pobytu s 24 hodinovou péčí

### \* Odlehčovací služby = odlehčení rodině a krátkodobá výpomoc při péči o seniora, max. do 3 měsíců



## Naše zařízení

**Unhošť**  
Tyršovo náměstí 211  
273 51 Unhošť  
e-mail: socialni@centrin.cz  
tel.: 725 928 495

**Zruč nad Sázavou**  
Náměstí Míru 597  
285 22 Zruč nad Sázavou  
e-mail: senior@centrin.cz  
tel.: 724 372 114

**Praha 6**  
Libocká 271/1  
162 00 Praha 6 – Liboc  
e-mail: praha@centrin.cz  
tel.: 725 346 291  
více informací na  
www.centrin.cz

Novinka

## PREVAPIS JUNIOR

**nealergenní propolis E.P.I.D.® kombinovaný s přírodními látkami**

- řada 5 přípravků
- 4 formy (sirup, tablety, sáčky, sprej)
- bez lepku, barviv, konzervantů

SÁČKY  
pro správnou imunitu

SIRUP  
pro správnou imunitu

ÚSTNÍ SPREJ  
úleva pro krk

TABLETY  
úleva pro krk

SIRUP TUS  
balzamický efekt na dýchací cesty

doplňky stravy

**K dostání v lékárnách a na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)**  
[www.prevapis.cz](http://www.prevapis.cz), [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

# Vidíte tento text dobře?

**Po čtyřicítce se začnou objevovat vady očí, které do té doby „spaly“.**

To, že se něco děje, poznáte zpravidla při čtení. Jindy krásně čitelná písmenka jsou na jedinou rozmazaná a co jste bez problémů ještě před nedávnem přečetli, je nyní nerozpoznatelná změť. Právě zhoršení zraku při čtení a při práci zblízka je nejčastější vadou, která se se vzrůstajícím věkem objevuje.

„Jde o přirozený proces vývoje, neboť čočka v našem oku pomalu ztrácí svou pružnost, čímž klesá její schopnost automatického zaostřování. Tyto problémy se objevují nejdříve při práci za nedostatečného denního osvětlení, například večer při umělé světlo,“ vysvětluje lékařka Darina Čutková z Polikliniky Agel Ostrava.

Neostře vidění nebo neschopnost zaostřit jsou způsoby nejčastěji refrakční vadou. Asi třetina populace trpí dalekozrakostí, krátkozrakostí nebo astigmatismem (nepřesné zaostření světla na sítnici).

Velmi častou oční vadou jsou také zákal. Lidé si velmi často pletou dva nejrozšířenější, tedy šedý a zelený. Šedý zákal neboli katarakta je vlastně ztráta průhlednosti čočky. Příčinou je jednak věk, ale i poruchy metabolismu, jako je cukrovka nebo po-

ruchy štítné žlázy. Svůj díl má i nadměrné působení UV záření bez ochranných slunečních brýlí, případně těžké úrazy.

Šedý zákal je nejčastější příčinou slepoty. Ve věku 65 let je určitý stupeň zakalení čočky prokazatelný až u 50 procent populace a nad 75 let je pak postiženo až 70 procent obyvatel.

„Léčba šedého zákalu je pouze chirurgická a spočívá v odstranění zakalené čočky a jejím nahrazením čočkou umělou,“ říká lékař Miroslav Veith z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Naproti tomu příčinou zeleného zákalu je stoupající nitrooční tlak, který ničí nervová vlákna. Výsledkem je pak zužování zorného pole. Člověk může mít pocit, že mu v něm roste zeď. Měření očního tlaku proto patří k běžným úkonům u očníka.

Dalším z problémů očí je takzvaná věkem podmíněná makulární degenerace označovaná zkratkou VPMO.

V západním světě je tato nemoc nejčastější příčinou slepoty u lidí nad 50 let věku. Na světě jí trpí 25 až 30 milionů lidí a postižených strmle přibývá. **JANA ŠTEFANOVÁ**

## Neodkládejte operaci šedého zákalu

**Pokud vám lékař diagnostikoval šedý zákal, máme pro vás dobrou zprávu. Máte totiž jedinečnou příležitost se společně s šedým zákallem zbavit i dioptrií či astigmatismu.**

Operace šedého zákalu, během které oční chirurg nahradí vaši přirozenou oční čočku čočkou umělou, je rychlá, bezbolestná a již druhý den na operované oko uvidíte. A pokud zvolíte vhodnou nitrooční čočku, můžete se zároveň zbavit i dioptrií či astigmatismu: multifokální čočka zlepší vaše vidění do dálky a na čtení, trifokální čočka zlepší vidění na čtení, na střední vzdálenost (třeba na počítač) i do dálky a torická čočka zase odstraní astigmatismus.

„Na našich klinikách NeoVize Brno a DuoVize Praha jako jedni z prvních nabízíme úplnou novinku, trifokální nitrooční čočku PanOptix, která zlepšuje vidění na všechny vzdálenosti. Pacienti s ní uvidí jak na čtení, tak na počítač,

na televizi i při sportu či řízení. Nebudou tak muset střídat různé dioptrické brýle na různé činnosti,“ vysvětluje výhody nové čočky primářka Oční kliniky NeoVize, docentka Šárka Skorkovská.

Chirurgové v NeoVizi i v DuoVizi navíc používají při implantaci nitroočních čoček počítačem řízený systém Verion. Ten během operace promítá chirurgovi přímo do okuláru mikroskopu navigační linie, podle kterých pak vloží čočku do oka s naprostou přesností. „Verion výrazně usnadňuje průběh operace a navíc máme jistotu, že je čočka v oku umístěna přesně a bude tedy korigovat dioptrickou vadu i astigmatismus s maximální efektivitou,“ popisuje primářka Skorkovská.

[www.neovize.cz](http://www.neovize.cz), [www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)

### Co možná nevíte

**Okamžitá návštěva lékaře je nutná, pokud se vám náhle změnila kvalita vidění.**

• Příčinou může být krvácení do sklivce, embolie sítnicových tepen, zánět nebo nedokrevní nervu, případně glaukom či šedý zákal.

• Pokud má někdo hodně dioptrií, může mu pomoci refrakční laserová operace. Smysl má, pokud se jedná o vysokou dioptrickou vadu obou očí. Rozdíly v brýlové korekci mezi očima větší než 3 až 4 dioptrie se ale špatně snášejí.

## TRÁPÍ VÁS ŠEDÝ ZÁKAL? OBRAŤTE NEVÝHODU VE VÝHODU Objednejte se ještě dnes!

+ zbavte se šedého zákalu i dioptrií  
+ ambulantně, bez bolesti  
+ základní operaci hradí pojišťovna



**Sleva 6.800,-Kč na implantaci nové trifokální čočky PanOptix**

Sleva platí při operaci obou očí a nelze ji sčítat s jinými slevami. Tento kupon předložte na recepci kliniky. Akce platí do 30. 11. 2015.

**NeoVize DuoVize**  
Oční klinika Brno Oční klinika Praha  
[www.neovize.cz](http://www.neovize.cz) [www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)

## Stomatologie Lazurit

Dokonalý chrup, kterým se chlubí slavní, teď můžete mít i vy!

### ► Dentální hygiena

(odstranění zubního kamene a pigmentací, nácvik správné techniky čištění)

### ► Bělení zubů

### ► Záchovná stomatologie

(výměna kovových vyplní za bílé, endodontické ošetření)

### ► Protetická stomatologie

(keramické korunky, můstky, estetické fazety)



Po-So 8.00 - 19.00

Přijímáme nové pacienty

Při registraci obdržíte

švýcarský zubní kartáček ZDARMA

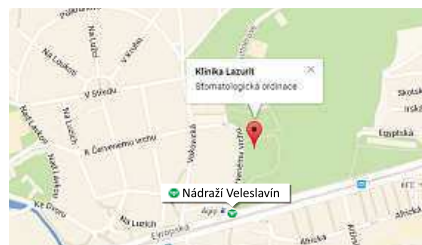
# Lazurit

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

tel.: +420 777 209 929

K Červenému vrchu 844/2a, Praha 6

Najdete nás 3 min. chůze od stanice metra Nádraží Veleslavín



Stomatologická klinika Lazurit Praha spolupracuje s následujícími zdravotními pojišťovnami:



# Hollywoodský úsměv i pro vás

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

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

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

Pokud je z diagnostického hlediska vše v pořádku – celkový stav chrupu, tvar, velikost zubů a stav parodontu (dásní) – a je problém pouze v jejich barvě, je možné se uchýlit jen k samotnému bělení. Během jednoho sezení je možné zuby zesvětlit o více odstínů. Pokud jsou však v ústech již některé výplně, je vhodné zvážit po vybělení zubů jejich překrytí, eventuálně výměnu.

**Jak správně postupovat při bělení zubů?**

Bělení zubů by se mělo provádět ve stomatologické ordi-

naci pod dozorem lékaře. Má to své důvody. V první řadě by se měl posoudit celkový stav a zvážit možné kontraindikace, abychom předešli problémům a komplikacím během a po ošetření, a také dosáhli žádoucích výsledků.

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

**Co jsou estetické fazety – Veneery a Lumineery?**

Estetická fazeta je tenoučká vrstva kvalitní keramiky o síle cca 0,3 až 0,5 mm. S jejich pomocí se dá upravit barva, tvar a dokonce i mírná nerovnost zubů, stejně tak lze vyřešit takzvaná diastema, což je mezera mezi zuby.

**Kdy je vhodná terapie pomocí estetických fazet?**

Indikace pro rekonstrukci zubů pomocí Večerů a Lumi-



Bílé zuby můžete mít také, úsměv je pak zářivý. PROFIMEDIA.CZ

neerů jsou následující: špatný tvar a barva zubů, výrazné poškození skloviny a viditelné estetické vady, zvýšená citlivost a v některých případech léčba i malé nerovnosti zubu.

**Je nutné před aplikací keramických fazet brousit zuby?**

Protetické řešení zubů pomocí korunek a můstků je více invazivní než příprava zubů na keramické nebo kompozitní fazety. Preparace

je tedy minimální. Spolu s využitím moderních technologií a mikroskopu lze dosáhnout vysoké kvality, zejména v oblasti přechodu mezi vlastní tkání zubu a laboratorně zhotovenou keramickou fazetou.

**Diagnostika kanálku**

Mikroskop OPMI pico od společnosti Zeiss má zvětšovací schopnost 21,3x a zajišťuje správnou ergonomickou polohu lékaře i pacienta. Světelná jednotka mikroskopu

## Keramické fazety

Veneery jsou tvořeny tenkou keramickou konstrukcí.

- Ta imituje přední plochu frontálních zubů. Keramická fazeta se vyrábí v zubní laboratoři na základě otisku zubů klienta a poté se speciálním cementem lepí na ošetřovaný zub.
- Zárok stojí od osmi tisíc korun výše.
- Aplikace fazety trvá devadesát minut.

je xenonová, která umožňuje lékaři přehledně vidět hluboko do kořenových kanálků zubu.

**Bělení zubů**

Díky osvědčeným metodám bělení zubů, které oddělení stomatologie kliniky Lazurit používá, lze toto zbarvení zcela odstranit, a vytvořit tak nádherně bílé zuby, které budou ozdobou vašeho úsměvu. Zárok stojí od sedmi tisíc korun a délka procedury vyjde na hodinu a půl.

www.ptc.cz



PROTON  
THERAPY  
CENTER

## ~~RAKOVINA~~ PROTONOVÁ LÉČBA

KLÍČEM K AMBULANTNÍ LÉČBĚ BEZ NÁSLEDKŮ JE PROTON



Vysoká úspěšnost oproti běžné léčbě. Dokonale přesný paprsek je šetrný ke zdravé tkáni. Chrání srdce a tím i budoucí život. Během terapie i po ní můžete pracovat, bavit se a sportovat.

**VOLEJTE 222 999 000  
PIŠTE pacient@ptc.cz**

Léčbu v Protonovém centru v Praze hradí zaměstnanecké pojišťovny.

## LÁZNĚ PODĚBRADY

**KDYŽ RELAX, TAK LÁZNĚ.  
KDYŽ LÁZNĚ, TAK PODĚBRADY.**

například

### LISTOPADOVÉ ZASTAVENÍ

(15. 11. – 17. 11. - 2 noci)

polopenze, taneční večer, uhlčitá koupel, klasická částečná masáž – brusinková s rakytníkem, parní nebo infra sauna dle výběru, poukaz do kavárny Modrý salonek nebo Viola, welcome drink

**Cena 2.490 Kč** za pobyt na osobu v Hotelu Zimní Lázně \*\*\*  
nebo **3.290 Kč** za pobyt na osobu v Hotelu Zámeček \*\*\*\*  
a Hotelu Libenský \*\*\*\*

### DÁMSKÁ RELAXACE V TÝDNU

(2 noci)

polopenze, ibišková koupel, částečná masáž jalovcová s rakytníkem, jogurtový zábal obličeje a dekoltu, solná jeskyně, poukaz do kavárny

**Cena 2.600 Kč** za pobyt na osobu v Hotelu Libuše \*\*\*  
a Zimní lázně \*\*\* nebo **3.300 Kč** za pobyt na osobu v Hotelu Zámeček \*\*\*\* a Hotelu Libenský \*\*\*\*

Těšíme se na Vás!



LÁZNĚ PODĚBRADY  
AKČOVÁ SPOLEČNOST

www.lazne-podebrady.cz



# LÁZNĚ LIBVERDA

## ODPOČINEK PRO TĚLO A DUŠI

**již od 4.113 Kč / os. / 4 dny**

léčebný pobyt s polopenzí + 4 léčebné procedury

## WELLNESS RELAXACE

**již od 4.200 Kč / os. / 5 dní**

léčebný pobyt s polopenzí + 5 léčebných procedur

## VÍKENDOVÝ POBYT

**již od 1.922 Kč / os. / 3 dny**

léčebný pobyt s polopenzí + 2 léčebné procedury

## OPĚT V KONDICI

**již od 6.840 Kč / os. / 7 dní**

léčebný pobyt s plnou penzí + 9 léčebných procedur

## ZDRAVÉ SRDCE

**již od 7.308 Kč / os. / 7 dní**

léčebný pobyt s plnou penzí + 11 léčebných procedur

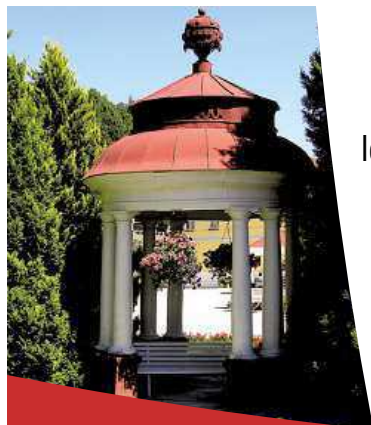
## NEJEN PRO SENIORY

**již od 8.197 Kč / os. / 8 dní**

léčebný pobyt s polopenzí + 16 léčebných procedur



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



INZERCE



Na vaše dotazy odpovídá PharmDr. Zdeněk Procházka, ředitel společnosti Edukafarm

**Mám tříletou dceru, která má zřejmě po viróze hlavně večer úporný kašel. Nic nepomáhá, brala antibiotika a léky na vykašlávání i dráždivý kašel. Existuje nějaká rada z lékárny?**

Kombinace expektorancií a antitusik je u dětí vždy velmi obtížná, protože na jedné straně je potřeba se hlenu zbavit, a proto se na vykašlávání podávají expektorancia, ovšem na straně druhé je pro správnou imunitu nutné, aby se dítě vyspalo, přičemž na zklidnění kašle působí antitusika. Problém je, že antitusika sice zklidní kašel, ale zablokují vykašlávání hlenu, což může vést k jeho nebezpečnému nahromadění, potažmo ke zhoršení respirační infekce.

Řešení daného problému je založeno na zklidnění kašle a eliminaci hlenu, která by dítě nerušila ze spaní. V tomto ohledu bych doporučil nový přípravek Prevapis sirup TUS. Obsahuje nealergenní propolis E.P.I.D., jehož vlivem se infekční hlen rozpouští a vstřebává, a tak dochází k odeznívání kašle. Zmíněné účinky jsou doplněny rostlinnými extrakty, které dráždivý kašel tlumí. Jedná se o eukalyptový med a myrty, jež se tradičně užívají u zánětů dýchacích cest včetně zánětů ústní sliznice a vedlejších nosních dutin.

K přípravku Prevapis sirup TUS (3x denně) je vhodné přidat Gunaprevac v dávkování 1 dóza pelet 1x týdně a probiotika Eubiomed ve formě minitabulky čokolády, kterou stačí podávat také 1x týdně. Daná kombinace působí balsamicky na dýchací cesty, stimuluje sníženou imunitu, chrání sliznice před vstupem virů a bakterií do organismu. Zmíněné přípravky jsou k dostání v každé lékárně anebo na internetové lékárně www.samoleceni.cz.

### Zprávy krátce

#### Kvalifikaci na OH chce deset zemí

Deset zemí včetně Česka zatím projevilo zájem uspořádat v červenci kvalifikační turnaj basketbalistů o postup na olympijské hry v Riu de Janeiro. Mezinárodní federace FIBA včera oznámila, že jeden ze tří podniků chtějí vedle Čechů hostit také Itálie, Německo, Srbsko, Řecko, Turecko, Izrael, Mexiko, Filipíny a Írán. Češi chtějí turnaj, který se uskuteční od 4. do 10. července, uspořádat v pražské O2 areně. **ČTK**

#### Světová série. Vyrovnaný boj

Dramatická řež o nového krále baseballové Major League Baseball se očekává ve Světové sérii. Souboj na čtyři vítězné zápasy začne dnes, kdy Kansas City Royals doma vyzvou New York Mets. Vítěz bude znám nejpozději 4. listopadu, kdy je plánován případný 7. zápas. Oba týmy mohou ukončit čekání na titul. Mets naposledy vyhráli v roce 1986, Royals o rok dřív. **ČTK**

# Kvitová i Šafářová začaly porážkami

**Na Turnaji mistrů se ve dvouhře českým tenistkám nedařilo. Obě první zápasy prohrály.**

Lucie Šafářová nastoupila večera na úvod Bílé skupiny se Španělkou Garbiñe Muguruzaovou, se kterou se potkala už v neděli ve čtyřhře.

Dvaadvacetiletá Muguruzaová skvěle podávala a v první sadě nedala Šafářové šanci, když vyhrála 6:3. Ve druhém setu se české hráčce povedl brejk, ale brzy o něj zase přišla, a sada tak dospěla do tie-breaku. V něm si agresivnější Španělka dokráčela pro první výhru ve skupině.

„Myslím, že jsem nehrála špatně. Ona si víc věřila v důležitých míčích a v rozhodujících okamžicích do toho víc šla,“ řekla Šafářová a dodala: „I když jsem prohrála, tak to byl vyrovnaný zápas.“



Petra Kvitová bojovala, ale první zápas prohrála. AP

Po Šafářové se na kurt v Singapuru postavila také Petra Kvitová, ale proti Němce Angelique Kerberové si vedla podobně jako její krajanka. V prvním setu hodně chybovala a ztratila ho poměrem 2:6. Ve druhém sadě se Kvitová rozehrála k lepšímu výkonu a mohla si vynutit i třetí, jen-

že dva setboly za stavu 6:5 nevyužila a pak, podobně jako Šafářová, prohrála v následné zkrácené hře.

Šafářová pokračovala v nabítem programu už dnes, když hrála opět čtyřhru, zítřejší souboj českých tenistek v singlu bude zápasem o nádeji na postup. **PAVEL URBAN**

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

#### Intimní

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

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na 844 844 005, 5Kč/min.



• Podnikatelka Tereza 33! Nemám vůbec čas na známost, chci se jen pomilovat! Volej 909 801 801 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 59ZEN a tvůj text!



• Udržovaná Vlastička 56! Celý život o sebe dbám, a tak i po padesátce jsem stále hodně atraktivní ženou! Jsem však sama, a tak nikdo moji krásu dostatečně neocení! Co ty? Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi pošli SMS na číslo 909 15 50 s kódem 57KXM a tvůj text!

#### Finance - nabídka

• Nabízíme úvěry zajištěné nemovitostí s odkladem splátek. Individuální přístup ke každé žádosti, vysoké % schválení. METROPOL FINANCE Tel. 602490758

• Půjčit si u nás je hračka! Půjčme vám na cokoliv až 80 000 Kč. Peníze až domů i o víkend. Volejte zdarma 800335533. Více na [www.provident.cz](http://www.provident.cz)

#### Práce - nabídka

• TIPARE z celé ČR s praxí v oblasti půjček hledáme, práce z domu na PC. Nabízíme: Motivální program, vysoké odměny, školení, podporu reklamy. 274771884

• Brigáda balení oděvů a elektroniky, pomocné práce ve výrobě a úklidy. Týdenní výplaty 65-120 Kč/h. NABRIGADU.CZ Tábor 526/46d, Brno, Tel 605885588

#### Starožitnosti - poptávka

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

## FIFA. Na nového šefa kandidují šejk i princ

Bahrajnský šejk Salmán bin Ibrahim Chalífa se přihlásil jako kandidát na prezidenta Mezinárodní fotbalové federace (FIFA). Kandidaturu poslal i předseda liberijské fotbalové federace Musa Bility. UEFA zároveň vyjádřila podporu

svému generálnímu sekretáři Gianniemu Infantinovi. Do boje jdou ale i šéf UEFA Michel Platini, David Nakhid, někdejší generální sekretář FIFA Jérôme Champagne, Jihoafričan Toky Sexwale a jordánský princ Alí bin Husajn. **ČTK**



## Ester bude dál kombinovat

Ester Ledecská se stejně jako v předešlých letech hodlá také v nadcházející sezoně věnovat snowboardingu i sjezdovému lyžování. Do sezony vstoupí s novým materiálem i komiksovým designem kombinézy (na snímku), o který se postaral její starší bratr Jonáš. **ČTK**

metro

# MOTOR

komerční příloha úterý 27. října 2015



## Nový Volkswagen TRANSPORTER

více na str. 25

### Novinka **DEZENT TS** **HYBRIDNÍ OCELOVÉ KOLO** nově i pro Ford, Renault a další značky



Společnost Alcar představuje novinku DEZENT TS, a to jak ve stříbrném provedení, tak i v černo-leštěné variantě TS dark. Novinky byly vytvořeny v 15" provedení na míru pro městské vozy Renault Twingo III a Smart fortwo a forfour.



**DEZENT**  
LEICHTMETALLRÄDER

Do ČR v těchto dnech dorazila první hybridní kola pro automobily mimo koncern VW.

Velice oblíbený produkt skupiny ALCAR, takzvané hybridní ocelové kolo, začal ALCAR BOHEMIA od podzimu 2015 nabízet kromě vozidel VW Group i pro vozy dalších značek. Zákazníci si tak nově toto ocelové designové kolo budou moci objednat také na vozy Citroën, Dacia, Ford, Hyundai, Kia, Mazda, Nissan, Peugeot a Renault. Pořídit si ho již budou moci také majitelé nové Škody Superb. Rozměry hybridních kol jsou identické s origi-

nálními ocelovými koly a všechna hybridní kola jsou certifikována dle ECE homologací bez potřeby zápisu do technického průkazu vozidla.



## Dodávka od Hyundai H350 na mosteckém polygonu



Značka Hyundai začala v létě nabízet novou dodávku s označením H350. Model H350 je nabízen ve třech variantách: klasický van, luxusní bus či flexibilní podvozek. My jsme měli jedinečnou možnost vyzkoušet tuto novinku na polygonu v Mostě, kde jsme novinku podrobili zkouškám v podobě jízdy na kluzkém povrchu nebo při simulovaném smyku, zároveň jsme měli možnost vyzkoušet novinku v malém losím testu. H350 jsme vyzkoušeli jak se zapnutými bezpečnostními asistenty, tak i bez nich a musíme říct, že elektronika, ač si to mnoho řidičů neuvědomuje, za nás řidiče dělá opravdu mnohé. U takto velkého vozu byla přítomnost, případně nepřítomnost elektroniky znát dvojnásob. Navíc jsme museli mít stále na paměti, že model H350 je zadokolka. Po téměř čtyřhodinovém testování různých provedení modelu H350 v různých simulovaných situacích musíme uznat, že H350 se konstruktérům v Hyundai opravdu povedla. Model nás překvapil skvělou ovladatelností s osobními vozy. I přes jeho velikost je H350 velmi dobře čitelnou a překvapivě pohodlnou dodávkou. Navíc v sobě ukrývá nejednu vychytávku jako třeba velký uložný prostor pod sedadly spolujezdců na předních sedadlech nebo odpružené sedadlo řidiče, které si řidič může nastavit přesně dle své váhy a tak jak mu to vyhovuje, což bylo super. My jsme si sedadlo nastavi-

li na maximální houpavost a připadali jsme si jako v pohodlném kamionu velikosti S. Odpružení sedadla řidiče bylo opravdu úžasné. H350 se také může pochlubit skvělým součinitelem aerodynamického odporu vzduchu pouhých 0,369 Cx, což má samozřejmě vliv nejen na jízdní vlastnosti, ale také na spotřebu, která v daném segmentu hraje nemalou roli. H350 pohání výkonný a zároveň úsporný turbodiesel propojený s šestistupňovou manuální převodovkou. Jedná se vlastně o vylepšený motor z modelu H1, na výběr jsou dvě výkonové varianty 110kW a 125kW. Konstrukteři se při výrobě vozu soustředili na šest klíčových oblastí. Úsporný provoz, užitnou hodnotu, kapacitu nákladového prostoru, bezpečnost, spolehlivost a výkon. Třípůltunová H350 van je k dispozici v délkách 5,5 a 6,2 metru, což jí umožní nabídnout nákladní kapacitu (12,9 m<sup>3</sup>) a přepravit najednou až pět europalet. Čtyřtunový H350 bus nabídne zákazníkům rozvržení sedadel v kapacitě 13 + 1 a možnost výběru vstupních dveří pro cestující. Turecký závod vyrábí i flexibilní H350 podvozek s kabinou, který poskytne univerzální a velkorosý základ pro nástavby s rozměry až 4 metry na délku a 2,32 metru na šířku. Základní cena H350 začíná ve variantě podvozek na 599 000 Kč bez DPH. Na dodávku nabízí Hyundai záruku tři roky bez omezení kilometrů.

Text: Martin Štěrba  
Foto: Metro archiv

## Stáčíme stále více

Společnost Cebia provedla pravidelnou analýzu vývoje trhu ojetých vozidel, v meziročním srovnání prvních tří čtvrtletí 2015 se stejným obdobím loňského roku. Jednotlivé sledované parametry byly vyhodnoceny na vzorcích prodaných a prověřovaných ojetých vozidel a byly doplněny z veřejně dostupných zdrojů. Hlavní událostí sledovaného období, která ovlivnila řadu dalších ukazatelů, byl letošní růst počtu dovážených ojetých vozidel o 24 %. Téměř polovina z nich je starší 10 let. Stoupl podíl stocených vozidel ze 39 na 44 %. Rovněž vzrostl podíl omlazených vozidel z 20 na 22 %. Příčinou obou růstů jsou právě dovážené ojetiny, u nichž dochází k těmto podvodům ve zvýšené míře. O tom, že stáčení je stále žhavým problémem, svědčí i rozdíl mezi průměrnou hodnotou stavu tachometru udávanou při prodeji a reálným stavem. Průměrný udávaný stav tachometru ke konci září 2015 byl 138 tisíc kilometrů, zatímco skutečný průměrný stav najetých kilometrů u prodávaných vozidel činil 256 tisíc kilometrů.

## SUZUKI S-CROSS nyní výhodně



Koupí modelu Suzuki S-Cross aktuálně zpříjemní tři atraktivní bonusy v celkové hodnotě 60 000 Kč. Tyto výhody získá každý zákazník při objednání jakékoliv specifikace oblíbeného rodinného crossoveru S-Cross a může je kombinovat. Kromě toho se na vybrané skladové vozy vztahuje dodatečná sleva až 90 000 Kč, Suzuki S-Cross tak lze aktuálně pořídit s celkovým zvýhodněním až 150 000 Kč. Základní cena modelu S-Cross přitom zůstává nezměněna a činí 359 900 Kč.



## Renault TALISMAN

Renault představil svůj nový sedan střední třídy postavený na modulární platformě CMF, se kterým chce konkurovat vozům jako Opel Insignia, Mazda 5, Škoda Superb nebo Volkswagen Passat. Trumfy Talismanu by měly být vytříbený design, velkorosý vnitřní prostor pro všechny cestující nebo

zavazadlový prostor s objemem 608 litrů. Dalšími esy v rukávu budou multimediální systém R-Link2 s 8,7" obrazovkou, barevný head-up displej, audiosystém BOSE® a technologie Multi-Sense, která nabídne 5 jízdních režimů. Čtyři předprogramované (Comfort, Sport, Eco a Neutral) a jeden individuálně plně nastavitelný režim. Každý speciálně vyladěný režim nabízí specifický zážitek z jízdy na základě příslušného sladění odezvy motoru, seřízení převodovky EDC, proměnlivého účinku posilovače řízení, nastavení elektronicky řízených tlumičů a parametrů systému 4Control. 4Control je další velký triumf Renaultu Talisman. Jedná se o unikátní systém řízení všech kol s elektronicky řízenými tlumiči. Téměř pětimetrový sedan nabídne také skvělý poloměr otáčení 13m (obrysový poloměr), tedy stejný jako má Renault Clio.

## Audi Service připraví vůz na zimu

Audi spouští sezonní servisní nabídku podzim/zima, která potrvá od října 2015 až do konce února 2016. Profesionálové v autorizovaných servisech Audi v rámci výhodné Audi sezonní prohlídky za 700 Kč včetně DPH prověří funkčnost nejdůležitějších komponentů vozidla, mezi něž patří brzdová soustava, osvětlení, podvozek, topení a kola. Součástí prohlídky je také zkušební jízda. Servisní partneři Audi nabízejí majitelům

vozu Audi také zvýhodněné ceny vybraných servisních úkonů.

Pro majitele starších vozů Audi (více než 4 roky) je připraven rovněž výhodný Audi Energy Program. Zákazníci mohou za příznivé ceny využít nabídku vybraných servisních úkonů včetně olejového servisu nebo uplatnit nárok na výrazné zvýhodnění dílů, příslušenství a servisních úkonů s knížkou slevových poukazů Audi Energy Program. Texty: MAS

## Vyhraje s METRO MOTOREM novinku od CASTROLU

Společnost Castrol uvedla na trh nový produkt Castrol EDGE 5W-30 LL



Castrol EDGE 5W-30 LL je syntetický motorový olej s technologií TITANIUM FST™ formulovaný tak, aby splňoval nejnáročnější testy motorových olejů VW. Castrol EDGE 5W-30 LL poskytuje ochranu současným komplexním emisním systémům po celou dobu prodloužených výměnných intervalů. Jako jediný olej řady Castrol EDGE je vhodný pro vozy koncernu VW, které jsou vybaveny filtrem pevných částic (DPF).



**SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:**  
Co znamená zkratka LL v názvu oleje Castrol EDGE 5W-30 LL?

- a) LongLine
- b) LongLove
- c) LongLife

Nápovědu naleznete na [www.castrol.cz](http://www.castrol.cz).

Své odpovědi zašlete na adresu [metro.motor@mafra.cz](mailto:metro.motor@mafra.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B nebo C), do předmětu uveďte CASTROL SOUTĚŽ. Ze správných odpovědí bude vylosován 1 výherce 4 l balení Castrol EDGE 5W-30 LL. Výherce bude kontaktován do 3 pracovních dnů.







**Kdo by ho neznal? Volkswagen Transporter si za svou 65letou kariéru získal mnoho ocenění a také obdivovatelů, a stal se tak zaslouženě etalonem v oblasti užitkových vozů.** Během těch 65 let se prodalo neuvěřitelných 12 milionů vozů modelové řady T. Stejně jako doposud je modelová řada T rozdělena do tří základních kategorií – užitková vozidla (skříňový vůz, valník, dvojité kabiny a kombi), MPV (Multivan a Caravelle) a vozidla pro volný čas (California). Dva rozvory a tři výšky střechy zvyšují mimořádnou variabilitu a funkčnost této modelové řady, která nabídne až 500 různých kombinací. Úkol nové, již šesté generace Volkswagenu Transporter je jasný – udržet slávu a čest svých předchůdců. Jak se novinka na tento nelehký úkol proti své konkurenci vyzbrojila, se vám pokusíme přiblížit v následujících pár řádcích.

Nám se k testování dostává Transporter Kombi s prodlouženým rozvorem, který nabízí místo až pro 8 cestujících. Již zvenčí na sebe vůz upoutává pozornost vylepšeným designem a novými světlými prvky přesně v duchu všech nových volkswagenů. Uvnitř nás překvapuje neuvěřitelně velkým prostorem, který je velmi přehledný a uspořádaný. Je jasné, že vůz je stvořený pro dlouhé a pohodlné cestování. Všude je dostatek odkládacích míst, která jsou ve vozidle rozmístěna s absolutní logikou. Na první pohled je jasné, že inženýři ve Volkswagenu mají s výrobou užitkových vozů dlouholeté zkušenosti. Po usednutí za volant nás transporter ohromuje skvělým výhledem z vozu navíc z této výšky získáváte dokonalý přehled o dění na silnici a falešný, nicméně úžasný dojem, nadřazenosti. Při usednutí za volant jsem si vzpomněl na jednu známou českou písničku – Já jsem tady vedoucí. Váš pocit umocní také fakt, že vůz jede lépe než většina osobáček kolem vás. Dvoudlitrový motor se 150 koňmi táhne krásně odspodu a jede nádherně. Hned při rozjezdu do prvního kopce nás mile překvapuje, že vůz je vybaven asistentem rozjezdu do kopce, navíc zjiš-



tuje, že tento pomocník je již v základní výbavě stejně jako multikolizní brzda. Tyto pomocníky u transporteru oceňujeme dvojnásob. Našemu vozu nic nechybí, má vše, co potřebujeme, od rozhraní bluetooth, přes automatická světla, až po vyhřívání sedaček, a to dokonce i spolujezdce. Při bližším seznámení s možnou výbavou nás transporter nepřestává udivovat. Vůz lze vybavit nejmodernějšími systémy dosud používanými jen v osobních automobilech. Dovybavit jej můžete systémem Front Assist s funkcí nouzového brzdění City Brake (aktivní automaticky od 5 km/h do 30 km/h), adaptivním tempomatem ACC, automatickým přepínáním dálkových světel Light Assist, zpětnou kamerou, vyhříváním čelního okna, asistentem rozpoznávání únavy řidiče Driver Alert, digitálním zesilováním hlasu DVE nebo asistentem pro sjíždění strmých

svahů, případně asistentem pro stabilizaci přívěsu. Velkým překvapením je pak možnost adaptivního podvozku DCC. Abychom však jen nechválili, zklamáním bylo umístění ruční brzdy kdesi dole u podlahy, které se nám zdálo dosti nepraktické. Co se týká spotřeby, smekáme klobouk – po celotýdenním ježdění včetně dálnice a města se náš průměr ustálil na 7,6 l/100 km. Zapomenout nesmíme na další vychytávku, kterou Volkswagen pro své zákazníky připravil. Tou je čtyřletá záruční doba v rámci standardní výbavy. Jedná se o 2 roky zákonné záruky bez omezení kilometrů + 2 roky prodloužené záruky od importéra omezené 180 000 km. Na český trh vstupuje Transporter s cenou 482 004 Kč (bez DPH) ve skříňové verzi s krátkým rozvorem a motorem 2.0 TDI o výkonu 62 kW.

Text: Martin Štěrba  
Foto: Adam Rezek



## ELEGANCE I V ZIMĚ



AEZ Reef si / Reef SUV si



DOTZ Freeride si



DEZENT TX graphite



2015-2016

Kvalitní litá kola vhodná pro zimní provoz za akční ceny...

...a s TYPOVÝM LISTEM! ©

www.alcar.cz

# K povinnému ručení dostanete i pomoc s nepojízdným autem

**Pokud provozujete motorové vozidlo, máte zákonnou povinnost sjednat pojištění odpovědnosti z provozu vozidla, hovorově nazývané též povinné ručení.** To kryje škody, které působíte provozem vozidla jiným účastníkům provozu, případně třetím osobám. Povinné ručení představuje nezbytnou podmínku k tomu, aby vozidlo mohlo být používáno na veřejných komunikacích. Povinné ručení nebo přesněji asistenční služby, které si motorista předplatí k povinnému ručení, však mohou pomoci i přímo pojištěnému motoristovi. Pokud někde zůstanete „viset“ s nepojízdným autem a zavoláte na Linku pomoci řidičům 1224 nebo přímo asistenční společnosti své pojišťovny, pak si zde přivoláte odtažení nebo jinou pomoc s autem přímo od vaší pojišťovny. Dle vašich pojistných podmínek tuto službu zaplatí pojišťovna, která se o nepojízdné vozidlo postará.

„Pojišťovny poskytují svým klientům v rámci povinného ručení i havarijního pojištění asistenční služby v různém rozsahu. Z výzkumu Linky pomoci řidičů 1224 bohužel vyplývá, že 45% řidičů o tom neví,“ říká Jakub Hradec, výkonný ředitel České kanceláře pojistitelů, která linku 1224 provozuje. Navíc 42% z těch řidičů, kteří tuší, že mají v rámci pojištění vozidla předplacené asistenční služby, nedokáže vyjmenovat ani jeden konkrétní typy služeb, na které mají nárok. Když už si na nějakou službu respondenti vzpomněli, jednalo se v téměř polovině (48%) případů o odtažení a v pětině (19%) o náhradní vůz. Odtažení je nejčastěji využívanou službou a také nej-

efektivnějším způsobem pro rychlé odstranění nepojízdného vozidla, které brání rychlému obnovení provozu. Podle statistik České asociace asistenčních společností je 83% nehod a poruch řešeno právě odtažením. V případě dopravní nehody je nejprve nutné zajistit místo havárie a dle potřeby přivolat složky integrovaného záchranného systému. „Poškozené vozidlo by se mělo vždy odtahnout z místa nehody. Tuto klíčovou činnost pro bezpečnost na silnicích zajišťují smluvní asistenční společnosti pojišťoven. Ročně vyjždíme zhruba k 200 000 případů,“ říká prezident České asociace asistenčních společností (CAAS) Petr Bold. Odtažovací vozy jsou u nehod

v průměru do 30 minut. Smluvní asistenční společnosti pojišťoven nicméně pro řidiče nezajišťují pouze odtažení vozidla v případě nehody. Služeb, které mohou řidiči využívat, je víc: „K poruchám vozidel vyjždí naše asistenční a odtažovací vozy dokonce dvakrát častěji než k dopravním nehodám. Ne vždy je navíc nutný odtažení, zhruba každé šesté auto se nám podaří zprovoznit rovnou na místě,“ objasňuje Petr Bold. Pokud využijete pomoci, kterou získáte od pojišťovny a na lince 1224, ochráníte se před „službami“ neseriózních lovců nehod. Ti loví své oběti u dopravních nehod, kde řidičům vnučují zbytečné a nevýhodné služby, jež pak často pojišťovna nemůže uhradit.



Pojištění vozidel

#### Pojištění odpovědnosti z provozu vozidel

- bonus 5 % za každý rok trvání pojištění bez škod – získáte slevu až 50 %!
- širokou asistenční službu 24/7 ZDARMA
- rychlou likvidaci zaviněných i nezaviněných škod
- individuální pojistné dle konkrétních charakteristik klienta

Myslete



## Hledáte opravdu dobré pojištění pro svůj vůz?

Konkurence v oblasti pojištění vozidel je velká. Při výběru pojišťovny kromě ceny porovnávejte také rozsah pojištění a především kvalitu nabízených služeb. Zajímejte se o to, co všechno pojištění vozidla pokrývá, jaké máte k dispozici asistenční služby a také jaké další výhody u konkrétní pojišťovny získáte.

„V rámci podzimní kampaně nyní odměňujeme řidiče, kteří si u nás pojišťují své auto, malým dárkem. Každý nový klient obdrží navíc kupón v hodnotě až 700 korun, který může uplatnit jako slevu z první platby pojistného při sjednání pojištění majetku a odpovědnosti. Pro stávající klienty jsme připravili slevové kupóny na produkty a služby vybraných obchodních partnerů,“ říká Miloš Velíšek, ředitel úseku pojištění vozidel České podnikatelské pojišťovny. Nabídka ČPP obsahuje segmentované produkty povinného ručení a havarijního pojištění s řadou doplňkových připojištění a výhod. Samozřejmostí jsou asistenční služby v případě nehody nebo poruchy vozidla, špičkový servis při pojistných událostech a rychlé vyřízení škody. S více než milionem pojištěných vozidel ČPP patří mezi tři největší poskytovatele povinného ručení v ČR.



# Kolik zaplatíte za povinné ručení a co zahrnuje

**Nabídka povinného ručení je v ČR velmi široká. Pojišťovny se již přestaly předhánět v tom, která nabídne nejnižší cenu a začínají rozšiřovat produktovou nabídku, a zvyšují pojistnou ochranu svých klientů. Za stejnou cenu jako před několika lety tak motorista dnes získá například vyšší než zákonné pojistné limity, rozšířené asistenční služby nebo jiná praktická připojištění. Průměrná cena povinného ručení přitom meziročně vzrostla pouze o 30 Kč na úroveň 2775 Kč. Čeští motoristé se tedy nadále mohou těšit z jednoho z nejlevnějších povinných ručení ve vyspělých evropských zemích.**

Jakou cenu povinného ručení nakonec nabídne pojišťovna konkrétnímu motoristovi, ovlivňuje zejména jeho škodní historie. Pokud někdo opakovaně bourá a způsobuje škody, tak může očekávat, že to pojišťovna nepříznivě zohlední v ceně jeho pojištění. Výslednou

cenu ale ovlivňuje i kategorie vozidla, zdvihový objem válců nebo výkon motoru, podstatný je samozřejmě i zvolený limit pojistného plnění. Vliv na cenu může mít i rozsah již zmíněných asistenčních služeb, ale i další vlastnosti klienta, jakými je např. věk

nebo bydliště vlastníka vozidla. Za rizikovější obvykle pojišťovny považují mladé řidiče z velkých měst.

Výsledná cena povinného ručení by neměla být tím hlavním parametrem při výběru pojištění. Všechny nabízené pojistné produkty u všech pojišťoven splňují zákonem stanovené minimální parametry. Nicméně řada z nich jde i výrazně nad jejich rámec a za pár korun navíc tak motorista získá např. místo základních pojistných limitů 35 mil. Kč na škody na majetku a 35 mil. Kč na škody na zdraví na každého zraněného či usmrčeného i pojistné limity až do výše stovek milionů korun. Pojišťovny dnes k povinnému ručení poskytují i různý rozsah asistenčních služeb. V základním rozsahu je motorista obvykle získává už k základnímu, nejlevnějšímu povinnému ručení, nicméně tato



„základní asistence“ bývá omezená a často zahrnuje pouze rychlé odstranění nepojízdného vozidla ze silnice tak, aby neblokovalo další provoz. Naopak příplatkové balíčky pak kromě odtahu do vzdálenějších míst mohou pomoci i s píchlou pneumatikou, špatně natankovaným palivem, poskytnutím náhradního vozidla a dalšími nepříjemnostmi, které mohou motoristu na silnici potkat.

Vytvořeno ve spolupráci s:  
Česká asociace pojišťoven



a  
Česká kancelář pojistitelů



www.cpp.cz

## VRACÍME VĚCI DO POŘÁDKU UŽ 20 LET

Slavte s námi a k novému pojištění  
dostanete dárek

Platí do vyčerpání zásob.

A je to pojištěno!

## Chytrá asistence UNIQA SafeLine EASY k povinnému ručení



Asistenční služby se mohou v nouzi hodit. Pořídte si proto nejvšestrannější asistenci pro motoristy UNIQA SafeLine EASY za překvapivě příznivou cenu. Díky telematice se okamžitě aktivně zapojí do řešení krize, a to v celé Evropě.

**Nárazové čidlo** v autě hlásí asistenční centrále automaticky nehodu vozu. Operátor volá řidiče na mobil, aby s ním specifikoval případnou pomoc. Nezdaří-li se kontakt, například jedná-li se o vážnou havárii, **posílá na přesně lokalizované místo záchranáře okamžitě**. Rychlost, s níž je UNIQA SafeLine schopna nebezpečné situace řešit, může rozhodnout o životě a zdraví posádky havarovaného vozidla.

V případě, že motorista nenajde na ulici svůj zaparkovaný vůz, kontaktuje asistenci s hlášením o **odcizení**. Díky skrytě namontované jednotce SafeLine auto operátoři obratem **lokalizují a za pomoci policie vrátí majiteli**.

Přestane-li auto po cestě poslouchat, je možné **přivolat asistenční službu** na místo. Ta **defekt** buď odstraní, nebo se postará o jiné řešení pro posádku. Službu lze využít i při náhlé **nevolnosti** řidiče nebo v jiné situaci, která vyžaduje okamžité řešení. Jediný signál přes mobilní aplikaci aktivuje pomoc.

K UNIQA SafeLine EASY obdrží motorista na smart phone i **užitečnou aplikaci**. Díky ní může pod přístupovým heslem zpětně **analyzovat své trasy a způsob jízdy**.

Palubní jednotku UNIQA SafeLine EASY získá motorista **zdarma do vlastnictví**; montáž si zajistí buď svépomocí, nebo v síti autorizovaných servisních pracovišť.

# NADUPANÝ FOTOMOBIL

Lenovo™



## Lenovo VIBE Shot

- + 5" Full HD displej, osmijádrový procesor
- + 16Mpx fotoaparát + 8Mpx selfie kamera
- + Optická stabilizace, laserové ostření
- + RAM 3 GB, paměť 32 GB + microSD až 128 GB
- + 4G/LTE, Dual SIM, baterie 3 000 mAh
- + Zadní kryt a fólie displeje zdarma
- + Google Android 5.0 Lollipop

**10 999,-**

objednací kódy: LE1145c2b, LE1145c2e,  
LE1145c2c, LE1145c2ax

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 27. 10. 2015 do vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz).

# VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ

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



**a**  
**alza.cz**