

HUDEBNÍ ŽNĚ 2019: DORAZÍ MIKE SHINODA

KONCERTY V ČESKU OHLÁSILY I SMASHING PUMPKINS A PHIL COLLINS STRANA 12



metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 27. listopadu 2018

Č. 224, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Xenie

Větší prsa a kulatý zadek. Vánoce jsou tu

Estetické dary. Do Česka vtrhl nový trend, vánoční dary v podobě voucherů na různé plastické zákroky.
Liposukce. Ženy mužům darují menší břicho, na oplátku mohou čekat třeba i modelaci zadečku STRANA 3



Plekanec. Napřed za Kladno, poté za Kometu

Hokejový útočník Tomáš Plekanec bude po návratu z NHL působit v tomto ročníku v prvoligovém Kladně a na střídavé starty bude nastupovat v extralize za Kometu Brno. Té v závěru sezony od 15. února ale šestatřicetiletý centr pomůže jen v případě, že Rytířům sezona skončí. „Určitě začnu po zranění na Kladně. Nevím ještě, kdy to přesně bude, ale doufám, že už v sobotu. Jak to bude potom konkrétně vypadat, ještě nevím. Sejdeme se s Jardou (Jágrem) a Liborem (Zábranským) a domluvíme se,“ doplnil Plekanec. Podrobnosti na straně 23. MAFRA

INZERCE



9 771211 781002 18224



Nový thriller od autorky
bestselleru Zmizelá

VDOVY

V KINECH OD 29. LISTOPADU

INZERCE

Renta z nemovitosti
od FINEMO.CZPRO DŮCHOD
BEZ STAROSTItelefon:
233 321 850

www.rentaznemovitosti.cz

Zprávy krátce

Sníh na jihu Čech. Napadne až 15 centimetrů

Na jihu Česka by do dnešního dne mělo napadnout až 15 cm sněhu, na horách a v jižních Čechách až 25 centimetrů. V jihovýchodní části republiky se bude místy tvořit náledí. Mokrá a těžký sníh může také způsobit polomy. **IDNES.cz**

Paroubek chystá žaloby na televize

Expremiér tvrdí, že se stal obětí lži. Chce televize Seznam a Barrandov dostat k soudu.



Jiří Paroubek MAFRA

Policie v listopadu odložila případ Jiřího Paroubka. Podle informací jeho manželky Petry Paroubkové měl bývalý premiér manipulovat s příjmy, které utajoval před finančním úřadem. Paroubek tvrdí, že se stal obětí lží, které zapříčinily jeho neúspěch ve volbách do Senátu, a chystá žaloby na televize Seznam a Barrandov.

„Nechci jít do nějakých detailů, to je věc právního zastupce, jednoho i druhého, kteří ty věci připravují. U televize Seznam je to jednodušší, u televize Barrandov je to o to složitější, že kvanta lží tam

byla obrovská,“ uvedl expremiér. „V některých případech se konferenciér Soukup (Jaromír Soukup, majitel TV Barrandov a moderátor, pozn. red.) vůbec nezhýboval a lhal bez jakéhokoliv uzardění,“ doplnil.

Žaloby by měly být podle expremiéra Paroubka hotové brzy: „Můj advokát do připraví velmi pečlivě a předpokládám, že maximálně v rozmezí několika týdnů bude žaloba na Soukupa podána. Pokud jde o televizi Seznam, tak to bude během několika dnů,“ uvedl.

Na konci srpna Paroubková uvedla, že její manžel, expremiér Jiří Paroubek, měl nelegální milionové příjmy. Věci se zabývalo státní zastupitelství, podle informací serveru Lidovky.cz ale celou záležitost odložilo s tím, že policie zahájí úkony trestního řízení. Paroubek tvrdí, že ho celá kauza zásadně poškodila především při volbách do Senátu. Jako nezávislý kandidát kandidoval v obvodu Ostrava-město. Paroubkovi se nepodařilo projít ani do druhého kola. S necelými sedmi procenty hlasů skončil až sedmý.

Paroubková na dotaz k exmanželovu nařčení, že ve svých vyjádřeních pro média jednala v zájmu někoho jiného a že ji někdo jiný řídil, odpověděla po SMS: „Dobrý den, nebudu nesmysly a konspirační teorie komentovat. Každý soudný člověk si udělá názor sám.“ **IDNES.cz**

Babiš. Byl na policii, kvůli kauze „Krym“

Premiér Andrej Babiš byl večer ráno vypovídat na policii kvůli údajnému únosu svého syna na Ukrajinu a Ruskem anektovaný Krym. Na Obvodní ředitelství policie Praha 1 dorazil krátce před osmou ranní a zdržel se necelé dvě hodiny, píše server iRozhlas.cz. Kriminalisté případ vyšetřují pro podezření z trestného činu zavlečení. Babiš na policejní ředitelství nešel hlavním vchodem, nechal se zavést do dvora přílehlého komplexu budov, kam veřejnost neměla přístup, uvádí web. „S ohledem na to, že pořád probíhá prověřování toho údajného trestného činu zavlečení, tak nelze sdělit ani žádné bližší informace k úkonům, které byly provedeny, nebo budou v budoucnosti provedeny,“ řekl webu Aleš Cimbala, mluvčí Městského státního zastupitelství v Praze, které má vyhrazeno v případě podávat informace. Policie prověřovala možný únos Babišova syna už v minulosti, podezření se nepotvrdilo. **ČTK**

INZERCE



REGENERACE TĚLA I DUCHA V JIZERSKÝCH HORÁCH



SENIORSKÝ POBYT 60+

6 dní / 5 nocí, **od 4.760 Kč / osoba**
Ubytování, polopenze, káva a zákusek,
vstupní lékařská prohlídka, 10 procedur za pobyt.

POHYBOVKY – ŠKOLA ZAD

4 dny / 3 noci, **od 3.130 Kč / osoba**
Ubytování, polopenze, káva a zákusek, individuální
instruktáž školy zad, masáž, bazén se saunou a 30%
sleva na další wellness procedury.

WELLNESS À LA CARTE

3 dny / 2 noci, **od 2.185 Kč / osoba**
Ubytování, polopenze, káva a zákusek,
2 wellness procedury dle vašeho výběru.

SINGL POBYT

5 dní / 4 noci, **od 4.915 Kč / osoba**
Ubytování, polopenze, káva a zákusek,
6 wellness procedur.

Kompletní nabídku naleznete na www.lazne-libverda.cz
DOMÁCÍ MAZLIČCI JSOU V NAŠEM RESORTU VÍTANI.

JEDINEČNÝ DÁREK

Chcete udělat radost svým blízkým či přátelům? Věnujte jim pobyt v Jizerských horách. Spa Resort Libverda Vám nabízí poukazy hodnotové nebo na pobyt dle Vašeho přání. Nabídku poukazu naleznete na www.lazne-libverda.cz nebo nás kontaktujte telefonicky: +420 482 368 101 nebo e-mailem: rezervace@lazne-libverda.cz

SPA RESORT LIBVERDA
LÁZNĚ LIBVERDA 82, 463 62

TEL.: +420 482 368 102
E-MAIL: INFO@LAZNE-LIBVERDA.CZ
WWW.LAZNE-LIBVERDA.CZ



Ženy nadělují svým partnerům k Vánocům třeba nové břicho

Plastiční chirurgové budou víc řezat dole, než nahoře. Do Česka totiž míří nové trendy.

Darujte zážitek. A nemusí to být seskok padákem. Vedle hmotných statků si nadělujeme i plastické operace. Vánoce jsou jednou z příležitostí, kdy můžeme pod stromček vložit partnerovi poukaz na chirurgický zákrok.

„Ženy svým partnerům nejčastěji jako dárek kupují liposukci břicha, abdominoplastiku, tedy odstranění přebytečné kůže na břiše, a pak operaci očních víček,“ říká plastický chirurg Ján Pilka z Aesthety s tím, že kvůli Vánocům klinika žádné speciální sváteční akce nenabízí, kromě voucheru na konzultaci. Prav-

da je, že v zimě je nápor vyšší i kvůli tomu, že se v tomto období lépe hojí jizvy. Mezi nejčastější dárky ženám pak vybírají muži zvětšení prsou a liposukci.

„Jako vánoční benefity nabízíme spíše menší zákroky,“ komentuje adventní nálady Lukáš Frajer, plastický chirurg z Perfect Clinic. Mezi ně se řadí například eliminace mimických vrásek, mezoterapie, která podporuje růst vlasů, a také laserová depilace. „Pochopitelně plastická operace jako dárek je stále oblíbenější, je to v souvislosti s detabuizací estetické medicíny,“ vysvětluje Frajer.

Do vylepšování fyzického vzhledu mohou během letošních Vánoc mířit i nové trendy, které směřují do Evropy především z Jižní Ameriky. „Teď je v západní Evropě hodně moderní modelace zadeček podle jihoamerických vzorů, přesněji řečeno jejich



Ján Pilka řeší nejčastěji zvětšení prsou, i jako dárek. ARCHIV

zvětšování,“ přibližuje Ján Pilka. Zatímco dosud vládla malá pozadí, teď přicházejí do módy siluety přesýpacích hodin. „Zadeček se také může vylepšit, když je placatý a paní ho chce zakulatit,“ vysvětluje Pilka s tím, že v těchto partiích se doporučuje modelace vlastním tukem,

jen minimálně implantáty, a to kvůli tlaku, kterým jsou hýždě při sezení vystavené.

I chirurg Lukáš Frajer potvrzuje mírný příklon k „brazílským zadečkům“. A také využívání tělesného tuku proti jiným výplním. „Přenos vlastního tuku, fatgrafting, je znovuoobjevenou me-

Miliardy za krásu těla

70

Tolik tisíc korun stojí úprava hýždí vlastním tukem. Pokud se použijí implantáty, ušetří klient(ka) asi pět tisíc.

2,5

Tolik miliard korun utrácí Češi odhadem ročně za estetické zákroky v posledních letech. Před čtyřmi lety to bylo o půl miliardy méně.

todou plastické chirurgie,“ říká Frajer. Lze jím nejen vyplnit zadeček, ale také prsa, případně propadliny v oblasti. Výhodou fatgraftingu je, že se nejedná o cizí materiál, ale výplň z vlastního těla. Minimalizuje se tím totiž nebezpečí, že jej organismus nepřijme. **PAVEL HRABICA**



Muzeum od slavného architekta Jana Kotěry se v novém otevře až za rok

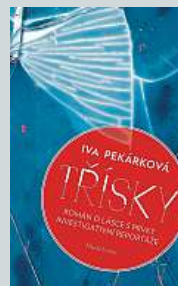
Rekonstrukce secesní budovy Muzea východních Čech v Hradci Králové zhruba za 90 milionů korun by měla skončit na jaře příštího roku. Pro veřejnost se ale otevře až na podzim příštího roku, řekl ředitel muzea Petr Grulich. Staveniště dělníci převzali 4. května, nyní například restaurátoři opravují vitráže a sochy. Po skončení oprav přijde na řadu příprava nové expozice dějin města. „Rekonstrukce probíhá podle plánu, budova má být předána k užívání v dubnu. Otevřít ji chceme na podzim, a to buď 28. října, nebo 17. listopadu,“ řekl Grulich. Muzejní budova vznikla podle návrhu architekta Jana Kotěry v letech 1909 až 1912. Národní kulturní památkou bylo muzeum prohlášeno v roce 1995. Na snímku je při práci restaurátor Daniel Dragoun.

ČTK

Zprávy krátce

Pekárková v Brně

Spisovatelka Iva Pekárková, autorka řady románů, cestopisů, souborů povídek a esejů žijící v Londýně, představí během své návštěvy Brna nový román o lás-



ce s prvky investigativní reportáže nazvaný Třísky. Beseda s autorkou pro veřejnost se koná ve čtvrtek od 17 hodin v Konferenčním sále v přízemí Moravské zemské knihovny. **MET**

INZERCE



**FAKULTA
INFORMAČNÍCH
TECHNOLIÍ
ČVUT V PRAZE**

POJĎ STUDOVAT INFORMATIKU!

**DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ
FIT ČVUT V PRAZE**

sobota 1. 12. 2018 od 10:00

Nová budova ČVUT (Tháškova 9, Praha 6 – Dejvice)

INFORMACE O BAKALÁŘSKÉM STUDIU
KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY PROSTOR FAKULTY
SETKÁNÍ S HUMANOIDNÍMI ROBOTY
8K+ OBRAZOVKA | PROLAMOVÁNÍ HESEL
HARDWAROVÁ DÍLNA | ETICKÉ HACKOVÁNÍ

FIT.CVUT.CZ/DOD [FITCVUT](https://www.facebook.com/FITCVUT) [FIT_CUT](https://twitter.com/FIT_CUT) [FIT_CUT](https://www.instagram.com/FIT_CUT) [#FITCVUT](https://www.youtube.com/FITCVUT)



Odchází

Správní rada japonské automobilky Mitsubishi včera odvolala Carlose Ghosna z postu svého předsedy. Stejný krok již minulý týden učinil alianční partner Nissan poté, co byl Ghosn v Japonsku zadržen kvůli finančním machinacím. AP

Zeman. Slíbil ambasádu do Jeruzaléma

Prezident Miloš Zeman ve svém včerejším projevu v izraelském parlamentu slíbil, že udělá vše pro to, aby byla otevřena česká ambasáda v Jeruzalémě. Izraelský premiér Benjamin Netanjahu předtím Českou republiku označil za nejlepšího přítele Izraele v Evropě. Zeman na to odvětil, že ho překvapuje, že jen v Evropě, a vysloužil si potlesk. „Nejsem diktátor, bohužel, ale slibuji, že se vynasnažím, abychom dosáhli třetího kroku po honorárním konzulátu a Českém domě (v Jeruzalémě), a můžete hádat, co ten třetí krok bude,“ řekl prezident Zeman. **ČTK**

Zprávy krátce

Desítky kytovců uhynuly

Všech 145 kulohlavců, kteří uvízli u odlehle pláže na jihu Nového Zélandu, uhynulo. Místní úřady v zemi řeší zhruba 80 případů za rok, většinou ale jde o jednotlivce.

Mexičané vyhostí migranty

Na 500 středoamerických migrantů, kteří se v neděli pokusili násilně překročit hranici se Spojenými státy, Mexiko deportuje. Americká pohraniční a celní stráž v neděli

v obou směrech zastavila provoz na přechodu mezi Tijuanou a předměstím San Diego, když se do USA snažila projít skupina těchto migrantů. Několik z nich se také pokusilo překonat hraniční plot, na což američtí pohraničníci reagovali použitím slzného plynu. **ČTK**

Berlín. Hlídané vánoční trhy

V mnoha německých městech, včetně Berlína, se včera otevřely vánoční trhy. Jen v hlavním městě jich je kolem devadesáti. Kromě tradičních dřevěných stánků nabízejících vánoční výzdobu

nebo pochutiny na většině z nich návštěvníci narazí také na jasně viditelná a často velmi nákladná bezpečnostní opatření.

Bílé betonové bariéry podél trhů, které chrání před

možným útokem autem, se za poslední dva roky v metropoli staly zcela běžnými. Nejprísnější opatření panují na náměstí Breitscheidplatz, na nějž před dvěma lety kamionem zaútočil islamista. **ČTK**

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Spor Ukrajiny a Ruska graduje

Vyhlášení válečného stavu by mohlo ovlivnit kampaň k volbě prezidenta.

Ukrajinská hlava státu Petro Porošenko včera podepsal výnos, který v zemi zavádí válečný stav. O jeho uvedení v platnost jednali ukrajinští poslanci na mimořádném zasedání. Do uzávěrky vydání nebylo zřejmé resumé. Podle návrhu by válečný stav měl platit od zítřka po dobu třiceti dnů.

Kyjev tak reaguje na nedělní incident v Kerčském průlivu, kde ruské úřady zadržely

tři lodě ukrajinského vojenského námořnictva a 24 námořníků. Mají být postaveni před soud a potrestáni.

Text výnosu o vyhlášení válečného stavu v noci na včerejšek schválila ukrajinská bezpečnostní rada, která navrhla vyhlásit válečný stav okamžitě s dvouměsíční, tedy ze zákona maximální platností. Prezident ale navrhl termín zkrátit. Zároveň zdůraznil, že navrhovaný krok neovlivní termín konání prezidentských voleb naplánovaných na konec března příštího roku.

Ukrajinská opozice ho ale podezírá, že dramatickým opatřením hodlá datum voleb posunout, protože průzkumy mu nedávají příliš šan-

ci na vítězství. Stejný argument opakovaně používá také Moskva.

„Vůbec to neznamená, že by Ukrajina zahájila jakékoli útočné akce. S nikým se nechystáme válčit. Válečný stav se vyhláší výhradně kvůli obraně,“ citovala hlavu státu Ukrajinska pravda.

Podle dekretu má generální štáb armády zorganizovat protivzdušnou obranu vládních objektů a připravit částecnou mobilizaci. V nezbytném počtu mají být povolány armádní zálohy. Tajná policie SBU má posílit kontrarozvědnou činnost a pohraničníci mají zvýšit ochranu hranice mezi Ukrajinou a okupovaným Krymem. Jeden článek dekretu podléhá utajení. **ČTK**



Čtyři vojáci zahynuli

V Istanbulu se včera zřítil do obytné čtvrti vrtulník turecké armády. Čtyři vojáci zahynuli, další utrpěl vážná zranění. Příčina nehody není zatím jasná. Podle tureckých médií vrtulník při cvičeném letu spadl při neúspěšném pokusu o přistání na nedalekém vojenském letišti. AP

Vánoční dárky už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců

1/3 TŘETINKA

Více na www.alza.cz/tretinka



Špinavou práci vyřídí za vás

iRobot



Cashback
4 000 Kč

iRobot Roomba 980

Robotický vysavač
Kamerová navigace iAdapt 2.0
Třístupňový čisticí systém AeroForce, Carpet Boost
Funkce Carpet Boost, úklid až 185 m², Wi-Fi připojení
obj. kód: **IROVRCZ11**

9 000,-

Plná cena: 26 999 Kč

Úklidu se neštítí

iRobot



iRobot Roomba 966

Robotický vysavač
Třístupňový čisticí systém AeroForce
Úklid až 185 m², Wi-Fi připojení
Navigace iAdapt 2.0, optická detekce nečistot
obj. kód: **IROVRCZ19**

5 666,-

Plná cena: 16 999 Kč

Pořádek dělá přátele

iRobot



iRobot Roomba e5

Robotický vysavač
Inteligentní navigace iAdapt
Prémiový třístupňový čisticí systém
Omyvatelný sběrný koš, Wi-Fi připojení
obj. kód: **IRORV131**

4 666,-

Plná cena: 13 999 Kč

Ať vysává robot!

iRobot



iRobot Roomba 605

Robotický vysavač
Úklid všech typů podlah i koberců
Inteligentní navigace iAdapt, třístupňové čištění
Automatické dobíjení, úklid až 100 m²
obj. kód: **IROVRCZ9**

2 000,-

Plná cena: 5 999 Kč

Multifunkční běžec

GARMIN



Garmin Fenix 5 Plus Sapphire Titanium

Chytré multisportovní hodinky s GPS
Podrobné mapy s funkcí navigace
Bezkontaktní platby Garmin Pay
Výdrž až 20 dní v režimu smartwatch
obj. kód: **PPfenix5p10**

7 163,-

Plná cena: 21 490 Kč

Vítejte doma!

Apple HomePod



Apple HomePod

Domácí hlasový asistent a reproduktor
Asistentka Siri a ovládání chytré domácnosti
Přehrávání hudby ze služby Apple Music
Apple HomeKit, Wi-Fi, Bluetooth
obj. kód: **JA040**

3 166,-

Plná cena: 9 499 Kč

Všechny dárky vyřešíte na

alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Uvedená cena platí od 27. 11. při nákupu na Třetinku. 1/3 celkové ceny zákazník uhradí ihned, zbytek částky do 3 měsíců. Více na www.alza.cz/tretinka
Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 26. 11. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Nový charitativní e-shop byl spuštěn

Nadační fond Veolia spustil na webu eshop.nfveolia.cz zcela nový obchod s dárky, které pomáhají.

Dárkové předměty v nabídce podporují dva konkrétní projekty nadačního fondu. Tím prvním je již tradiční projekt Voda pro Afriku, druhým je nový projekt s názvem Vraťme vodu přírodě.

Předměty v e-shopu v sobě spojují estetiku s maximální funkcí. V nabídce jsou například křišťálové karafy, jejichž design poprvé vytvořili studenti Ateliéru skla pod vedením Ronyho Plesla z respektované UMRUM. Skleněná lahev s dřevěným víčkem a originálním neoprenovým obalem je z produkce české firmy Drinkit. Díky textilnímu obalu je odolnější a hodí se dobře jako náhrada plastové lahve. Dřevěná brož s motivem lva je od mladé firmy BeWooden. Všechny tyto předměty se vyrábí v České

republice. Balení předmětů pak zajišťují klienti denního stacionáře organizace POHODA – společnosti pro normální život lidí s postižením a jejich asistenti. „Klademe velký důraz na každý detail procesu nákupu, ať už je to podpora lokálních výrobců a dodavatelů, nebo spolupráce s dalšími neziskovými organizacemi,“ doplnila Eva Kučerová, ředitelka komunikace pro střední a východní Evropu skupiny Veolia.

Partnerem a realizátorem všech prací v terénu je přední česká nezisková organizace

Člověk v tísni. Celá částka zakoupeného předmětu jde na konto veřejné sbírky projektu.

Podporujeme ochranu cenných přírodních lokalit v České republice. Ve spolupráci s Českým svazem ochránců přírody jako naším dlouhodobým partnerem chceme pomoci chránit ohrožené lokality u nás. Svaz vyhledává vhodné lokality, následně je vykupuje a dlouhodobě



chrání, tím je i uchovává přírodě. Zakoupením křišťálové karafy na vodu zkrášlíte svůj domov a zároveň přispějete na vykupování cenných přírodních lokalit částkou 200 korun.

Více informací o obou projektech najdete na webové stránce www.nfveolia.cz. Pro nákup navštivte eshop.nfveolia.cz nebo Café by Veolia v pražském Florentinu.

metro®



**NEZAPOMEŇTE,
JSME I ONLINE.
METRO.CZ**

50 milionů. Elektronické recepty

Elektronické předepisování léků v lednu změnilo české zdravotnictví. Zatímco někteří pacienti si ještě žádného rozdílu nevšimli, lékárníci již dnes považují eRecepty za největší změnu v lékárenství za posledních dvacet let. Navzdory nejrozumnější obavám z nedostupnosti léčiv byly v prvním měsíci letošního roku předepsány

více než čtyři miliony eReceptů a systém dál funguje bez problémů s velkou výkonovou rezervou. Do poloviny listopadu jím prošlo už 50 milionů eReceptů. Každému eReceptu je přidělen jedinečný kód, který je uložen v Centrálním úložišti elektronických receptů. K vyzvednutí v lékárně pak potřebuje pacient znát pouze

tzv. identifikátor. Ten dostane nejčastěji na papírové průvodce připomínající klasický recept. Grafickou podobou identifikátoru je čárový kód, který lékárník sejme čtečkou. Další možností, jak získat identifikátor, je zabezpečený e-mail odeslaný na adresu pacienta. Identifikátor může být zaslán i formou SMS zprávy. Chytré mo-

bilní telefony zobrazí po kliknutí na odkaz v SMS zprávě QR kód umožňující sejmout čtečkou. Ten, kdo vyhodnotí, zda je vhodné, aby byl eRecept vystaven bez návštěvy ordinace, je však stále lékař. Pacient si nemůže nárokovat vystavení eReceptu jen na základě telefonátu nebo e-mailové žádosti. Webová či mobilní

aplikace pro pacienta umožňuje mít přehled o všech vystavených eReceptech. Návod na zprovoznění aplikace je uveden na stránkách www.epreskripce.cz. V příštím roce by mělo být umožněno sdílení záznamu lékařem a lékárníkem při výdeji léků. Novelu již projednávají poslanci.



*Upečeme
dětem
dům!*

*Koupí vykrajovátek, která budou od 27. 11. 2018
do vyprodání zásob k dostání v restauracích
McDonald's, přispějete na stavbu domu pro
ubytování rodin dlouhodobě hospitalizovaných
děti ve Fakultní nemocnici v Motole.*

*Společnost McDonald's zároveň věnuje 50% tržby
z prodeje hranolků ze dne 27. 11. 2018.*



PARTNER
POSLÁNÍ
NADAČNÍHO
FONDU

Aby rodiny mohly být spolu
www.drmed.cz



Aby rodiny mohly být spolu

Sudoku

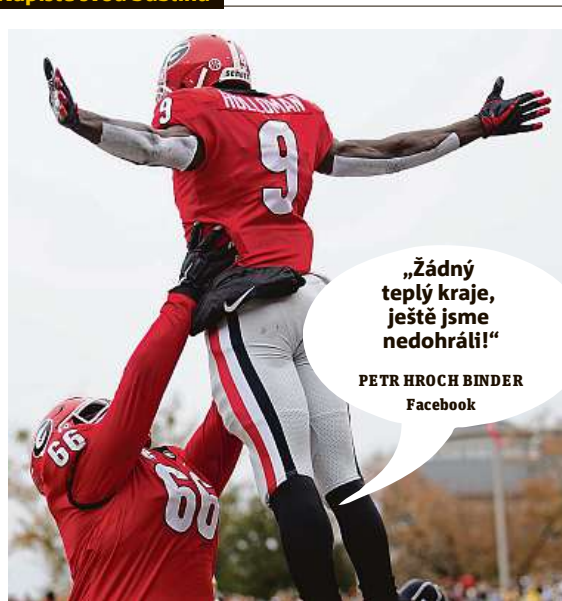
									1
5	7	2						9	
				4	9	6			
	4	8	2	1					
					6	4	7	9	
		6	8	3					
		3					4	5	6
1									

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. -1 Max. 3	Min. -2 Max. 2	Min. -2 Max. 2	Min. -4 Max. 0

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychologické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -15,1 °C / 15,2 °C
Roky výskytu: 1856/1872

Napište svou bublinu



„Žádný teplý kraje, ještě jsme nedohráli!“
PETR HROCH BINDER
 Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Starověké obelisky z Egypta známé jako Kleopatřiny jehly nenajdete ve městě:
a) Londýn
b) Řím
c) New York
- Člověk otevřeně vyjadřující názory odlišné od oficiální vládnoucí ideologie je:
a) kolaborant
b) exulant
c) disident
- Kompetentní člověk je ten, kdo se mýlí podle pravidel – to je citát patřící ke jménu:
a) Paul Valéry
b) Jean Jaures
c) Jean-Paul Sartre
- Fiat lux není název auta, ale latinský citát z Bible, který znamená v překladu Budiž:
a) mu země lehká
b) k ničemu
c) světlo
- Romy Schneiderová hrála v rakouském romantickém filmu Sissi z roku:
a) 1935
b) 1955
c) 1975

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Splynutí duší
- 15:15 Uvolněte se, prosím
- 16:00 To je vražda, napsala IX
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance IX... kolem dokola



- 20:05 **Doktor Martin 2**
 Seriál (ČR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Cvančarová, N. Lichý, G. Marcinková
- 21:00 **Já, Mattoni**
 Seriál (ČR, 2016)
- 21:59 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 22:00 **Mladý papež (7/10)**
 Dramatický seriál (It./Fr./Sp./NB/USA, 2016)
- 22:50 **Kriminalista**
- 23:50 **AZ-kvíz**
- 00:15 **Banánové rybičky**
- 00:55 **Na stopě**
- 01:20 **Zajímavosti z regionů**
- 01:45 **Hobby naší doby**
- 02:10 **Dobré ráno**
- 04:40 **V kondici**
- 05:00 **Bydlet jako... na Slovácku**
- 05:30 **Události v regionech**

ČT2

- 13:25 Všechno, co mám ráda
- 13:50 Tradice Bílých Karpat
- 14:20 Rozluštné poklady
- 15:10 Letadla, která změnila svět
- 15:55 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2)
- 16:55 Klíma mění Česko (3/4)
- 17:15 Přírodní krásy Tchaj-wanu
- 18:15 Kámu v Mexiku
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 Uchem jehly
- 19:25 Stanislav Vydra
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Tanky v pekle bojů**
 Srpen 1945. Spojené státy svrhly atomové bomby na Hirošimu a Nagasaki, přesto věk tanků nekončí a tyto zbraně dál dominují armádám studené války. Továrny dál chrlí tisíce nových monster
- 21:05 **[Po]loostrov Krym**
- 22:00 **Česko-německé století (4)**
- 22:55 **Dům z karet V (13/13)**
- 23:50 **Letecké katastrofy: Concorde v plamenech**
 Hitlerův poslední rok (1/2)
- 00:35 **Hitlerův poslední rok (1/2)**
- 01:30 **Evropa dnes**
- 01:55 **Ježek**
- 02:05 **Boží dar – příběhy českých potravin (2/8)**
- 02:25 **Před půlnocí**
- 02:50 **Čaj pro třetího**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 **Krok za krokem (18)**
- 12:45 **Ordinace v růžové zahradě 2 (341)**
- 14:05 **Dr. House V (1)**
- 15:00 **Dr. House V (2)**
- 15:55 **Kriminálka Miami IV**
- 17:00 **Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny**
- 17:30 **Co na to Češi**
- 18:25 **Ulice (3567)**
- 18:25 **Seriál (ČR, 2018)**
- 19:30 **Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí**



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (853)**
 Seriál (ČR, 2018). Čestmír Mázl má problém: Saša odhalí, kdo je její láska z chaty. Do nemocnice přivezou Adama Svobodu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala a další
- 21:40 **Víkend**
- 22:40 **Námořní vyšetřovací služba XIV (20)**
 Krimiseriál (USA, 2016)
- 23:35 **Beze stopy VI**
- 00:30 **Dr. House V (1)**
- 01:25 **Dr. House V (2)**
- 02:05 **Kriminálka Miami IV**
- 02:55 **Krok za krokem (18)**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinace v růžové zahradě 2 (341)**

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 **Jake a Tlustoch III (22)**
 Z tebe se zblázním
- 13:25 **Doktor z hor: Nové příběhy VIII (3)**
- 14:25 **Návrat komisaře Rexe XIII (5)**
- 15:25 **Návrat komisaře Rexe XIII (6)**
- 16:35 **Odpolední zprávy**
- 16:50 **Policie v akci**
- 17:50 **Prostřeno!**
- 18:55 **Velké zprávy**
- 19:40 **Divošky**
- 19:55 **TOP STAR**



- 20:15 **Krejzovi (26)**
 Komediatní seriál (ČR, 2018). Anna před časem dostala obraz od manželky ředitele banky. Teď se manželka rozhodla Anně věnovat obraz další a už se těší, až je uvidí viset vedle sebe. Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný a další
- 21:35 **Polda III (6)**
 Krimiseriál (ČR, 2018)
- 22:55 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Policie v akci**
- 00:50 **Návrat komisaře Rexe XIII (5)**
 Krimiseriál (It., 2011)
- 01:50 **Návrat komisaře Rexe XIII (6)**
- 02:55 **Doktor z hor: Nové příběhy VIII (3)**

PRIMA COOL

- 12:05 **Futura II (5)**
- 12:35 **Simpsonovi XXIX (21)**
- 13:05 **Simpsonovi (1)**
- 13:25 **COOLfeed**
- 13:40 **Simpsonovi (2, 3)**
- 14:40 **Teorie velkého třesku (3)**
- 15:10 **Teorie velkého třesku (4)**
- 15:40 **Futura II (6)**
- 16:00 **Špinavá práce IV (9)**
- 17:00 **Top Gear II**
- 18:15 **Simpsonovi (4)**
- 18:40 **Simpsonovi (5)**
- 19:10 **Simpsonovi (6)**
- 19:40 **Simpsonovi (7)**
- 20:05 **COOLfeed**



- 20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (7)**
 Magazín
- 21:20 **Teorie velkého třesku (5)**
 Sitcom (USA, 2007)
- 21:50 **Teorie velkého třesku (6)**
 Sitcom (USA, 2007)
- 22:20 **Partička**
- 23:00 **COOLfeed**
- 23:10 **Špinavá práce IV (9)**
- 00:10 **Partička**
- 00:50 **12 optic III (6)**
 Sci-fi seriál (USA, 2017)
- 01:50 **Všemocný (17)**
 Krimiseriál (USA, 2015)
- 02:45 **Námořní vyšetřovací služba L. A. VIII (7)**
 Krimiseriál (USA, 2016)
- 03:45 **Všemocný (17)**
 Krimiseriál (USA, 2015)

ÓČKO

- 06:00 **Ranní fresh**
 Vstávání s muzikou
- 09:00 **Zpátečka**
 Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2004
- 10:00 **Óčko hity**
 Klipy nonstop
- 12:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 **Óčko hity**
- 13:00 **V jináci**
- 13:05 **Óčko trendy**
- 14:00 **Óčko news**
- 14:05 **Óčko trendy**



- 15:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 15:05 **Mixxer Show**
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 **Óčko trendy**
 Aktuální klipy
- 19:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 **Moje desítka**
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **Óčko hity**
 Klipy nonstop
- 22:00 **ČZ & SK**
 České a slovenské klipy
- 23:00 **Óčko flirt**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

27. listopadu 2018, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Zdraví ženy

Kineziologický tejp je skvělá zbraň na natažené vazy

Chcete zpevnit klouby a svaly a vrátit se po zranění rychleji do tréninkového procesu?

Vyzkoušejte kineziologické tejp, které při správné aplikaci dokáže hotové zázraky. Tejp je pomůcka, o které slyšel snad každý sportovec. Jsou to barevné nalepovací pásky, s jejichž pomocí je možné zafixovat podvrtnutý kotník, snížit napětí přetěžovaného vazy nebo podpořit funkci svalů.

Fantazii se meze nekladou, a pokud to s tejpem umíte, můžete docílit opravdových zázraků. I proto se těší velké oblibě mezi fyzioterapeuty a maséry. Nejčastěji se s tejpem můžete setkat na televizní ob-



Tejpování dolní končetiny

PROFIMEDIA.CZ

razovce při sledování vrcholových sportovců. V praxi ale benefity tejpů využívají rekreační sportovci ještě častěji než jejich profesionální protějšky. Využití není nijak omezené věkem, výkonností nebo druhem sportu, který provádíte.

Složitější aplikace odborníka, snadná doma

Pro složitější aplikaci je vždy nejlepší světit se do rukou odborníka. Špatnou aplikaci tejpů totiž můžete nejen nedocílit požadovaného efektu, ale v krajních případech si i ublížit. Nicméně

jednoduché techniky, jako je zpevnění kotníku nebo podpora šlach kolem kolen, se dají bez potíží odkoukat z obrovského množství video a foto návodů, kterých je plný internet.

Kromě správné aplikace je ale také dobré dbát na správný výběr tejpů. Pár let zpátky byly kineziologické tejpové pomůcky, která se v kamenných prodejnách sháněla jen s velkými obtížemi. Nyní na ně narazíte v každé dobře zásobené lékárně a v celé řadě nejen sportovních obchodů.

Jaký tejp vybrat?

Výrobci tejpů je celá řada. Nejdražší v tomto případě nutně neznamená nejlepší, ale počítejte s tím, že i mezi jednotlivými tejpem se dají najít až nečekaně velké rozdíly. Tím hlavním je přilnavost použitého lepidla, protože není nic otravnějšího, než když se

vám tejp odlepi uprostřed tréningu, navíc se shrne v botě a začne tlačit. Druhým parametrem, kde se kvalitnější tejp liší od těch horších, je pružnost. Při aplikaci tejpů je naprosto zásadní volit správnou míru napětí. Tejp, který nepruží, obvykle bývají k ničemu.

Mezi nejznámější a nejrozšířenější značky patří například Temtex nebo BB tape. Obě patří k celosvětově nejprodávanějším a nejoblíbenějším. V Česku mají ale velmi tvrdou konkurenci v podobě místního výrobce Kine-max, který kromě masážních válců a míčků nabízí řadu tejpů z bavlny i umělého hedvábí. Všechny výše zmíněné tejpů skvěle drží a při sportu a mytí vydrží přilepené až deset dní. Navíc se nikde nic netřepí a výborně pruží, takže míra napětí se při aplikaci dávkuje snadno a přirozeně. **RUNGO.IDNES.CZ**

První hřejivý tejp na bázi kapsaicinu,

používá se pro zpevnění svalů, kloubů a šlach při zvýšené pohybové aktivitě, zejména u výkonnostních druhů sportu. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, likviduje bakterie, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

POUŽITÍ

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ulevuje od bolesti
- pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- snižuje svalovou únavu
- zlepšuje postoj
- zmírňuje zánět
- podpoří zanícené vazivo

Ke koupi na stránkách



Vaše oblíbená lékárna na dosah

www.lekarnatypos.cz
www.hrejivanaplast.cz

Chcete radu? Volejte ombudsmana pro zdraví

Kancelář ombudsmana pro zdraví, z. s., je bezplatná poradna a informační centrum v oblasti zdravotnického práva a navazujících částí sociálního zabezpečení.

Poradí vám v situacích, kdy jste nespokojeni s tím, jak o vás zdravotníci pečují, nebo s jejich chováním, nemůžete sehnat lékaře, kterého potřebujete, máte pocit, že jste z důvodu svého postižení nebo věku diskriminováni, či potýkáte-li se s posudkovými lékaři.

Na Kancelář ombudsmana pro zdraví se můžete obrátit kdykoliv, když si nebudete jisti, jaká jsou u lékaře nebo v nemocnici vaše práva. Je tu pro vás každou středu. **MET**

Ozvěte se

Jak lze ombudsmana kontaktovat?

- Osobně: ve středu 9.00–11.30 a 13.00–17.00 na adrese Kancelář ombudsmana pro zdraví, Národní 9, 110 00 Praha 1
- Telefonicky: na čísle 222 075 103 ve středu 9.00–11.30 a 13.00–17.00
- Elektronicky: prostřednictvím formuláře na webových stránkách www.ombudsmanprozdravi.cz
- Poštou: Kancelář ombudsmana pro zdraví, Národní 9, 110 00 Praha 1



Svých práv se ve vztahu k lékaři můžete dovolat i vy.

ARCHIV

Očkování je vhodná ochrana pro malé děti i pro seniory

Pneumokokovou infekci se může nakazit kdokoliv.

I přes povinný očkovací kalendář přibývá rodičů, kteří své děti očkovat nechtějí. Hazardují tak nejen s jejich zdravím, ale i se zdravím ostatních dětí i dospělých. „Důležitější je dosáhnout vysoké proočkovatosti populace, a předcházet tak šíření, závažnému průběhu, popřípadě i úmrtí v důsledku infekčních nemocí a zároveň před nimi ochránit ty děti, a nejen je, které ze zdravotních důvodů očkovány být nemohou. Očkování dětí by mělo probíhat podle platného očkovacího kalendáře,“ říká praktická lékařka Jana Nohejlová z EUC Kliniky Hradec Králové.

Očkování by ale měli podstupovat i dospělí. A to ze stej-

ného důvodu jako děti. „Očkování snižuje výskyt infekčních nemocí a komplikací s nimi spojených, zejména u lidí s chronickým onemocněním a sníženou obranyschopností,“ doplňuje Nohejlová.

Dospělí by měli uvažovat o očkování proti žloutence typu A vzhledem k výskytu lokálních epidemií na našem území. Dále proti klíšťové encefalitidě, protože se nacházíme v rizikové oblasti a jedná se o velmi závažné onemocnění často s těžkými následky. A také proti chřipce a pneumokokům. „Pneumokok neboli Streptococcus pneumoniae je bakterie, která způsobuje řadu závažných onemocnění. Například zápal plic, zánět mozkových blan, celkovou sepsi. Přenáší se kapénkovou cestou, to znamená při kašli a kýchní,“ říká Jan Faktor, lékař plicního oddělení EUC Kliniky České Budějovice.



Očkování PROFIMEDIA.CZ

Pneumokokovou infekci se může nakazit kdokoliv, ale nejčastěji se objevuje u malých dětí do dvou let a u lidí na 65 let věku. „Na celém světě zápal plic zabije téměř jeden milion dětí do pěti let věku. To je víc, než kolik dokáže jakékoliv infekční onemocnění, včetně HIV, malárie nebo tuberkulózy,“ doplňuje Faktor.

V Česku bylo v roce 2017 zachyceno 238 intenzivních pneumokokových onemocnění

ve věkové kategorii 65+, v této skupině bylo také 45 úmrtí.

Přestože se případy pneumokokových onemocnění objevují během celého roku, k výraznějšímu vzestupu dochází od podzimu do jara. Podobné je to u chřipky. I ta je nebezpečná, o čemž svědčí každoroční počet obětí ve světě mezi 250 až 500 tisíci. V tuzemsku si virus chřipky vyžádá přibližně 2000 lidských životů ročně. Přitom proočkovatost v Česku je minimální, jen pět až sedm procent.

Chřipka a pneumokoková infekce spolu mohou souviset. „Viry chřipky oslabují imunitní odpověď, a tím umožňují invazi bakterií pneumokoka. Ten tak hraje významnou roli při vzniku sekundární infekce po onemocněním virem chřipky. Až 35 procent případů onemocnění chřipkou vede k následné bakteriální infekci, což může vést ke zvýšení po-

Očkování proti chřipce

Senioři nad 65 let věku by se měli nechat proti chřipce očkovat každoročně.

- Očkování mají hrazené ze zdravotního pojištění, na rozdíl od ostatních obyvatel.
- Je to důležité, protože starší lidé se často léčí s jedním i více chronickými onemocněními, jako je cukrovka, nemoci srdce a cév či plic, které nepříznivě ovlivňují celkový zdravotní stav a imunitu. Kvůli tomu může mít chřipka velmi komplikovaný průběh nebo naopak onemocnění chřipkou může tyto nemoci zhoršit.

čtu hospitalizací nemocných i jejich úmrtí. Riziko následného zápalu plic vyvolaného pneumokoky roste stokrát. Proto je očkování nutné,“ tvrdí Faktor. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Nedopustíte, aby zápal plic pokazil vaše plány

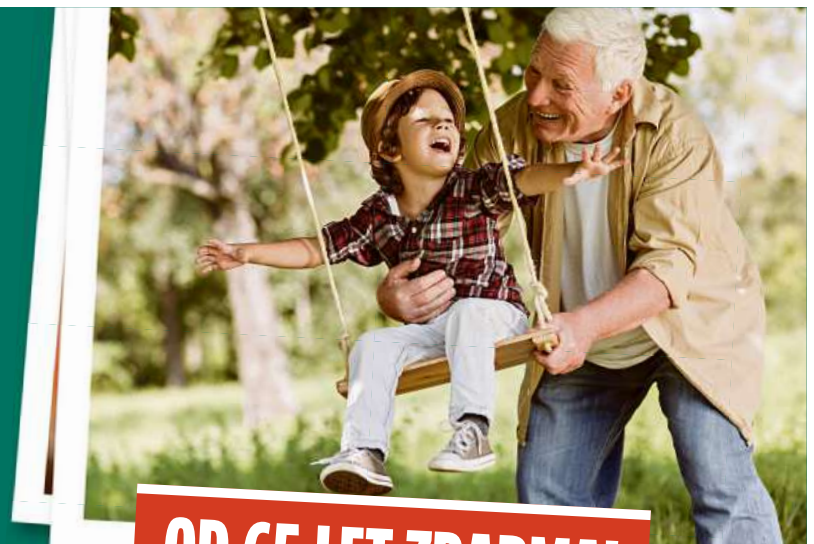
Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním i na podzim!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně bez nutnosti přeočkování!



OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

Phil Collins. Se svým turné zavítá do O2 areny

Jeden z nejvýznamnějších britských hudebníků, Phil Collins, vyráží na evropské turné s názvem Still Not Dead Yet Live. V rámci něj zavítá i do Česka – 25. června vystoupí v O2 areně. Vstupenky se začnou prodávat v pátek od 10 hodin v síti Ticketportal. Jejich ceny budou v rozmezí od 2190 do 3990 korun.

Collins se nedávno vrátil se sérií vyprodaných evropských koncertů následovanou rozsáhlým turné v Jižní a Severní Americe. „Myslel jsem si, že budu v klidu odpocívat, ale díky fanouškům, mé rodině a podpoře někte-

rých mimořádných umělců jsem znovu objevil svou vášeň pro hudbu a koncertování. Nastal čas si to všechno zopakovat a jsem opravdu nadšený. Přejde mi to jako správná věc,“ dodává umělec.

Jeden z neúspěšnějších hudebníků své generace začínal v kapele Genesis. V roce 1981 se stal sólistou, dosáhl 40 prvních míst v singlové UK Top 40, což se v osmdesátých letech nepovedlo žádnému jinému umělci. Prodal rekordních 100 milionů alb a obsadil bezpočet prvních příček napříč nejrůznějšími hudebními žebříčky. **MET**

Shinoda. Ikonická postava Linkin Park v Praze

Mike Shinoda – kytarista, klávesista, zpěvák a klíčová postava kapely Linkin Park, přijede 19. března do Prahy, aby zde ve Foru Karlín představil svůj sólový projekt a album Post Traumatic.

To vzniklo jako reakce na tragické úmrtí Shinodova dlouholetého parťáka, spoluzpěváka z Linkin Park Chestera Benningtona, a představuje velmi osobní a niternou výpověď. Shinoda sám o albu se symptomatickým názvem mluví jako o jistém typu arteterapie, která ale přináší nakonec pozitivní výsledek: „Není to o pádu do smutku a temnoty, ale o cestě z nich ven.“

Album mělo vřelý ohlas u fanoušků i kritiky a za necelých jedenáct měsíců od prvního singlu načetly čítače YouTube u 12 videí z alba více než 37 milionů zhlédnutí.

Prodej vstupenek bude zahájen v pátek od 10 hodin v sítích Ticketmaster a GoOut. Ceny lístků se budou pohybovat v rozmezí od 1190 do 1390 korun. **MET**



M. Shinoda FRANK MADDOCKS



Michal Prokop: „Koncertem to teprve začíná“

V pátek 21. prosince se ve Foru Karlín uskuteční Vánoční koncert Michala Prokopa & Framus Five, který je již od začátku listopadu beznadějně vyprodaný. Michal Prokop nám v rozhovoru prozradil nejen, na co se mohou těšit šťastní majitelé vstupenek, ale odtajnil i své plány na léto následujícího roku.

Váš Vánoční koncert je již tradiční akce, letos se koná už popáté. Co říkáte na to, že se poprvé v historii vyprodal již dva měsíce před termínem? Čím to je?

Jsem samozřejmě moc a moc spokojen, že se to vyprodalo s takovým předstihem. Nevím, jestli jsem zrovna já ten správný adresát otázky „čím to je“. Myslí, že je to především velkou důvěrou našich příznivců v to, co a jak děláme. Letos se koncert popáté v řadě koná ve Foru Karlín, ale tuhle tradici jsme začali budovat už v roce 2000, kdy jsme odstartovali sérii vánočních (nebo spíš předvánočních) koncertů, které zpočátku byly



Michal Prokop na festivalu Krásný ztráty

KRYŠTOF KALINA

ve Divadle Archa. Čili je to už vlastně devatenáctý koncert v řadě, dvakrát jsme byli mezitím v Lucerně, pak znovu v Arše a v roce 2014 jsme to přenesli do Karlína.

Jaké další muzikanty byste rád pozval?

Mladší i staré známé tváře. Tak se to snažím dělat vždycky. A to spojení generací bývá zajímavé, snažíme se vždycky o něco spolu... Uvidíme, jak se to tentokrát povede. S Vládou Mišíkem to bude jasné, to už umíme. S Matějem Ruppertem a s Vlastou Redlem to bude ovšem napínavé. Tak nám držte palce a nechte se překvapit, ani já to ještě teď nemám zcela jasné v hlavě. A až to proběhne, pak začnu přemýšlet, koho pozvu příště.

A co vás čeká v příštím roce? Co plánujete?

Chceme s naším promotérem Davidem Gaydečkou a jeho týmem opět rozjet další, v pořadí už třetí ročník fes-

tivalu Krásný ztráty Live. První ročník byl v Lokti, druhý na Konopišti, ten další plánujeme opět na novém místě. Tentokrát to nebude v tradičním amfiteátru, ale chceme nasadit trochu „model Woodstock“, tedy na zelené louce. Proto se festival letos přesune na Statek Všetice v krásném prostředí českého venkova ve Všetících na Benešovsku.

Víc toho ještě v tuto chvíli nemohu prozradit, snad jen to, že festival bude v termínu od 9. do 10. srpna. Každopádně návštěvníkům můžu zaručit, že i letos se mohou těšit na muzikanty všech generací, kteří výrazně ovlivnili nebo momentálně ovlivňují českou hudební scénu. Jejich jména brzy oznámíme, nechte se překvapit. **MET**

Návrat. Smashing Pumpkins

Smashing Pumpkins ohlašují své první koncertní turné od roku 2000, na kterém se představí původní členové skupiny Billy Corgan, Jimmy Chamberlin a James Iha. Kapela se po osmi letech vrací do Prahy. Šestého června zahrají ve Foru Karlín. Vstupen-

ky v sítích Ticketmaster a Ticketportal budou v prodeji od pátečních 10 hodin. Jednotná cena je 1590 korun.

Držitelé ceny Grammy a rockoví průkopníci na Shiny And Oh So Bright Tour oslaví třicáté výročí svého založení. Fanouškům před-

staví skladby z průběhu celé její kariéry. „Program koncertů, stejně jako scéna, se budou naprosto lišit od toho, co jsme kdy udělali. Pokud je tohle šance na nový začátek, hodláme to pořádně rozjet,“ dodal Corgan. **MET**



Smashing Pumpkins

ARCHIV KAPELY

Novinky v knihkupectvích. Doležalová a Nesvadbová



Marie Doležalová: Jeden kopeček šmoulův

Herečka a blogerka Marie Doležalová vydává knihu, ve které jsou příběhy její rodiny a jejího dětství v 90. letech. V knize jsou ilustrace Elišky Podzimkové, a jak sama autorka říká: „Díky jejím ilustracím se kniha nečte,

ale prožívá a nasává všemi smysly!“ Knižka stojí 369 korun.

Dnes od 17 hodin proběhne v Clubu Avion na Praze 7 křest. Kmotry knihy budou Iva Pazderková, Lukáš Pavlásek a Marek Zelinka. Součástí akce bude i autogramiáda.



Barbara Nesvadbová: Momentky

Kniha Momentky přináší nové povídky známé české spisovatelky a novinářky Bány Nesvadbové. Momentky zachycují chvíle, kdy se náš život láme; jsou to okamžiky hlubokého štěstí i bolestných ztrát nebo fatálních rozhodnutí.

„Jsou chvíle, které zůstanou v hlavě jako v albu. Navždy. Nemusíte je mít na fotkách. I přesto jsou nezapomenutelné. Štěstí se skládá z okamžiků. To ostatní je život,“ píše autorka. Kniha stojí 299 korun. **IBE**

Politická satira. Možná přijde i Ovčáček

Skandálně nekorektní politická satira od autora Deníčků moderního fotra Dominika Landsmana a mistra koláží TMBK. Právě vychází knížka Továrna na debilno 2: Vzpouza Pražské kavárny, jejíž anotace hlásá: Představte si, že Miloš Zeman zemřel. Co by se asi stalo? Plakal by Jiří

Ovčáček tisíc dní a nocí a poté se znovu provdal?

Jmenoval by Andrej Babiš sám sebe císařem? Zastavil by Tomio Okamura konečně ten svůj islám? Využil by Vojtěch Filip situace a zaslal do Moskvy zvací dopis? A co na to Pražská kavárna? To se dozvíte v brutálně ostré politické grotesce. Během psaní této knížky nezemřel ani jeden Miloš Zeman. Pokud zemřel v době po vydání této knížky, za to my nemůžeme. To se tak nějak dalo čekat.“

Křest knihy proběhne ve čtvrtek od 17 hodin v Grand Café Orient v Domě U Černé Matky Boží. Ani v pozvánce na křest autoři nepolevují ze satiry. „Pokřtí to Jiří Ovčáček plus možná ještě někdo, když se nám podaří sehnat někoho, komu Ovčáček nevádí a bude ochoten vedle něho sedět. Kniha bude ke koupě na místě, její cena je 349 korun. **MET**



KDYŽ VÁM PŮJČKY NEHRAJÍ, SLAĎTE SI JE DO JEDNÉ

♥ UŠETŘÍTE AŽ NĚKOLIK TISÍC MĚSÍČNĚ

OPTIMÁLNÍ PŮJČKA

- Pevná individuální sazba od začátku až do konce
- Sloučení půjček až do výše 2 500 000 Kč bez zajištění
- Vyřídíme za vás i sloučení kreditních karet a kontokorentu
- Pro klienty KB možnost zřízení online do 24 hodin

kb.cz

800 521 521



KB

REÁLNÁ BANKA PRO REÁLNÝ ŽIVOT

DVD z koncertů. Kryštof a Ztracený



Marek Ztracený: 10 let od Ztracís

Přesně před rokem, 27. listopadu 2018, oslavil zpěvák Marek Ztracený deset let na scéně populární hudby. Záznam z vyprodaného koncertu ve Foru Karlín vychází 7. prosince. Jako hosté na koncertě vystoupili Karel Gott a Marta Jandová.

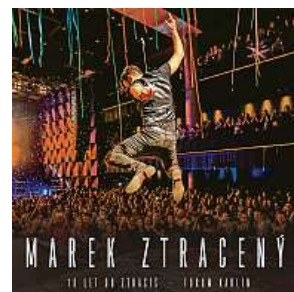
Dnes od 20 hodin poběží záznam celého koncertu na Ztraceného oficiálním YouTube kanále, poté bude možná DVD předobjednat za 350 korun.

Více informací najdete na www.marekztraceny.cz.

Kryštof na Strahově

„Dva nejbáječnější dny kariéry“, jak sama kapela Kryštof nazvala dvojici megakoncertů pro bezmála 70 tisíc diváků na stadionu Evžena Rošického na Strahově, si budou moci fanoušci připomenout na CD, DVD i blu-ray. Záznam vystoupení ze září 2017 vyjde ve dvou variantách v pátek.

Fanoušci si mohli nosiče předobjednat, těm přijdou domů poštou. Ostatní si je budou moci koupit na webových stránkách kapely www.krystof.net. Cena je 399 korun.



Ženy trpí na potíže močových cest častěji než muži

Infekce močové soustavy jsou po zánětech dýchacích cest druhou nejčastější infekcí.

Během svého života prodělá zánět močových cest až polovina žen. Nejčastějším typem

zánětu močových cest je zánět močového měchýře. Původci bývají obvykle bakterie obývající střevní trakt, mohou to být také sexuální přenosné bakterie, a zcela výjimečně i viry. Typicky se objevuje pálení, řezání při močení, pocit neúplného vymočení, močení po malých porcích, nucení na močení, bolesti v podbříšku. Moč může být zkalená, s příměsí krve

a může zapáchat. Do ambulance urologa s těmito potížemi přicházejí v 90 procentech ženy. U mužů je tato infekce vzácnější a je spíše spojená s jinými obtížemi, například s kamenem v močovém měchýři nebo zánětem prostaty.

Proč tomu tak je? Důvodem je anatomická dispozice žen, které mají kratší močovou trubici uloženou v blízkosti konečníku. Svůj podíl mají i gynekologické infekce, které se na vzniku zánětu v močových cestách také podílejí. Ale roli hrají i celkové faktory jako stres, prochlazení a obecně oslabení imunitního systému.

Co když to ale není zánět močových cest, ale jiný problém – například ledvinová kolika způsobená ledvinovými kameny? Jak se pozná? Ledvinová kolika se většinou projevuje prudkou a nesnesitelnou bolestí v boku či v průběhu močovodu, který je zablokovaný kamínkem. Jako doprovodné příznaky může pacient pocívat nucení zvracet, častější močení, eventuálně i krev v moči.

Není vyloučeno, že současně s ledvinovou kolikou může probíhat i zánět močových cest. Jakákoliv překážka ve volném odtoku moči je totiž dalším faktorem pro jeho vznik. Proto se někdy příznaky stírají a je pouze na zkušenostech lékaře, aby toto správně rozpoznal.

Pokud lékař diagnostikoval zánět, je potřeba dodržovat zvýšený pitný režim a klid. Z ordinace si zároveň pravděpodobně odnesete i antibiotika nebo chemoterapeutika.

Pokud vás zánět močových cest jednou postihne, zřejmě to není naposledy – na tyto potíže budete náchylnější a nemoc se může vrátit. Proto se doporučuje do-

Ženy a ledviny

Každá desátá žena v Česku trpí některým z onemocnění ledvin.

- „Snažte se zařadit mezi těch devět zdravých a dělejte pro to maximum. Nepijte alkohol, nekuřte, nepřesolujte jídlo, dostatečně pijte, kontrolujte svou tělesnou hmotnost a chraňte ledviny před záněty a prochlazením,“ radí primářka dialyzačního střediska Fresenius NephroCare v Praze – Vysočanech Petra Ronová.
- Pokud máte vysoký tlak nebo cukrovku, měly byste být pravidelně kontrolovány z pohledu vašich ledvin. Pokud se jejich funkce začne snižovat, patříte do rukou odborníků – nefrologů.

Rizikové faktory

- Věk nad 60 let, obezita, cukrovka, vysoký tlak, kouření, nadměrné pití alkoholu, nadměrné solení, nedostatečný pitný režim, časté infekce močových cest.

držování preventivních opatření jako jsou dostatečný pitný režim, příjem vitaminů, dodržování intimní hygieny, případně také pravidelné užívání preparátů, které mají jednak preventivní vliv, ale fungují také podpůrně během samotné antibiotické léčby. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINITÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili vylepšený doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechťejí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ RECEPTURA



Doplněk stravy



Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz

Pálení při močení? Časté nucení? Bolest při močení?

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

silou 3 extraktů může ulevit již od prvních příznaků



Lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměluče, kořene líbečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

Projděte menopauzu s vyrovnaností, která je ženám vlastní!

S obdobím menopauzy se v životě střetává každá žena. A přestože s sebou přináší celou řadu problémů a nepříjemných situací, není nutné se jí bát. Stačí svému tělu naslouchat a dodat mu vše, co potřebuje, aby se cítilo v klidu a komfortně. V dnešní době to jde i bez hormonů!

Přechod je normální

V každém období naší historie ženy bojovaly s nepříjemnými projevy menopauzy. V 17. století nedokázali lékaři přiřadit symptomy k žádné nemoci, tudíž se pokládaly ženy za smrtelně nemocné. V následujících letech bylo klimakterium srovnáváno s hysterií či nymfomanií a ženy se přirovnávaly k mužům pro jejich drsnější hlas či výskyt knírku. Kromě léčby různými lektvary, elektrošoky či ledovými koupelemi se často přistupovalo i k obřízce. Máme štěstí, že doba postoupila a dnes je menopauza vnímána jako přirozená součást života každé ženy a nikdo se nad ní příliš nepozastavuje.

Jak vyžrát na negativní dopady menopauzy

Každá žena je originál a to, co trápí jednu, nemusí nut-

ně sužovat druhou. Nejčastěji se však projevují návaly horka, nadměrné pocení, poruchy spánku a s tím spojená podrážděnost, někdy až výbušnost. Pokud byste pátrali, který viník za tím vším stojí, velmi rychle narazíte na hormony. S přibývajícím rokem se totiž v těle mění, vzniká nerovnováha, která se dříve či později projeví i navenek. Jednou z možností, jak bojovat proti dopadům menopauzy, je hormony tělu uměle dodat. Jenže příroda má své důvody, proč zapřičiňuje jejich nerovnováhu. Není tedy lepší jí naslouchat a řídit se jejími pravidly? Možná se tak vyhnete zbytečnými komplikacím, které by s hormonální léčbou mohly nastat.

Vsaďte na přírodu

Naštěstí se i v současné moderní době můžeme obrátit právě na přírodu. V některých bylinkách totiž najdeme účinné látky, které projevy menopauzy dokážou výrazně zmírnit. Nejvhodnější je kombinace extraktů ploštičnicku hroznatého a třezalky tečkované. „Ploštičnick hroznatý obsahuje fytoestrogeny, látky podobné ženským hormonům, proto je vhodný pro potlačení obtíží v klimakteriu. Může pomoci i při vypadávání vlasů v souvislosti s přechodem a navíc snižuje krevní tlak. Třezalka tečkovaná zase obnovuje duševní pohodu, pomáhá při nespavosti a předchází podráž-

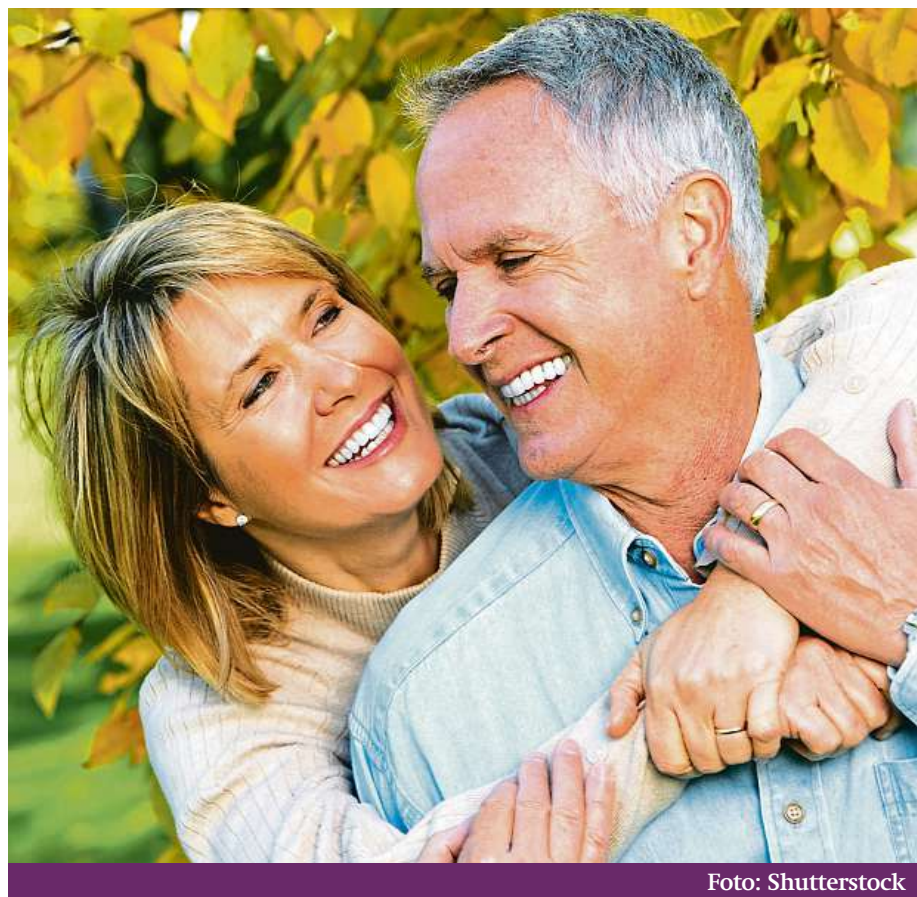


Foto: Shutterstock

děnosti a nesoustředěnosti. Vzájemná kombinace těchto bylinek je tím nejlepším přírodním koktejlem pro tělo ženy, která klimakteriem právě prochází,“ říká gynekoložka MUDr. Zoja Roháčová, která stojí za vznikem Kliniky plastické gynekologie v Praze.

Vše v jednom

Abyste se nemuseli trápit přípravou, jak bylinky připravit a kolik jich denně musí vaše tělo přijmout, aby vám opravdu pomohly, zjednodušte si to. Přírodní doplněk stravy GS Merilin Harmony obsahuje unikátní kombinaci extraktů

ploštičnicku hroznatého a třezalky tečkované, navíc obohacenou o vitamin D3 a vápník pro pevnost kostí. Stačí užívat jednu tabletu denně. Přípravek je přírodní, bez hormonů a nezpůsobuje váhový přírůstek. Efekt můžete očekávat už po 4–6 týdnech užívání.



Vysoce účinný v období menopauzy

- návaly horka
- nadměrné pocení
- pocit únavy
- neklidný spánek

Vědecky prokázaná účinnost kombinace třezalky a ploštičnicku až u 90 % žen.¹

Nezpůsobuje váhový přírůstek.

Vápník a vitamin D₃ **pro pevnost kostí.**

Přírodní a nehormonální



www.merilin.cz

Ploštičnick na všechny fyziologické projevy klimakteria (návaly horka, pocení), třezalka pro zlepšení nálady.

¹Klinická studie provedená na 6141 ženách univerzitní klinikou v Rostocku, Německo. Department of Gynecology at the Universitaets Klinikum Suedstadt, Suedring 81, D-18059 Rostock, Germany.

Nakupte jakýkoliv balíček z Vánoční kolekce Palmolive A VYHRAJTE LUXUSNÍ WELLNESS VÍKEND PRO DVA!

Soutěž probíhá v termínu od 14. do 27. 11. 2018. Více informací o soutěži na www.palmolivepromo.cz

SOUTĚŽ

PALMOLIVE

Šťastné okamžiky
SE SKLÁDAJÍ Z MALIČKOSTÍ



Kosmetika: dárky pro ženy

Čím překvapit ženy pod stromčkem? Kosmetikou nic nezkažete.

Noční vanilka

Zahalte se do vůně vanilky, bergamotu, jasminu či cedrového dřeva z edice Noční vanilka a poddejte se jí. V dárkové sadě najdete toalet-



vní vodu a sprchový olej. Yves Rocher, 599 Kč

Collagen+



Kolagen je látka živočišného původu. Vytvoří na kůži film, který k ní přilne. Na suché pokožce vyhladí vrásky a díky vysokému podílu aminokyselin ji skvěle hydratuje a zadržuje v ní vodu. Je jednou z hlavních složek pojivového vaziva kůže. V nové řadě produktů pro 35+ je denní a noční krém, krém na oči a rty a pleťová maska. Dermacol, od 49 Kč

Starter kit



Na český trh přišla kapsulová řada péče o pleť určená všem věkovým skupinám a typům pleti. Zaklady a telku

značky Emmu Hardie odborníci ve Velké Británii řadí mezi nejužnavnější kosmetičky propagující holistický přístup a průkopnice moderních technik vedoucích k omlazení pleti. K dostání je celá škála produktů, včetně balíčku ranní péče obsahující čistící balzám, posilující krém a žínku (950 Kč).

Emma Hardie (www.vava-voom.cz)

Matuzalem



Kosmetický přípravek s vysokým obsahem přírodních antioxidantů – flavonoidů, doplněný koenzymem Q10, kyselinou hyaluronovou, ureou, olivovým a kokosovým olejem, které chrání pokožku a zpomalují její stárnutí, působí proti vysychání pokožky a tvorbě vrásek. Matuzalem krém je určen pro všechny typy pleti, pokožku dokonale vyživí, zpevní, hydratuje a chrání. Matuzalem, 1421 Kč

novou, ureou, olivovým a kokosovým olejem, které chrání pokožku a zpomalují její stárnutí, působí proti vysychání pokožky a tvorbě vrásek. Matuzalem krém je určen pro všechny typy pleti, pokožku dokonale vyživí, zpevní, hydratuje a chrání. Matuzalem, 1421 Kč

Síla přírody



Slovo Omorfia, jak se jmenuje nová řeká kosmetika, pochází z řečtiny a přenesené znamená krásná, omamná a tajemná. Zá-

kladní složkou je olej z moringy a další esenciální oleje.

Omorfia, od 570 Kč **IBE**

STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Lupénka: když se kůže zblázní

Začervenalá šupinatá ložiska – to jsou známé vnější projevy lupénky. Mohou se objevit nejen na kůži a ve vlasech.



Není nakažlivá, jen neestetická.

PROFIMEDIA.CZ

Pacienti postižení lupénkou se musejí často vyrovnávat nejen s nepříjemným svěděním na postižených místech, ale i se zvědavými pohledy okolí. Ale to nejsou bohužel jediné nepříjemnosti. Další se přidávají. Následovat totiž může postižení kloubů, srdce či třeba cukrovka.

Lupénka neboli psoriáza patří k nejstarším popsaným chronickým kožním onemocněním. Její výskyt i průběh ovlivňuje mnoho faktorů, od infekcí, zánětů a oslabení imunity přes hormonální poruchy, úrazy a psychický stres až po nezdravou životosprávu. Není nakažlivá, může se objevit kdykoliv bez ohledu na věk nebo pohlaví

a stává se celoživotní průvodkyní svého nositele, nelze ji totiž beze zbytku vyléčit.

Kdo onemocní psoriázou, tomu nemoc mění život do slova od maličkostí. Ať už je to výběr oblečení, které zakryje ložiska lupénky, dlouhé hodiny strávené v koupelně, anebo zcela nový životní rytmus a řešení specifických problémů. Samostatnou kapitolou je také intimní život, často spojený se studem, pochybnostmi o sobě a negativními myšlenkami. Snadno se tak může stát, že psoriatik za

čne nenávidět své tělo jako zdroj depresí a překážku, která mu zabraňuje žít spokojeným životem.

První volbou pro zmírnění projevů lupénky mnohdy bývá místní léčba kortikoidy v podobě krémů, mastí a gelů. Ta s sebou ale přináší dva nežádoucí vedlejší účinky. První z nich, kterým je ovlivnění růstu u dětí po vstřebání kortikoidů do krevního oběhu, je poměrně vzácný. Může k němu dojít při dlouhodobém používání přípravků s kortikoidy

Fakta o lupénce

Všeobecná zdravotní pojistovna evidovala loni kolem 50 tisíc klientů, kteří se s touto diagnózou léčili. Celkový počet lidí v ČR s lupénkou někteří odborníci odhadují až šestkrát vyšší.

- Nejkritičtější období vzniku lupénky je dospívání, v němž hrají hlavní roli hormonální vlivy. Psychika bývá velmi křehká.
- Stresy, netrpělivost, deprese a špatná nálada navíc mohou

celkový stav nemoci ještě více zhoršovat.

- „U dětí a mladistvých bývá nejčastějším spouštěčem akutní streptokokové onemocnění jako například angína, kdy se na kůži trupu a končetin objeví stovky červených skvrnek a pupínků, které mají na povrchu šupinky,“ vysvětluje Jana Hercogová z Dermatovenologické kliniky Nemocnice Na Bulovce.

na velkých plochách kůže. Druhým a relativně častým je zase nevratné ztenčení kůže na zasažených místech.

V závažných případech dnešní medicína využívá biologickou léčbu, ta je však obtížně dostupná a finančně nákladná a není vhodná pro každého pacienta – závisí nejen na formě a závažnosti onemocnění, jeho předchozí léčbě a průběhu, ale i na přítomnosti jiných souběžných nemocí a dalších faktorech. Pacient by proto měl vyhle-

dat odborného lékaře – dermatologa, který jeho situaci důkladně posoudí a navrhne mu optimální řešení.

Pokud nemoc propukne, je kromě volby vhodné léčby nutné vyvarovat se rizikových faktorů. Mezi ně patří pálivé pokrmy zahřívající organismus, cukr, sůl, ale i alkohol, káva či histamin. Ten se vyskytuje například v rajčatech, lilku nebo špenátu a hraje velkou roli při vzniku svědění, čímž je při léčbě projevů lupénky dosti kontraproduktivní. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

CO NA PSORIÁZU A ATOPICKÝ EKZÉM?

LUPÉNKA PROVÁZÍ LIDSTVO JIŽ OD STAROVĚKU

Rychlé množení kožních buněk a jejich nedostatečné dozrání se projevuje nadměrným šupinatěním suché kůže, často doprovázeném úporným svěděním s někdy do krvava rozpraskanými ložisky. Důvod, proč nemoc kůže vzniká, stále není objasněn, ale jsou známy vlivy prostředí, autoimunity, dědičnosti, zdravotních faktorů a životních návyků, které mohou projevy zhoršit.

Psoriáza, i když není nakažlivá, dokáže člověku zhoršit komfort života a může výrazně ovlivnit jeho fyzické, psychické a sociální zařazení ve společnosti nebo ho z ní vymežit až na kraj, popřípadě způsobit silná psychická traumata.

Na zklidnění svědivosti ložisek s nadměrným šupinatěním blahodárně působí enzymy produkované mikroorganismem Pythium oligandrum. Tyto enzymy dávají možnost nevyzrálým kožním buňkám zpomalit jejich nadměrné množení, dozrát a předčasně se nešupinatit.

Na drobná ložiska je vhodná mast Biogama, kdy většinou během tří dnů dojde ke zklidnění pokožky. Pro větší ložiska nebo ložiska ve vlasové části je lepší přípravek Biodelta používaný ve formě koupelí nebo zábalů.

Atopický ekzém na rozdíl od lupénky je podmíněn sníženou ochrannou bariérou pokožky a neurohumorální dysbalancí, která může vyvolávat silné svědivé projevy. Pak pokožka neadekvátně reaguje i na běžné alergenů z prostředí.



Pro posílení obranyschopnosti pokožky je vhodný přípravek Pythie Biogama jemná mast, který zklidňuje projevy svědění a promašťuje pokožku.

Při koupelích je možné použít do vody přípravek Pythie Biogama olejová koupel. Kůži nesvědčí další oslabování imunitního systému a každá nová zátěž (kvasinkové infekce, plísněná onemocnění,...) může mít vliv na průběh projevů.

Přípravky s Chytrou houbou dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: **608 157 744**, akutní dotazy na infolince: **773 773 970**, e-mail: **pythium@pythium.cz**, informace na: **www.chytrahouba.cz**. **Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.**



ADHD způsobuje vyšší riziko dopravní nehody i závislosti. Její léčba nebezpečí sníží u žen víc než u mužů

U dospělých porucha pozornosti s hyperaktivitou čili ADHD přináší problémy s udržetím zaměstnání i nestálé vztahy.

Poruchu pozornosti s hyperaktivitou provází vyšší riziko dopravní nehody i závislosti. Léčba nebezpečí sníží – u žen víc než u mužů.

Poruchu ADHD (v českém překladu porucha pozornosti s hyperaktivitou) si někteří pletou s autismem. Už proto, že tyto nemoci jdou někdy ruku v ruce. Dnes se povědomí o ADHD trochu zlepšuje, ale ideální není. Přitom jde o vůbec nejčastější neurovývojovou poruchu! Málo se ví, že se nejedná pouze o problém spatý s dětmi. Dospělé s ADHD trápí specifické problémy – od nestálých vztahů po problémy s udržetím zaměstnání.

Poruchu si běžně spojujeme se školáky, kteří neudrží pozornost, mají kázeňské problémy a velké potíže s učením. Ve skutečnosti porucha ADHD často přetrvává do dospělosti. „Prevalence ADHD v dospělosti je dva až pět procent, což je srovnatelné s klinickou depresí. Rozvinuté země hlásí vyšší výskyt než země s nižšími příjmy,“ uvádí odborník na léčbu této poruchy u dospělých prof. MUDr. Pavel Mohr, Ph.D., primář z Národního ústavu duševního zdraví.

Důležité podle něj je, že se jedná o poruchu léčitelnou. Třemi pilíři léčby jsou psychotherapie, farmakoterapie a edukace. Využívají se nová, účinnější léčiva. „Často jde o preparáty s menšími nežádoucími účinky. Inovativní farmaceutické společnosti z USA hlásí, že mají ve vývoji 18 nových léčiv proti ADHD,“ sdělil Mgr. Jakub Dvořáček, MHA, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. Dodal, že i v Česku probíhají v oblasti



Porucha se týká také dospělých.

SHUTTERSTOCK

moderních psychofarmak klinické zkoušky, třebaže zdaleka ne tak rozsáhlé, jako je tomu například u léků proti nádorům.

Zajímavé je, za jakých okolností je někdy dospělý diagnostikován. „Častým důvodem návštěvy dospělých pacientů u psychiatra je skutečnost, že nejprve byla ADHD diagnostikována u jejich dítěte,“ uvádí profesor Mohr.

Podle vedoucího oddělení Dětské psychiatrické kliniky 2. LF UK a FN Motol MUDr. Michala Goetze, Ph.D., přejde u 80 procent dětí diagnostikovaných ve školním věku porucha i do adolescence.

„V 16 procentech případů pak plně vyjádřený syndrom přejde i do dospělosti,“ doplnil lékař.

Porucha neumožňuje plně využít potenciál člověka, zhoršuje jeho uplatnění ve společnosti a kvalita života, je příčinou nižšího socioekonomického postavení. Provází ji horší studijní a pracovní výsledky, horší schopnost udržet si zaměstnání nebo vztah. Nemocní mají více nehod v autě, častěji se dostanou do křížků se zákonem, impulzivně se zadlužují nebo propadají závislostem.

Dobrou zprávou je, že účinná léčba pomáhá nemocným

nejen zbavit se neklidu či zlepšit mezilidské vztahy. Švédští vědci prokázali sledováním dat 17 400 pacientů s diagnózou ADHD v letech 2006 až 2009, že léčba vedla u mužů ke snížení počtu dopravních nehod o 58 procent ve srovnání s těmi, kteří se neléčili.

K podobným výsledkům se došlo v USA při hodnocení dat zdravotních pojišťoven od téměř 2,5 milionů lidí s ADHD. Muži s poruchou měli o 38 procent nižší riziko dopravní nehody, když byli léčeni. U léčených žen byl rozdíl ještě výraznější – riziko se snížilo o 42 procent.

Data ze švédského registru také prokázala, že užívání léků na ADHD snížilo do roku 2009 riziko závislosti u léčených o 31 procent ve srovnání s rokem 2006, kdy byly sledovaným lidem léky předepsány.

Čeští adiktologičtí pracovníci sledovali výskyt ADHD u svých klientů. Byla zjištěna vysoká míra výskytu potenciální diagnózy ADHD u uživatelů nelegálních drog léčených v terapeutických komunitách. Z celkového počtu 76 vykazovalo symptomatologii ADHD 56,6 procenta – násobně více, než jaký je výskyt v běžné populaci.

Příčiny rozvoje poruchy

Je prokázáno, že se jedná o takzvanou neurovývojovou poruchu – odlišné vyzrání mozku, které má z největší části vrozený podklad.

- Přidávají se vlivy jako konzumace alkoholu, drog a kouření matky v těhotenství, poranění při porodu, škodlivé rodinné prostředí a negativní životní události.

- Lidé trpící ADHD jsou zatím jen málokdy rozpoznáni. Oni sami i jejich okolí často pokládá jejich nepozornost a roztržitost za projevy lenosti nebo zlý úmysl. A jejich hyperaktivitu a impulzivitu za projevy nezralé osobnosti. V některých případech se jim sice pomoci dostane, ale spíše kvůli jejich dalším potížím, zatímco samotná porucha ADHD zůstane nerozpoznána. ADHD se diagnostikuje pohovorem s psychiatrem.

Co se týká kriminality: opět data ze švédského registru prokazují na základě zkoumání dat 25 600 lidí s ADHD mezi lety 2006 a 2009 snížení kriminálních činů u léčených mužů o 32 procent. Co je pozoruhodné, u léčených žen se počet kriminálních deliktů propadl dokonce o 41 procent.

Typické projevy ADHD u dospělých. Častěji bourají a je u nich vyšší i kriminalita, léčba pomáhá riziko snížit

U dětí je typická hyperaktivita, ale té zpravidla s věkem ubývá a k výrazným znakům „dospělé“ ADHD pak patří zejména nepozornost (roztržitost) a narušené fungování.

• Vyskytují se:

- problémy s udržetím pozornosti (nedokáže přečíst knihu, skáče z jednoho na druhé, nevnímá, když na něho někdo mluví, zapomíná a ztrácí věci), vnitřní neklid, potřeba neustále něco dělat
- impulzivní chování (činí ukvapená rozhodnutí, která mohou mít negativní dopad – např. podá náhle výpověď, urazí svého šéfa, koupí věci, které nepotřebuje, zbytečně se zadluží)

- výkyvy nálad, výbuchy vzteku, popudlivost
- denní snění (nevnímá, když na něho někdo mluví)
- neefektivní organizování času (zapomíná na schůzky, vždy přichází pozdě)
- potíže dokončovat práci, prokrastinace (splnění úkolu až na poslední chvíli)
- selhávání v práci, ve škole a v sociální oblasti (partnerské vztahy)
- problémy s plánováním aktivit

- Nemocné trápí vnitřní neklid, zrychlené neuspořádané myšlenky, snížené sebevědomí pro opakované neúspěchy, frustrace a bezmoc z promarněných příležitostí, úzkost a deprese,

zbytečné konflikty, chaotický a neuspokojivý osobní život, sklon ke zneužívání návykových látek (jako sebeléčba příznaků anebo jako nezdrzenlivé impulzivní chování) či negativní hodnocení okolí.

- Člověk kvůli nepozornosti a hyperaktivitě/impulzivitě selhává ve škole, v zaměstnání a ve svých sociálních vztazích. Anebo jen nefunguje tak dobře, jak by mohl, jak by odpovídalo jeho talentu. Projeví se to horšími známkami, nedokonečným školou, častými změnami zaměstnání, častým rozpadem partnerských vztahů...
- „Z epidemiologických studií vyplývá, že pacienti s ADHD jsou častěji účastníky doprav-

ních nehod, mají více úrazů, častější nezaměstnanost, nižší dosažené vzdělání, vyšší rozvodovost. Taktéž se u nich – často až v 75 % případů – vyskytují další psychiatrické problémy jako deprese, úzkosti, návykové poruchy, sociální chování nebo poruchy osobnosti,“ upozornil ředitel AIFP Jakub Dvořáček.

- Lidé trpící nepozorností selhávají zejména v monotónních činnostech náročných na přesnost a systematickosti. Mohou ale naopak excelovat v kreativních a nesystematických činnostech, kde se rychle střídají úkony anebo kde si mohou připravit tempo práce, v počítačových oborech, v akčních zaměstnáních, v umění anebo ve sportu.

Metličky a křečové žíly – bez léčby můžete čekat jen zhoršení

I když zkušenosti s těžkýma nohama, metličkami, křečovými žilami nebo dalšími, pokročilejšími stadii chronického žilního onemocnění nohou má každý pátý z nás, k lékaři chodíme až více než po roce. Přitom právě včasná léčba může zabránit tomu, aby se stav našich žil a vzhled nohou postupně zhoršoval a vyžadoval operativní léčbu.

Otoky a pocit těžkých nohou, které mnoho z nás cítilo v létě, jsou první příznaky varující před vznikem metliček a křečových žil. Pokud se jim chcete vyhnout, proberte své zdravotní komplikace s praktickým

lékařem. Ten vám poradí se změnou životního stylu, ukáže speciální cviky a zhodnotí, zda je vhodná kompresní a venofarmakologická léčba. Na návštěvu lékaře přitom není nikdy příliš brzy. Je možné, že nepříjemné příznaky, které se u vás objevily v létě, v chladnějších měsících poleví. Příští rok se ale objeví znovu a mohou být silnější. I když zatím nemáte viditelné metličky a křečové žíly, v létě může být všechno jinak. Chronické žilní onemocnění totiž spočívá v tom, že v žilách probíhá dlouhodobý zánět, i když v zimě zůstává skrytější.

Co mě u lékaře čeká

Doporučení změny životního stylu. Základem je pravidelný pohyb (chůze, plavání, jízda na kole, speciální cviky) a odpočinek se zvýšenou polohou nohou. Nepříjemné příznaky zlepši také volné oblečení a pohodlná obuv, v případě nadváhy snížení hmotnosti.



Naopak nevhodné je vystavovat nohy vyšším teplotám (např. teplé koupele, sauna). **Komprese.** Kompresní punčochy nebo bandáže se navlékají s cílem zmírnit zvýšený žilní tlak. Jejich výhodou je okamžitá úleva. Měly by tak být v šatní skříni hned od prvních pocitů těžkých nohou a otoků. Vybírat můžete z různých barev.

Venofarmaka. Léky na žilní onemocnění jsou důle-

žitou součástí léčby od začátku žilního onemocnění, protože posilují žilní stěnu a zmírňují zánět. Tím zpomalují zhoršování stavu a přechod do dalších stadií (trvalé otoky, kožní změny, bérkové vředy). Důležité je pravidelné a dlouhodobé užívání.

Rada, kde najít další informace. Lékař má k dispozici edukační materiály, jako jsou například speciální cviky. Internet je důleži-

tým zdrojem informací, ne všechny jsou ale ověřené. Lékař vám proto poradí, kde hledat zaručené rady. Než k němu půjdete, podívat se můžete např. na webové stránky www.zilniporadna.cz nebo si stáhnout do telefonu bezplatnou aplikaci „BOLÍ VÁS NOHY?“.

Jak se připravit na operaci?

V případě, že je stav vašich žil vážnější a chystáte se na sklerotizaci nebo jinou operaci žil, je důležité s lékařem probrat užívání venofarmak, která posilují žilní stěnu a zmírňují žilní zánět. Proto by měla být součástí premedikace před zákrokem, stejně jako po něm. Díky jejich užívání bude váš pooperační průběh lepší a otoky a modřiny menší. Odstranění zůstává jednorázovým řešením – důležitá je dlouhodobá léčba žilního zánětu (podstaty vzniku křečových žil). Jinak se metličky a křečové žíly mohou objevit znovu.



Rady odborníků

najdete na webových stránkách

www.zilniporadna.cz



Aplikace BOLÍ VÁS NOHY

ke stažení zdarma



Aplikace HEMOROIDY

ke stažení zdarma



Řepkový olej prospívá zdraví

Zeleninový salát, majonéza, palačinky či těstoviny. To všechno lze připravit s kvalitním řepkovým olejem a přitom zachovat zásady zdravé výživy.

ská práce výrazného pokroku a omezila negativní vlastnosti řepkového oleje na minimum. Moderní odrůdy řepky tak poskytují kvalitní olej, který dokáže konkurovat dokonce i svému olivovému protějšku. Tuky hrají nepostradatelnou úlohu ve výživě lidí a nelze je jednoznačně rozdělit na dobré a špatné. Ovšem můžeme si dovořit je rozdělit na

tuky více či méně vhodné pro zdravou výživu.

Součástí každého jídelníčku jsou jak nasycené mastné kyseliny, tak kyseliny nenasycené. Nasycené mastné kyseliny se vyskytují především v živočišných produktech, ztužených rostlinných tucích, náhražkách čokolády a podobně.

Při jejich štěpení dochází k

uvolňování mnohem většího množství energie než u nenasycených mastných kyselin, a způsobují proto energetickou nerovnováhu v organismu. Na druhou stranu jsou nedílnou součástí fyziologických procesů organismu, jako je třeba syntéza hormonů.

Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součás-

tí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu z organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému.

Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou.

Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév.

V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, a to nejlépe v ideálním poměru dvě ku jedné.

Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a můžete jej použít jak ve studené, tak také v teplé kuchyni.

Řepkový olej Rapso je k dostání na prodejních Billa, Globus a Makro.

Řepkový olej patří mezi jedničky mezi rostlinnými oleji. Díky vyváženému poměru omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin a nízkému obsahu nasycených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu.

V evropských zemích dávájí spotřebitelé řepkovému oleji výraznou přednost. V české kotlině je zatím postoj vůči řepce mírně skeptický, neboť zde stále převažuje představa o problematických vlastnostech řepkového oleje.

Nicméně za posledních pětadvacet let dosáhla šlechtitel-



Řepkový olej je žádaný. Žlutých polí po celé zemi je každoročně velké množství.

MAFRA

Rapso®

- vysoce hodnotný olej pro zdravou výživu
- 100% čistý řepkový olej šetrně lisovaný
- vhodný do salátů, na vaření, pečení a fritování
- dlouhodobé obchodní smlouvy s vybranými rakouskými pěstiteli

čistý řepkový olej z Rakouska

Další informace si můžete vyžádat u VOG, s.r.o., Vsechromy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na www.vog.cz

Sloupek

**IVAN
ADAMOVIČ**
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



PLÁČ NAD BETONEM

Prahu dětem nedáme, radši ji zbouráme! Tak by se dal parafrázovat verš ze staré písničky. Odborníci se již sto let shodují na tom, že historické centrum Prahy je jedinečné a nesnese žádné větší stavební zásahy. Cokoliv, co není středověké nebo alespoň renesanční, může zřejmě jít k čertu. Co se památkové péče o modernější stavby a citu pro novější slohy týká, panuje zde slepota. Se zavřenýma očima je pak snadné nevidět, jak dvě deseti-

Citát

Dvě desetiletí po revoluci smetla stovky cenných plastik ve veřejném prostoru.

60. let jdou k zemi, protože ekonomická výtěžnost má větší váhu než kulturní pamět, nerentabilita provozu je samozřejmě tíživější než architektonická jedinečnost, developerská vůle stavět samo sebou přetlačí jakýkoliv genius loci.

Počátkem prosince vychází kniha Praha brutálně krásná, vytvořená na půdě soukromé umělecké školy Scholastika. Jde o vyznání architektonickému brutalismu, který je naprosto brutálně demontován, nepochopen, nahrazován anonymními kancelářskými bloky.

Ve slavné americké galerii MoMA právě probíhá výstava jugoslávské poválečné architektury a je nesmírně úspěšná. I bývalí Jugoslávci si svoji odvážnou, často brutalistní architekturu zlikvidovali a teď, když ji svět opěvuje, jim zbývají oči pro pláč. Stejně jako nám.

Dopisy a vzkazy

Tři papuláči

Místopředseda vlády Jan Hamáček se vyjadřuje o racionalitě docela iracionálně. Prý nedat vládě důvěru by bylo neracionální, neboť nevíme, co potom přijde. On vládě, jejíž je součástí, důvěru nedá a dá zároveň, neboť umožní nepřítomnosti při hlasování, aby důvěru dostala a jemu místočko zůstalo. Zda je neracionální útěk z hořícího domu, protože nevíme, co bude následovat, to at si pan Hamáček přebere. Jde o to, zda ten náš politický dům hoří, či ne. Podle českých poměrů nikoliv. Když se mladíčky pirát vyjadřoval k tomu, jak vláda neplní a dělá chyby, činil tak velmi podrobně a informovaně. To třem papuláčům (Hamáček, Babiš, Brabec) sedícím na obrazovce jako křoví v pozadí bylo proti srsti. Pracovali v tu chvíli velmi intenzivně, něco důležitého, naklánějící se k sobě, si sdělovali, rušivě hovořili, pak přišlo na řadu ksichtění, obracení očí v sloup, pobavené úšklebky, kroucení hlavou.

JIŘÍ VLACH, BRNO

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

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

Výrok dne



„Drogy jsem nikdy nebrala, protože vidím jejich účinky na lidech.“

EVA HERZIGOVÁ, TOPMODELKA
Rodačka z Litvínova vzpomínala, jak se po jejím rozvodu s hudebníkem Tikem Torresem spekulovalo, že trpí anorexií a bere drogy.

Slovo dne

PARAFRÁZE

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Vyjádření stejného děje, myšlenky nebo motivu jiným způsobem

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 27. 11.



Kartářka Květa

ŠTĚSTÍ V LÁSCE!

Zjistěte, kde a kdy najdete svou osudovou lásku!

Volejte **906 70 30 35** nebo pište **SMS** na číslo **904 30 55** s kódem **63FAK** a svým datem narození!



Beran 21/3–20/4

Ve vztahu řešíte věci šmahem a nepřemýšlíte tak nad následky. Nezapomeňte, že určité kroky byste měli konzultovat s partnerem.



Byk 21/4–21/5

Podarí se vám zažehnat partnerskou krizi. Nejste hákliví na slovíčko a dokážete s klidem vyslechnout partnerův odlišný názor.



Blíženci 22/5–21/6

Miláček si rád vyslechne, co vás trápi. Celý večer o dané věci ale opravdu nehodlá mluvit. Jsou přece mnohem příjemnější činnosti.



Rak 22/6–22/7

Ve vztahu vás mnohem více spojuje než rozděljuje. Uvědomujete si to, a proto překousnete i drobné nedokonalosti dnešního dne.



Lev 23/7–22/8

Patříte mezi znamenání, která v tom umí chodit. Závěr listopadu ještě zesílí schopnosti upoutat pozornost a zaseknout návnadu.



Panna 23/8–22/9

Názor druhé strany pro vás může být v mnoha ohledech obohacující. Nekaboňte se na miláčka, když teď s vámi v něčem nesouhlasí.



Váhy 23/9–23/10

Singles se díky vánočním večírkům i narozeninovým oslavám mohou střetnout s atraktivní osobou, která je pro ně jako stvořená.



Štír 24/10–22/11

Z nevýznamného flirtu se nenápadně vyklubuje vážný vztah. Překvapí to hlavně Štíry, kteří původně nehledali trvalé partnerství.



Střelec 23/11–21/12

Za každým rohem vidíte konkurenta, který se vám snaží ukrást lásku. Bojujte čestně, místo žárlivosti se tak začnete víc snažit!



Kozoroh 22/12–20/1

Oba čekáte, že ten druhý udělá první krok. Proto se není čemu divit, když místo romantiky zůstanete sedět mlčky u televize.



Vodňář 21/1–20/2

Než se začnete strefovat do partnerových příbuzných, několikrát se raději nadechněte. Neuvědomujete si, co tím můžete rozpoutat.

Ryby 21/2–20/3

Myslíte si, že miláček nesleduje každý váš krok a neslyší špitání určené sexy protějšku? Opak je pravdou. Flirt si odpustte.

Řešení sudoku

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

Anketa

Víte, jak fungují tlačítka otevírání dveří v MHD?



Jakub Pokorný

I po tolika letech ho lidé mačkají, když nesvítlí...



Kateřina Poncarová

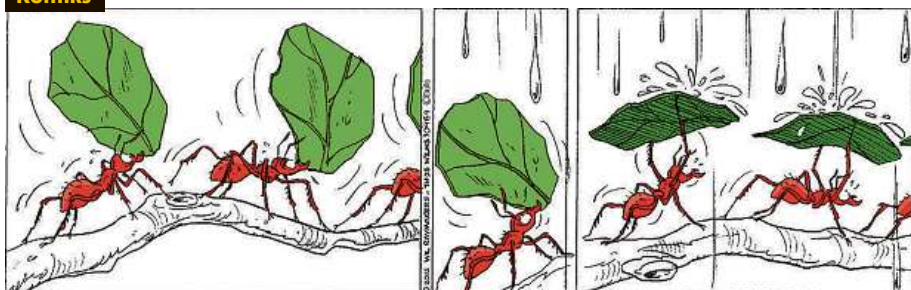
Zjistěte. Čím víckrát ho zmáčknu, tím rychleji se otevrou.



Vojtěch Rejček

Počkám si, až to udělá někdo za mě.

Komiks



STOJÍ PŘI VÁS ANDEĚL?

Zeptejte se na cokoli, jsem vaším prostředníkem.

Jasnovidná Edna



Napište SMS ve tvaru **24GUA** a váš dotaz 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, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

UK CULTURE: THE FA CUP

Activity 1

Is football popular in your country? Do people watch games from England?

Why do you think football is so popular in many parts of the world?

Activity 2

a. Read the text and think carefully about the meaning of the words in bold. For each word write:

• whether it's a noun, verb, preposition, adjective or phrase

• a short explanation of the meaning or a word that means the same.

b. Now match each word (1-7) to the correct meaning (i-vii).

- 1. a handful of
- 2. participate
- 3. qualifying round
- 4. structure
- 5. throughout
- 6. unique
- 7. unlike

i. an adjective which means something is very special

because there is nothing else like it

ii. a noun phrase that describes a less important stage of a competition. This stage happens before the main stages

iii. a noun that describes the parts of a whole

iv. a phrase that means a low number

v. a preposition that is used to say something is different from another thing

vi. a preposition that means something happened many times during a period of time

vii. a verb that means 'take part'

c. Compare your explanation of each word to the one given. Is it similar? Do you think you are good at guessing the meaning of words or do you need more practice?

Activity 3

The reading text has five paragraphs (A-E). In which paragraph can you find the following information?

- 1. details about a very surprising result
- 2. how supporters of small clubs feel about the FA Cup
- 3. the kinds of teams that take part in the FA Cup
- 4. the attitudes of big clubs towards the FA Cup
- 5. when big teams enter the FA Cup

Lesson No. 3



Answers

Activity 2

- b. 1. iv; 2. vii; 3. ii; 4. iii; 5. vi; 6. i; 7. v

Activity 3

- 1. c; 2. d; 3. a; 4. e; 5. b

Activity 4

- 1. The history of football is long and interesting.
- Football is easily 2. the most popular sport in the world.
- The manager blamed the defeat on 3. injuries to important players.
- 4. The winning goal was scored in 5. the last minute of extra time.
- 6. Scoring three goals in the FA Cup final has been his dream since he was a young boy.

D. Fans of small clubs love the FA Cup. They see it as a chance for their local team to beat a big team. Small teams do not have much money, unlike the big English teams, so beating them makes the supporters of these small teams feel great. Fans of small teams often feel that football has just become about money for big teams and the true meaning of the game has been lost.

E. Indeed, the FA Cup used to be an important competition for big teams. Nowadays, most of these clubs are more worried about the other competitions they play in. Some people feel this is a shame, given the special history and structure of the competition. **FREDDIE GAY**

Activity 4

A noun phrase is a group of words that behave like a noun in a sentence. For example, they can be the subject of a verb:

subject	verb
Fans of small clubs	love ...

or the object of a verb:

verb	object
... enter	this famous competition

The words in the noun phrases below (1-6) have been mixed and so they are not in the correct order. Put the words of each of these noun phrases into the correct order.

football of the history	is long and interesting.
1.	
Football is easily	most in the the world sport popular
	2.
The manager blamed the defeat on	players to injuries important
	3.
goal the winning was scored in	the of extra time last minute
4.	5.
FA scoring three in the goals final Cup	has been his dream since he was a young boy.
6.	

Welcome to our new series. Be ready to learn interesting facts about different aspects of culture in the UK.

The FA Cup

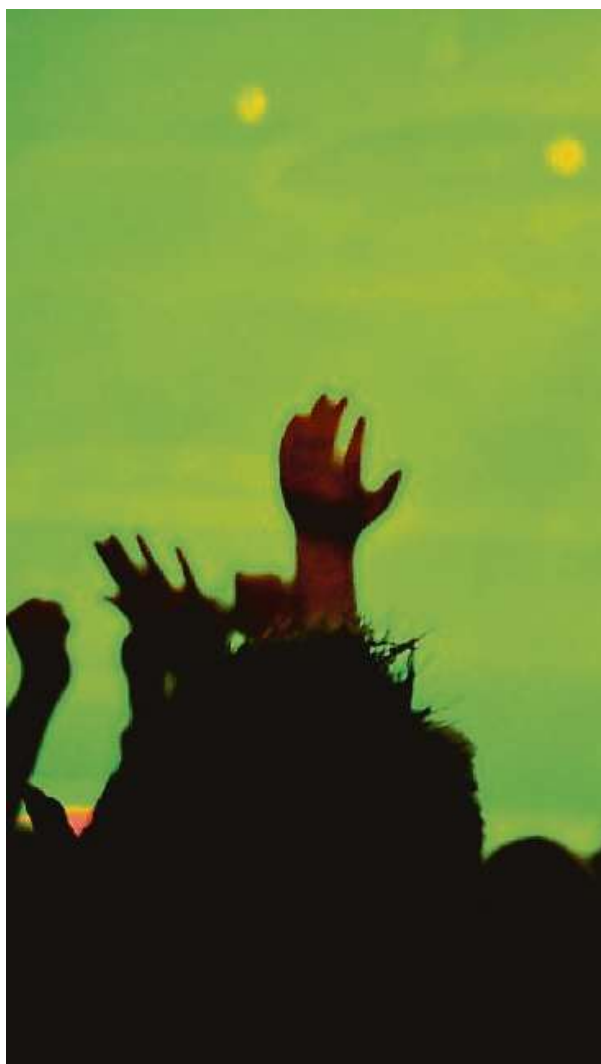
A. The FA Cup is a very special football competition. Not only is it the oldest football competition in the world, it has a unique structure. This is because it is not just professional teams that participate. Many non-professional teams from small towns and villages also enter this famous competition.

B. The first four leagues in England are professional.

But there are six more leagues below that, with small non-professional teams. These teams enter the competition long before the league teams, in qualifying rounds.

However, some will make it to the first round, where they may play a team from the third or fourth league. A few even make it to the third round, where big Premier League teams enter.

C. Throughout its history there have been many shocks. On a handful of occasions, teams from outside the professional leagues have beaten Premier League teams. A Premier League team usually wins the competition, but there will always be a number of shocks every year. For example, in 2017 a team from the fifth league, Lincoln City, beat a Premier League team, Burnley FC.



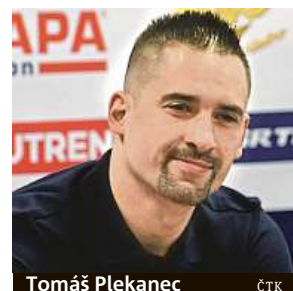
O naději

Fotbalisty Plzně čeká dnes od 18.55 na hřišti CSKA Moskva předposlední zápas ve skupině G Ligy mistrů. Český tým udrží ve hře o třetí místo, které znamená pokračování v jarní fázi Evropské ligy, vítězství nebo remíza 2:2 a vyšší. „Pokud je nějaká šance, tak o ni musíme bojovat. Musíme se na to dobře připravit, víme, že nás čeká těžký zápas. Ale to je asi každý v Lize mistrů,“ řekl záložník Roman Procházka (na snímku vlevo). MAFRA



Plekanec za Rytíře i Kometu

Hokejový útočník bude po návratu z NHL působit na Kladně a v Brně.



Tomáš Plekanec

ČTK

Šestatřicetiletý Tomáš Plekanec už má o svém novém angažmá jasně. Za Rytíře by chtěl nastoupit už v sobotním domácím duelu proti Litoměřicím, pokud bude po zranění zad zdravotně fit.

Zkušený centr předčasné skončil angažmá v Montrealu 9. listopadu a posledních pět týdnů se dával dohromady po zranění zad. Kometu jako své extraligové působiště zvolil Plekanec po rozhodování mezi Brnem, Plzní, Spartou a Mladou Boleslaví.

„Je to nejlepší tým v extralize. Hrát v takovém je ocenění. Jsem rád, že mi (majitel a trenér Komety) Libor Zábavský vyhověl, abych hrál v Kladně a pomohl mu do baráže. Priorita je dostat Kladno do extraligy,“ řekl Plekanec. Od poloviny února příštího roku by tak měl bojovat pouze v dresu Rytířů.

Majitel kladenského týmu a nový spoluhráč Plekance Jaromír Jágr dodal, že v přípa-

dě, že Kladno vypadne, může Plekanec nastoupit v play-off za Kometu. „Podobně jsem to tak měl i já minulý rok s Třincem,“ připojil Jágr.

Po odchodu do zámoří v roce 2002 působil Plekanec v Česku pouze v sezoně 2012/13 při výluce NHL. V dresu Kladna tehdy ještě v extralize nastupoval v útoku s Jaromírem Jágrem a Jiřím Tlustým. Ve 32 duelech si připsal 46 bodů za 21 branek a 25 asistencí. Celkem má na kontě v nejvyšší soutěži ze 130 utkání 87 bodů za 37 gólů a 50 přihrávek. Všechny dosud v dresu Kladna.

V NHL Plekanec odehrál 1001 zápasů, většinu z nich v dresu Montrealu. Jen sedmkrát duelů stihl letos v zimě v Torontu, pak se ale opět vrátil do Montrealu. **PUR a ČTK**

Šachy. Vítěz až z tie-breaku

Také včerejší poslední šachová partie mezi Magnusem Carlsenem z Norska a Američanem Fabianem Caruanou skončila remízou. Při nerozhodném výsledku 6:6 přichází zítra na řadu tie-break v podobě zrychlených partií, který určí mistra světa. Hraje se o milion eur, z nichž vítěz dostane 55 procent. **ČTK**

Házená. Češky jedou do Francie v sedmnácti

Do nominace českých házenkářek na ME ve Francii se oproti turnaji v Chebu nevešly brankářka Hana Mučková a hráčky Markéta Hurychová a Veronika Dvořáková. Trenér Jan Bašný bere 17 hráček. Turnaj začnou Češky v sobotu s Rumunkami. Ve skupině je čeká ještě Norsko a Německo.

„Prvním úkolem je dostat se ze skupiny, díky tomu bychom měli výhodnější pozici při losu play-off kvalifikace mistrovství světa. Ambice týmu jsou ale ještě vyšší. Chtěli bychom se zlepšovat, takže lepší než loňské osmé místo z mistrovství světa,“ řekl Bašný k cílům týmu. **ČTK**

Zprávy krátce

Ať se drží politiky

Trenér fotbalistů AC Milán Gennaro Gattuso se rozhodl odehrát zápas italské ligy na půdě Lazio Řím bez střídání. Po remíze 1:1 za to sklídl kritiku od italského vicepremiéra a ministra vnitra Mattea

Salvinioho, který je fanouškem milánského celku. Podle kouče by se ale Salvini měl držet politiky a do fotbalu se neplést.

Úspěch Vabrouška

Milovník vytrvaleckých výzev Petr Vabroušek

skončil třetí na Havaji na MS v extrémní disciplíně triatlonu s názvem Ultraman složeného z 10 km plavání, 421 km jízdy na kole a dvou běžeckých maratonů. Během tří dnů tak absolvoval 515 km. Vabroušek měl čas 23 hodin a 32 minut. **ČTK**



Štěpánek slaví čtyřicetiny

Tenista Radek Štěpánek, který dnes oslaví čtyřicetiny, je dvojnásobným vítězem Davis Cupu a dvakrát vyhrál deblový grandslam. Vyhlášený bojovník získal také na olympiádě v Rio de Janeiru v roce 2016 bronz ve smíšené čtyřhře a je také vítězem pěti turnajů ATP ve dvouhře a osmnácti ve čtyřhře. Kariéru ukončil loni a letos v říjnu se rozloučil exhibicí za účasti tenisových hvězd Novaka Djokoviče a Andreho Agassiho. Letos obdržel od prezidenta Miloše Zemana medaili za zásluhy o stát v oblasti sportu. MAFRA

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Práce - nabídka

PRAKAB
PRAKAB PRAŽSKÁ KABELOVNA, s.r.o.
hledá kandidáty na pozici

KABELÁŘ obsluha výrobních strojů

Práce v nepetržitém provozu
Praha – Hostivař.

Nabízíme:
zájem stabilní společnosti s dlouholetou tradicí,
práci s moderními technologiemi,
dobré finanční ohodnocení,
5 týdnů dovolené,
příspěvek na stravování.

Email: personal@prakab.cz
tel: +420 272 070 115, www.prakab.cz

JEDNODUCHÁ PRÁCE VE VÝROBĚ OSTRAVA HRABOVÁ

AŽ 19 000 Kč/MĚS.
5000 Kč NÁSTUPNÍ BONUS
JEDNOSMĚNNÝ PROVOZ

ZÍSKÁTE KROMĚ PRÁCE
TAKÉ ČAS NA RODINU.
VOLEJTE ZDARMA 800 70 70 70!

• Švadlenu přijme za výhodných podmínek oděvní firma Infinite. Informace na tel. 323631834 nebo osobně na adrese Verdunská 1688/20 Říčany u Prahy.

• Balení kosmetiky nebo oděvů v eshopce, doplňování zboží až 240 Kč/hod. Mzda každý týden. CZ PEOPLE s.r.o., Dornych 420/2a, Brno, Tel.: 605885588

• Přijmeme muže a ženy na pozici Bezpečnostní pracovník/ce pro jadernou el. Dukovany. Mzda 130-160 Kč/hod + náborový příspěvek 5 000 Kč. Pro uchazeče s platným zbrojním průkazem je mzda ihned 160 Kč/hod. Pro více info volejte zdarma 800 111 112.

Ostatní

• Koupím lovecké trofeje-zvěře žijící v ČR i v zahraničí, shozy, parohy, parůžky, rohy, výrobky z paroží (lustry), obrazy s vycp. ptáčky. 603480866

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 11005, tech. zaj. Materna, od 10let, 15ms50Kc, 1min190Kc v CDPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platnobilim.cz



• Sexy studentky pro zvrhlé tatky. Čekají na tvou SMS ve tvaru 38REV a text na 909 15 50



• Ve dne v kostýmku. Večer v korzetu. Chci potkat opravdového chlapa, co si chce užít s maňažerkou. Jana, 35 let. Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 14GAT a tvůj text!

PROSTOR PRO KAŽDOU VÝZVU



S-CROSS

NYNÍ S KOMPLETNÍ SADOU
ZIMNÍCH KOL ZDARMA*



CROSSOVER 4x4 ALLGRIP. Výzvy mají různé podoby a ne vždy k nim vede uhlazená asfaltová cesta. Proto je tu S-Cross! Prostorný, komfortní a bezpečný na rodinné cestování, kamkoli budete potřebovat, včetně zavazadel či výbavy pro Vaše aktivity. Robustní konstrukce, dynamické motory BoosterJet a inteligentní pohon 4x4 AllGrip jsou Vaše jistota na každém povrchu, v kteroukoli roční dobu a při jakékoli výzvě.

**4x4
ALLGRIP**


SUZUKI

www.suzuki.cz

* Akce sada zimních kol zdarma platí na vozy předané zákazníkovi nejpozději do 15. 3. 2019. Jedná se o originální příslušenství Suzuki s pneumatikami Yokohama. Suzuki S-Cross 1.0 BoosterJet: emise CO₂ 120-122 g/km (NEDC), kombinovaná spotřeba 5,3-5,4 l/100 km. Fotografie jsou pouze ilustrativní.

od **414.900 Kč**

Way of Life!