

metro

Pyšná princezna Krasomila bude za rok v kinech animovaná ve 3D. Ze známého filmu si leccos vezme. **STRANA 8**



V hlavní roli vlajka



Olympijská kolekce **pro Paříž** vychází z motivů, které **sportovci** nosili na stejném místě před sto lety. Dominancí je státní vlajka a nápis CZE. Nástupnické oblečení dál vzniká. **STRANA 20**

„Sněhuláci“ na Klínovci zamakali

Jeden z největších areálů v Česku zahájí sezonu 8. prosince.

Krušnohorský Klínovec od 17. listopadu zasněžoval a k tomu mu pomohl i příchod zimy. „Naši sněhuláci tvrdě makali,“ hlásí provozovatelé skiareálu na svém webu. Proto už 8. prosince zahájí letošní zimní sezonu.

Děkují počasí. Přineslo až půl metru přírodního sněhu

Pro lyžaře bude připravená modrá sjezdovka Dámská a červená Pařezovka. V provozu budou dvě lanové dráhy. Otevřeno bude mít areál denně. Podle mluvčí klínoveckého areálu Hany Hoffmannové jim počasí dopřálo až půl metru přírodního sněhu. „A další nadílku můžeme očekávat také v následujících dnech,“ uvádí mluvčí.



Klínovec FB SKIAREÁL KLÍNOVEC

Zdražovat se nebude

V případě příznivých podmínek by se ke dvěma páteřním sjezdovkám na severní straně mohla přidat i červená Přemostěná. Původně měl mít skiareál otevřeno zatím jen o víkend, díky nízkým teplotám a dostatku sněhu bude otevřený už i ve všední dny. Lyžovat se zatím bude za zvý-

hodněné ceny. Denní skipas pro dospělého bude stát 790 korun, dětský 470 korun. Na Klínovci se letos v hlavní sezóně zdražovat nebude. Nejprodávanější lístek tak letos zůstane na ceně 1090 korun, dětský vyjde na pokladně na 650 korun. Výhodněji lidé koupí skipasy on-line. Zásadní novinky pro návštěvníky letos areál nechystá.

Další krušnohorské skiareály se chystají

V Karlovarském kraji se na nadcházející zimní sezonu připravují už i další areály. Druhý největší skiareál v kraji – Plešivec – spustil zasnežovací systém minulý týden ve středu, a to na sjezdovkách Hana, Renata a v dětském centru. Termín otevření ale dosud nezveřejnil. Zasnežovat už provozovatelé začali také v areálu na Božím Daru, skiareálu v Potůčkách či na Bublavě. **ČTK**

Západ Čech dál zasypává sníh

Až 15 centimetrů sněhu. To by mělo podle meteorologů napadnout do dnešního odpoledne na horách. Především v západní části země. V nižších polohách bude padat mokrý těžký sníh nebo sněh s deštěm, při poklesu teplot se tak bude tvořit náledí nebo zmrazky. Ve vyšších polohách je třeba počítat i se sněhovými závějemí. **ČTK**

Skotové slaví, koupili obchod

Na skotském ostrově Lismore se tento týden konaly oslavy, tamní obyvatelé totiž zachránili svůj jediný obchod, který slouží také jako banka, pošta a sociální centrum. Zavření mu hrozilo poté, co se učitel, který ho provozoval, rozhodl vrátit do školy. Podle BBC News místní obyvatelé obchod udrželi v chodu díky prodeji podílů v něm. Složili se na něj 80 tisíc liber. Záchrana ukázala typickou sousedskou soudržnost. Místní by museli na nákupy hodinu a půl do dalšího města. **ČTK**

INZERCE

innogy

Letos již **2x** snížení ceny

Stejně jako na rodinu se můžete spolehnout i na innogy

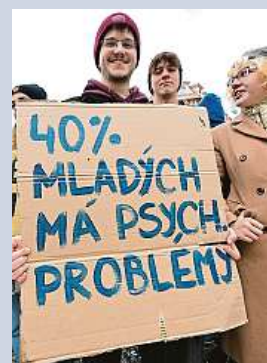
Třeba ceny energií snižujeme, kdykoli to situace dovolí. Jsme silný a spolehlivý dodavatel plynu a elektřiny.

innogy.cz



Největší od roku 89

Téměř tři čtvrtiny všech regionálních škol v Česku podle školských odborů zcela zavřely nebo omezily provoz. Do výstražné stávky bylo zapojeno 7213 škol. Protest, jehož epicentrem se stala Praha, je namířen proti návrhům ministerstva školství ve financování škol. Vláda ale podle premiéra Petra Fialy nemůže pod tlakem ustoupit od snahy o ozdravení veřejných financí. Protest ve školství byl největší od roku 1989. Některé školy rodičům nabídly náhradní provoz v družině. **ČTK**



3x ČTK

Kanec před autem? Kdo vám zaplatí škodu? Zkuste myslivce

Nestačili jste přezout ze sandálů na sněhule? U bot to nevádí, ale u obutí auta už jde o zdraví i o peníze.

Stmívá se čím dál častěji, na vozovce je listí a louže. Riziko, že vám to při prudším zabrzdění ujede, je před koncem roku značné. Pojišťovna se pak bude při likvidaci „vozit“ na každé maličkosti. Mnohdy právem.

Nekonal se někde hon, milý Watsone?

Nebezpečí srážky se zvířeti je v současnosti výrazně vyšší než v předchozích měsících. Už proto, že se zvířata stahují i kvůli snadné obživě do měst, nebo alespoň na jejich okraje. Pokud nemáte pojist-

DÁLNIČNÍ „LOVY“

460

Tolik nehod způsobí zvěř na českých dálnicích v průměru každý rok. Představuje to více než 13 procent všech dálničních autohavárií. Průměrná škoda na vozech bývá asi 77 tisíc korun. Na běžných silnicích je to polovina, asi 44 tisíc korun.



Divočák vám může skočit před auto i ve městě. MAFRA

ku, která váš pojízdný majetek před takovými nehodami chrání, s povinným ručením si nevystačíte. Povinné ručení se na podobné případy nevztahuje. Problém můžete mít ale i v případě, že jste opomněli právě změnu pneumatik z letního obutí na zimní, a přesto vyjeli na silnici.

Existuje však způsob, jak se při troše námahy k odškodnění můžete dopracovat. „Pokud v okolí nehody aktuálně probíhal hon, je velmi pravděpodobné, že byla zvěř, která vám skočila před auto, vyplašena lovci. Pokud se to podaří prokázat, odškodnění vyplácí pojišťovna místního

mysliveckého sdružení,“ upozorňuje Tomáš Beck, expert na odškodnění ze společnosti Vindicia.

Dopátrat se k informaci musíte ale sami. Buď na vývěškách místních sdružení v obcích v okolí nehody, případně na webových stránkách jednotlivých sdružení. Ty totiž mají za povinnost o konání informovat.

Na Zlínsku a ve středních Čechách buďte ostražití

Co se týče absolutního počtu srážek se zvěří na dálnicích, vede Středočeský kraj, protože je tu nejhustší silniční síť. V poměru mezi všemi nehodami na dálnici a srážkou s jelenem nebo divokým prasetem je na vrcholu Zlínsko.

„Tento kraj sice patří dlouhodobě na špičku úspěšnějších, bezpečnějších krajů České republiky, co se týče statistiky celkové nehodovosti, nicméně velký podíl nehod

DRAHÁ D10

Podle České kanceláře pojistitelů jsou rizikovými kraji Zlínsko, Vysočina a střední Čechy.

- Nejvíce si řidiči „vydělali“ na dálnici D10 poblíž Benátek nad Jizerou u Kbel. Za poslední dva roky tu došlo k nehodám za více než milion korun.

- Celkově to bylo na celé D10 za 2,5 milionu korun.

jde na účet střetů se zvěří, je to asi pětina celkového počtu nehod v tomto kraji. V případě dálnic je to více než třetina nehod,“ komentuje dopravní situaci těchto nehod ve Zlínském kraji Jan Chalas ze společnosti DataFriends, která je provozovatelem Portálu nehod. PAVEL HRABICA

INZERCE

BENU

Lítat po lékárnách? Už nemusíte.

S BENU mobilní aplikací je péče o vaše zdraví snazší než kdy dřív. Jen tři jednoduché kroky a pro své léky už jdete najisto.

1. Vložte kód eReceptu

NOVĚ Okamžitě uvidíte vaše předepsané léky.

2. Vyberte si nejbližší BENU Lékárnu

NOVĚ Vidíte, která BENU Lékárna má vaše léky skladem.

3. Rezervujte a jděte najisto

Po obdržení potvrzující zprávy si v BENU Lékárně pohodlně vyzvednete vaše léky ukázáním QR kódu eReceptu.



Rezervujte si vaše léky odkudkoliv a kdykoliv v **BENU mobilní aplikaci** nebo na webu **benunapredpis.cz**.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



Všechny výhody užívání BENU mobilní aplikace najdete na www.BENU.cz/aplikace.

„Tato mast je úžasná! Pomohla celé rodině zbavit se bolesti a různých nemocí!“



Přírodní lék na bolest a zánět pomohl babičce Dobromily zbavit se bolestí kloubů a páteře za 6 dní. U dědy Alexeje zlikvidoval neuralgii a otoky nohou za 18 hodin a dcera Edita se s jeho pomocí zbavila migrén a chronické únavy - po prvním namazání pocítila úlevu!



Babička Dobromila (68 let) „Po 6 dnech mi přestaly prskat klouby a záda“

„Sousedka mi o této masti řekla, když si všimla, jak se trápím po schodech. Řekla: Paní Dobromilo, pojďte na chvílku, něco vám ukážu. V bytě mast vyndala a zeptala se, kde ji bolí. Odpověděl jsem, že v páteři. Namazala mi záda a řekla mi, že od té doby, co užívá tento lék, už žádné léky proti bolesti nebere. Nic na mě nefungovalo tak rychle a efektivně! **Přestala mě bolet ramena a cítila jsem se plná energie.** Pak jsem si vzpomněl, že u babičky byly podobné mastičky vždycky. Babička nebrala žádné léky, a přesto žila 96 let. Rychle jsem se vrátil k sousedovi a zeptal se, kde bych to mohl koupit. Dala mi číslo na horkou linku a hned jsem si objednal

2 balení. Jeden pro mě a mého manžela a jeden pro mou dceru a její rodinu.“



Děda Alexej (71 let) „Brnění a otoky nohou přestaly po 1. dni“

„Musím přiznat, že jsem velmi skeptický k vynálezům, které domů přinesla moje žena. Ale když mi řekla, ať si dám tuhle mast na nohy, byl jsem rád, že to není jen další pilulka. Tak jsem si pro klid namazal nohy. No takový efekt jsem nečekal. Většinou mě přes den brněly nohy, v noci otékaly a v noci mi znečitlivěly, ale po této masti se nic takového nestalo. V následujících dnech jsem znovu použil tento lék a začal jsem pozorovat další účinky, např. **příznaky revmatismu začaly ustupovat a znovu jsem získal klidný spánek.**“

Odborník vysvětluje:

„100% přirozeně urychluje regeneraci poškozených tkání“

Fenomén silných mastí znali již v mládí naši rodiče a prarodiče. Ale nyní bylo tradiční složení vylepšeno, aby bylo činnidlo ještě silnější, rychlejší a snadněji se vstřebávalo a nezanechávalo na pokožce ani oblečení žádné mastné skvrny. Posílena speciálním složením aktivních látek, esenciálních

olejů a bylinných extraktů. Díky účinným látkám má mast extrémně široké spektrum účinku. Zlepšuje krevní oběh, zmírňuje bolesti svalů, kloubů a páteře, odstraňuje otoky, necitlivost a pocit těžkých nohou. Podporuje také odstraňování migrén, stresu, únavy organismu. Uvolňuje svaly a tělo a zlepšuje spánek.



Zmírňuje bolest, zánět a otok za méně než 24 hodin



Odstraňuje stres, únavu organismu a uvolňuje tělo již od prvního použití



Nezatěžuje játra a je 100% bezpečný

Fenomenální mast:

Působí na mnoho nemocí; může jej používat každý dospělý člen rodiny



Dcera Edit (43 let) „Bolest hlavy a stres se odpaří za 10 minut“

„S mojí matkou je velmi těžké vyjednávat, takže když mi dala tuto mast, prostě jsem si ji vzal. Abych byl upřímný, nehodlal jsem to používat, protože jsem moc nevěřil, že by mi to mohlo pomoci. To se změnilo jednoho večera, kdy jsem si připadal jako troska po velmi náročném dni v práci. V hlavě se mi klepalo, ruce se mi třásly, ani jsem neměl sílu udělat večeri. Pak jsem si vzpomněla, že tuhle mast mám od maminky. **Promnul jsem si spánky a čelo a po pár minutách jsem cítil, že migréna odezněla. Ještě pár dní jsem to mazal.** Můj stres zmizel a já se cítím uvolněně jako na dovolené!“

a zranění. Když mě něco bolí, spadnu na hřiště nebo si natáhnou sval, stačí namazat mastí. Bolest ustoupí a já se mohu rychle vrátit ke svým činnostem.“

Bestseller, který pomáhá Čechům!

Zkuste to, pokud chcete:

- Snižte bolesti kloubů, páteře a svalů již za 10 minut.
- Urychlete regeneraci poškozených tkání.
- Snižte příznaky revmatismu za 6 dní.
- Odstraňte známky stresu a únavy a dosáhněte zdravého spánku.
- Zbavte se otoků a těžkých končetin.
- Překonejte neuralgii a migrénu po 1. použití.
- Získejte spolehlivou podporu po úrazech a úrazech.

Otestujte rekordní hřejivou mast za 0 Kč

Pokud si pospíšíte a zavoláte jako jeden z prvních 100 lidí, osobní Poradce vám ZDARMA zašle balení inovativní masti + vám poskytne odbornou péči při domácím ošetření.

NEOTÁLEJTE

OBNOVA TĚLA ZAČÍNÁ PRVNÍM PROMAZÁNÍM. Porazte bolest a užijte si aktivní život!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do 23.12.2023 r., obdrží 100% NÁHRADU OD VÝROBCE!

ZAVOLEJTE: 234 717 564

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. běžně místní spojení bez příplatku.



FOTOSTRANA

Zapomenutý důl

Už vás to štve dole v údolí? Pak se vydejte do Krkonoš, do Pece pod Sněžkou, ale na nejvyšší horu Česka tentokrát zapomeňte, tam chodí každý. Projděte si námi vyzkoušený trek, začínající v centru města a pokračující přes Husovu, Pražskou a Kolínskou boudu do Javořího dolu. Toto údolí stojí tak trochu stranou mimo zájem turistů, ale je to škoda. Cestou tam totiž objevíte skryté vodopády, o kterých ví snad jenom Krkonoš. Opatrně, chůze mimo vyznačené cesty je zakázána, pokud se budete chtít i v zimě vykoupat a dát svému otužování co proto, bacha na sojku práskačku! Ale stojí to za to. Javoří potok, který teče ze severního svahu Černé hory do Velké Úpy, vytváří několik vodopádů a kaskád. Krásný dvoustupňový vodopád se nachází kousek pod lávkou, po které vede modrá turistická trasa.



Vodopády, které jsou za odměnu



Krásné chalupy na samotách

Pokud půjdete Javořím dolem směrem dolů, minete několik krásných vodopádů, my jsme napočítali hned pět. Poslední velká kaskáda je několik set metrů nad ústím potoka do Úpy. Vy se ale vydejte po zelené směrem na Javorské boudy, cestou potkáte několik nádherných chalup na samotách. Udělejte odbočku na guláš na Kolínské boudě. Velkou oblibu si tam získaly výběhy pro kozy a ovce, kde děti mohou zvířátka krmit zakoupenými granulami. Pivo s výhledem na hory tu chutná báječně. Cestou zpět do Pece minete po široké lesní cestě Úpskou a Peckou samotou. Až samotný sestup přímo do centra města je náročný, jde se po kluzkých kamenech a v zimním období to může být docela dobrodružné. A po výletu šup do sauny!

TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK



Krokus není jen květina

Když už jsme u té řeky Úpy, poradíme vám místo, kde si můžete dát finskou saunu a pak to máte jen patnáct kroků přímo do jejího proudu. Sauna se nachází v malém, rodinném a klidném hotelu Krokus přímo v centru Pece. Nový provozovatel vdechl místu s mnohaletou tradicí nový náboj – je tu třeba stylová restaurace s tradičními krkonošskými pokrmy. Místo si můžete pamatovat podle pekárny, která zde dříve sídlila a nyní je napoti hotelu. Šéf podniku Marek Holer provozuje v Peči další tři podniky včetně známých restaurací Deli Post a Enzian či hotelu Hvězda. „Benefitem je, že jsme přímo v srdci Pece, je to kousek na lanovku na Sněžku, padesát metrů na skibus, z Javoru se k nám po cestě dá dojet i na lyžích,“ říká s tím, že má plán nabízet hostům polo-penzi, kterou si mohou vychutnat i v dalších jeho restauracích.



Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990.
T. 734843403

Nemovitosti - nabídka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Nemovitosti - poptávka

Se spolujiteli není řeč?



774 301 409

Vykoupíme váš podíl za víc, než myslíte. Nepotřebujete souhlas spolujitelů.

skayocapital.cz

Dotace spolky desítky miliard

Je to jako v povídce Šimka a Grossmanna o exkurzi v zoo.

Získali jsme z Evropské unie stovky miliard korun. Za jejich administrativu a „obsahu“ ale vynaložil český stát během šesti let třicet miliard korun. Úředničina holt není charita.

Miloslav Šimek s Jiřím Grossmannem v jedné ze svých humoristických povídek použili dnes již zlidovělý výraz „nechci slevu zadarmo“. Dala by se použít i na bruselské dotace u nás. Administrativa programů spolufinancovaných z evropských strukturálních a investičních fondů pro roky 2014 až 2020 stála totiž Česko téměř 30 miliard korun. Uvedl to Nejvyšší kontrolní úřad (NKÚ). Příjemci dotací čerpali za toto období z evropských fondů 579 miliard korun. Spolufinancováno bylo ze zdrojů EU celkem 188 titulů.

Milión eur za tři čtvrtě mega
„Systém dotací je komplikovaný, zbytečný, a v důsledku toho jen obtížně říditelný,“ uvedl prezident NKÚ Miloslav Kala. Čím složitější je systém dotací, tím těžší je zabezpečit smysluplnost a také vzájemnou synergií poskytovaných podpor a snížit administrativní náročnost, kterou příjemci dotací často přenášejí na firmy „dotačního byznysu“. I na to upozorňuje NKÚ.

Také studie Evropské komise upozornila na české administrativní náklady sedmiletého období. Administrativu zajišťovalo přes 34 tisíc vysoce kvalifikovaných úředníků, což je finančně náročné. Náklady na přerozdělení jednoho milionu eur (asi 25 milionů korun) vyčísliła EK v Česku na téměř 750 tisíc korun. Komise odhaduje, že je lze o čtvrtinu snížit.

Správci dotačních titulů by měli usilovat o jednotnou strukturu pro administraci všech dotací, které poskytují. „Některé orgány v Česku administrují jak národní, tak evropské dotace a provozují paralelní administrativní struktury,“ podotýká NKÚ.

Porušují pravidla i zákony

Úřad od loňského dubna do letošního března zkontroloval téměř stovku institucí a zjistil téměř 427 pochybení. Zhruba třetinu představovala porušení pravidel a smluvních podmínek, další třetinu neúčelnost, neehospodárnost, neefektivnost a přibližně čtvrtinu pak porušení zákon-

ných a podzákoných norem, jako jsou například zákony, vyhlášky či nařízení vlády. Podle kontrolorů ubývá nedostatků spojených s nezpůsobilými výdaji či chybami

ve veřejných zakázkách, ale roste podíl nedostatků řídicího a kontrolního systému. Proti období před šesti lety se zvýšil z 20,3 procenta na 43,1 procenta. NKÚ opako-

vaně upozorňuje na to, že jsou nedostatečně nastaveny cíle programů. „Ačkoliv se Česko postupem času naučilo čerpat dotace rychle a plynule, pokud jde o dosahování

adekvátní hodnoty za peníze, NKÚ stále zjišťuje případy, kdy jsou skutečné přínosy podpory přinejmenším diskutabilní,“ konstatuje Nejvyšší kontrolní úřad. **ČTK**

INZERCE

Pražské jaro
Prague Spring

PRAŽSKÉ
JARO

f

Malá země, velcí skladatelé.
Světový festival.
festival.cz














S podporou

Partner festivalu

Partner koncertu

Technologický partner

Generální mediální partner

Hlavní mediální partner

Mediální partner

Oficiální automobil

Když se Pyšná princezna propojí s animací

V kinech bude mít za rok premiéru nová verze tradiční pohádky.

Existuje málo dlouhodobě oblíbených filmů, které si nacházejí diváky s každou generací a které skutečně zlidověly. Pyšná princezna Bořivoje Zemana z roku 1952 ale bezesporu patří do zlatého fondu české kinematografie. Nyní se pracuje na jejím animovaném zpracování ve 3D. Do českých kin film vstoupí 7. listopadu 2024.

Remake vzniká v česko-polské koprodukcii a režírují její tvůrci David Lisý a Radek Beran, který je zároveň i autorem scénáře. Ten při psaní vycházel jednak z původní literární předlohy Boženy Němcové, ale i z ikonických momentů filmové verze z pade-



Král Miroslav a princezna Krasomila ve 3D provedení

CINEMART

sátých let. „Lákal mě návrat k původní literární předloze pohádky Potrestaná pýcha, možnost vyzdvihnout motiv čisté lásky, díky které lze proměnit k lepšímu i svůj charakter. Zároveň jsem s radostí použil některé ikonické momenty původního filmu. Například akční scénu ze mlýna, šermovací tanec v trámoví, poskakující výběřčí daní v pytlích, zpívajícího ševce

na hranici království nebo ‚naši, moji rádcové...‘ vyjmenovává Radek Beran.

Volba animované formy výtvarně umožňuje podle tvůrců nejen to, že obě díla mohou být nadále uváděna vedle sebe, ale jejich hlavním cílem je vyrobit animovanou pohádku, která bude mít díky univerzálně srozumitelnému příběhu potenciál i v mezinárodním měřítku.

„Nové zpracování filmové pohádky Pyšná princezna se mi od začátku zdálo jako dobrý nápad. V tomto případě se jedná o nové přeuvyprávění více než šedesát let starého hraného filmu animovanými postavami s použitím nejmodernějších technologií. Takové setkání látky, kterou všichni známe z dětství, nekriticky ji milujeme a je součástí našich nejosobnějších vzpomínek, se současnou moderní animací je velkou výzvou,“ dodává Radek Beran.

Postavy prošly postupným vývojem, prvotní výtvarné návrhy vznikaly skicou v ruce a pak byly převedeny do 3D. Oproti předloze animovaný film pracuje se zvířaty, která sice nemluví, ale zasahují do děje a aktivně spolupracují s lidskými postavami.

Hudební a zvukové složky se ujali zkušení hudebníci Ondřej Brzobohatý a Ondřej Brousek.

MET

Díla se vrací do Česka

Třímetrový obraz Zahrada malíře a grafika Albína Brunovského, autora posledních československých bankovek, světelné objekty legendární dvojice sklářských výtvarníků, manželů Stanislava Libenského a Jaroslavy Brychtové, nebo elegantní nábytek architekta Jana Bočana vytvořený z ohýbaného dřeva a udivující i po čtyřiceti letech svojí bytelností a ladnými křivkami.

I tato díla zdobila dříve interiéry československé ambasády ve Stockholmu: architektonicky výjimečná budova postavená počátkem sedmdesátých let 20. století je nazývána „klenotem brutalismu“



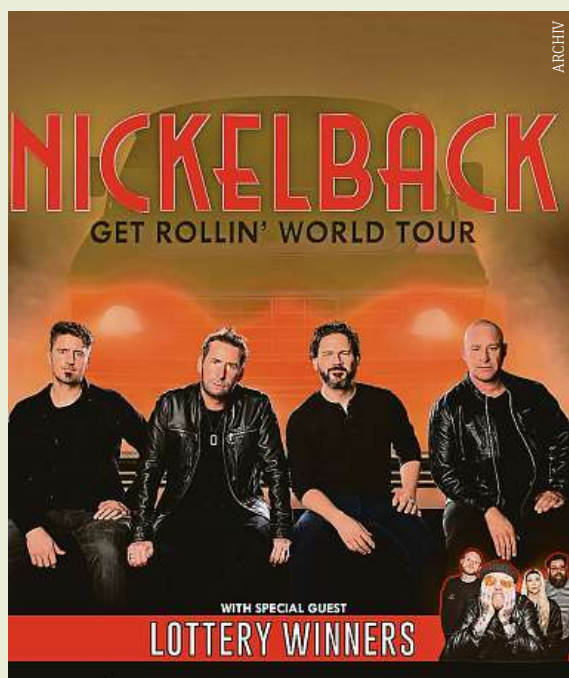
Tomáš Hejtmánek s obrazem Zahrada Albína Brunovského RENÉ VOLFÍK

a je zapsána na seznamu švédských kulturních památek.

Všechna zmíněná díla si lze prohlédnout až do 6. prosince na výstavě v galerii Arthouse Hejtmánek v Praze-Bubenci. Otevřena je denně od 11 do

18 hodin. Díla dovezená zpět do Česka po více než 40 letech se pak spolu s dalšími obrazy a uměleckými předměty dostanou k novým majitelům, kteří je 7. prosince vydraží.

MET



Nickelback míří do Prahy

Cenami ověřená rocková kapela Nickelback oznámila evropské koncerty v rámci Get Rollin' Tour 2024, na kterých představí své nejnovější, desáté studiové album Get Rollin'. Zavítá také do České republiky, konkrétně do pražské O2 arény, kde zahraje 6. června. „Nemůžeme se dočkat, až se vrátíme do Evropy a všechny uvidíme. Je to už příliš dlouho a budou to pro nás neskutečně výjimečné koncerty,“ nechala se slyšet kapela. Na všech koncertech se k Nickelback připojí britská indie-rocková kapela Lottery Winners. Lístky budou v příštích dnech v předprodeji v cenách od 1490 korun.

MET

KRÁTCE

Chinaski oslaví 30 let ve velkém

Kapela Chinaski oznamuje velkolepý koncert ke svému 30. výročí od vydání prvního alba. Jejich největší show v historii se uskuteční 11. prosince 2024 v pražské O2 areně. Fanouškům i sobě muzikanti v čele se zpěvákem Michalem Malátným připraví dárek, který mimo jiné nabídne symbo-

lický výběr 30 největších hitů skupiny. Vstupenky jsou v prodeji v cenách od 690 korun. Skupina plánuje také album, na kterém se objeví jak nové písně, tak desítky hitů z historie, kterým kapela dá aktuální zvuk. Na začátku nového roku kvůli tomu vyrazí na britské ostrovy do Walesu – do známého nahrávacího studia Rockfield, kde už v roce 2014 nahráli stejnojmenné album.

Symfoničtí The Tiger Lillies

Britská skupina The Tiger Lillies se v symfonických aranžmá hudebního skladatele Michala Nejtka a spolu s orchestrem soudobé hudby Berg pod vedením Petra Vrábela vrátí do pražského divadla Archa. Společně tam 2. prosince uvedou koncertní program nazvaný Bohemian Nights.

MET

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA



PROFIMEDIA

Dbejte
o své tělo

Jak na příznaky menopauzy?

Ženský přechod provází pocení, návaly a podrážděnost.

Jde o dlouhodobý proces probíhající v těle ženy. Definitivně k němu dochází převážně po 50. roce života. Vlivem menopauzy postupně ztrácí tělo ženy schopnost produkovat vajíčka, souvisí s tím i snížená až následná ztráta produkce estrogenu. „Vlivem těchto změn dochází k úplné ztrátě menstruace, jež je přímou příčinou ztráty možnosti při-

rozeného otěhotnění a další řady fyzických i psychických změn,“ říká gynekolog MUDr. Svatopluk Talla, primář oddělení Gynekologie Nemocnice AGEL Podhorská.

Menopauza nebývá úplně příjemným obdobím života ženy. Jaké potíže ji provázejí?

Po poklesu tvorby ženského hormonu estrogenu dochází oproti jeho klesající hodnotě k relativně zvýšené hladině mužského hormonu, takzvaného androgenu, který způsobuje zvýšený růst ochlupení



nebo častější a hojnější vypadávání vlasů. Další fyzické

změny u ženy po menopauze jsou individuální. Často ženy pociťují návaly horka, zvýšenou únavu či problémy se spánkem. Tyto problémy bývají bohužel dlouhotrvající, mohou trvat měsíce až roky, mnohdy i patnáct let po přechodu. Intenzita a délka trvání příznaků jsou však u každé ženy individuální.

Projevuje se to i v chuti na sex?

Není výjimkou, že v návaznosti na menopauzu se žena cítí méně přitažlivá a žádoucí. Častý nárůst tělesné hmotnosti a změna proporcí těla mohou způsobovat depresivní stavy a tím přímo ovlivňovat chuť ženy k pomýšlení na sex a jeho praktikování. Někdy ovšem pouze o duševní rozpoložení. Změny nastávají také v oblasti fyzické. Svědění, pálení, vaginální suchost a tím větší riziko nepříjemného podráždění jsou častým důvodem ztráty zájmu o pohlavní styk.

Jak příznaky menopauzy zmírnit?

Na snížení dopadu menopauzy má velký vliv zdravý životní styl, dostatek pohybu a fyzické aktivity společně s úměrnou tělesnou hmotností. V současné době jsou v kurzu doplňky stravy s obsahem fytoestrogenů, což jsou výtažky ze sójových klíčků, červeného jetele, doplněných o kalcium či vitamin D, které potlačí příznaky klimakterického syndromu, jako je pocení, návaly, nespavost, nervozita či podrážděnost. V přípa-

dě neefektivity lze nasadit také syntetické hormony (HRT), které však musí být podávány po pečlivém zvážení se zřetelem na kontraindikace časté například u onkologických pacientek.

Projevem menopauzy bývá i řídnutí kostí. Je to častý problém žen? Nebo i mužů po takzvané andropauze?

Ano, je to poměrně častý následek menopauzy. Také u mužů přichází s věkem vyšší riziko řídnutí kostí a větší náchylnost ke zlomeninám, jako jsou kompresivní zlomeniny obratlů, Collesova zlomenina dolního konce předloktí a zlomeniny krčku kosti stehenní. Vzhledem k tomu, že u mužů je úbytek pohlavních hormonů pomalejší a postupnější než u žen, není riziko osteoporózy tak brzkým strašákem. Postupem času ovšem také u mužů dochází v souvislosti s andropauzou k poklesu vitality, libida, erekce, k úbytku svalové hmoty, abdominální obezitě a patologickým zlomeninám v důsledku osteoporózy.

Dá se osteoporóza zastavit či zpomalit?

Ano, dá se zpomalit nebo zmírnit její dopad na tělo. Vhodné jsou potravinové doplňky a dostatečný příjem vápníku a vitaminu D, který je možné tělu dodávat jak slunečním, tak také formou v lékárně dostupných vitamínových tablet. Léčba závažnějších projevů osteoporózy patří do rukou specialisty – osteologa. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

SARAPIS plus

Doplňek stravy určený ženám nejen v období klimakteria



Eliminujte únavu podrážděnost návaly pocení horka



www.vegall.cz

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravek 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 Vaš přípravek aplikuje?

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

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

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

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

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Čistit zuby dvě minuty nestačí

Péče o chrup, prevence a léčba zubního kazu, parodontózy a dalších onemocnění zubů a tkání jsou nezbytné. A to nejen kvůli zdraví dutiny ústní, ale i pro celý organismus.

Absolutním základem je pravidelné čištění zubů. „Ideálně bychom měli čistit zuby dvakrát denně, ráno a večer. Používat bychom měli zubní kartáček s měkkými štětinaми a zubní pastu obsahující fluoridy, které posilují zubní sklovinu,“ radí Daniel Polák, praktický zubní lékař a stomatochirurg z Nemocnice AGEL Nový Jičín.

Do čista

Mýtus ale koluje kolem délky čištění. Spousta lidí se domnívá, že stačí dvě minuty. „S tvr-

zením, že ráno i večer potřebujete na orální hygienu přesně dvě minuty, se ve své praxi setkávám stále často. Nedává to ale mysl. Zkuste říct například svým dětem, aby myly nádobí pět minut. Stihnou to? A co když je ho více nebo méně?“ ptá se Jana Norkin, která pod vlastní značkou Perios care pečuje nejen o pacienty, ale také aktivně vzdělává dentální hygienistky i stomatology na svých odborných kurzech.

A jak je to ve skutečnosti? Kartáček by měl v dutině ústní zůstat až do chvíle, kdy je chrup zcela čistý. Základ mohou být tedy dvě minuty, záleží ovšem na počtu zubů a situaci v ústech. Často je potřeba přidat ještě pár vteřin či dokonce minut navíc. Zda je nutné některá místa dočistit, poznáte například kontrolou zubů jazykem nebo i detekční tabletou obarvující jen plak. Zuby by měly být hladké na dotek špičkou jazyka, pokud naopak cítíte hrudky, vrstvu, která není hladká, nebo povlak, ale není tam například výplň, značí to pří-

tomnost plaku, a je třeba tato místa čistit důsledněji. Zuby, které jsou vyčištěné perfektně, jsou na dotek jazykem pocitově hladké jako sklo.

Elektrický, nebo manuální?

Někteří lidé se domnívají, že při používání elektrických zubních kartáčků si mohou nepřiměřenou razancí a silou poničit dásně či dokonce zubní sklovinu. Toto se ale může stát také s manuálním kartáčkem, závisí totiž na vynaloženém tlaku a na technice čištění zubů. I s běžným kartáčkem si dásně můžeme poranit. Pokud ale nedokážete tlak sami odhadnout, což nebývá jednoduché, můžete sáhnout po moderních elektrických kartáčcích, ty v sobě mají zabudovaný inteligentní senzor tlaku. Ten se stará o optimální sílu, je tak vhodný i pro lidi s citlivými zuby. Naopak při správném tlaku přestane dásně trpět, nebude dál ustupovat a zuby přestanou být citlivé. Třeba kartáčky s magnetickou technologií iO, kterou využívá Oral-B, upozorní nejen na to, že tlačí-



te moc, ale dávájí i vědět, kdy je tlak optimální, a učí vás tak zuby čistit správně.

Vypláchnout a dost?

Další mýtus koluje ohledně ústní vody, kterou stačí ústa vypláchnout, a čištění zubů již není potřeba. To ale není tak docela pravda. „Mentolová ústní voda je skvělým doplňkem péče o dutinu ústní, sama o sobě ale rozhodně nestačí,“ připomíná Jana Norkin. Naopak co by v koupelně nemělo chybět, jsou kartáčky na čištění mezizubních pro-

stor, zubní nit, případně jedonosvazkové kartáčky a speciální pomůcky pro čištění implantátů. „Mezizubní prostory a oblast dásní jsou místy, kam se kartáček nedostane. Je tedy důležité tyto prostory čistit speciálními mezizubními kartáčky či nití, minimálně jednou denně. Se správnou technikou, výběrem vhodných velikostí a optimální technikou čištění nám rád poradí odborník v oboru dentální hygieny či zubní lékař,“ doplňuje Daniel Polák. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Plísně - mykózy nohou a nehtů může dostat každý, ale nemusí mu zůstat

Plíseň je nesystémové označení skupiny hub, které mohou vyvolávat mykotické onemocnění, proto si z nich smaženici neuděláte.

Plísně se na nohách projevují nadměrnou potivostí, zápachem, rozpraskanými patami, olupováním kůže na ploskách, macerovanou (sýrovitou) nebo rozpraskanou kůží v mezíprstí, zahnědlými, či ztlustělými nehty.

Pomůže Vám mikroorganismus *Pythium oligandrum*, který přímým parazitizmem původce plísní nových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty "chytrá houba" proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vláknkách (hyfách) zdraví ohrožujících plísní. Tam působí, dokud původce nevysílí a zcela nevysaje. Nemá-li potravu (plísně) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z něčeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Pro péči o nohy a nehty náchylné k potivosti, zápachu a kůži i nehty se sklonem k plísním je určena řada přípravků Biodeur.

Předností přípravků z řady Biodeur : **BIODEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** a **BIO BIODEUR 3x5g** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

Nové přípravky s chytrou houbou s jednoduchou aplikací zlepšující komfort života jsou **BIO BIODEUR NAIL OIL** - olej na nehty se sklonem k plísním a **BIODEUR FOOT OIL** olej na nohy se sklonem k plísním.



Přípravky s *Pythium oligandrum*, řady Biodeur dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 728 814 202 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Jak na záněty močových cest?

Pálení nebo řezání při močení rozhodně není normální. Zpravidla to ukazuje na zánět močových cest, který je hned po zánětu dýchacích cest druhým nejčastějším zánětlivým onemocněním.

Záněty „tam dole“ více trápí ženy. Je to z důvodů anatomické stavby močového ústrojí, protože bakterie mají k močovým cestám a měchýři z okolního prostředí kratší cestu, čímž je riziko infekce podstatně vyšší.

„Nepříjemné pálení či řezání při močení, pocit neúplného vyprázdnění při častém nutkání chodit na toaletu, bolesti v podbřišku, zapáchající zakalená moč zbarvená krví a někdy i zvýšená teplota. To jsou typické příznaky chronického zánětu močového měchýře,“ říká lékárnice Mgr. Karolina Kurowska z Léčárny AGEL.

Původcem jsou bakterie

Až v 90 procentech případů způsobují záněty močových cest bakterie, nejčastěji *Escherichia coli*, která zcela neškodně obývá tlusté střevo. Když se však dostane do močových cest, vyvolá zánět. Akutní zánět ale mohou způsobit i viry či kvasinky, ale je to spíše výjimka. Někdy si

zánět způsobíme sami – stačí málo pít. Nedostatečný příjem tekutin patří k nejčastějším příčinám zánětu. Pijte proto pravidelně po celý den po menších dávkách, ideálně teplé neslazené nápoje nebo čistou vodu.

Také zadržování moči dává bakteriím prostor se více množit. Důležité je i otírání stolice směrem zepředu dozadu. Pokud to děláte obráceně, můžete si zanést bakterie do močových cest či do pochvy. Záněty močových cest mohou být i přenosné – původci onemocnění – mikroorganismy jsou při onemocnění přítomny i na povrchu sliznice a mohou se kontaktem přenést dál.

Používejte speciální přípravky

Důležitá je i hygiena: „Zcela zásadním pravidlem je dbát na pravidelnou a pečlivou hygienu, zejména v intimních partiích. Ženy by měly nosit kvalitní bavlněné spodní prádlo, volit raději sprchu místo koupele, pravidelně měnit ručníky, po každém pohybovém styku se ihned vymočít a až poté osprchovat a na intimní hygienu nepoužívat parfémovaná mýdla, která by mohla narušit přirozené pH pokožky,“ radí lékárnice Kurowska. Dbejte také na teplé oblékání, nesedejte si na studené povrchy a sem tam si dopřejte bylinné či urologické čaje a doplňky stravy. „Nejlepší jsou ty s obsahem brusinek, přesličky rolní nebo zlatobýlu, které zdraví močových cest ještě podpoří. Nepří-



PROFIMEDIA

jemnému zánětu předejete také zkrácením pobytu v mokřích plavkách nebo promočených botách,“ vysvětluje Kurowska. Proč zrovna brusinky? Plody obsahují celý koktejl přírodních látek, jako jsou antioxidanty, vitamin C, kyselina jablečná, citronová a hippurová. Díky brusinkám bakterie neulpí na stěnách močových cest, a ty se proto lépe čistí. Zároveň brusinky působí protizánětlivě. Při opakovaných zánětech je lze užívat i preventivně.

KAMILA HUDEČKOVÁ

DEVĚT PŘÍZNAKŮ ZÁNĚTU MOČOVÝCH CEST

Počáteční příznaky jsou obtěžující, pokročilé mohou znamenat vážné zdravotní riziko. Co onemocnění provází?

- Bolest v podbřišku, únava
- Bolest zad, samovolný únik moče, zvýšená teplota
- Častější močení a náhlé nutkání na močení
- Pálení a řezání při močení nebo popřípadě i bolest močového měchýře po vyprázdnění
- Slabší nebo až nitkovitý proud při močení a neúplné vyprázdnění
- Změna moči, ať už jde o zakalení, zápach, nebo příměs krve

MET

K léčbě zánětů močových cest

Canephron®

Silou 3 rostlinných extraktů pomáhá:

- vypláchnout bakterie
- ulevit od bolesti a křečí
- léčit zánět



VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY



Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku 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.

Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
150 00 Praha 5, Pod Klikovkou 1917/4, e-mail: info@schwabe.cz
www.canephron.cz



5 všímavých způsobů, jak se spojit s ještě nenarozeným děťátkem

Mnoho kultur se po staletí domnívalo, že mezi matkou a ještě nenarozeným dítětem existují emocionální sítě. Proto byly ženy povzbuzovány k tomu, aby si v průběhu těhotenství udržovaly čistou mysl i tělo. Nejnovější výzkumy z oboru prenatalní psychologie tuto domněnku potvrzují. Děťátko v děloze nejenom slyší to, co se venku děje, ale také sdílí pocity své matky.¹ Období těhotenství je pro Vás skvělou příležitostí, jak začít komunikovat a budovat vztah s dítětem ještě předtím, než přijde na svět.



> Povídejte, zpívejte a čtěte

Děťátko, které čekáte, Vás bude vždy s radostí poslouchat. Váš hlas ho zklidňuje, pomáhá mu budovat spojení mezi Vámi včetně pocitů bezpečí a jistoty. Proto s ním co nejvíce mluvíte, a to o čemkoliv, třeba o tom, co právě děláte, jak se cítíte nebo jak se těšíte na jeho příchod. Zpívejte mu oblíbené písničky, říkanky nebo co si sama vymyslíte. I když se ve zpěvu necítíte silná, Vaše děťátko bude na Váš hlas reagovat pozitivně. Můžete mu také číst. Jistě si rádo poslechne hezký příběh či pohádku. Svým hlasem dáváte sobě i dítěti šanci naladit se jeden na druhého.

> Udělejte si čas

Najděte si klidnou chvíli pro sebe. Přemýšlejte o svém děťátku a o tom, jak se stát

všímavým rodičem. Vizualizujte si, jaké to bude, když svého syna nebo dceru spatříte poprvé. Myslete na okamžiky, které budete sdílet společně.

Hned od začátku těhotenství si dopřejte čas na odpočinek a seznámení se svým dítětem. To Vám pomůže posílit vzájemné propojení i vztah. Když jste v klidu, Vaše tělo uvolňuje hormon oxytocin², díky kterému se Vy i dítě budete cítit příjemně.

> Naladte se na pohyb dítěte

Dejte svému děťátku najevo, že na něj myslíte a že ho chráníte. Když kope a hýbe se, dotkněte se místa, kde cítíte jeho pohyby. Možná Vám odpoví dalším kopnutím a pohybem, kterými ukazuje, že ví, že jste nablízku.

> Jemně se dotýkejte, hladte nebo masírujte své břicho

Dítě reaguje na dotek mnohem intenzivněji než na mluvené slovo. Jemné doteky nebo hlazení rostoucího břicha jsou jemný a intimní způsob, jak se spojit se svým miminkem a ukázat mu lásku.

Snad nejúžasnější výhodou prenatalní masáže je stimulace uvolňování již zmiňovaného hormonu oxytocinu. Když si během těhotenství masírujete břicho, ve skutečnosti se spojujete se svým děťátkem

výměnou tohoto úžasného hormonu. Výzkum, který provedla vývojová neurovědkyně Ruth Feldman³, prokázal, že hladiny oxytocinu během těhotenství předpovídají kvalitu vazby mezi matkou a dítětem po porodu.

> Poslouchejte hudbu

Je dokázáno, že hudba hraje významnou roli ve vývoji mozku před narozením. Její poslech má uvolňující a povznášející účinky. Vyberte hudbu, při které budete Vy i Vaše dítě relaxovat – klasické melodie, uklidňující, pří-

jemné tóny a jemné zvuky navodí pocity štěstí a klidu. Když se miminko narodí, můžete ho utiшит hudbou, kterou často slychalo v děloze.

1 <https://www.netmums.com/pregnancy/amazing-facts-about-your-unborn-baby/9-he-can-smell-the-same-things-you-can>

2 <https://www.wikiskripta.eu/w/Oxytocin>

3 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28813252/>



Nové doplňky stravy pro celou rodinu

Beggs®



Vyvinuto
ve spolupráci
s rodiči



Testováno
akreditovanou
laboratoří



Bez lepku



Bez sóji

www.beggs.cz

„Nejsme jen ambulance, disponujeme i sálem pro jednodenní chirurgii,” říká vedoucí lékařka gynekologie MUDr. Tereza Čeledová

Jaké jsou aktuální trendy v oboru gynekologie? A co přivádí pacientky do ambulance nejčastěji? Na to jsme se ptali vedoucí lékařky nového gynekologického pracoviště společnosti ImunoGen MUDr. Terezy Čeledové.



Ve společnosti ImunoGen zaštiťujete komplexní gynekologickou péči pro ženy. Co si pod tím představíte?

Provádíme preventivní gynekologické prohlídky, kdy zhodnotíme zdravotní stav a řešíme případné obtíže. Cílem je i včasné odhalení závažnějších onemocnění, včetně rakoviny. Vyšetření provádíme dle nejmodernějších poznatků a globálních trendů. Máme k dispozici kvalitní ultrazvuk, digitální fotokolposkop, provádíme celou řadu screeningových i dalších doplňkových vyšetření.

Dále se v rámci těhotenské poradny staráme o těhotné pacientky.

Zdůraznit bych ale chtěla i to, že narozdíl od běžné

gynekologické praxe nabízíme přímo v našem zařízení operační výkony v režimu jednodenní chirurgie.

Jednoduché zákroky tedy provádíte na vlastním sále?

Ano, máme moderně vybavený operační sál. Mnoho zákroků, při kterých ženy běžně stráví řadu dní v nemocnici, zvládneme v rámci jednodenní chirurgie, a to jak v celkové narkóze, tak v lokálním umrtvení. Po výkonu pacientky odcházejí do 2–3 hodin domů.

Jaké typy zákroků provádíte v rámci jednodenní gynekologické chirurgie?

Jde o výkony, jako je hysteroskopie, konizace, interrupce, výkony na zevním genitálu a celá škála kosmetických výkonů včetně labioplastiky či omlazení intimních partií.

V rámci zákroků jste zmiňovala estetickou medicínu. Je o ni zájem?

Ano, o tyto výkony je velký zájem a my je samozřejmě našim pacientkám nabízíme.

Kromě labioplastiky a chirurgických úprav genitálu to je i aplikace kyseliny hyaluronové a omlazení genitálu. V blízké době plánujeme také využití laseru.

Velkým tématem mezi ženami je péče o poševní prostředí. Co byste pacientkám doporučila?

Ano, jinými slovy dyskomfort, různé druhy výtoků, pálení, svědění a bolesti zevního genitálu nebo pochvy jsou častým důvodem návštěvy gynekologa. Jedná se hlavně o poruchy poševního prostředí, tedy dysbalanci poměru laktobacilů a dalších bakterií.

Mnohdy se setkáváme s pacientkami, které mají chronické problémy způsobené nesprávnou léčbou nebo zkoušením volně prodějných léků a výplachů, které mohou spíše uškodit.

Pokud jde o akutní potíže, ze stresu nebo po návštěvě bazény, jsou první pomocí při dyskomfortu, výtoku a svědění vaginální laktobacily, které seženete bez předpisu v lékárně. Doporučuji je zavádět vaginálně, vždy večer před spaním.

Velice dobrým preparátem je i Boraxová (Borglycerinová globule), která se užívá stejně.

Rozhodně nedoporučuji volně prodějná antimykotika a už vůbec ne antibiotika nebo cokoliv, co máte z dřívější či od kamarádky.

Pokud potíže trvají nebo se zhoršují, navštivte gynekologa.

Mám ve své ambulanci mikroskop a používám ho raději než mírně zavádějící kultivační vyšetření. Preferuji mikroskopický stěr z pochvy, díky kterému máme hned jasno.



Ještě rada na závěr, pokud cítíme nějaký dyskomfort, doporučuji zahájit léčbu laktobacily či Boraxem co nejdříve. Rozhodně není dobré čekat, až se potíže rozjedou.

Jak často by měly ženy chodit na preventivní gynekologické vyšetření? A kdy by měly začít?

Každá žena by měla chodit na preventivní prohlídky od 15 let, minimálně jednou ročně.

S jakým nejzajímavějším případem jste se ve své kariéře setkala?

Asi mě nenapadá nic, co by se dalo publikovat. ☺

**PŘIJÍMÁME
NOVÉ
PACIENTKY**

 **imunogen**

SOUČÁST SKUPINY
**Innova
Healthcare**

**GYNEKOLOGIE &
JEDNODENNÍ GYNEKOLOGICKÁ CHIRURGIE**

**MÁME SMLOUVY
S POJIŠŤOVNAMI**



**Poliklinika Hůrka - budova B
Sluneční nám. 2588/15, Praha 13
www.imunogen.eu**

MUDr. Jan Borek: AVS přístroj je vynikající proti stresu, nespavosti i depresím.

„Svůj první AVS – audiovizuálně stimulační bio přístroj jsem kupoval ještě v zahraničí. V praxi jej používám asi 20 let. Dnes je stres prapůvodní příčinou mnoha psychických potíží – špatného spánku, depresí, úzkostí, syndromu vyhoření. AVS přístroj – psychowalkman na to funguje výborně. Hodně klientů mohlo po nějaké době používání omezit nebo zcela vysadit léky.“

AVS přístroj vlastně učí mozek znovu nastolit rovnováhu biorytmů. Když si nasadíte „světelné“ brýle a sluchátka, a zvolíte program „Hluboký spánek“, tak brzy usnete. Proč? Protože přístroj nezvykle rychlou frekvencí mozku, která brání usnutí, změnil na pomalou (do tzv. hladiny delta). AVS přístroj dodal mozku rytmus k přeladění. Tak si mozek postupně osvojí správný režim a nespavost vymizí.

Doporučuje se používat nejdříve jen relaxační programy. Stres je totiž, jak dnes uvádí mnoho lékařů, zdrojem nespavosti, špatných nálad, úzkostí. A jiné nemoci zhoršuje. Hluboká relaxace AVS přístroje odstraní stres prakticky během minut. Při pravidelném používání se pak

zvyšuje celková psychická odolnost. Účinky AVS přístroje jsou rychlé, ale chce to pravidelnost, používání například 3x týdně. Tato technologie totiž nepůsobí jako léky, které utlumují symptomy, ale přesně naopak – nacvičuje vlastně původně ztracenou rovnováhu. Rovnováhu biorytmů, spánkového cyklu, koncentrace, schopnosti uvolnění – říká se tomu nacvičení automatické relaxační reakce. Proto se po použití spánkového programu neprobudíte malátní, ale svěží – zažili jste totiž hluboký, skutečně osvěžující spánek.

AVS přístroje lze doporučit – tato technologie působí zcela „bio“ – zdravě. Účinky jsou garantovány 50ti letým vědeckým výzkumem,



AVS přístroje neunikly pozornosti celebrit. Mezi světové uživatele patří například Demi Moore, David Beckham nebo George Clooney. U nás používá tyto přístroje desítky herců, zpěváků, sportovců – na relaxaci, odstranění stresu, špatných nálad, koncentraci, pro zdraví... Jak říká herec Ota Jiráček: „Když nemám čas jít do lesa, použiju AVS přístroj.“

recenze českých uživatelů na heureka a jinde jsou výborné. Průměrný AVS přístroj obsahuje 40 i více programů, takže máte mnoho možností, jak posílit zdraví i osobní rozvoj: lepší spánek, eliminace únavy, stresu, špatných nálad, tinnitu, ADHD, lepší koncentrace, energie a další.

Jediná nevýhoda je zřejmě cena – AVS přístroje nejsou za babku – stojí od deseti do třiceti tisíc korun podle modelu. Ovšem cena zřejmě adekvátně vyjadřuje unikátní garantované účinky pro dnešní hektický život...

PhDr. Ivan Michálek

Další informace získáte z infoportálu www.psychowalkman.cz.

Klid v duši. Nezlomná psychická odolnost a zdraví. Natrvalo.



AVS přístroj:

Velmi rychlé účinky na stres, deprese, nespavost, úzkosti, ADHD, tinnitus, únavu a další. Biotechnologie, ověřená desítkami let vědeckého výzkumu. S garancí účinků, zdravě, bez léků, vrátí původní rovnováhu.



Relaxman Premium - 56 programů/možností: nejprodávanější 2023.

Cena v BlackFriday: 21.522 Kč. Ušetříte 3.798 Kč!

Další AVS přístroje od 9800 Kč.



Vyzkoušení účinku zdarma + půjčovna - Prodejna Galaxy Praha: Anglická 16, Praha 2, tel. 774 444 795. Další pevná místa v ČR na www.galaxy.cz.

**Black Friday!
Slevy 10-50%
na vše!**

www.galaxy.cz



Tištěné informace? Leták AVS + tištěný katalog (100 bio výrobků) objednáte přes SMS zdarma:

Pošlete běžnou SMS s vaší poštovní a emailovou adresou a slovem METRO na tel.: 774 444 795. Zásilku obdržíte do 7 dní zdarma.

Na lyže s dětmi? Raději z kopce

Zasvěcujete své potomky do zimních sportů už od „kolébky“? Rozhodně dběte na všeobecnou pohybovou přípravu.

Pro začátky lyžování je velmi důležité, aby děti byly na sportování aspoň trochu zvyklé. „Když je pro ně přirozený pravidelný pohyb a mají tak zpevněné svalstvo, mnohem snáze a bezpečněji naleznou vztah k lyžím,“ uvádí Kristýna Příbylová z dětských tělocvičen Monkey's Gym. „Jelikož i pro zimní sporty je podstatná rovnováha, může při průpravě pomoci jízda na odrážedlech a koloběžkách, které většina dětí miluje,“ doporučuje trenérka Příbylová.

Kdy přijde ten správný čas?

Obecně lze říct, že už děti ve věku čtyř až šesti let mohou začít s lyžováním. Vždy však v takové míře, aby se jednalo

spíše o zábavu než o snahu rovnou vychovat vrcholového sportovce.

Každopádně platí, že některé děti baví čapat na lyžích i dříve, u jiných musíme naopak počkat, až do tohoto pohybu dozrají třeba v mladším školním věku. Dobré je vždy vyzkoušet, co zvládnou, hrovou formou s dětmi párkrát sjet kopec a vztah ke sportu budovat postupně.

Co je lepší pro začátek – běžky, nebo sjezdovky?

„Osobně si myslím, že je lepší začít sjezdovým lyžováním. Běžky jsou technicky a fyzicky poměrně náročné, děti proto většinou tento pohyb příliš ne baví. Zatímco na sjezdovkách se vezou z kopce,“ podotýká Kristýna Příbylová, která je sama maminkou tří dětí.

Helma a lyže k sobě patří

Při každé sportovní činnosti by děti měly být vybaveny příslušnými ochrannými pomůckami – u lyží je to samozřejmě helma, ale kromě ní je dobré pořídit i ochranu



Na lyžovačku můžete i se čtyřletým dítětem. Ale buďte opatrní, připravení a vnímaví.

JUKLIK.CZ

zad, takzvaný páteřák. „Většina rodičů si pamatuje, že v jejich dětství tyto ochranné pomůcky vůbec nebyly, a některé se i nyní nad jejich používáním pozastavují. Pro sjezdové lyžování jsou však v dnešní době naprostým základem – jednak kvůli stále se zvyšující rychlosti lyží, ale i s ohledem na rostoucí počet lyžařů,“ upozorňuje Kristýna Příbylová, jež doporučuje alespoň u menších dětí do deseti let reflexní vesty, díky nimž

je dítě na sjezdovce mnohem lépe vidět.

Teplá i na sněhu

Pokud je dítě na lyžích zima, může si od samého počátku vytvořit odpor, který budeme jen těžko překonávat. Proto bychom měli vždy dbát na kvalitní svrchní oblečení z nepromokavých materiálů a pod něj dávat raději více vrstev tenčího, ideálně funkčního oblečení. Také přezkácě, tedy lyžařská obuv,

musí dětem perfektně sedět a jejich zkoušení je třeba vyhnout patřičný čas. Pokud bychom totiž vybrali malé či těsné boty, děti by v nich bolely a zably nohy, a to by je mohlo od další výuky zbytečně odradit.

„Šaškovské“ čepice na lyže nepatří

Z hlediska bezpečnosti je při lyžování vhodné výrazně barevné či reflexní oblečení, které je na sjezdovce dobře viditelné, což může předejít kolizi. Důležitá je kvalitní helma a teplé lyžařské rukavice. „Nikdy dětem nedávejte pleťené rukavice, a to ani když je v březnu již teplo. Nejen že se snadno promáčí, ale v případě pádu nebo nárazu ruce neochrání,“ zdůrazňuje Příbylová.

„Ze zkušenosti bych se také pokusila vyvarovat všeho, co na dítěti nějak vlaje, a mohlo by se tedy při sportu zamotat a způsobit třeba pád – neuvázaná dlouhá šála, čepice s dlouhými bambulemi a podobně,“ uzavírá trenérka.

MET

INZERCE

Měsíček lékařský jako oblíbená rostlina pediatrů i dermatologů. Podívejte se, proč je ideální pro dětskou pokožku

Oranžové květy měsíčku lékařského krásí nejen zahrady, zároveň je tato všestranná léčivka už po desetiletí součástí kosmetických přípravků. Již více než 50 let tvoří klíčovou složku celé řady produktů značky Weleda určených k péči o dětskou pokožku. Přípravky s měsíčkem pro jejich hojivé, protizánětlivé a zklidňující účinky rádi doporučují také odborníci z řad pediatrů i dermatologů.

Měsíček lékařský je nejen populární okrasnou rostlinou našich zahrad, ale zároveň jednou z nejvšestrannějších a neúčinnějších léčivých rostlin, které podporují přirozené zdraví pokožky. Tato bylina se zářivě žlutými, oranžovými či červenými květy obsahuje mnoho cenných živin, například karotenoidy, flavonoidy a triterpenoidní saponiny či vitamín C. Aktivní látky obsažené v měsíčku intenzivně regenerují a podporují tvorbu tkání, zatímco karotenoidy a flavonoidy chrání kůži před nepříznivými vnějšími vlivy.

Měsíček je tak nejvíce ceněn pro své posilující a ochranné účinky, jimiž pečuje o zdraví a vitalitu kůže. Navíc zklidňuje pokožku, která ztratila rovnováhu a je vysušená nebo příliš namáhaná. Svými regeneračními a ochrannými schopnostmi předčí ostatní rostliny, zasahuje totiž až do hlubokých vrstev kůže. Měsíček pokožku zahaluje do ochranné vrstvy, posiluje ji, léčí a podporuje její strukturu a odolnost.

Díky svým zklidňujícím účinkům je měsíček ideální také pro citlivou pokožku novorozenců a batolat, ale také pro každodenní péči o kůži i starších dětí. Pomáhá rozvíjet

odolnost a obranyschopnost mladé kůže, zklidňuje podrážděnou pokožku, pomáhá hojit oděrky i poranění, tlumí zánět. „Měsíčkový krém, ideálně i s obsahem zinku, je skvělý na plenkovou dermatitidu, která je jedním z nejběžnějších kožních problémů miminek,“ doplňuje MUDr. Kateřina Konopásková, lékařka pro děti a dorost z Fakultní nemocnice Motol v Praze a členka týmu Opatovské pediatrie.

„A ideální je měsíček také při léčbě atopického ekzému, který je poměrně běžný u předškolních dětí. Je totiž prozánětlivý a může pomoci předcházet vzniku velkých ekzémových ložisek,“ dodává MUDr. Lucía Mansfeldová, dermatoložka a zakladatelka institutu Almiaderm, s tím, že výhodou měsíčku je i fakt, že tak často nezpůsobuje kontaktní alergické reakce, narozdíl například od oblíbeného heřmánku.

V biodynamické lékárnice, která je jedním z pilířů značky Weleda, zastává měsíček klíčovou úlohu. „Měsíček díky svým regeneračním a ochranným účinkům hraje hlavní roli v mnoha našich produktech. A protože je tato rostlina nepostradatelná pro vývoj dětské pokožky, je už padesát let klíčovou rostlinou naší řady péče o dítě,“ uvádí Jana Goldbricht, WELEDA Beauty & Product Specialist. Měsíček používaný pro produkty Weleda se pěstuje zejména v největší biodynamické léčivé zahradě v Evropě na jihu Německa. Slouží jako základ tinktur a bylinných extraktů pro více než třicet léčiv a přírodních kosmetických produktů značky Weleda.



SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VYHRAJTE

BALÍČEK PRODUKTŮ WELEDA

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Do jakého věku dítěte by se mělo pravidelně pečovat o jeho pokožku?

A) do 1 roku

B) do 3 let

C) do 6 let

Odpoovědi naleznete na www.weleda.cz



ODPOVĚDI zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, ŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Weleda. 5 vyherců získá balíček produktů značky Weleda. Vyherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

ROZDÁVÁME ZDARMA 100 kusů

senzorického sluchového zesilovače
FonixREPAIR
pro zlepšení a obnovu sluchu!

NEJEDNÁ SE O TISKOVOU CHYBU

Pokud jste se narodili před rokem 1973 a chcete znovu normálně slyšet:

- aniž byste museli utrácet horentní sumy za sluchadla,
- bez čekání měsíce na návštěvu lékaře,
- bez účtenek, receptů nebo žádosti o pomoc,
- a také se jednou provždy zbavit šumu v uších, hučení a pocitu ucpaného ucha...

...vyzvedněte si senzorický zesilovač sluchu *FonixREPAIR*, který Vám náleží, a který díky inteligentní technologii automaticky zesiluje důležité zvuky, eliminuje nežádoucí hluk a řeší všechny problémy se sluchem.

Na skladě čeká **100 kusů** nejnovějšího modelu senzorického zesilovače sluchu *FonixREPAIR* připravených na odeslání. Rozdáváme je ZCELA ZDARMA – na principu „kdo dřív přijde, ten dřív mele“ – každému, kdo má být jen malé problémy se sluchem a zavolá do **26.12.2023**.

Datum narození stačí potvrdit ústně po telefonu.

Zesilovač sluchu *FonixREPAIR* je jediný na trhu dostupný zesilovač s novou senzorkou technologií, která se přizpůsobuje prostředí a stupni ztráty sluchu. Každý, kdo používá tento senzorkový zesilovač, začíná okamžitě vše dokonale slyšet. Jeho uši vnímají jasné, hlasité a výrazné zvuky, bez ohledu na to, jaká je příčina jeho problémů se sluchem. Inteligentní senzorkový procesor AVD-873 pomocí speciálního algoritmu zesiluje důležité zvuky (řeč, televize) a tlumí nepodstatné zvuky (zbytečný hluk, jako např. bouchání dveří, hluk motoru, klepání). Díky tomu budete výborně rozumět každému slovu během rozhovorů, zachytíte hlasy v davu, na rodinné oslavě a uslyšíte

také, co říká souseď odnaproti. Opět se Vám bude příjemně poslouchat rádio, sledovat televizi, či telefonovat se svými blízkými. Také návštěva obchodu či pošty už nebudou pro Vás žádným problémem.

Jedná se o nejoblíbenější a nejnovější model, jaký byl kdy vyroben lidem ve svém odvětví s celosvětovým působením. Tělová barva znamená, že přístroj je diskrétní a díky své anatomické konstrukci netlačí na ucho, nepřekáží, ani nevypadává z ucha. Navzdory malým rozměrům je vybaven pohodlným ovládním hlasitosti. V sadě dostanete sadu 3 silikonových vložek různých velikostí, díky kterým zesilovač dokonale přizpůsobíte svému uchu.

Proč ROZDÁVÁME senzorkový zesilovač sluchu *FonixREPAIR*?

Nejsme charitativní organizací. Očekáváme, že tato propagační akce upoutá výraznou pozornost v celé republice, díky čemuž získáme mnoho nových klientů.

Tato příležitost je garantována pouze do: 26.12.2023.

Senzorkový zesilovač sluchu *FonixREPAIR* nebude dostupný v obchodech. ROZHODUJE POŘADÍ VOLAJÍCÍCH. Doporučujeme spěchat a okamžitě zavolat na číslo: **296 849 708**, abyste to stihli dříve než se vyčerpají BEZPLATNÉ zásoby.

UPOZORNĚNÍ: limit je 1 zesilovač na domácnost.

PLAY

Neulož to

Byla jednou jedna česká internetová platforma na sdílení uložených souborů. Pak přišla zlá EU s novým Nařízením o digitálních službách a milá platforma musí zavřít krám, protože EU chce chránit uživatele i vlastníky autorských práv. Od nyníška budou sdíleční platformy podléhat mnohem přísnější kontrole, jinak je soudy rozcupují. Bů bů, pohádka je konec. A teď vážně. Onen server byl u nás nejznámější a každému bylo jasné, že kromě bohulibých účelů slouží stejně tak pirátství. Nejen filmů, ale třeba i knih. Když jste vydali zajímavou

” Autoři uměleckých děl chtějí nejen vydělávat, ale i vlastní dílo šířit.

knihu, mohli jste si být jisti, že se objeví na této platformě zdarma, přestože vy jste museli zaplatit autorovi, korektorce a sazeči. Ostatně i výroba filmu něco stojí. Krásat a sdílet takové věci se nemá.

Jenže je tu druhá strana mince. Sdílejí se také filmy staré, které nejsou na trhu, není žádný způsob, jak se k nim dostat legálně.

Přítom autoři uměleckých děl chtějí nejen vydělávat, ale i vlastní dílo šířit. Autora filmu z roku 1963 by určitě těšilo, že ho někdo chce vidět také po šedesáti letech.

Co s tím? Filmové a televizní archivy by měly sbírky urychleně digitalizovat (což by měl dělat každý archiv z principu) a ukládat na web, kde by se daly za nevelký poplatek vidět. Omezovat vjezd do města automobilům by mělo jít ruku v ruce s budováním velkých laciných parkovišť mimo samotné centrum.

S filmy by to mohlo být stejné. Ale to už jsme zase v pohádce.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



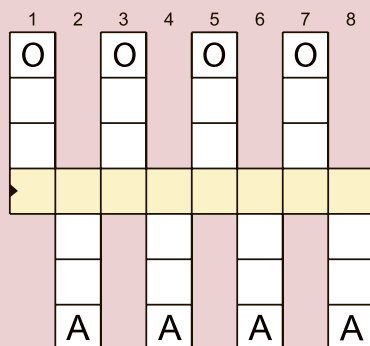
8	3	9	5	1	6	4	7	2
5	1	6	2	7	4	3	9	8
7	2	4	3	8	9	1	5	6
1	9	2	8	5	7	6	3	4
3	6	7	4	9	2	5	8	1
4	5	8	6	3	1	7	2	9
2	8	1	7	6	5	9	4	3
9	4	5	1	2	3	8	6	7
6	7	3	9	4	8	2	1	5

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

REŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: POSTÝLKA

LUŠTĚNKA

1. střešní svod
2. zasklené otvory
3. krmivo pro koně
4. pouzdro na pastu
5. opak „hranatý“
6. náš národní strom
7. protiklad
8. vozidla



@mojemetro



Pamatujete, jak se před dvěma roky běžkovalo na Karlově mostě? Tak daleko letos ještě nejsme, zatím si plácáme sněhuláčky. Za prima momentku děkujeme @fotojkl. #karlvmost #charlesbridge #Praha #Prague #Prag #Praga #zima #winter #snih #snow #snehulak #snowman #metrotag #mojemetro

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Stripoff.....ZCELANA H.

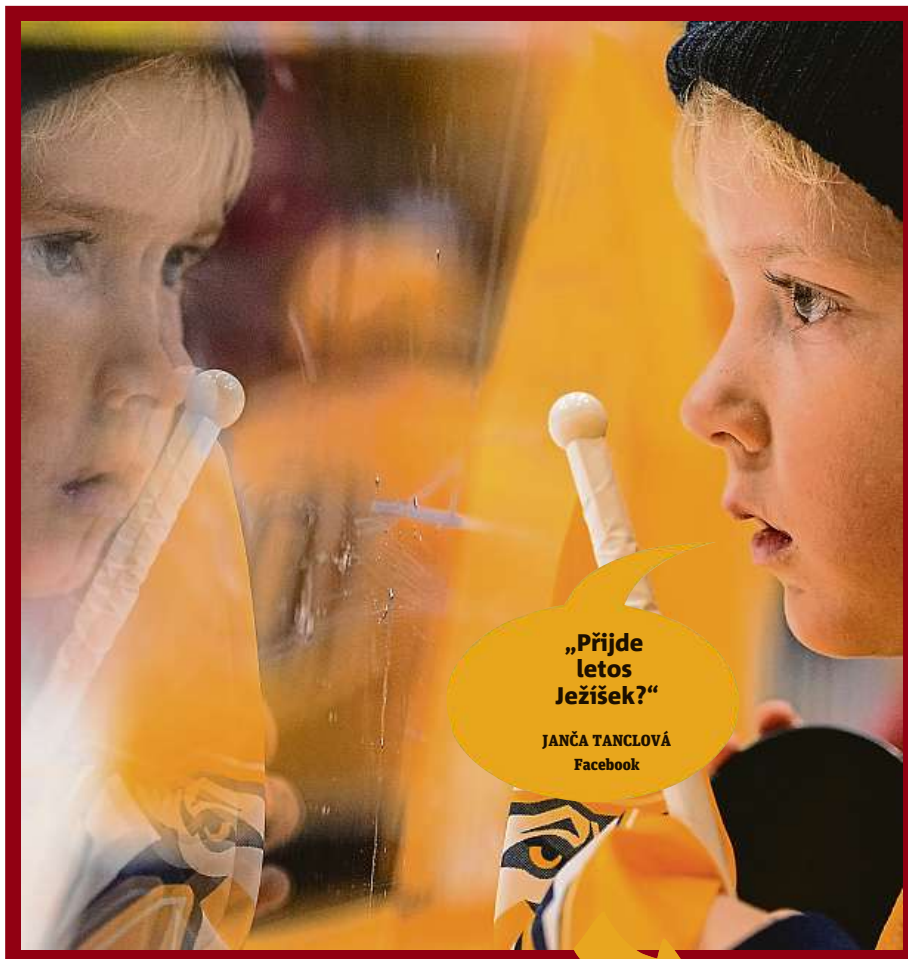


honza-smolik.com

SUDOKU

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

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



„Přijde letos Ježíšek?“

JANČA TANČLOVÁ
Facebook

POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-1/3 °C	-3/1 °C	-3/1 °C	1/5 °C

Teplotní rekordy: ↓ -14,2 °C (1856) ↑ 16,0 °C (1872) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Vyprávěj
Fitness. Seriál (ČR, 2009-2013).
Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová,
V. Freimanová, S. Skopal

21.10 Vyprávěj
Nová televize

22.05 Proč právě my? (3/6)
Vleký zápas malých pacientů,
jejich rodičů a strhující nasazení zdravotních týmů

22.45 Případy detektivky Murdocha XV
Detektivní seriál (VB/Kan., 2021)

23.30 Grantchester VII (5/6)
Seriál (VB, 2022)

ČT2



20.00 Kleopatra: Krev a zrada (1/2)
Královna, svůdkyně, živoucí bohyň, symbol starověkého Egypta

20.55 Reprodukce 2.0
V České republice je aktuálně 41 klinik asistované reprodukce

21.50 Hrabalova chata

22.15 Dáša aneb Art-brutem ke štěstí

22.45 Celoživotní zápas Gustava Frištenského

23.40 Zpět ke vaku Titanicu

NOVA



20.20 Jedna rodina (38)
Chceš ho? Komedijní seriál (ČR, 2023). Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek, B. Kohoutová

21.40 Comeback
Obraz paní Rybkové. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoň, K. Leichtová, D. Batulková

22.15 Comeback
Zabijačka

22.50 Kriminálka Las Vegas II (20)
Kočínc. Seriál (USA, 2001)

23.50 Dr. House VI (9, 10)

PRIMA



20.15 Zoo (153)
Bitva o lízátka. Rodinný seriál (ČR, 2023). Ed je v zoo napaden. Sid podezřívá Pivoňku. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, M. Preiss, E. Burešová

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show 7 pádů Honzy Dědka v nové sezoně ze Švandova divadla

22.50 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



15.00 Mixxxer Game

16.00 Óčko hity

16.30 Gamingmania

16.35 Óčko hity

17.00 Vánoční výhry
Napište na Facebook Óčka přímo na obrazovku a vyhrajte v našem adventním kalendáři

18.00 Óčko hity
Klípy nonstop

22.00 Naked Attraction Poland

22.30 Óčko flirt



Zůstane. I kvůli olympiádě

Golfistka Klára Davidsová Spilková (na snímku) bude i příští rok hrát Ladies European Tour. Česká jednička se rozhodla neusilovat v kvalifikaci o návrat na americký okruh LPGA. Jedním z důvodů je i start na olympijských hrách v Paříži, kde by se měla představit již potřetí. **ČTK**

Inspirovali se před sto lety. Hit kolekce bude ručník?

Volnočasové oblečení je vždy vděčným článkem také pro veřejnost.

Český olympijský výbor (ČOV) a Český paralympijský výbor včera společně představily kolekci oblečení, kterou budou nosit čeští sportovci na olympijských hrách v Paříži příští léto.

Její hlavním motivem je česká vlajka, kterou nosili sportovci na hrudi také na OH ve francouzské metropoli v roce 1924. Heslem pro kolekci se pak stala věta: „Jeden za všechny, všichni za Paříž.“

Právě před sto lety vybojoval ve Francii první zlatou medaili pro Československo Bedřich Šupčík ve šplhu na laně. „Hledali jsme propojení a našli ho ve vlajce, kterou tehdy měli sportovci na prsou také,“ říká předseda ČOV Jiří Kejval.

Ten doufá, že sportovce přivede do Francie podpořit také

mnoho českých fanoušků. „Mají to nejbližší za poslední léta. Doufáme, že olympijské hry už budou bez jakýchkoli restrikcí a všichni si je užijeme,“ uvádí Kejval.

Kolekce vznikla ve spolupráci ČOV s výrobcem Alpine Pro, přičemž obsahuje řadu produktů jako trička, mikiny, kalhoty, kraťasy či modré kloboučky. Nechybí ani batohy, leadvinka, poprvé od olympiády v Riu de Janeiro 2016 je součástí ručník. Ten bude podle majitele uvedené firmy součástí kolekce.

Návrhářka Alpine Pro Veronika Paulenová díky archivním materiálům zjistila, že před sto lety nosili sportovci bílá nebo černá trika s vlajkou. Motiv vlajky pak přenesla do současnosti. Navíc firma na výrobě kolekce spolupracovala se sportovci, mimo jiné s Kristiinou Mäki nebo Lukášem Rohanem.

Kromě vlajky je na oblečení výrazný nápis CZE. Jedná se tak o mezinárodní zkratku

země. ČOV tým vyřešila debatu, zda mít na oblečení jednoslovný nápis Czechia, což se ne každému líbilo.

Jedním ze sportovců, kteří si novou kolekci včera při představování vyzkoušeli, byl také olympijský vítěz ve vodním slalomu Jiří Prskavec. „Jsem hrdý na českou vlajku a jsem rád, že ji budu nosit na hrudi,“ prohlašuje k hlavnímu motivu.

Jaký byl Prskavcův nejsilnější sportovní moment spojený s českou vlajkou? „Asi na mistrovství Evropy juniorů, kde jsem získal svou první zlatou medaili. Volal mi pak děda a říkal: Už si počítej jenom hymny. Ale nepočítal jsem je. Jsem prostě rád, když se mi závod povede a můžu reprezentovat Českou republiku,“ dodává zkušený vodní slalomář.

Pilně se připravuje také nástupová kolekce pro zahajovací ceremoniál. Tu chystá návrhář Jan Černý, odhalení se plánuje na příští rok krátce před startem olympijských her. **PAVEL URBAN**

INZERCE

Hledáme do týmu v Ostravě PRACOVNÍKY OSTRAHY



Mzda až 1800 Kč/den

Vhodné i pro invalidní a starobní důchodce

Volejte: 775 540 840 www.solidsecurity.cz

Od ledna vstupenky na jednotlivé duely

Vstupenky na jednotlivá utkání českých hokejistů na domácím mistrovství světa příští rok v Praze a Ostravě bude možné zakoupit od 16. ledna. Stát budou nejméně 1990 korun, konkrétně na duely s Norskem, Dánskem, Rakouskem a Velkou Británií. Na zápasy s atraktivnějšími soupeři v základní skupině začínají ceny na 2390 korunách, půjde o souboje s Finskem, Švýcarskem a Kanadou. Podobné

ceny budou pro čtvrtfinále. Na další zápasy těch nejlepší se cena zvedá. Finále vyjde zájemce na 7190 až 8990 korun. Vstupenky na zápasy národního mužstva byly v prodeji již v říjnu jako součást balíčků s duely jiných týmů. Všechny se vyprodaly. V úterý 5. prosince budou v prodeji VIP vstupenky, ty začínají na částce 4390 korun. Na zápasy českého týmu je to však od 6890 korun. **ČTK**



Volnočasová kolekce je nejen pro sportovce, ale je také dostupná fanouškům. **ČTK**

FRANCOUZI SI DAJÍ ZÁLEŽET

Sportovní ředitel Českého olympijského výboru Martin Doktor byl v dějišti olympijských her 2024 nedávno na inspekční cestě.

- „V Paříži jsou na olympijské hry připraveni. V místech, kde mají bydlet sportovci, to je pěkné, což je důležité.“

Olympijská vesnice je opravdu hezká, členitá,“ říká Doktor a dodává: „Hry se budou konat hodně ve městě, takže to bude pro pořadatele složitější z pohledu bezpečnosti. Ale fungují tam skvěle už nyní, což jsem sám zažil. Věřím, že budou nachystáni také po této stránce.“ **PUR**