

KONCERTNÍ ŽŇŇ 2019: DORAZÍ MIKE SHINODA

V ČESKU VYSTOUPÍ TAKÉ SMASHING PUMPKINS A PHIL COLLINS STRANA 14

metro

@mojemetro | fdenikmetro

PRAHA

Úterý, 27. listopadu 2018

Č. 224, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Xenie

TAP

AIRPORTUGAL

Mikuláš
v Lisabonu

2340 od Kč*

flytap.com

* one-way

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 4



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 27. MAFRA

INZERCE



Nový thriller od autorky bestselleru Zmizelá

VDOVY

V KINECH OD 29. LISTOPADU

INZERCE

Renta z nemovitosti
od FINEMO.CZ

PRO DŮCHOD
BEZ STAROSTI

telefon:
233 321 850



www.rentaznemovitosti.cz

Zprávy krátce

Minus 19 miliard

Magistrát má podle návrhu v příštím roce hospodařit s příjmy 59 miliard a výdaji 78 miliard korun. Rozdíl město dorovná mimo jiné převody peněz z letošního roku či financemi, které dostane v průběhu roku od státu. Na investice je vyčleněno zhruba 18 miliard korun. Návrh rozpočtu dnes projednají radní. **ČTK**

Otevřou se? V MHD jsou někdy tlačítka zbytečná

Knoflíky na dveřích mačkají cestující často vícekrát, než musejí.

Všední úkon hodný cvičené opice. Tak by se dala podle čtenáře deníku Metro Marka Mahdala popsat jednoduchost používání tlačítek pro otevírání dveří v pražské hromadné dopravě. Mnoho cestujících však nemá ani po letech ježdění metrem, autobusy či tramvajemi jasno, kdy a za jakých okolností knoflíky u dveří zmáčknout. „Taková naprosto jednoduchá věc, a stejně většina lidí nepřemýšlí a zmáčkne tlačítko třeba třikrát nebo i když jej zmáčkli někdo před nimi,“ stěžuje si na Facebooku deníku Metro čtenář Daniel Šitář.

Nejjednodušeji se dá cestujícím poradit v případě met-



Tlačítko u tramvaje MAFRA

ra. Dveře se tu totiž ve vagoněch otevírají vždy, pokud tlačítko nesvítlí. Když naopak kulatý knoflík s šipkami svítí, je nutné ho pro otevření zmáčknout. Po stlačení se rozblíká a dveře se ve stanici otevřou. „Najdou se však i tací, kteří mačkají tlačítko během otevírání dveří. Asi pomalé reflexy,“ vtipkuje na adresu některých spolucestujících čtenářka Věra Lilith Klejarová.

Knoflíkoví vtipálci

Na Facebooku Metra se strhla čtenářská lavina sarkasmu.

- **Jirka Haščyn:** Nesvítlí to, nemačkaj to. Svítí to, mačkaj to. Bliká to, někdo byl rychlejší!
- **Michal Beránek:** Na otevírání se najdou vždy sluhové.
- **Ondřej Kňava:** Čím silněji stlačím, tím rychleji z tramvaje vypadne bagr.

Zajímavostí také je, že u prvních a posledních dveří vlakové podzemní soupravy jsou tlačítka na dveřích zbytečná. Dveře se totiž otevírají automaticky mimo jiné kvůli dobíhajícímu cestujícím, a také maminkám s kočárky nebo invalidům. „Kdyby si lidé více všimli svého okolí, pak by to věděli všichni,“ míní na Facebooku Metra Petr Stirlingite Brdičko.

U tramvají je systém otevírání malinko složitější. Pokud knoflík na sloupku u dveří nesvítlí, je třeba jej pro otevření zmáčknout. Když však tlačítko svítí, dveře se otevřou bez mačkání. Tlačítko otevření dveří také slouží pro zastavení v zastávkách na znamení. „Jednou jsem viděl ženu, co zmáčkla tlačítko nouze místo dveří,“ potvrzuje zmatenost některých cestujících Dominik Sýkora.

U autobusů je to v metropoli podobné jako u tramvají. Když při příjezdu na zastávku tlačítko dveří svítí, dveře se automaticky otevřou. Pokud však kulatý knoflík se zelenými šipkami nesvítlí vůbec, cestující musí dát řidiči vědět, že chce vystupovat.

„Dveřní tlačítko je propojené s tlačítkem Stop. Je jedno, které zmáčkneš a zda je zastávka na znamení. Jen stůj u dveří, u kterých jsi ho zmáčkli,“ dodává Sýkora. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

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 VÍTĀNI.

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



Prosex neskórují, hrát je ale baví

Z fotbalové mapy Česka mizí kluby po desítkách.

V Praze pro změnu tři nové vznikly.

„Založit fotbalový klub? To je práce na několik měsíců. Myslím, že důvod, proč není více nových klubů, je ten, že když člověk vidí, co všechno musí splnit za formality, prostě ho to otráví,“ říká deníku Metro Jakub Maule. Ten se nedal byrokracií odradit a založil letos „svůj“ tým. Football Club Prosex má za sebou svou první polovinu sezony.

Manažer i hráč v jedné osobě Maule mluví o klubu jako o svém dítěti. Však mu vytvoření celku zabralo spoustu času. „Je třeba se zaregistrovat jako právnická osoba, nechat se zapsat do rejstříku a na svazu. Pak vyřizování přihlášek jednotlivých hráčů. Potom celkem masivní poplatek za registraci do soutěže s přírážkou za absenci juniorských týmů,“ vypočítává Maule. Podle něj rozpočet pro první sezonu přesáhl 100 tisíc korun.

Hráči týmu, který hraje své domácí zápasy na hřišti Admiry v Kobylisích, jsou většinou kluci kolem dvacítky. „Zpravidla jsme studenti vysoké školy nebo zkrátka kluci nedlouho po maturitě, parta kamarádů,“ popisuje Maule.

V týmu jsou hráči, kteří se fotbalu věnují od mala, či pár atletů a florbalistů. „Pak je tu skupina nás, jejichž jedinou zkušeností je nějaký pláček,“



Prosex hrají v černých dresech.

ARCHIV FOOTBALL CLUB PROSEX

Prague Raptors

Prosex není jediný mančaft, který letos v metropoli vznikl. Nově hraje nejnižší pražskou soutěž (3. třídu) Prague Raptors Football Club.

- Tento tým je složen především z cizinců. Hrají za něj muži i ženy z více než 30 zemí. Dorozumivacím jazykem je angličtina.

- Za muže hraje například Izraelec, Turek, Rus, Ukrajinec, Angličan i Němec. V ženském týmu najdete Australanku, Mexičanku nebo hráčku z Malajsie.

Ambassadors FC Praha

Už v roce 2016 v Praze vznikl křesťanský fotbalový klub Ambassadors FC Praha. Kromě mužů má klub také několik mládežnických týmů.

- „Chceme, aby trenér hráče vedl po fotbalové stránce a zároveň aby byl pro hráče oporou a svým pozitivním přístupem vytvářel klidnou atmosféru,“ píše se na webu klubu.

- Tato filozofie zřejmě funguje. Tým je šestý v tabulce nejnižší pražské soutěže a má druhou nejlepší obranu.

dodává Maule. Právě málo zkušeností je jedním z důvodů, proč je Football Club Prosex v tabulce poslední. „Jsem přesvědčený, že spousta bodů jsme ztratili kvůli nepřipravenosti a nesehranosti. Ta nezážitková je vidět především v osobních soubojích,“ myslí si otec klubu, který zároveň

i Metru vysvětlil, kde se vzal název Prosex: „Jsem z Čimic, před lety existoval klub Prosex Čimice a já jsem ten tým miloval. Tak jsem trochu upravil název a logo a obnovil ho. Není to pravda moc romantické, takže když se mě někdo zeptá, proč Prosex, odpovídám: A pro co jiného?“ **MAREK HÝŘ**

Tip na dnešní den

DIVADLO

Premiéra inscenace Oslava proběhne od 19.30 ve Studiu Alta. Měl to být dokonale večírek, kde nesmí nikdo chybět. Komorní večírek pro několik známých. Přesto přišli i ti, které nikdo nezval. Vstupenky vyjdou na 220 korun. **MET**

Čestlice. Za dva roky v novém

Na místě čestlického OC Spektrum postaví investičně-reální skupina CPI Property Group nové obchodní centrum s prvky moderního minimalismu. Nynější Spektrum zavře na konci června příštího roku. Celková investice dosáhne 300 milionů korun a nové centrum bude otevřeno před Vánoce roku 2020. **MET**

Lampy. Během adventu je opět rozsvítí ručně

Díky spolupráci městských společností Technologie hlavního města Prahy a Pražská plynárenská bude opět možné v předvánočním čase, od 1. do 23. prosince, potkat na Karlově mostě lampáře rozsvěčujícího plynové lampy. Rozsvěcování bude vždy začínat kolem 16. hodiny, tedy

současně s rozsvícením veřejného osvětlení.

Stejně jako v minulých letech bude lampář v historickém obleku a s dlouhou tyčí cestou od Křižovnického náměstí rozsvěcet lampy na jedné straně mostu. Při rozsvěcování lamp na druhé straně mostu se bude opět vracet. **MET**



**FAKULTA
INFORMAČNÍCH
TECHNOLÓGIÍ
ČVUT V PRAZE**

POJĎ STUDOVAT INFORMATIKU!

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ FIT ČVUT V PRAZE

sobota 1. 12. 2018 od 10:00

Nová budova ČVUT (Thákurova 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 🐦 FIT_CTU 📷 FIT_CTU #FITCVUT

INZERCE

ZLATNICTVÍ SHERRI VYKUPUJE ZLATO ZA VÝHODNÉ CENY

Pobočka zlatnictví Sherri v Galerii Myšák

Pobočka zlatnictví Sherri Time&Glamour v Galerii Myšák v centru Prahy 1 ve Vodičkově ulici naproti domu U Nováků poskytuje bezplatné odborné poradenství týkající se výkupu zlata a zejména individuální přístup ke každému zákazníkovi. Prodávat můžete používané, nepoužívané či dokonce poškozené zlaté šperky, ale i stříbrné šperky. Dále je možné zpeněžit i jiné předměty, např. stříbrné přístroje, zlaté korunky, brože, investiční zlato v podobě slitků a cihel, mincí apod. Pokud si nejste jisti, přijďte se bezplatně informovat.

Zlato opět zažívá růst cen. Než se však rozhodnete pro prodej, dobře zvažte, kde své zlato prodáte. Je známo, že se poslední dobou vyskytlo mnoho nepoctivých praktik v oblasti výkupu zlata. Máme pro Vás tip, kde se zaručeně nemusíte žádných nekalých

praktik obávat a navíc získáte garanci nejvýhodnější ceny za výkup. Do zlatnictví Sherri se můžete o skvělých výkupních cenách přijít nezávazně přesvědčit. Manager zlatnictví Sherri nám sdělil, že „v současné době cena za 1 kg ryzího zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zákazníkům garantujeme nejlepší výkupní ceny a profesionální jednání.“ Prodej zlata je opět při současných cenách poměrně snadný způsob znovuzhodnocení peněz, tak neváhejte ani Vy.

Zlatnictví Sherri můžete najít na adrese:

Galerie Myšák

Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1 (naproti domu u Nováků)



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 stromeček 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 Aesthevity 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, mezoteriepie, která podporuje růst vlasů, a také laserová depilace. „Pochopitelně plastická operace jako dárek je stále oblíbenější, je to v souvislosti s detaubizací 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 zadečků 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 znovuobjevenou 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 obličeji. 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**

INZERCE

OTESTUJTE SE ZDARMA A ANONYMNĚ NA HIV!

23.-30. LISTOPAD
EVROPSKÝ TESTOVACÍ TÝDEN
HIV, ŽLOUTENKY
2018
OTESTUJ SE. DODRŽUJ LÉČBU.
MYSLI NA PREVENCI.
www.testingweek.eu

Ve dnech

23. - 30. listopadu 2018

bude probíhat v České republice

Evropský testovací týden na HIV a žloutenky.

Můžete využít prodlouženou otevírací dobu HIV poradny SZÚ v Praze na adrese:

Šrobárova 48, Praha 10

26. 11. Pondělí 8:00 – 18:00

27. 11. Úterý 8:00 – 18:00

28. 11. Středa 8:00 – 18:00

29. 11. Čtvrtek 8:00 – 18:00

30. 11. Pátek 8:00 – 18:00



Podrobnější informace a další testovací místa najdete na webu www.prevenchiv.cz

Akci zaštiťuje Státní zdravotní ústav, za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky

Zaostřili

jsme na slevy

až 35 % sleva

na kotle a plynové hybridní zařízení

BAXI De Dietrich



Vždy něco navíc

+ Při prodloužení smlouvy s Pražskou plynárenskou **finanční spoluúčast na montáži.**

+ Ke každému kotli **zdarma Pojištění asistenčních služeb v domácnosti s AXA ASSISTANCE.**



35% sleva na kotle

20% sleva na kompaktní plynové hybridní zařízení

www.ppas.cz

720 956 096

PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ

Spojení energií i služeb

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.

Paroubek chystá žaloby na televize

Expremiér tvrdí, že se stal obětí lží. 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.

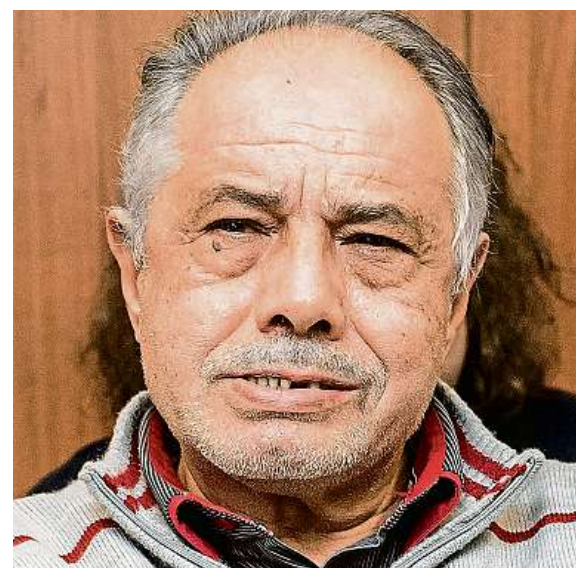
„Nechci jít do nějakých detailů, to je věc právního zástupce, jednoho i druhého, kteří ty věci připravují. U televize Seznam je to o trochu složitější, že kvanta lží tam

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

Žaloby by měly být podle expremiéra Paroubka hotové brzy: „Můj advokát to 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 zahájeny 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 nesmysl a konspirační teorie komentovat. Každý soudný člověk si udělá názor sám.“ **IDNES.cz**



Převaděči Syřanů u soudu

U soudu v Lounech pokračuje proces s převaděči uprchlíků. Údajný hlavní organizátor převozu Syřanů Muhammad Tahir Saïd Muhammad Hasan z Egypta (na snímku) vinu odmítl. Za organizování převozu a nedovoleného překročení státní hranice hrozí obžalovaným až osm let vězení. Za nelegálním převozem uprchlíků stojí podle obžaloby organizovaná skupina pěti lidí, čtyři pobývají v Česku, pátý žije na Ukrajině. Skupina údajně jezdila pro syrské uprchlíky do Maďarska, odkud je přes Slovensko a Česko vozila do Německa. Policisté odhalili dvě cesty s běženci. Za každého uprchlíka skupina podle obžaloby žádala 500 dolarů (v přepočtu asi 11 400 korun). **ČTK**

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Zprávy krátce

Na jihu Čech bude vydatně sněžit

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.

Přijedou nejlepší snowboardisté

Areál Monínec přivítá již tuto sobotu nejlep-

ší světové snowboardisty na akci Horsefeathers Sneak The Tweak 2018. Přijede například švédský účastník letošních olympijských závodů Mans Hedberg a držitel řady medailí ze snowboardových soutěží Islanđan Halldór Helgason a Čech Dušan Kříž. Akce však bude určena i pro všechny ostatní, kteří jezdí na snowboardu a troufnou si na svah plný překážek a dalších záležitostí. Zkušební

snowboardisté jim přitom budou poskytovat rady, jak sjet trať technicky nejlépe. **MET**

Rodičovský příspěvek se zvýší od roku 2020

Od ledna 2020 se rodičovský příspěvek zvýší z 220 tisíc na 300 tisíc korun, shodla se na tom vládní koalice. Zvýšení příspěvky, který se nemění už více než deset let, bude stát devět až deset miliard korun. **IDNES.cz**

Babiš. Byl na policii, kvůli údajnému únosu

Premiér Andrej Babiš byl včera 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 zavlčení. Babiš na policejní ředitelství nešel hlavním vchodem, nechal se zavést do dvora přilehlého komplexu budov, kam veřej-

nost neměla přístup, uvádí web. „S ohledem na to, že pořad probíhá prověřování toho údajného trestného činu zavlčení, tak nelze sdělit ani žádné bližší informace k úkonům, které byly provedeny, nebo budou v budoucnosti provedeny,“ řekl webu Aleš Cimbal, 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**



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 rozhodli ukrajinští poslanci na mimořádném zasedání. Podle schváleného usnesení bude válečný stav platit od zítřka po dobu třiceti dnů. Porošenko oznámil, že změnil své původní rozhodnutí vyhlásit válečný stav na celé Ukrajině. Opatření bude

místo toho platit jen v deseti ukrajinských oblastech, konkrétně v pobřežních a pohraničních regionech.

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.

Parlament rovněž schválil usnesení o datu prezidentských voleb, které se uskuteční 31. března 2019. Ukrajinská opozice Porošenka ale podezírala, že dramatickým opatřením hodlá datum voleb posunout, protože průzkumy mu nedávají příliší šanci na vítězství. I proto provázely dlouhé včerejší parlamentní jednání opoziční ob-

strukce. 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 dekrety má generální štáb armády zorganizovat protivzdušnou obranu vládních objektů a připravit časovou 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 dekrety podlehá 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**

Rapper Husky. Zrušili mu trest

Měl si odsedět 12 dní vězení, za to měl svůj improvizovaný výstup na střeše auta. Ruský soud však známého pětadvacetiletého rappera a kritika režimu Huskyho propustil na svobodu.

Husky, vlastním jménem Dmitrij Kuzněcov, dráždí ruskou justici nevybíravými útoky na režim a svými protesty proti policejní brutalitě. Kvůli údajnému šíření extremismu mu zrušili koncert. **ČTK**

Zprávy krátce

Na Marsu přistála sonda InSight

Americká sonda InSight včera po více než půlročním letu úspěšně přistála na Marsu. Jejím úkolem je měřit tepelný tok v planetární kůře či zaznamenávat marsotřesení.

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 Tijuana 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**

INZERCE



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. Údajně zatajil příjmy v objemu pěti miliard jenů, tedy zhruba jedné miliardy korun. **AP**

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

VYHRAJTE BALÍČEK S ITALSKÝM FILMOVÝM FESTIVÁLEM!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kolikátý ročník festivalu je letos?

a) pátý b) sedmý c) šestnáctý

MittelCinemaFest 2018
FESTIVAL
ITALSKÉHO
FILMU

Praha
29. 11. – 5. 12. 2018
KINO LUCERNA
Brno
5. – 6. 12. 2018
UNIVERZITNÍ KINO SCALA
Ostrava
9. – 10. 12. 2018
KINO LUNA



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMĚNÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte ITALSKÝ FILMOVÝ FESTIVAL. Tři soutěžící se správnou odpovědí získávají výherní dárkový balíček. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Darujte zdraví

Levandulový pobyt

Délka pobytu: 3 dny / 2 noci
Ubytování: komfortní jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje
Strava: polopenze, bufetové stravování
Lázeňská péče:

- levandulová koupel
- levandulový zábal dolních končetin
- masáž zad s levandulovým olejem
- esenciální olejová aroma koupel
- levandulový parafinový zábal na ruce

Cena pobytu již od 3.290,- Kč/osoba*

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Originální dárek

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

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



*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



Dům Ronalda
McDonalda
nadační fond

Aby rodiny mohly být spolu

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 UMPRUM. 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.

pátek 30. listopadu | iStores Harfa

Oslavte s námi novou prodejnu.

Mimořádné slevy, soutěž o iPhone XR a navíc vše na splátky bez navýšení.



MacBook Air 13"

128GB - 21 990 Kč



10% sleva

na Apple Watch Series 3



30% sleva

na Beats sluchátka a reproduktory



iPhone 6s

6s 32GB - 7 990 Kč
6s Plus 32GB - 9 990 Kč

Kompletní přehled slev na: www.istores.cz/Harfa
Galerie Harfa Praha

iStores



Tato akce se nedá kombinovat s jinými slevami a neplatí pro akční a doprodejové modely. Platí pouze do vyprodání skladových zásob. Změna cen a chyby vyhrazeny. Max. odběr Apple zařízení na 1 osobu je 2 kusy. Kompletní podmínky a příklady splácení najdete na istores.cz/harfa. TM a © 2018 Apple Inc. Všechna práva vyhrazena.

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 nejruznějším 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.

HLEDÁME

KAROSÁŘE - KLEMPÍŘE



Požadujeme:

- ✓ S (střední vzdělání s výučním listem)
- ✓ Praxe v oboru výhodou
- ✓ Samostatnost i schopnost týmové práce
- ✓ Pečlivost, zodpovědnost

Nabízíme:

- ✓ Možnost dotovaného ubytování v ubytovně za cca 2 000 Kč/měsíc
- ✓ Zaměstnanecké jízdné i pro rodinné příslušníky (lítačka)
- ✓ 5 týdnů dovolené
- ✓ A mnoho dalších benefitů

 **222 672 584**

Více na: **dpp.jobs.cz**



Dopravní podnik
hlavního města Prahy

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									

Napište svou bublinu



PETR HROCH BINDER
Facebook

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

FOTO: 2x AP

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 psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

Teplotní rekordy: -15,1 °C / 15,2 °C

Roky výskytu: 1856/1872

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 mylí 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 historickém, 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.



Napadá vás vtipný popisek?

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Splnutí 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. Čvančarová, 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./Šp./VB/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 kondiči**
- 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 Rozluštěné poklady
- 15:10 Letadla, která změnila svět
- 15:55 Nejvýznamnější operace z. světové války (2)
- 16:55 Klima mění Česko (3/4)
- 17:15 Přírodní krásy Tchaj-wanu
- 18:15 Kamu 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 bojí**
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 **(Polo)ostrov Krym**
- 22:00 **Česko-německé století (4)**
- 22:55 **Dům z karet V (13/13)**
- 23:50 **Letecké katastrofy: Concorde v plamenech**
- 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 **Předpůlnoční**
- 02:50 **Čaj pro třetího**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem (18)
- 12:45 Ordinance 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)
- 18:55 Seriól (ČR, 2018)
- 19:30 Televizní noviny, Počasí, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance 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 **Ordinance 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 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Krejčoví (26)**
Komedijní 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)
- 22:50 **TOP STAR magazin**
- 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 Futurama 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 Futurama 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 opic III (6)**
- 01:50 **Všemocný (17)**
Sci-fi seriál (USA, 2017)
- 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 **CZ & SK**
Česká a slovenské klipy
- 23:00 **Óčko flirt**

Sloupek

**IVAN
ADAMOVIČ**
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



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 slopa. 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 výtečnost má větší váhu než kulturní paměť, 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, to ať si pan Hamáček přebere. Jde o to, zda ten náš politický dům hoří, či ne. Podle českých poměrů nikoliv. Když se mladíčky pírát 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, naklábějí se k sobě, si sdělovali, rušivé hovořili, pak přišlo na řadu kšichtění, 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 spekovalo, 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.

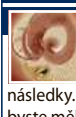


Kartářka Květa

ŠTĚSTÍ V LÁSCE!

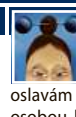
Zjistěte, kde a kdy najdete svou osudovou lásku!

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.



Váhy 23/9–23/10

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



Byk 21/4–21/5

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



Štír 24/10–22/11

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



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.



Střelec 23/11–21/12

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



Rak 22/6–22/7

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



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.



Lev 23/7–22/8

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



Vodnář 21/1–20/2

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



Panna 23/8–22/9

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



Ryby 21/2–20/3

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

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...

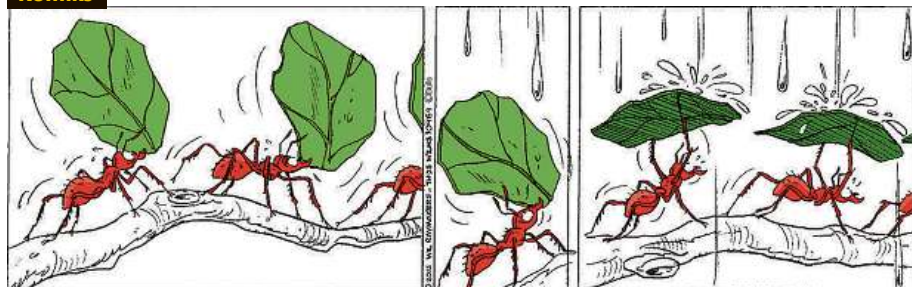


Kateřina Poncarová
Zajisté. Čím víckrát ho zmáčknou, tím rychleji se otevřou.



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, 1sm5/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.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**

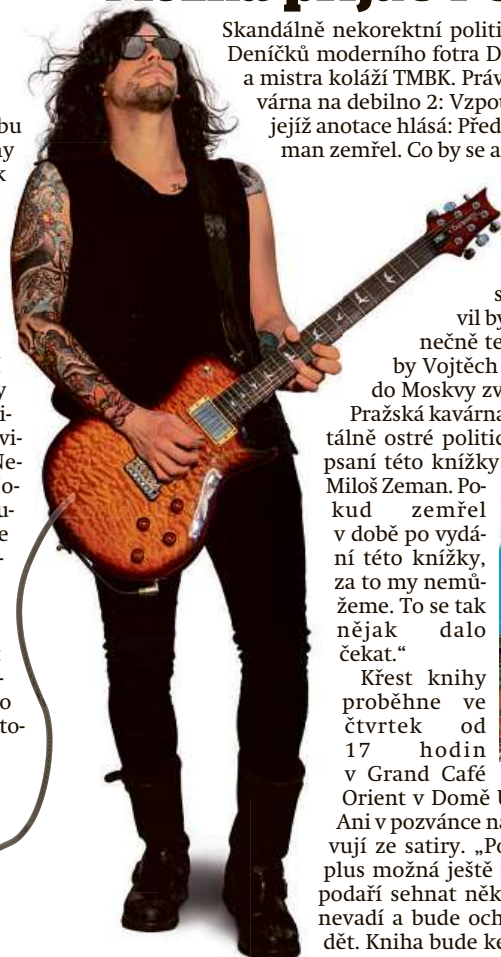
Politická satira. Možná přijde i Ovčáček

Skandálně nekorektní politická satira od autora Deníčků moderního fotra Dominika Landsmana a mistra koláží TMBK. Právě vychází knížka Továrna na debilno 2: Vzpoupra 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. Znam z vyprodaného koncertu ve Foru Karlín vychází 7. prosince. Jako hosté na koncertě vystoupili Karel Gott a Marta Jandová.

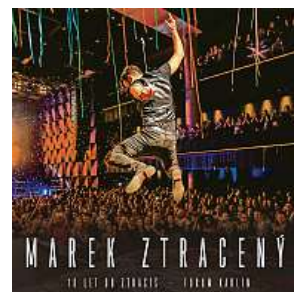
Dnes od 20 hodin poběží znam celého koncertu na Ztraceného oficiálním YouTube kanále, poté bude možná DVD předobjednat za 350 korun.

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. Znam 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.



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.
- 2. Football is easily the most popular sport in the world.
- 3. The manager blamed the defeat on injuries to important players.
- 4. The winning goal was scored in the last minute of extra time.
- 5. 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

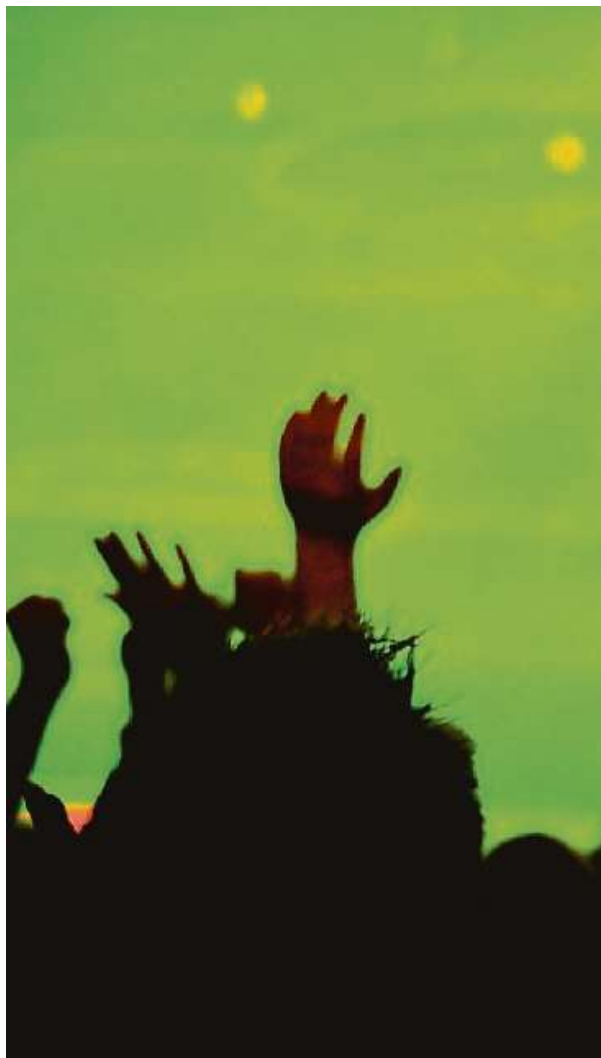
A. The FA Cup is a very special football competition. Not only is it the oldest football competition in the world, it has a unique structure. This is because it is not just professional teams that participate. Many non-professional teams from small towns and villages also enter this famous competition.

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.



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 od odborníka, snadná doma

Pro složitější aplikaci je vždy nejlepší svěřit se do rukou odborníka. Špatnou aplikací 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 odlepí uprostřed tréninku, 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 nepřužní, 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 tejpové 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**

TRPÍTE ARTRÓZOU KOLENNÍHO KLOUBU?



Hledáme zájemce

o účast v bezplatném klinickém hodnocení účinků přípravku, který je podáván pacientům s artrózou stupně 1 až 3.

Více informací poskytneme na telefonu **725 027 328**

**Zdravotnické zařízení CCR Prague s.r.o.,
Praha 3, Vinohradská 174**

První hřejivý tejp na bázi kapsaicinu,

5 cm x 5 m

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

Tejp - páska CAPSICOLLE 5 cm x 5 m hřejivá

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 nechťejí. Hazardují tak nejen s jejich zdravím, ale i se zdravím ostatních dětí i dospělých. „Důležitě je dosáhnout vysoké proočkovanosti 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 očkování 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 obrannou schopností,“ 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 nachází 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 kýchnutí,“ říká Jan Faktor, lékař plicního oddělení EUC Kliniky České Budějovice.



Očkování PROFIMEDIA.CZ

Pneumokokovou infekcí 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 proočkovanost 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

Seniory 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**

Nedopustte, 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

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 podbřišku. 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 zablokován 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?

NEČEKTEJE AŽ NA ROZVINUTÍ 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 zeměžluče, 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-

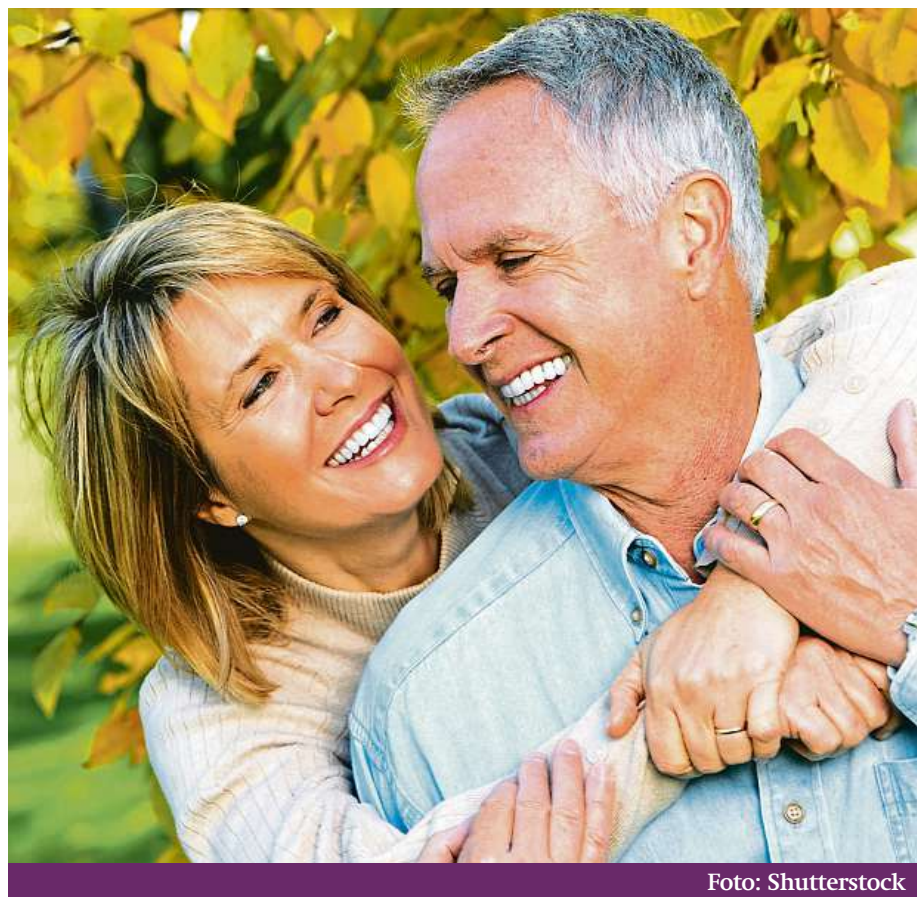


Foto: Shutterstock

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.

INZERCE

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

EMALOVANÉ
V
TESCO
KAPKYEMALOVANÉ
V
TESCO
KAPKYEMALOVANÉ
V
TESCO
KAPKY

Kosmetika: dárky pro ženy

Čím překvapit ženy pod stromečkem? 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 toaletní 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. Zalka a t e l k u

značky Emma 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

Síla přírody

Slovo Omorfia, jak se jmenuje nová řada kosmetiky, pochází z řečtiny a přenesené znamená krásná, omamná a tajemná. Základní 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-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



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 spjatý 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 zlé 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, nedokončením školy, častými změnami zaměstnání, častým rozpadem partnerských vztahů...

- „Z epidemiologických studií vyplývá, že pacienti s ADHD jsou častěji účastníky doprav-

- ních nehod, mají více úrazů, častěji 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 zlepší 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?

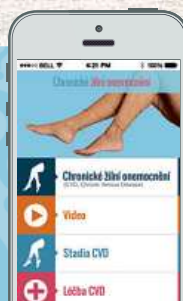
V případě, že je stav vašich žil vážnější a chystáte se na sklerotizaci nebo jinou operaci žil, je důležité s lékařem probrat užívání venofarmak, která posilují žilní stěnu a zmírňují žilní zánět. Proto by měla být součástí premedikace před zákrokem, stejně jako po něm. Díky jejich užívání bude váš pooperační 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 dovolit 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-

ti 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., Všechnomy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na www.vog.cz

0 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**



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**

Plekanec za Rytíře i Kometu

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

příštího roku by tak měl bojovat pouze v dresu Rytířů.

Majitel kladenského týmu a nový spoluhráč Plekance Jaromír Jágr dodal, že v případě, že Kladno vypadne, může Plekanec nastoupit v play-off za Kometu. „Podobně jsem to tak měl i já minulý rok s Trincem,“ připojil Jágr.

Po odchodu do zámoří v roce 2002 působil Plekanec v Česku pouze v sezoně 2012/13 při výluce NHL. V dresu Kladna, které tehdy ještě hrálo v extralize, nastupoval v útoku s Jaromírem Jágre 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 zámořské lize 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**

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 předčasně skončil angažmá v Montrealu 9. listopadu a posledních pět týdnů se dával dohromady po zranění zad. Kometu jako své extraligové působiště zvolil Plekanec po rozhodnutí 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

Zpráva krátce

Úspěch Vabrouška

Milovník vytrvaleckých výzev Petr Vabroušek skončil třetí na Havaji na

mistrovství světa v extrémní disciplíně triatlonu s názvem Ultraman složeného z 10 kilometrů plavání, 421 kilometrů jízdy na

kole a dvou běžeckých maratonů. Během tří dnů tak absolvoval 515 km. Vabroušek měl čas 23 hodin a 32 minut. **ČTK**

INZERCE

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

Práce - nabídka

• Uklídková firma přijme pracovníky na ranní úklid pro Prahu 1 - Národní třída + Kotva. A dále na úklid pro Prahu 8. Tel: 724846182

• JEDNODUCHÉ čištění ELEKTRONIKY až 25.000 Kč, HPP, základny PC, jídlo za pár kaček, Praha, www.jobleader.cz, tel. 725921922

• KOMPLETOVÁNÍ balíčků KOSMETIKY až 23.000 Kč, snadná práce na HPP, 2 směny, náborový bonus 12.000 Kč, svaz z Opatova, tel. 777443555

• Pro invalidní důchodce (ČID, PID) úklid na 4 hod. denně odpovídne P-4 Pankrác a P-2 Vinohrady. Nástup ihned. Plat 8.800 Kč čistého/měs. T. 603280173

• Přijmeme na recepci ve školní budově na Praze 11 invalidní důchodce Po - Pá (krátký - dlouhý týden), plat od 8.500 Kč/měs. Tel. 734605000

• 130 - 175 Kč/H za pultový prodej lahudek a dopek pečiva, praxe není potřeba, zaškolíme. Prodejny po celé Praze. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• Nabízíme 125 - 175 Kč/hod. za doplňování zboží, směny noční/denní, práce v týdnu nebo jen víkendy. Tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• 180 Kč/hod pro řidiče VZV. Zálohy, dotovaná strava, doprava na pracoviště zdarma, nástup ihned. Tel.: 222534534, 777335756

• 150 - 159 Kč/hod za práci ve skladu - příprava objednávek. Dotované stravné, zálohy, možnost ubytování, doprava zdarma. Tel.: 222534534, 777335756

• Stavební firma se sídlem v Praze přijme pracovníka pro přípravu staveb a zásobování, SŠ vzdělání, znalost práce na PC Word, Excel, RP vítán. Nabízíme výhodné platové podmínky, 5 týdnů dovolené. Nástup možný ihned. V případě zájmu zašlete své CV na e-mail: alena.kovarickova@levelholdng.cz.

• Stavební firma se sídlem v Praze přijme do HPP rozpočtáře staveb. Požadujeme: SŠ/VŠ staveb, směru, praxe min. 3 roky v oboru pozemní stavby, POV, znalost práce na PC (MS Office) + rozpočtářského programu KROS. Nabízíme výhodné platové podmínky, 5 týdnů dovolené. Nástup možný ihned. V případě zájmu zašlete své CV na e-mail: alena.kovarickova@levelholdng.cz

• BRIGÁDA na pokladně za 135 - 175 Kč/hod. Vhodné pro všechny, směny dle potřeb, zálohy druhý den, nástup ihned. Více na tel.: 222534534

• Přijmeme pracovníky do kuchyně. Pracovní doba 5.30-14 hod., po-pá. Pracoviště Depo Hostivař budova A, přímo u metra, Sazečská 1, Praha 10. Volejte 608711434, 775595779, 222673116

• Uklídková společnost přijme pracovníky na DPP, HPP na noční úklid objektů v Praze 5 - Stodůlky. Čistý TR. Nástup ihned. Tel. 778762046 (8-17 h)

• Přijmeme uklízečku na odpolední úklid na kratší úvazek na Prahu 3 - Vinohradská. Nástup ihned. Tel. 736120214

• Obraběč/frézař obsluha CNC stroje, požadujeme vycvičení v oboru, praxi s CNC stroji, nabízíme 25 - 35.000 Kč. Kontakt tel. 727985858, job@ameba.eu

• Školní jídelna ZŠ Hlubětín přijme kuchařku a pomocnou sílu. Na plný i kratší úvazek. Tel. 281867473, jidelna@zshlubetin.cz

• Nabízíme práci na stáncích v centru Prahy na vánoční prodej, možnost volby směn ranni/odpolední. Plat + bonusy. Nástup ihned. I brigádně. T. 602542601

• Hledáme pracovníky ostrahy bytových domů v Praze na dohodu, vhodné i pro důchodce. První měsíc zálohy po odpracovaném týdnu. Tel: 281864803, 8-16 hod.

• Pro hotel v centru Prahy hledáme ostrahu s dobrou znalostí NJ nebo AJ. Nutný čistý RT, noční a odpolední směny. Info na tel: 281864803, od 8-16 hod.

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

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí. Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady neevadí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte. **Kontakt: 728 384 509**

• Oddlužíme nemovitost! Vyplatíme Vaše dluhy, zástavy, exekuce! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod.! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

• PENÍZE IHNED za nemovitosti pouze v Praze pro velice solventní zájemce z EU. Nonstop info tel: 602 21 21 21

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

Byty - nabídka

• Prodám dr. byt 4+1/L, 106 m², P9-ČM, nízký panelový dům, cena 2,850.000 Kč nebo výměna za jiný menší. 777060126

Starožitnosti

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

• Zlaté československé mince a medaile z let 1918-1993 koupí sběratel. Tel. 728327964

Pronájmy - nabídka

• Pronajmu garsoniery v Praze Radotíně. Pronájem pro 2 osoby je 7950 Kč+2950 Kč služby. Provize se neplatí. T. 777168616. K nastěhování ihned.

Ostatní

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

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 11015, tech.zaj. Materna, od 10let, 15ms 50Kč, 1min /90Kč v CDPA, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.bz, www.platmobilni.cz



• **Sexy studentky** pro zvrhlé tatíky. 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 manažerkou. 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!