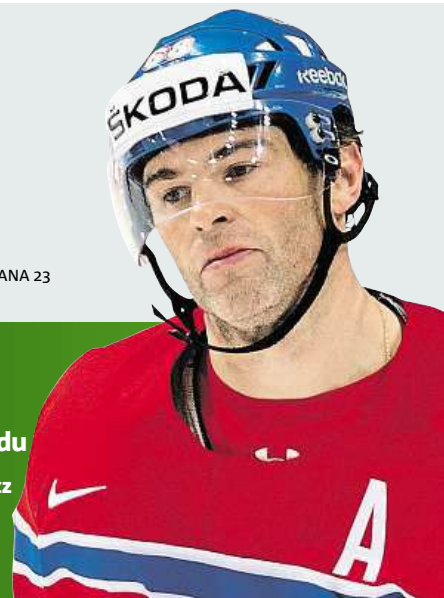


# NHL. JÁGRA POVEDE NOVÝ HLAVNÍ KOUČ

VEDENÍ FLORIDY NEČEKANĚ ODVOLALO GERARDA GALLANTA STRANA 23



# metro

Úterý, 29. listopadu

Č. 226, www.metro.cz  
Svátek slavi: Zina

Min. -1  
Max. 3

Největší deník v ČR

# Na horách bude plno. Lidé totiž oželeli moře

**Zimní dovolená.** Cestovní kanceláře hlásí vyšší zájem o lyžařské zájezdy. **Důvod.** Kvůli nebezpečí terorismu Češi v létě zůstali doma a ušetřili. **Hit sezony.** V zahraničí to budou italské Alpy, v tuzemsku Krkonoše STRANA 4



## Gombitová pokřtila knihu. Na podpis zpěvačky čekaly stovky fanoušků

První autorizovanou autobiografií vydala u příležitosti svých letošních 60. narozenin slovenská zpěvačka Marika Gombitová. Žena se silným hlasem a projevem známá především z posledních desetiletí společného československého státu měla kariéru přerušenu těžkým úrazem. Po letech života v ústraní se v poslední době pomalu vrací na pódia, letos vystoupila jako host na turné svého přítele a kolegy Miroslava Žbirky. Svůj život včetně doby, kdy se snažila neopustit svět muziky a vyrovnat se s doživotním handicapem, popisuje v knize, kterou včera pokřtila v Praze. Vítaly ji stovky fanoušků. „Jsem velmi šťastná, že jsem tu s vámi, velmi si toho vážím, že jste všichni přišli a že mám i tady v Čechách mnoho fanoušků,“ řekla zpěvačka.

ČTK

**Nejprodávanější originální  
elektronika na conrad.cz**



**3.390,-**  
3.690,-

**Elektronické bicí Renkforce DD-315, paličky a šlapky**

Zkušené i začínající bubeníky potěší 265 hlasů, 100 songů, 45 přednastavených a 5 programovatelných bicích sad a další skvělé funkce.

Obj. č.: 1409879



**3.090,-**

**Digitální bezdrátová meteostanice renkforce**

Měření teploty, vlhkosti, tlaku vzduchu, množství srážek, rychlosti a směru větru. Historie barometru za 24h. DCF hodiny. Fáze Měsíce. Windchill faktor. Rosný bod. Paměť veličin pro posledních 24h. Alarm pro mezní hodnoty. Podsvícený displej. Obj. č.: 1414020



**1.790,-**

**Hrudní pás s měřením pulzu Runtastic Bluetooth Smart Combo** | Kompatibilní s telefony Android a iPhone 4S/5. Kompatibilní s aplikacemi Runtastic PRO, Road Bike PRO, Mountain Bike PRO atd.

Obj. č.: 515159



**1.390,-**

**Čistička na gramodesky Inosty Disco-antistat**

V průběhu let se, vlivem statické elektřiny, v drážkách usazují částičky prachu a zapříčiňují tak šumění a praskání. Upozornění: Čistící kapalina není vhodná pro šelakové desky. Obj. č.: 345296



**1.089,-**

**USB flash disk XLYNE WAVE, 128 GB, USB 3.0**

Rychlost čtení 70 MB/s, zatahovací USB zástrčka.

Obj. č.: 1168931



**829,-**

**LED žárovka Jedi Lighting, E27, 13 W, 230 V**

Obj. č.: 1205784



**1.590,-**

**HDMI streamování renkCast TV (AirPlay, Miracast, DLNA), LAN/ Wi-Fi**

renkCast TV přenáší fotografie, videa, hudbu a také webové stránky nebo dokumenty na vaši televizi. Obj. č.: 1404804

Právo na chyby vyhrazeno. Ceny jsou uvedeny s DPH a platí do 21. 12. 2016.



Objednávejte na  
**www.conrad.cz**  
přes 140.000 produktů

**Tel. 226 224 222**  
volejte v pracovní dny 8 - 17 hodin

# EET: žádné výjimky!

**Hádka Babiše a Sobotky ukončila** včerejší jednání o změnách zavedení elektronických kontrol tržeb podnikatelů.

Už ve čtvrtek se má spustit první vlna jedné z největších změn v kontrole daní v novodobé historii Česka – elektronická evidence tržeb (EET). Jenže ministr financí Andrej Babiš přišel se změnami, které naštvaly premiéra Bohuslava Sobotku, a o nich včera jednala vláda. Na ní se sociální demokraté jako jeden muž rozhodli, že požadované změny ve Sněmovně nepodpoří. Strana kontroly podporuje tak, jak je Babiš připravil původně. Tedy všechny bez výjimek a po vlnách.

„Nedostali jsme žádné argumenty pro to, abychom to podpořili. Měníme pravidla hry, když už ta hra začala. Nechceme dělat z EET trhací kalendář,“ zdůvodnil odmítavý postoj ČSSD k Babišovým návrhům Sobotka.

„Otevře to Pandořinu skříňku a nahraje to opozici,“ řekl premiér. Nelíbí se mu, že Babiš koketuje s pravicovou opozicí, která elektronickou evidenci tržeb úplně odmítá. „V tuto chvíli to znejistuje podnikatelské subjekty,“ řekl Sobotka. Pozměňovací návrh na poslední chvíli podle něj také napomůže korupčnímu prostředí.

„Sociální demokracie si to odmítá nechat vysvětlit,“ reagoval Babiš. „Je to návrh, kte-

## Spor o změny

Babiš minulý týden začal mluvit o tom, že by z EET mohly být vyloučeny e-shopy, které obchody evidované už mají a nemožnou podvádět. Další by z EET byli vyňati podnikatelé, kteří si za rok nevydělají více než 250 tisíc korun a kteří se přihlásí k paušální dani.

- V případě vyloučení placení kartou v e-shopu z EET nelze podle ČSSD bez provedení řádného vyhodnocení dopadů možné ověřit, zda to není v rozporu s cílem zákona a nepovede to k pokračování daňových úniků.

- „Výjimky jdou proti všem poctivým podnikatelům. Pokud nebude chtít někdo platit daně, udělá vše pro to, aby prokázal, že nedosáhne na stanovenou hranici 250 tisíc korun,“ řekl prezident Asociace hotelů a restaurací Václav Stárek. Právě hospodských a hoteliérů se první vlna EET týká.

rý se týká až třetí nebo čtvrté vlny, kadeřnice, která si nevydělá více než 250 tisíc korun ročně, když občas někoho ostříhá,“ řekl ministr financí. „Doufáme, že se nám podaří ještě sociální demokracii přesvědčit, že zvítězí pragmatismus,“ uvedl šéf ANO. Nelituje, že s návrhem přišel, bude podle svých slov bojovat o to, aby živnostníci mohli podat paušální daň. Babiš podle ministra průmyslu Jana Mládky také nedodal analýzu, kolika lidí se taková výjimka u projektu, který startuje už ve čtvrtek a v první fázi se týká jen hotelů a restaurací, asi dočká. **IDNES.cz, MAP**



## Rostou mu grepy i rostliny plné afrodisiak

V nevelkém skleníku Františka Holčáпка v Šebkovicích na Třebíčsku v těchto dnech dozrávají citrusové plody. Pěstitel každoročně sklídí kolem 200 kilogramů různých odrůd mandarinek, grepů, pomerančů a limetek. Jedním z posledních přírůstků, který se ve skleníku objevil nedávno, je vyselektovaná rostlina japonského ovoce kaki churma. „Na Slovensku se už pěstuje ve volné přírodě. Nejchutnější je, když se nařeže na plátky a pokape citronem. A obsahuje velké množství afrodisiak,“ řekl s úsměvem 77letý pěstitel. Holčápek se citrusům, jejichž rouby pocházejí především z Kavkazu a Japonska, věnuje přes 60 let. **ČTK**

## Zprávy krátce

### Cizinci v ČR. Snazší život

Uspadnit delší pobyt cizinců v Česku navrhuje vláda. Podpořila návrh novely zákona o pobytu cizinců. Návrhem se bude zabývat parlament. Nyní mohou cizinci v Česku pracovat 90 dní. Pak musí žádat o prodloužení víz. Nově by mohli být cizinci v zemi kvůli práci šest měsíců, podnikatelé až dva roky.

### Další z kauzy pančovaného lihu

Soud ve Zlíně začal řešit obžalobu Pavla Čanigy,

ktej v Likérce Drak vyráběl alkohol z nelegálního lihu od Radka Březiny. Škoda na daních je přes miliardu. V případě byl už odsouzen boss lihové mafie Březina, který na dani stát připravil o více než šest miliard. Byl nepravomocně odsouzený k 13 letům vězení.

### Miliony na pomoc hlídání hranic

Na pomoc s hlídáním hranic pošle Česko 20 milionů korun do Bulharska. Vláda také schválila dar 10 milionů korun Jordánsku na zvládnání migrační vlny ze Sýrie. **IDNES.cz**

## D8. Dálnici čekají testy

Dálnice D8 dnes čeká zátěžová zkouška. Plně naložená nákladní auta najedou na estádu v Prackovic na nezprovozněném úseku přes České středohoří. Podobné testy jsou na stavbách typu dálnice před zprovozněním běžné. Silničáři už v říjnu testovali požárně-bezpečnostní zařízení ve dvou tunelech na chybějícím úseku.

Hasiči provedli speciální kouřové zkoušky v tunelech Radejčín a Prackovice. Součástí zkoušek byla simulovaná nehoda autobusu. Další zkoušky se týkají řízení provozu a dalších technických záležitostí.

Rozestavená dálnice D8 z Prahy přes Ústí nad Labem do Německa se dlouhodobě potýká s nestabilitou podloží. V červenci 2013 se po silných deštích utrhly svahy u Litochovic na Litoměřicku.

Sesuv zavalil rozestavený úsek D8 asi v délce 200 metrů a značně poškodil i nedalekou železniční trať. Podle ministerstva dopravy může za sesuv nedaleký kamenolom. Správce silnic a železnic už jeho majitele, společnost Kámen Zbraslav, zažaloval o uhrazení zhruba miliardové škody. Společnost vinu odmítla.

Ministerstvo dopravy potvrdilo, že počítá se zprovozněním dálnice 17. prosince. „Dálnice bude hotová ke zprovoznění tak, aby byla pro provoz bezpečná,“ uvedl ministr dopravy Dan Ťok. **ČTK**

## Kdy na lyže?

Největší beskydský lyžařský areál Skí Bílá na Frýdecko-Místecku se chystá na otevření. Díky poklesu teplot se dnes v areálu začalo zasněžovat. Pokud počasí vydrží, mohl by se lyžařům částečně otevřít už na konci příštího týdne. Nynější předpověď je příznivá, protože v druhé polovině týdne by v Beskydech mohlo i sněžit, což by přípravě areálu výrazně pomohlo. Celodenní jízdné letos bude v areálu stejné jako loni, a to 480 korun pro dospělého v hlavní sezóně. **ČTK**



# Teroristé na horách nejsou. Na svazích bude letos plno

**Roste zájem o kratší zájezdy. Češi zkoušejí i netradiční zimní dovolené.**

Lyžařská sezona začala. Řada alpských lyžařských středisek na ledovcích už jede v plném provozu. Některé vleky se v Česku teprve rozjíždějí. O víkendu například začal každodenní provoz sjezdovky Anděl na vrcholu Černé hory. Ve Špindlerově Mlýně sezonu zahájí 10. prosince.

Milovníci lyžování se ale letos budou muset obrnit velkou trpělivostí. Na horách bude docela narváno. Vyšší zájem o lyžařské zájezdy potvrzují cestovní kanceláře. Lidé totiž přes léto vyrazili k moři méně a setřili. S ochotou lidí cestovat také zamával strach z terorismu. „Některé rodiny zůstaly přes

prázdniny doma a vyčkávají až na zahájení lyžařské sezony v Alpách, které mnoho Čechů považuje za bezpečnou destinaci,“ uvedl tajemník Asociace cestovních kanceláří Michal Veber.

Na plnější sjezdovky bude mít vliv také to, že Češi vyrazí čím dál častěji na hory sice na kratší dobu, zato vícrát za sezonu. „Právě zájem o zkrácené pobyty v letošním roce narůstá. Odpovídá to trendu, kdy turisté rozkládají svou dovolenou do více kratších období v průběhu celého roku,“ říká marketingový ředitel agentury Invia Michal Tůma.

Trendem je také zimní turistika. „Vzrůstá počet klientů na jiné než lyžařské zájezdy, tedy především na sněžnice – ať už náročné přechody hor se spaním ve stanu, tak především na lehčí jednodenní sněžnicové túry se zázemím v chatě nebo ho-



**Citát**

**Co se týče lyžařských zájezdů, máme zhruba pětaticetiprocentní nárůst prodeje lyžování v Rakousku.**

EVA NĚMEČKOVÁ, FIRO-TOUR

telu,“ říká Aleš Paděra z cestovní kanceláře Alpina.

Pokud Češi klasicky vyrazí letos na lyžovačku, bude to nejspíš do Itálie. Podle cestovní agentury Invia tvoří lyžařské zájezdy do italských středisek 53 procent podílu na celkovém prodeji. Co se týká

Česka, většina lidí stejně jako loni volí Krkonoše.

Problém posledních let, a to nejen u českých hor, je nedostatek sněhu. Některé cestovní kanceláře proto mají v nabídce takzvanou „garanci sněhu“. Tato extra služba je klientům nabízena pro zájezdy v okrajových termínech sezony, tedy před Vánocemi během prosince a potom na konci března. „Neustále sledujeme situaci v jednotlivých střediscích, a pokud je před odjezdem na zájezd zřejmé, že ve středisku kvůli nedostatku sněhu nebude otevřeno minimálně 50 procent délky sjezdových tratí, klientům nabízíme alternativu,“ říká Jan Bezděk z cestovní kanceláře Fischer.

Alternativou může být třeba bezplatná změna termínu nebo střediska, případně vrácení peněz, které za zájezd klient zaplatil, bez jakýchkoli stornopoplatků. **MAREK HÝŘ**

## Rakousko nebo Itálie?

**Když si chtějí Češi pořádně zalyžovat, vyrazí do Alp.**

- Vůbec nejdrážejší vyjde zimní dovolená ve Francii. Podle cestovní agentury Invia zde lyžařský zájezd stojí v průměru **7593 korun**.

- Průměrná cena lyžařské dovolené v Itálii je letos **7209 korun** na osobu, což je zhruba stejně jako loni.

- Rakousko je oblíbené zejména kvůli tomu, že je blízko, a také díky svým cenám. Za zájezd v průměru jedna dospělá osoba zaplatí **5499 korun**.

- V Česku stojí lyžařská dovolená v průměru **3562 korun**. Na české hory lyžaři vyrazí spíše na poslední chvíli a často na vlastní pěst, přičemž se přizpůsobují aktuální sněhové situaci.

## Počasi. Případně 25 cm sněhu

Na začátku týdne můžeme očekávat převážně jasnou oblohu, sněžit by mělo jen na horách. Ve středu se počasí začne měnit a teploty klesnou k minus sedmi stupňům a začne sněžit.

Meteorologové očekávají, že ve čtvrtek napadne až 25 centimetrů nového sněhu. „Ze středy do čtvrtku bude přes naše území postupovat frontální systém doprovázen intenzivním sněžením, zejména na severních a severovýchodních horách,“ uvedl meteorolog Jaroslav Rosa z Českého hydrometeorologického ústavu.

Dnes přes den můžeme očekávat jasno nebo skoro jasno, jen ráno se ojediněle mohou vyskytnout mrznoucí mlhy nebo nízká oblačnost. Na horách na severu a severovýchodě bude stále oblačno až polojasno s ojedinělými sněhovými přeháňkami. Nejvyšší teploty se budou pohybovat od minus 1 do 3 °C.

Zítra přes den bude skoro jasno až polojasno, ale odpoledne se začne od severozápadu zatahovat a později odpoledne a večer bude místy sněžit, v polohách pod 300 m i déšť se sněhem. Teploty v noci klesnou k -3 až -7 °C,

přes den se budou držet mezi 0 až 4 °C.

Ve čtvrtek bude zataženo až oblačno, občas déšť nebo déšť se sněhem, v polohách nad 500 m sněžení. Nejnižší noční teploty 2 až -2 °C, ojediněle tvorba náledí. Nejvyšší denní teploty vystoupají k 2 až 6 °C. Na horách, zejména na severu a severovýchodě území, se budou tvořit sněhové jazyky, místy i závěje.

V pátek meteorologové předpokládají zataženou až oblačnou oblohu, občas déšť nebo déšť se sněhem, nad 500 m sněžení. V noci bude 3 až -1 °C. Nejvyšší denní teploty se opět udrží mezi 2 až 6 stupni. Stejně jako předchozí den varují meteorologové před sněhovými jazyky, zejména na severu a severovýchodě.

Od soboty do pondělí by mělo být většinou oblačno, místy sněhové přeháňky, v nížinách přeháňky smíšené. V závěru období dojde k ubývání oblačnosti i srážek. Nejnižší noční teploty se mají pohybovat mezi 0 až -5 °C, koncem období při zmenšené oblačnosti a sněhové pokrývce mohou klesnout až -10 °C. Přes den má být kolem -1 až 4 stupňů. **IDNES.cz**



## Technické vzdělávání je zábava

Projekt, který má přitáhnout děti k technickému vzdělávání, včera zahájila gumárenská společnost Saar Gummi Czech z Červeného Kostelce. Firma podporuje zájmové technické kroužky na středních a základních školách, které získají peníze. Kroužky zahrnují různé obory od robotiky a elektrotechniky přes 3D tisk a praktickou fyziku až po modelářství. **MAFRA**

## Zprávy krátce

### ČSSD stáhla náskok

Kdyby se nyní konaly volby, vyhrálo by ANO s 32,5 procenta. Druhá by byla ČSSD, která by získala 22,5 procenta. Podle dat posledního průzkumu CVVM tak sociální demokraté stáhli náskok Babišova hnutí. Po-

sílili také komunisté, naopak TOP 09 se ocitla na hraně vstupu do dolní komory parlamentu. Stejnou pozici si drží ODS (9 procent).

### Špatný vzduch

Životní prostředí se loni sice v porovnání s rokem 2014 nezhoršilo a investice do jeho ochrany vzrostly, přesto Češi na 40 procentech území státu dýchali špatný vzduch. Koncentrace znečišťujících a rakovinotvorných látek v ovzduší neklesly, ačkoliv se emise snížily. Vyplývá to ze Zprávy o životním prostředí ČR za rok 2015. **ČTK**

**Nadělujeme • Sleva**

**30-70%**

na všechny dioptrické obruby  
a sluneční brýle  
včetně letošních modelů!  
Na modely pro rok  
**2017 sleva 20%**

Dárek  
poukázka  
na 500 Kč

**FOKUS**  
OPTIK

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

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (obruba + skla). Akce platí od 14. 11. 2016 do odvolání ve všech prodejnách kromě outletu FAOC Štěrboholy. Nelze uplatnit na nákupy v e-shopu. K jakémukoliv nákupu nad 2 000 Kč získáte dárek: 500 Kč na další nákup slunečních brýlí v min. hodnotě 1 500 Kč po odečtení slevy.

**FOKUS**  
OPTIK

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

**20% sleva  
na veškeré  
kontaktní  
čočky a roztoky**

**SWITCH**



Sleva platí od 14. 11. 2016 do odvolání. Slevu nelze sčítat ani kombinovat s jinou akční nabídkou či slevou. Sleva neplatí na provozovně FAOC Štěrboholy.

# Do vězení má jít v pětadevadesáti

**Dozorci z Osvětimi Oskar Gröning neuspěl u soudu s odvoláním.**

Shledán spoluvinným na vraždách statisíců lidí, tak rozhodl spolkový soudní dvůr v Karlsruhe o bývalém dozorcí nacistického vyhlazovacího tábora Osvětimi Oskaru Gröningovi. Stařec tak neuspěl se svým odvoláním a rozsudek je pravomocný.

Bývalého dobrovolníka jednotek SS již loni poslal soud v severoněmeckém Lüneburgu na čtyři roky do vězení za napomáhání k vraždám 300 tisíc maďarských Židů, kteří zemřeli v Osvětimi v plyno-



Oskar Gröning AP

vých komorách v období mezi květnem a červencem 1944.

Podle prokuratury i podle svého prohlášení se Gröning neúčastnil přímo násilností, pracoval údajně pouze na odklizení zavazadel deportovaných vězňů a v evidenci. Média ho proto označují za osvětlimského účetního. Podle ob-

žaloby však svou práci podporoval systematické vyvražďování, a proto také čelil obvinění z napomáhání k trestnému činu. Soud v Lüneburgu tehdy nakonec udělil Gröningovi vyšší než 3,5letý trest, který požadovala prokuratura. Podle soudu totiž dozorce dobrovolně přijal bezpečnou úřednickou práci v mašinerii určené výhradně k zabíjení lidských bytostí. Vzhledem k vysokému věku a zhoršujícímu se zdraví odsouzeného však již loni existovaly vážné pochybnosti, zda Gröning vůbec do vězení nastoupí.

V Německu se v současnosti konají zřejmě poslední soudní procesy, v nichž se ze svých činů zodpovídají členové personálu nacistických vyhlazovacích táborů. **ČTK, MET**



## Rusové jásají nad Fillonem

Nejednoznačné ohlasy vyvolalo vítězství bývalého premiéra Françoise Fillona v prezidentských primárkách tradiční francouzské pravice. Je nejpragmatičtější z kandidátů, pokud jde o zahraniční politiku, uvádějí ruská média. Naopak odbornice na francouzsko-německé vztahy Barbara Kunzová míní, že i když to nikdo neřekne nahlas, Němci by dali přednost poraženému Alainu Juppému. Podle ní v diplomacii hrozí problémy mezi Fillonem a Berlínem zejména ohledně politiky vůči Rusku. **AP**



## Loučení

Kubánci se loučí se zesnulým vůdcem Fidelem Castrem v monumentálním památníku národního hrdiny Josého Martího na havanském náměstí Revoluce. Vláda je vyzvala, aby v rámci uctění památky podepisovali prohlášení o věrnosti Castrovým ideálům a socialismu a o ochotě za tyto ideály bojovat. Castro zemřel v noci na sobotu ve věku 90 let. **AP**

## Izrael. Letecky zaútočil na Islámský stát

Izraelská armáda oznámila, že v noci na včerejšek provedla nálet na opuštěný objekt OSN na Golanských výšinách v Sýrii, který využívala teroristická organizace Islámský stát a její spojenci k útokům na Izrael. O žádných obětech ani zraněných nejsou zprávy. Skupina radikálů z brigád Mučedníků z Jarmúku, napojených na Islámský stát, zahájila palbu na izraelskou hlídku nacházející se na Izraelem okupované straně Golan. Izraelské letectvo na střelbu rychle reagovalo a zabilo čtyři radikály, kteří obsluhovali vozidlo s kulometem. Izrael do bojů v Sýrii nezasahuje s výjimkou několika útoků na zbrojní konvoje Hizballáhu, jenž ve válce pomáhá syrskému režimu. **ČTK**

## Tančila. Měla židovskou hvězdu

Spory v Rusku vyvolala bývalá olympijská šampionka v krasobruslení a manželka mluvčího ruského prezidenta Tatjana Navková, když v populární taneční soutěži vystoupila v pruhovaném šatu vězňů koncentračních táborů a s žlutou židovskou hvězdou. Show o víkendu vysílala státní televize. U poroty získal vězeňský tanec lásky maximální počet bodů.

Kriticky se k vystoupení vyslovil Izrael. „Motivy holokaustu nejsou téma pro večírky, pro tanečky ani pro televizní show. Nikdo z šesti milionů (zavražděných při holokaustu) netančil a koncentrační tábor nebyl letní tábor,“ prohlásila izraelská ministryně kultury a sportu

Miri Regegová v armádním rozhlasu.

Navková, která se loni prodvala za Putinova mluvčího Dmitrije Peskova, vysvětlovala, že vystoupení inspiroval oblíbený film Život je krásný a že chtěla dětem připomenout strašnou dobu. Ohlas na sociálních sítích ale byl podle serveru Newsru.com nejednoznačný, a to i v podobě nepublikovatelných výrazů či rad, aby tanečníci okusili měsíce hladovění, anebo vystoupení zakončili v plynové komoře. Jiné diváky ale tanec dojal až k slzám. Další připomínali, že vystoupení je dílem Ilji Averbucha, choreografa a stříbrného medailisty z olympiády v roce 2002, který je sám Žid. **ČTK**

## Útok. Hackeři napadli MHD

Kvůli útoku hackerů na dopravní podnik v San Francisku byla doprava v tomto kalifornském městě o víkendu zdarma. Hackeři žádali výpalné 100 bitcoinů (zhruba 1,9 milionu korun). Počítače v napadené síti firmy byly paralyzované. „Byli jste hacknuti. Všechna data jsou zašifro-

vaná,“ zněl vzkaz útočníků. Technici proto z preventivních důvodů odpojili z podnikové sítě všechny automaty na lístky.

Dopravce ve městě oznámil, že incident neměl žádný vliv na bezpečnostní systémy či na data, která vedou o svých klientech. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Slota obžalován z korupce

Slovenská prokuratura podala žalobu na bývalého šéfa Slovenské národní strany Jána Slotu z korup-

ce v souvislosti s letošní dopravní nehodou. Muž letos naboural vozem Porsche do jiného auta a účastníkovi kolize nabízel peníze, pokud nezavolá policii. Nyní mu hrozí až tříletý trest vězení. **ČTK**

metro

**ZDRAVÍ**

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. listopadu 2016, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví

## Rady a tipy, jak si zachránit zdraví

Co mohou ženy dělat pro to, aby byly zdravé? Zapomenout na plné talíře, hýbat se a navždy odložit cigaretu. Jinak jim hrozí nemoci srdce a cév a zhoubné nádory. Žijte zdravě. Tak se dají shrnout rady lékařů, kteří odpovídají na otázku, co mohou ženy dělat pro to, aby si prodloužily život. Čtěte našeho rádce a dozvíte se zajímavé tipy.

ženy

# MENOPAUAZA VE ČTYŘICET

**Přechod neboli menopauza či také klimakterium je období, které čeká každou ženu. Dříve, nebo později.**

Pravidelné menstruační krvácení se začíná postupně vytrácet ve věku kolem 50 let. U některých žen to může být i těsně po čtyřicítce, dokonce se objevují případy, kdy je to i před 40. narozeninami. Takový stav se nazývá předčasně ovariální selhání a trpí jím asi jedno procento žen. U ženy se vytrácí menstruační funkce, protože vaječníky přestávají plnit svou funkci, a tím se žena stává neplodnou. Hladiny ochranných estrogenů klesají, což se projevuje rychlejším úbytkem kostní hmoty, psychickými potížemi i vyšším rizikem kardiovaskulárních chorob.

Pokud ale přechod přijde v rozmezí 45. a 55. roku, je to zcela normální a nedá se tomu nijak zabránit. Připravte se na něj, abyste pak nebyly zaskočené, když vás přepadnou obtíže, se kterými jste nepočítaly.

Klimakterium signalizuje, že pohlavní zralost ženského těla dosáhla svého vrcholu.



Pokud přijde v rozmezí 45. a 55. roku, je to zcela normální.

PROFIMEDIA.CZ

S kolísající hladinou ženských hormonů klesá i celková aktivita organismu. Jak ale poznat, že se o přechod skutečně jedná? Zbystřete, pokud menstruuje nepravdělně a se stále menší intenzitou. K tomu trpíte náhlými návaly horka, potíte se více než obvykle, jste podrážděná, míváte deprese či na sobě pociťujete časté výkyvy nálad.

Právě podrážděnost a nervozita jsou naprosto přirozené a je nutné je přijmout. Bohužel se zpomaluje i metabolismus a ženy mohou začít přibírat. „Jakmile přišla menopauza, přibrála jsem asi pět kilo. Ale neřeším to, začala jsem víc sportovat, přihlásila jsem se na jógu a život se snažím brát s humorem,“ říká pětapadesátiletá Petra z Prahy. Také potvrzuje to, o čem mluví i odborníci, že psychické potíže spojené s nervozitou a střídání nálad obvykle do roka od poslední menstruace vymizí.

Nepříjemné příznaky přechodu se dají dnes už velmi dobře korigovat. Existují účinné hormonální terapie, které dokážou nerovnováhu vyrovnat doplňováním umělých hormonů. Existují i přírodní varianty na rostlinné bázi, které se dají volně sehnat v lékárně. Poradte se se svým lékařem, co by pro vás bylo nevhodnější.

**Darujte zdraví**

**LÁZNĚ MŠENÉ**  
1796

**Zimní sen**

**Termín pobytu:** 1.12.2016 – 30.4.2017  
**Délka pobytu:** 2 dny – 1 noc  
**Ubytování:** jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV  
**Stravování:** plná penze, včetně salátového bufetu, moučnicků a příloh

**Lázeňské procedury:**

- aromaterapeutická masáž (záda)
- lázeň s esencí svařeného vína
- ovocný celotělový zábal (švestka)
- regenerační zábal na ruce

**Bonus:**

- poukaz na Cappuccino v Café & Restaurant Letzel

**Cena pobytu již od 2.105,- Kč/osoba/pobyt**

*\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.*

Originální dárek

Lázeňský resort nedaleko Prahy.  
Lázně Mšené, a. s. • tel.: +420 416 866 007 • E-mail: lazne@msene.cz  
[www.msene.cz](http://www.msene.cz)

## Pociťujete již na sobě projevy klimakteria?



Osvědčené a oblíbené složení se včelími produkty.

**Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.**

**SARAPIS plus** je doplněk stravy, který obsahuje včelí produkty - **včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl**. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D<sub>3</sub>**. Vitamin C a železo **prispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání**. Vitamin K a vitamin D<sub>3</sub> **prispívají k udržení normálního stavu kostí** a příznivě tak působí na jejich dobrý stav.



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

**Nyní k dostání v akčním balení! 15 kapslí navíc ZDARMA!**



# I NENÍ BĚŽNÁ

Některé ženy mají výborné zkušenosti s různými doplňky stravy – například komplex vitamínů D, vitamín E a fytoestrogeny (což jsou vlastně přírodní hormony).

Lékaři zároveň doporučují vhodně upravit jídelníček a zařadit do života více pohybu. Vhodné jsou pravidelné lymfodrenáže či relaxační techniky k eliminaci stresu. Jezte více ovoce, zeleniny a také sójový „sýr“ tofu, který obsahuje hodně fytoestrogenů. Denně by vám mělo stačit 200 gramů tofu nebo jiných sójových produktů. Na noční pocení efektivně zabírá šalvějová tinktura, která by se měla užívat třikrát denně tři až 15 kapek v čaji nebo vodě. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Rídnutí kostí

Osteoporóza neboli řídnutí kostí patří mezi onemocnění typická pro období, kdy žena přestává menstruat. Podle mezinárodních statistik každá třetí žena ve věku nad 50 let touto nemocí trpí.

- Pokles hladiny estrogenů v menopauze je hlavním faktorem vývoje osteoporózy u žen. Substituce estrogenů dokáže celý tento proces zastavit.

- Bezbolestné vyšetření osteoporózy (takzvaná denzitometrie) se používá ke stanovení hustoty kostní tkáně a k určení množství minerálů v kostech.

## Jak zmírnit příznaky

Úpravou životosprávy můžete mnohé projevy zmírnit.

- Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny – sóju, celozrnné žitné pečivo, lněný olej, červené hroznové víno.

- Vyhýbejte se tučným jídlům. Přestaňte kouřit, protože kouření urychluje nástup menopauzy. Omezte alkohol a kofein, jež zhoršují hormonální rovnováhu. Hodně pijte, ideálně vodu.

- Cvičte. Vyberte si vhodný pohyb, který nezatěžuje klouby. Chodte na sluníčko, které pomáhá tělu tvořit vitamín D. Ten absorbuje vápník a tak prospívá kostem.

## Kosmetické tipy. Pro sebevědomou ženu



Nedostatek sebevědomí ženy v každém věku můžeme nepříznivě ovlivnit i viditelné problémy pleti.



robců zmírní po aplikaci ve velikosti zrnka rýže do dvou minut a tak to vydrží celý den. Balení stojí 699 korun.

Jedním z nich jsou váčky a tmavé kruhy pod očima. Mohou změnit celkový vzhled člověka. Vypadá pak unaveně, starší, nebo dokonce nemocný a lidé se ho pak ptají, zda je mu dobře a zda se dobře vyspal. To může být velmi nepříjemné.

Nový krém na trhu Remescar váčky a kruhy pod očima podle studií švýcarských vý-

Nepříjemné jsou i metličkové žilky, malé rozšířené krevní cévy nacházející se v blízkosti povrchu kůže, které se projevují jako fialové, modré nebo červené mapy na pokožce. Remescar na metličkové žilky slibuje zlepšení po jedné aplikaci a ještě větší po tříměsíční kúře. Balení stojí 699 korun. **IBE**



V menopauze je třeba upravit jídelníček, doporučuje se třeba tofu či zelenina. PROFIMEDIA.CZ

## Menopauza? Klimakterium?

Pomoc, kterou hledáte:

**PŘÍRODNÍ NEHORMONÁLNÍ LÉK**



# MENOFEM®

žijte naplno!

## Pro léčbu klimakterických potíží:

- návaly horka a pocení
- poruchy spánku a soustředění
- podrážděnost a změny nálady



Schwabe Czech Republic s.r.o., Cestmírova 1, 140 00 Praha 4, www.schwabe.cz

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Cimicifuga racemosa. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

# 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 léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

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

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

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

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

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.**

**připravil M.K.**

www.thermal-sens.cz



# Jak si budovat a uchovat zdravé kosti v každém věku

**Onemocnění, kdy dochází k úbytku kostní tkáně, se nazývá osteoporóza.**

Na stav kostí u žen v období menopauzy má velký vliv, jak silné a zdravé kosti si vytvoříme v dětství a mládí, kdy převažuje budování kostní hmoty nad odbouráváním. Po třicátém roce života je tomu naopak, takže velmi záleží na tom, je-li z čeho brát.

U většiny pacientek není příčina onemocnění kostí jen nedostatečný příjem vápníku v potravě, ale také nízké hladiny vitaminů D a K2, které ovlivňují vstřebávání a metabolismus vápníku. Nesmíme zapomenout ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Základním stavebním kamenem kostí a zubů je vápník. Ve vztahu k osteoporóze



Zdravé kosti si můžeme zajistit různými způsoby. ARCHIV

je nejdůležitějším minerálem. Pokud vápník nedoplňujeme stravou, bere si ho náš organismus právě z kostí a zubů. Minimální denní příjem je 1000 mg vápníku, ale vědecké studie ukazují, že u nás je příjem jen 400–500 mg. Některé látky vstřebávání vápníku snižují (např. špenát, kakao, čokoláda nebo vláknina). I pokud dostatečný přísun vápníku máme, sta-

čí to pro pevné a zdravé kosti? Tak jednoduché to není. Využití vápníku je ovlivněno přítomností či absencí dalších látek.

První z nich je vitamin D, který podporuje vstřebávání vápníku a ovlivňuje i procesy kostní přestavby. Dostatečná denní dávka vitaminu D se pohybuje mezi 800–2000 IU. Málokdo však tento příjem má. Vitamin D získáváme ze

sluníčka, ale slunění se řada z nás vyhýbá. Když už na sluníčko vyjdeme, použijeme krém s ochranným faktorem, a je konec zisku vitaminu D.

Další možností je přijímat vitamin D v potravě. Nejbohatším zdrojem jsou tresčí játra, tučné mořské ryby, kaviár, tofu, máslo, maso, vejce či mandle, většinu však konzumujeme zřídka. A když už si je dáme, museli bychom pro dostatečný přísun vitaminu D sníst například 250 g lososa denně. Nelze se tedy divit, že máme „slunečního“ vitaminu nedostatek.

Druhým důležitým faktorem ovlivňujícím správný pohyb vápníku v těle je vitamin K2, o jehož roli v metabolismu vápníku a vlivu na jeho ukládání do kostí se zatím vědělo málo. Vitamin K2 je produkován bakteriemi, které máme ve střevěch nebo ho získáváme z některých potravin. Aktivuje v těle bílkoviny

pomáhající zabudovat vápník do kostí a zubů, a ne do arterií či měkkých tkání. Je tedy důležitým „společníkem“ vápníku a vitaminu D. Střevní bakterie však vitaminu K2 nevytvoří dost a příjem ze stravy je omezený. Nejbohatším zdrojem je natto – kvašené sójové boby. Pro nás je dostupnější kysané zelí a některé sýry.

Bílkovina laktoferin je známá pro svoje mnohostranné účinky – antimikrobiální a antioxidační. V neposlední řadě se o ní mluví v souvislosti s kostním metabolismem, protože podporuje buňky zajišťující kostní novotvorbu. Z praxe víme, že z potravy nezískáme všechny dostatek nejen živin, ale ani vitaminů a minerálů. Alternativou jejich dodání jsou kvalitní doplňky stravy.

Prim. MUDr. Jana Čepová, Ph.D., MBA, ÚLCHK 2. LF UK a FNM Praha

## FEMORALEX<sup>®</sup> forte

DOPLŇKĚ STRAVY

### Péče o kosti se vyplatí v každém věku

Látky obsažené v přípravku Femoralex<sup>®</sup> forte ovlivňují funkci kostí a svalů

- VitaMK7<sup>®</sup> – přírodní vitamin K2 – 45 mcg
- Vitamin D3 – 20 mcg (800 IU)
- Laktoferin – 100 mg

**Vitamin D podporuje**

- vstřebávání a využití vápníku
- normální koncentraci vápníku v krvi
- udržení normálního stavu kostí a zubů
- udržení normální činnosti svalů

**Vitamin K2 podporuje**

- udržení zdravých kostí

**Bílkovina (např. laktoferin) podporuje**

- udržení zdravých kostí
- růst a udržení svalové hmoty

Balení obsahuje 30 tablet. Dávkování 1 tableta denně. Koupíte v kamenných lékárnách či na internetu. Doporučená cena 399 Kč.



**Náš tip:**  
Až budete uvažovat o vánočních dárcích, zvažte, zda babička nemá pantoflí už dost.



PharmaSuisse<sup>®</sup>  
Laboratories

# Vyhříváné autosedačky versus hemoroidy. Způsobí problémy?

**Většina z nás se před nepříznivým počasím ráda schová někde v teple. Pro řidiče jsou velmi příjemným doplňkem vyhříváné autosedačky.**

Studené a mokré dny jsou tady. To se může podepsat také na našem zdraví. Ani horko však nemusí vždy dělat dobro. S neoddiskutovatelným komfortem, který pro řidiče v zimě znamenají, se poměrně často ozývají otázky, zda vyhříváné autosedačky nemohou pravidelným používáním způsobovat vznik hemoroidů nebo nemá-li jejich používání negativní vliv na toto onemocnění. Hemoroidům se často přezdívali nemoc

řidičů. Řčení vychází z faktu, že pravidelné dlouhé sezení bez pohybu je jedním z rizikových faktorů onemocnění.

V této souvislosti také nejčastěji vznikají obavy před možným negativním působením jinak příjemných a pro komfort cestujících přínosných vyhříváných autosedaček. Poznatky, které máme o tom, co „přispívá“ ke vzniku hemoroidů, však neprokazují jednoznačně negativní vliv vytápěných sedadel.

Přesto je třeba si připomenout, že zejména dlouhé sezení bez pohybu může k vytvoření či zhoršení již stávajících hemoroidů značně přispět. Je známo, že pro osoby s tímto problémem je obecně sezení v teplém až horkém prostředí rizikové, protože dohází k většímu prokrvení sedacích partií, což může zhoršit jejich stav.

Co ale vytápěná sedadla při delším cestování mohou způ-



Problémy s hemoroidy se dají řešit.

PROFIMEDIA.CZ

sobit, jsou opruzeniny v oblasti konečníku a navíc také teplo podporuje vznik a rozvoj mykotické zapáčky. Pro osoby s hemoroidy to může znamenat zhoršení obtíží, neboť okolí konečníku mívají podstatně citlivější. Při vzniku opruzenin následně dochází i k podráždění citlivých míst, které s sebou nese zhoršení stavu hemoroidů. Zapáčka kůže je banální problém,

ale může se rozvinout do velmi nepříjemné komplikace, kdy je nutné vyhledat pomoc dermatologa.

Nicméně to neznamená, že si musí pacienti s hemoroidy odpírat posezení za volantem, a to pěkně v teple. Opět zde platí staré moudré pravidlo: všeho s mírou. Znamená to regulovat teplotu sedačky, větrat, přerušovat dlouhou jízdu a projít se. Důležité je

také používání kvalitního spodního prádla ze savých materiálů. Určitým řešením je i používání ochranných podložek na sedačky. Ty chrání jak opotřebenou sedačku, tak cestující, kteří nemají přímý kontakt s vyhřívánou sedačkou, podložka tedy tvoří ochranný filtr. Platí to především u vozů s koženými sedačkami. Přímý a déletrvajících kontakt s teplým koženým povrchem je nejen nepříjemný, ale může přispět k rozvoji popisovaných problémů.

Rada pacientů při prvních náznacích hemoroidů spolehně na doplňky stravy, v tomto případě je to však jednoznačně ztráta času i peněz. Namísto je návštěva lékaře – buď gastroenterologa, nebo praktika, ti po vyšetření často jako lék první volby předepíší detralex. S dotazy ohledně hemoroidů se můžete obrátit na odborníky na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz).

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



Navštivte [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz), kde můžete své problémy konzultovat s odborníky.

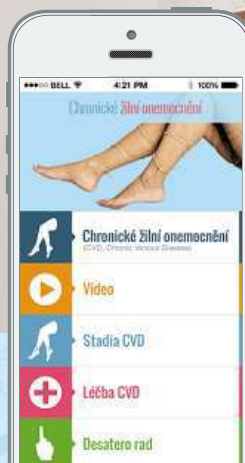
Aplikace ke stažení:



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



Available on the App Store

Google play



# Výživa v těhotenství... Brát, nebo nebrat vitaminy?

**Výživa v těhotenství neovlivňuje jen vývoj miminka, ale i zdraví ženy.** Je nutné dbát na dostatečný přísun potřebných živin.

Již během plánování miminka by měla žena myslet na pestrou a vyváženou stravu obsahující dostatečné množství bílkovin, vitaminů a minerálních látek. Zároveň je důležité se chovat zodpovědně, omezit pití alkoholu a kávy, přestat kouřit a dodržovat další zásady zdravého životního stylu.

Pokud žena plánuje miminko, měla by přestat užívat běžné multivitaminové přípravky a sáhnout raději po vitamínech pro těhotné. Běžné multivitaminy mohou na jed-

nu stranu tělo ženy zbytečně zatěžovat a na stranu druhou nemusí obsahovat dostatek naprosto nezbytných látek jako třeba kyselinu listovou, která je zvláště na počátku těhotenství velmi důležitá.

Když je těhotenství potvrzeno, většina žen už zcela automaticky dbá na správnou stravu a zdravý životní styl. Rozhodně ale není pravda, že by žena měla jíst za dva. Spíše dvakrát zdravěji.

Jídelníček musí být pestrý, dobře stravitelný, s dostatečným množstvím energie. Pokud by žena vyhověla všem svým chutím, mohla by přibrat na váze více, než je v normě, a tím ohrozit nejen sebe, ale i dítě. U žen s normální hmotností se považuje za normu přírůstek 11,5–16 kilogramů. Vyvážená a pestrá strava obvykle obsahuje většinu důležitých minerálů a vitaminů. Pouze některé z nich je potřeba během plánování mi-



Myslete na zdravou stravu během těhotenství. SHUTTERSTOCK

minka a těhotenství doplňovat kvalitními doplňky stravy.

Naproti tomu je celá řada vitaminů a minerálů, které

zdravá žena doplňovat nepotřebuje. Zcela jistě zde neplatí přímá úměra, že čím delší seznam složek na krabičce doplňku stravy, tím lépe.

## Vitaminové doplňky

### Na co nestačí pestrá strava?

- **Kyselina listová:** je nezbytná pro správný vývoj plodu, zejména jeho nervové soustavy. Její nedostatek může způsobit vážné rozštěpové vady.
- **Vitamin D3:** pomáhá tělu přirozeně vstřebávat a vázat vápník. Je nezbytný pro udržení zdravých kostí a zubů matky a pro správný vývoj kostí miminka. S užíváním vitamínu D je doporučeno začít již před těhotenstvím.
- **Jód:** je nutný pro syntézu hormonů štítné žlázy a dále přispívá ke správné funkci nervového systému.
- **DHA:** je omega-3 nenasycená mastná kyselina, která je nepostradatelná pro lidský organismus. Přirozeným zdrojem je jen tuk mořských ryb a zajištění dostatečné dávky je složité.

# Ogestan<sup>®</sup>

DOPLNĚK STRAVY

Jen nezbytnosti.  
Nic navíc.

SLOŽENÍ

- Kyselina listová ■ Omega-3-mastné kyseliny (DHA) ■ Vitamin D3 ■ Vitamin E ■ Jód

Doplňky stravy nejsou náhradou vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

**BESINS HEALTHCARE**  
**WWW.OGESTAN.CZ**

# Digitální únava očí: co to je a jak se jí vlastně vyhnout?

**Že může mít dlouhodobé hledění na monitor velmi nepříznivý vliv na oči, si většinou nepřipouštíme.**

Život v dnešní době je neoddělitelně spojen s používáním digitálních zařízení, jako jsou počítače, tablety či telefony. Digitální únava zraku se stává fenoménem.

**O co se jedná a jak ji poznáme?**

Digitální únava zraku je stav, který se charakterizuje jako potíže s viděním, nepříjemné pocity či problémy se zaostřováním, jež se objevují v souvislosti s prací na počítači, tabletu či telefonu. Kromě rozostřeného vidění sem patří i bolesti krku či ramen a také pálení a řezání očí.

**Kdo je nejvíce ohrožen?**

Digitální únava zraku nejvíce trápí mladé lidi ve věku od 18 do 35 let. Důvod: intenzivní používání monitorů, vysoké pracovní nasazení, práce i v pozdních hodinách. Mnoho mladých lidí navíc trpí dosud nezjištěnou oční vadou.

Přítom i malá oční vada, která třeba ani není běžně subjektivně vnímána, dokáže při sledování drobného písma na monitoru uvedenou potíže výrazně zhoršit. Další ohroženou skupinou jsou nositelé kontaktních čoček.

Aby kontaktní čočky dokázaly poskytnout kvalitní vidění a příjemný pocit, musí být správně vybrány očním odborníkem. Význam tak má jak dioptrická hodnota každého oka, tak materiál a tvar čočky – tedy parametry jako zakřivení, průměr a sagitální hloubka. Velký význam má i množství a kvalita slzného filmu. Řada nositelů dnes vy-

znam odborně vedené aplikace čoček podceňuje a výběr provádějí sami na základě recenzí či doporučení. Tím se vystavují riziku nejen zdravotních komplikací, ale i zmiňnému nepohodlí při sledování monitorů a displejů.

**Co stojí za potížemi?**

Syndrom digitální únavy zraku je komplexním problémem. Bohužel neexistuje jen jediná příčina. Naopak, nepříznivě se může uplatnit řada faktorů. První skupinu představují oční vady. Patří sem už dříve zmiňovaná nekorigovaná oční vada, stejně jako chybně korigovaná oční vada. Lidé si často nepřipouští, že se jejich zrak mohl zhoršit a nosí stále stejné dioptrie.

Oči se ale mění celý život, takže se doporučuje nechat si je každé tři roky přeměřit. Podobně může vadit oční astigmatismus. Zhruba každý třetí nositel brýlí potřebuje k ostré-

mu vidění korekci zraku také v ose kolmé na osu základní, takzvaný cylindr. Ten se však často, zejména u nízkých hodnot, zanedbává. Výsledkem je neostře vidění a snaha o doostření přimhouřením nebo náklonem hlavy. A právě mhrouření očí vede kromě vrásek i ke zvýšenému napětí svalů v okolí oka a následnému pocitu únavy.

Specifickým problémem je zaostřování do blízka. Čím je text blíže k očím, tím je zaostřování náročnější. Mobil běžně držíme o 15 až 20 cm blíže než tištěný text. Schopnost zaostřování klesá s věkem a je nejčastějším důvodem pro nošení brýlí do blízka po 40. roce věku. Při užívání displejů v kratší vzdálenosti je ale potřeba zaostřování vysoká.

## Jak předcházet digitální únavě?

**Základem jsou správné brýle, nebo kontaktní čočky.**

- Na trhu je řada speciálních brýlových čoček, které jsou přímo určeny pro snížení únavy při práci s počítačem. Jejich optika je navržena tak, aby snížila akomodaci zatížení při pohledu do blízka a usnadnila přestřování na různé vzdálenosti.

- Nově jsou k dispozici i kontaktní čočky se stejnou funkcí.

Tyto čočky jsou navíc vyrobené z materiálu, který může vyhovovat i v suchém prostředí.

- Důležité je i umístění počítače tak, abychom měli oči při práci skloněné dolů, a nastavení velikosti písma i jasu monitoru. Zapomínat bychom neměli na dodržování pitného režimu, pravidelné mrkání a hlavně přestávky v práci. „Každých 20 minut uvolnit oči pohledem do dálky trvajícím aspoň 20 vteřin.“

## Česká kontaktologická společnost upozorňuje,

že kontaktní čočky představují jednu z oblíbených moderních variant korekce očních vad. Jejich nošení při dodržování pokynů odborníků a při pravidelných kontrolách u kontaktologa (oftalmologa nebo optometristy) je bezpečné. V současné době máme k dispozici celou řadu produktů, ať už vlastních čoček nebo prostředků péče o ně, které umožňují zdravé nošení kontaktních čoček většině zájemců o ně. Mohou řešit i problémy spojené s astigmatismem, presbyopií, digitální únavou očí a jiné, speciální případy. Na rozdíl od nevratných zákroků můžete kontaktní čočky kdykoli odložit, ať už při potížích nebo z vlastní vůle. Nebojte se kontaktní čočky vyzkoušet v kamenných optikách či aplikačních střediscích u opravdových odborníků.

### Význam pravidelných kontrol a odborné aplikace v bodech:

**Rohovka** je unikátní a zároveň nejcitlivější tkáň lidského těla. Je bezcévná a průhledná a v současné době neexistuje její rovnocenná náhrada.

**Kontaktní čočky nejsou univerzální.** Mají své tvary, materiálové a optické parametry. **Rovněž lidské oko není univerzální.** I ono má určité parametry, kterým vyhovuje pouze určitá kontaktní čočka. Při výběru čoček a jejich doporučení je vždy třeba zohlednit individualitu uživatele a jeho potřeby.

**Kontaktní čočky** jsou vyráběny z různých materiálů, na některé z nich může mít nositel **alergii**.

**Se zdravým nošením kontaktních čoček** je spojena celá řada **pravidel a hygienických návyků**, které si musí každý uživatel osvojit a které mu musí být předem dobře vysvětleny. Zákazník proto musí být **prakticky zacvičen** v manipulaci s kontaktními čočkami a **řádně poučen** o péči o čočky, včetně prostředků k tomu určených.

**Nevhodné nošení kontaktních čoček**, ale i zpočátku subjektivně nekomplikované nošení bez pravidelných kontrol, **může v komplikace vyústit, a to i velmi závažně.** Jejich léčení může být zdouhavé, nepříjemné, časově i finančně náročné.

Kontaktolog, při **pravidelných kontrolách**, může odhalit příznaky začínajících problémů, které by mohly v budoucnu vyústit v závažné zdravotní důsledky. Pokud jsou tyto počínající problémy včas podchyceny, lze je zpravidla bez větších problémů zaléčit. I proto **doporučujeme pravidelné oční kontroly 1-2x do roka.**

**Většina komplikací** spojená s nošením kontaktních čoček vzniká v důsledku **neznalosti** nebo **nedodržení** doporučených pravidel.

**Při dodržování zásad zdravého nošení jsou kontaktní čočky spolu s brýlemi vhodným, pohodlným a zároveň neinvazivním řešením korekce refrakční vady**



Česká kontaktologická společnost, z.s. (ČKS, z.s.) je dobrovolné sdružení očních lékařů, optometristů, odborníků zabývajících se vývojem, výrobou, distribucí a aplikací kontaktních čoček, výrobců a občanů majících vztah k oboru.

**ČKS, z.s.**, úzce spolupracuje s firmami: **Alcon**, a Novartis Company, **Bausch & Lomb**, a Company of Valeant Pharmaceuticals International Inc., **Cooper-Vision** a **Johnson & Johnson**, Vision Care Companies.

Česká kontaktologická společnost, z.s.,  
Libocká 2, 162 00, Praha 6  
tel.: 605 273 940 | www.cks.cz | e-mail: info@cks.cz

korespondenční adresa:  
Česká kontaktologická společnost, z.s.,  
Ústav makromolekulární chemie AV ČR, v.v.i.,  
Heyrovského nám. 1888/2, 162 06, Praha 6

# Dobrého pomocníka doma ocení každá hospodyňka

**Moderní žehlení pomocí páry je rychlé a pohodlné. Prkno už tak není potřeba.**

Pára je silným pomocníkem v moderní domácnosti: pracují s ní pračky, myčky, nejrůznější čističe a samozřejmě se uplatní i při žehlení. S vertikální parní žehličkou SteamOne, takzvaným steamerem, se prádlo žehlí bez prkna, přímo na ramínku.

Pára vytvořená steamerem proniká přes látku, kterou rychle vyžehlí bez jejího poškození, a nevytváří na oděvech žádné odlesky či prožehlené švy jako klasická žehlička.

Steamery však nabízejí mnoho dalších výhod. V jakékoli situaci s nimi lze prádlo

vyžehlí rychle, bez zdlouhavých příprav, bez rozkládání prkna i komplikovaného žehlení třeba košil, společenských šatů a obleků.

## Nejen rychlost

Jistě jste se již někdy dostali do situace, kdy jste potřebovali nutně použít svrchní díl šatů, ale zjistili jste, že oděv není připraven, přestože jste jej pečlivě složili a uschovali pro takovou příležitost.

Vzali jste v rychlosti žehličku prkno, nažhavili svoji super žehličku a kmitavým pohybem se snažili problém vyřešit. Během toho jste zuřivě bojovali s polohou žehličky, prkna a oblíbeného šatu, a to jen proto, abyste nakonec zjistili, že výsledkem je místy zplihlý či přežehlený oděv.

Tak do takovéto situace se s vertikální žehličkou nedostanete. Oděv jednoduše pověsíte na ramínko SteamOne nebo jej necháte na ramínku,



Žehlička SteamOne ARCHIV

na kterém viselo ve skříní, a jednoduše, pomocí několika málo tahů horkou párou uvedete svůj oděv do perfektního stavu.

## Srovnání s klasikou

Parní přístroje tohoto druhu mají ve srovnání s běžnými napařovacími žehličkami či parními stanicemi své výhody. Při žehlení není nutné žehlit prkno ani plocha. Systémy totiž disponují teleskopickou tyčí s ramínkem, díky čemuž probíhá žehlení rychleji a bez velkých nároků na místo.

Jsou i bezpečné, zaručují bezpečný parní ráz o teplotě páry 98 stupňů Celsia bez rozžhavené plochy. Tato vlastnost zároveň zajišťuje maximální ochranu i těch nejcitlivějších materiálů. Ideální je tak tento způsob péče pro kusy oděvů, které se klasickým žehlením udržovat nedají, případně vů-

bec nesmějí: obleky, košile, šaty s volány či korálky, oděvy z jemných materiálů, smokiny nebo třeba saka.

Takové žehlení navíc nezačnechá na látce žádné poškozující odlesky, neprožehlí švy. Systémy nejsou primárně určeny pro péči o drobné či malé kusy oděvů, ale pro operativní žehlení choulostivých materiálů.

## Jak fungují?

Přístroje SteamOne využívají výhod běžného napařovacího systému a parní hadice s napařovací žehličkou hlavou. V případě potřeby stačí takového pomocníka vytáhnout ze skříně nebo z rohu místnosti, zapojit do sítě, napustit do nádobky vodu, navléknout oděv na ramínko nebo využít ramínko, na kterém je již oděv pověšený, a žehlí. Přístroj je k plnému výkonu připraven velmi rychle, přibližně do minuty.

# SteamOne™

MADE IN FRANCE

## Šetrnější a rychlejší žehlení oděvů

SteamOne steamer žehlí párou, která je k oděvům a materiálům **šetrnější než klasická žehlička**. Napařovač oděvů SteamOne žehlí látku rychleji a přímo na ramínku, bez použití žehličích prkna.

## Perfektně vyžehlí jakékoliv oblečení

Perfektně vyžehlí pomocí několika málo tahů kalhoty, košile, saka, obleky, trička, halenky, šaty, kabáty a další. Rychle vyrovná a oživí jakoukoliv látku a materiál jako mušelin, hedvábí, krajka, len, vlna, bavlna.

## Dezinfikuje párou 98°C

SteamOne odstraňuje pachy (např. cigaretový kouř)



1 minute

Připraven za 1 minutu

Na všechny druhy látek

Bez žehličích prkna

## Nová generace žehlení

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

Dovozce: BLAKAR trading s.r.o., Jeseníce u Prahy  
Infolinka: 606 839 644, 606 377 814

expert



MALL.CZ



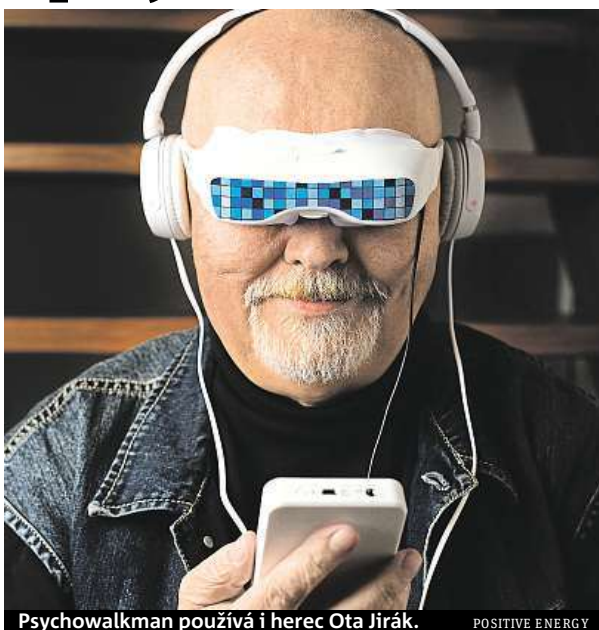
alza.cz

# Použijte psychowalkman místo léků

**Odborně se psychowalkman nazývá AVS přístroj.**

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhorsího venku,“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

Celkem častý příběh, proč lidé volí psychowalkman. Lékařka Tereza Gabryšová z prestižní pražské kliniky dodává: „Pro lepší spánek je místo hypnotik lepší psychowalkman.“ Odborně se psychowalkman nazývá AVS – audiovizuálně stimulační přístroj. Kromě nespavosti je účinný i v dalších oblastech: navozuje hlubokou relaxaci a tím odstraní během minut stres nebo těžkou únavu, dále se používá na deprese nebo zrychlení učení. Je určený samoučitelům, avšak pro vy-



nikající účinky jej používají také někteří lékaři.

„První jsem si přivezl z ciziny asi před 20 lety. Když se objevily u nás, tak jsme je v našem středisku začali používat. V dnešní době bych AVS přístroj doporučil

téměř všem, protože zvyšuje hranice psychické odolnosti,“ říká primář MUDr. Jan Cimický, CSc.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například. „Rychlé od-



stranění únavy“, a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí a hudba či zvuky ze sluchátek přeladí biorytmus do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže je člověk není schopný sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen. Celkově si čeští uživatelé AVS přístroje chválí a 48 procent z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že psychowalkman předčil jejich očekávání. Informace o AVS technologii najdete na: [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz).

## I celebrity

Veřejně si je chválí i herci Demi Moorová či George Clooney. U nás jsou majiteli modelu Laxman Tomáš Klus, Ivana Gottová nebo Lucie Bílá. Nejen jejich zkušenosti naleznete na webu [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz).

- Nejlevnější značkové AVS přístroje pořídíte za 5 tisíc korun, nejlepší model Laxman stojí 30 tisíc. Hitem letošních Vánoc bude zřejmě model Relaxman, který v přednostním nákupu pořídíte za 16 tisíc korun. Relaxační programy do něj namluvil herec Ota Jirák, který jej sám léta používá. Více na: [www.galaxy.cz](http://www.galaxy.cz)

**AVS přístroje 20 let garance účinnosti vyzkoušení zdarma**

## Relaxman

AVS přístroj NEW PSYCHOWALKMAN

Relaxman má 50 programů, zejména na relaxaci, okamžité odstranění stresu, únavy, nespavosti a depresí. Další programy na uzdravování psychosomatických nemocí. Světlo a zvuk změni vysílanou frekvencí biorytmus mozku a stav mysli i těla.

**KATALOG VŠECH AVS PŘÍSTROJŮ - ZDARMA**

Pošlete SMS s vaší adresou a slovem METRO na telefon: 774 444 795 Katalog posíláme obratem.



### Ota Jirák,

dlouholetý uživatel AVS přístrojů: „Když nemám čas jít do lesa, pustím si AVS přístroj.“



### MUDr. Jan Cimický, CSc.:

„AVS přístroje používáme v našem středisku od roku 1998. V dnešní době bych jej doporučil téměř všem.“



**Galaxy**

20 LET

Nový Relaxman koupíte zde:  
prodejna Praha: Anglická 16, Praha 2  
prodejna Brno: Mojžírovo nám. 27, Brno  
Další města ČR: najdete na eshopu  
prodejna Bratislava: [www.galaxy.sk](http://www.galaxy.sk)

Eshop: [www.psychowalkman.cz](http://www.psychowalkman.cz) Info CZ: 774 444 795

**Slevový kupón na Relaxman:**

Pouze pro čtenáře Metra.

**Sleva 2600 Kč!**

Relaxman tak pořídíte za 17.000 Kč.

Platí v Galaxy do 31.12.2016 na základě tohoto kuponu (na eshopu zadejte heslo METRO). Nesčítá se s jinými slevami.

# Tři problémy, které trápí ženy po čtyřicítce

**S postupujícím věkem trápí ženy nejen vrásky a povadlá pleť, ale i různé zdravotní problémy.**

Které zdravotní problémy ženy trápí a jak jejich příznaky zmírnit, nebo dokonce odolat?

## Klimakterium

Pro každou ženu se jedná o přirozený stav, který zkrátka jednou přijde. U některé dříve, u jiné později, ale je nevyhnutelný. Samotnou ztrátu plodnosti můžou doprovázet nepříjemné vlivy na psychiku, ale mnohdy horší bývají fyzické obtíže vyvolané hormonálními výkyvy. Mezi

nejčastější patří poruchy spánku, návaly horka a příbytek na váze. Často se ženy nevyhnou ani kolísání krevního tlaku, nespavosti, únavě a psychickým problémům. „Applikací přírodního magnetického pole dokážeme zmírnit kolísání hormonální aktivity vaječnicků, která vězí za všemi nepříjemnými projevy klimakteria, které po dlouhodobější aplikaci odezní,“ vysvětluje MUDr. Václav Cikánek.

## Osteoporóza

Osteoporóza je onemocnění vyznačující se úbytkem normálně mineralizované kostní hmoty a vedoucí ke zvýšení kostní křehkosti a k zvýšené náchylnosti ke zlomeninám. Dvacet procent žen a patnáct procent mužů utrpí do svých 65 let minimálně jednu zlomeninu souvisej-

cí s touto nemocí. Nejčastěji jsou to zlomeniny krčku stehenní kosti a kompresivní zlomeniny obratlů. U žen po 65 letech věku k tomu dochází ještě dvakrát častěji. Co tedy s tím? Ženy po čtyřicítce by se měly zaměřit na podporu svých kostí především díky zdravé stravě. Nejlepším ochráncem kostí je prokazatelně mák. Je nejbohatší na vápník a obsahuje i mnoho vitamínu D, který kostem prospívá. Zuzka Lužná, autorka kurzů a e-booků o RAW stravě, doporučuje Božskou RAW makovou kaši, kterou zvládnete za pár minut a můžete si ji s sebou vzít do práce nebo na cesty.

Ingredience: 250 g pohanky lámanky, 2 jablka nakrájená na kostičky, 1 hruška nakrájená na kostičky, 250 g bio máku, 200 g bio strouhaného kokosu, 3–5 polévko-

vých lžic medu, skořice, perníkové koření či kardamom na dochucení dle libosti.

Postup: Pohanku vložte do mísy a zalijte vodou tak, aby v ní plavala, a nechte přes noc v chladničce. Další den vodu slijte a pohanku propláchněte. Pohanku vložte do větší mísy a přidejte ovoce, skořici, med a promixovaný mák s kokosem.

## Celiakie

Celiakie neboli nesnášenlivost lepku je v dnešní době poměrně moderní onemocnění. Nebojme se jej zařadit mezi tzv. civilizační choroby. Bezlepková dieta dnes není pouze in, ale pro mnoho lidí i nutnost. Co dělat v případě, že zjistíme, že lepek naše tělo nesnáší? „Rozhodně nepropadat panice. Plnohodnotně se dá žít i bez mouky a dalších potravin, které lepek obsahu-

jí, jen to chce najet na nový režim, na který si lehko zvykneme,“ vysvětluje Zuzana Lužná – a má další tip na bezlepkovou svačinku: RAW banánová granola.

Ingredience: 500 g namočené pohanky lámanky, 400 g bio strouhaného kokosu, 2–4 polévkové lžice skořice, 5–8 polévkových lžic medu, 8 banánů nakrájených na kolečka, 4 polévkové lžice kokosového oleje.

Postup: Pohanku lámanku namočte den předem do vody. Pak ji sceďte, propláchněte vodou, vložte zpět do mísy a přidejte banán nakrájený na kolečka, skořici, med a kokosový olej. Pořádně promíchejte a ochutnejte. Přidejte třeba jablka nakrájená na kostičky, borůvky, maliny, goji, mandle... Směs pak sušte v sušičce na 42 stupňů, trvá to 10–12 hodin. **MET**

## CAPSICOLLE



### Kapsaicinový krém

[www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/](http://www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/)

## Záněty močových cest. Dejte jim sbohem!



Pálení, řezání? To jsou nemilé útrapy, když se ozve zánět.

PROFIMEDIA.CZ

Téměř každá žena to okusila na vlastní kůži. Pálení, řezání, nepříjemné pocity při močení, v krajním případě až krev v moči. Podzimní a zimní období bakteriím a nejrušnější zánětům do slova přeje, když hrozí riziko podchlazení. Jak se těmto nepříjemnostem a zdravotním komplikacím nejlépe vyhnout bez chemické léčby?

Lidský organismus je z téměř 70 % složen z vody. Proto je třeba dodržovat pitný režim, tedy vypít alespoň tři litry čisté, neperlivé vody za den. V případě horka nebo zvýšené fyzické námahy i více. Přepadne-li vás nepříjemný pocit v podbřišku a potíže při močení, voda by měla být tím prvním, po čem sáhnete. Močové cesty je totiž potřeba

propláchnout a nežádoucí bakterie z nich vyplavit.

Často ale pouze zdravý pitný režim nepomůže. Co tedy potom? Přírodním antibiotikem je odpradáva česnek. Na záněty močových cest jsou ale nejlepší brusinky nebo borůvky. Snažte se je využít v maximálním možném množství. Borůvky mají úžasnou schopnost zastavit množení bakterií, brusinky zase brání už proniklým bakteriím v uchycení se v močovém měchýři. Obojí je nejlepší konzumovat za syrova, a to v případě akutní infekce i preventivně. Trápí-li nás zánět močového měchýře často a chronicky, je nutné vyhledat odbornou pomoc a podstoupit dlouhodobou léčbu. **MET**



# Šest věcí, které udělat jinak, abyste o Vánocích nepřibrali

## Jak si užít všechny gurmánské zážitky svátků a nenechat se jimi převálcovat?

Vánoce jsou kromě jiného také o cukroví. A nebojte se, nebudete se ho muset vzdát.

## Zahodte destruktivní myšlení

Máte pocit, že když jste na Mikuláše snědli deset vanilkových rohlíčků, selhali jste, nemá to smysl a náprava začne až 1. ledna? Nemí žádný důvod, začněte hned. Následky se dají kompenzovat vždy a okamžitě, jenom je potřeba o tom začít tímto způsobem přemýšlet. Třeba: teď jsem se rozšoupla, fajn, vyřáším na hodinovou procházku.

## Pozor na zdravé pečení

„Cukroví z pohankové mouky, ovesných vloček,

medu, ořechů a dalších je skvělé, ale kolikrát je kvůli velkému množství ořechů nebo kokosu daleko kaloričtější než klasické,“ upozorňuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz a spoluautorka receptů na [www.ourlovelycooking.com](http://www.ourlovelycooking.com). Nic proti zdravému pečení. Naopak. Jenom pozor, ať pod dojmem, jak moc je zdravé, nepřipravíte a nesníte takového cukroví dvakrát víc než klasického.

## Nepřestávejte se hýbat

Většina lidí v prosinci přibere ne kvůli tomu, že se nehýbali o Vánocích, ale protože přestali s pohybem už na začátku adventu. To je totiž ideální doba na výmluvy, že nestíháme, že je toho hodně. Proto si dopředu připravte strategii, abyste pohyb tentokrát nevzdali. Můžete si ho naplánovat stejně jako pracovní schůzky. Když víte, že



Na Vánoce to s ujídáním nepřehánějte.

PROFIMEDIA.CZ

nestíháte lekce v posilovně, přemýšlejte, jak se hýbat doma.

## Dávejte pozor, kolik toho jíte

Když se 23. prosince pošestnácté plížíte do ledničky „ochutnat“ bramborový salát, už to není ochutnávání.

Pak je to regulérní ujídání, které nám ale vůbec tak nepříjde – to je takové to „vždyť jsem nic pořádného neměla“. Zaveďte si deník nebo si stáhněte mobilní aplikaci, kam budete ideálně ještě před svátky celý týden zapisovat každé sousto včetně těch

ochutnávacích a přidávacích. Dobrý tip je si všechno, co dávejte do pusy, také zvážít. Uvidíte, jak budete překvapeni.

## Nechoďte si přidávat

Tohle platí hlavně pro vánoční večírky, kde se celou noc ochomýtáte kolem bufetových stolů. Dejte si na talíř od všeho, co vás láká, ale jen jednou a pak talíř odevzdejte. Sníte mnohem méně kaloričky vydatného jídla ve formě hlavního chodu.

## Přejte si sportovní dárky

Když nechodíte do fitka, možnost, jak se hýbat, je v zimě méně než jindy v roce. Každopádně na procházku se dá jít vždycky. Když vám Ježíšek nadělí krokometr, bude vás motivovat, pomůže stanovit cíle a také si můžete snadno zkontrolovat, jak se vám daří je plnit. Nebo si napište o permanentku, třeba do fitcentra. **MET**

## Jsmo to, co jíme? Myslí si to polovina Čechů

Zdravý životní styl je jedno z nejkloňovanějších slovních spojení naší doby. Jeho nedílnou součástí je i náš jídelníček. Dokonce 52 procent Čechů věří, že to, co jedí, vypovídá o tom, kým jsou. To, co víme určitě, je, že nezdravé stravování úzce souvisí s výskytem řady civilizačních chorob, ale i s tím, jak dobře se ve vlastním těle cítíme. Zajímá vás, jak jste na tom se zdravím a stravováním? Vyplňte si test na [Index-zdravi.cz](http://Index-zdravi.cz) a udělejte první krok ke zlepšení. Tím dalším můžou být tipy, kterými se necháte inspirovat. Prospějí vašemu žaludku, tělu i náladě. Možná budete překvapeni, co vše se skrývá ve zdánlivě všedních potravinách.

Asi není překvapením, že nadměrný příjem bílého cukru lidskému zdraví neprospívá. Nadměru zatěžuje organismus a jeho přílišná konzumace je spojována s většinou civilizačních nemocí. Přesto většina z nás sladké miluje nebo jsme na něm dokonce závislí. Nebojte se, sladkých radostí se vzdát nemusíte. Sáhnete po medu nebo si osladíte třtinovým cukrem, který obsahuje zdraví prospěšnou melasu. Jindy zkuste stéviu. Nezapomeňte na ovoce, dodá vitamíny i sladkost.

Začleňte do svého jídelníčku také ořechy. Denně si dopřejte klidně hrst. Zdraví prospívají, a dokonce zamezují vzniku různých chorob. Ačkoli mají poměrně vysoký obsah tuků, není čeho se obávat, jde o tuky zdraví prospěšné. Ořechy je nejlepší jíst v sy-

rovém, přírodním stavu, aby se nesnižovala účinnost aktivních složek. A není ořech jako ořech, každý je něčím specifický. Například vlašské ořechy jsou pro nízký obsah sodíku vhodné pro osoby s onemocněním ledvin. Pistácie pomáhají při revmatismu.

Nejen vůně česneku je mocná, ale i jeho účinky. Dokáže krásně nahradit sůl, vaše pokrmy okoření a tělu prospěje díky po staletí známým prospěšným vlastnostem. Je přirozeným antioxidantem, obsahuje přírodní antibiotické složky a působí pozitivně nejen při chřipce, ale i při bakteriálních infekcích dýchacích cest. Je bohatý na jód a pomáhá potlačovat stres a deprese. Ne každý ale jeho silné a specifické aroma snese, navíc může působit dráždivě na žlučník. Řešení se nabízí ve formě tablet nebo kapslí. **MET**

### Cizrna i kvalitní čokoláda

Čokoláda může pohladit duši i tělo. Je jen třeba sáhnout po té kvalitní.

- Taková čokoláda obsahuje řadu výživných a zdravých látek. Snižuje riziko onemocnění srdce a také mrtvice. Svou úlohu sehrává i při výrobě serotoninu, který tlumí úzkost a má stejný vliv na mozek jako třeba láska.
- Objevte cizrna a začleňte ji do svého jídelníčku. Bude vyvážený a bohatý. Cizrna je stejně jako ostatní luštěniny dobrým zdrojem rostlinných bílkovin.

## Užijte si život bez brýlí a kontaktních čoček

### Sleva 12.000 Kč na laserovou operaci NeoSMILE 3D

Tento kupón předložte na recepci kliniky. Sleva platí při operaci obou očí a nelze ji kombinovat s jinými slevami. Akce platí do 31. 12. 2016.

**DuoVize**  
Oční klinika Praha

+420 777 643 020  
[www.duovize.cz](http://www.duovize.cz)





**LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.**  
Lázně Libverda č. p. 82  
Hejnice 463 62  
rezervace@lazne-libverda.cz  
tel.: 482 368 101-102  
mobil: 731 957 326



# LÁZNĚ LIBVERDA

**KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!**

**30% SLEVA NA POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH,  
WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ - DO 15.12.2016**

**MOŽNOST DÁRKOVÝCH POUKAZŮ NA PŘÁNÍ!**

**VÁNOČNÍ POBYT 23.12. - 28.12.**

**5.900 Kč / 6 dní - 5 nocí / 1 osoba**

léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 3 léčebné procedury,  
taneční večer, štedrovečerní večeře

**SILVESTROVSKÝ POBYT 28.12. - 2.1.**

**6.850 Kč / 6 dní - 5 nocí / 1 osoba**

léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 2 léčebné procedury,  
taneční večer, silvestrovská oslava, novoroční oběd

**RELAX PRO TĚLO A DUŠI - 16.1. - 31.3.2017**

**8.980 Kč / 5 dní - 4 noci / 2 osoby**

wellness pobyt s polopenzí, 6 wellness procedur/ osoba + volný vstup do fitness

**BĚŽKO - VÍKEND - 16.1. - 30.4.2017**

**2.100 Kč / 3 dny - 2 noci / 1 osoba**

wellness pobyt s polopenzí, 2 wellness procedury - 1x aroma masáž - část.,  
1x královská koupel

**WELLNESS POTĚŠENÍ - 16.1. - 31.3.2017**

**3.400 Kč / 3 dny - 2 noci / 1 osoba**

wellness pobyt s polopenzí, 3 wellness procedury + DÁREK OD LÁZNÍ



**Láhev perlivého vína zdarma  
ke každému pobytu při předložení  
tohoto inzerátu (osoba / pobyt).**

[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)

## Sudoku

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

## Počasí

## DNES



Min. -1  
Max. 3

## ZÍTRA



Min. 0  
Max. 4

## ČTVRTEK



Min. -2  
Max. 6

## PÁTEK



Min. 2  
Max. 6

## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

**Střední zátěž.** Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.

**Teplotní rekord:** 14,0 °C

**Rok výskytu:** 1836

## Napište svou bublinu



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



## Kvíz

- Za 4,4 miliardy korun byl roku 2015 vydražen obraz od Pabla Picassa s názvem:  
a) Avignonské slečny  
b) Muž v plavkách  
c) Alžírská žena
- Německá řeka, která vzniká soutokem Fuldy a Werry a je dlouhá 452 kilometrů:  
a) Mába  
b) Rýn  
c) Vezera
- Slovenský boxer Július Torma, narozený v Budapešti, byl olympijský vítěz z roku:  
a) 1940  
b) 1948  
c) 1956
- Gotickou katedrálou a románskou bazilikou sv. Isidora je známé španělské město:  
a) Mérida  
b) León  
c) Zaragoza
- Zalesněný hřbet hory Třemošná v Brdech tvoří západní siluetu města na řece Litavce:  
a) Dobříš  
b) Nepomuk  
c) Příbram

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

## ČT1

- 14:00 Soudkyně Amy
- 14:45 Tatínek
- 15:00 To je vražda, napsala III
- 15:50 Vraždy na severu
- 16:40 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 VIII... kolem dokola



- 20:05 **Hříšní lidé města pražského (10)**  
Krimiseriál (ČR, 1969). Slavná detektivní parta pana rady Vacátka z pražské „čtyřky“ bojuje s podsvětím. Tentokrát je v patách drobným zlodějkům.  
Hrají: J. Marvan, F. Filipovský, J. Vinklář, S. Fišer

- 21:05 Hercule Poirot
- 22:44 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
- 22:45 Pane, vy jste vdova!  
Komedie (ČR, 1970)
- 00:25 AZ-kvíz
- 00:55 13. komnata Luboše Xavera Veselého
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Hobby naší doby
- 02:15 Dobré ráno
- 04:45 Farmářská jízda

## ČT2

- 12:30 Rozluštěné poklady
- 13:20 Fidel Castro
- 14:15 Heydrich - konečné řešení (13/44)
- 14:45 Rajske ovoce z Arménie
- 15:40 Český žurnál: Exekuce
- 16:45 Světci a svědci: Arnošt z Pardubic
- 17:00 Bohoslužba za Karla IV.
- 18:15 Na cestě po Hesensku
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Filantrop: Martina Mazancová
- 19:25 Špion II (6/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Slavné bojové akce 2. světové války (6/6)**  
Torpedoborec Campbelltown poslouží jako obří bomba, která má zničit doky pro nacistický bitevník Tirpitz

- 20:55 **Jako bychom dnes zemřít měli**
- 21:50 **Česká hlava 2016**
- 22:45 Vláda (12)
- 23:45 Ve jménu vlasti IV (12)
- 00:40 I Am Like a Tiger
- 01:20 **Duchovní kuchyně: Mahájánový buddhismus**
- 01:50 **Křesťanský magazín**
- 02:15 Jožka Kubík
- 02:35 Hanáčské kroje
- 03:10 Ta naša kapela
- 03:35 **Stavíme to pro Vás! Váš starosta**

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa IX (16) Seriól (USA, 2011)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě (38)
- 14:00 Mentalista (2)
- 15:00 Mentalista (3)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas XV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3137)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (693)**  
Seriól (ČR, 2016). Švarc má šťastný den. Konečně je rozvedený s Heluší Běla lže Ženíškovi, aby pomohla umírající Lence. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Zounar, M. Randová, V. Zawadská, J. Paulová

- 21:30 **Víkend**
- 22:35 **Stalker (4)**
- 23:30 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (20)**
- 00:25 **Mentalista (2)**
- 01:10 **Mentalista (3)**
- 02:00 **Dva a půl chlapa IX (16)**
- 02:20 **DO-RE-MI**
- 03:20 **Co na to Češi**
- 04:00 **Ordinance v růžové zahradě (38)**

## PRIMA

- 12:00 Polední zprávy
- 12:10 Siska V (8)
- 13:35 **Návrat komisaře Rexe IX (8)**
- 14:35 **Castle na zabiti VII (13)**
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 15:35 **Rosamunda Pilcherová: Hodina rozhodnutí**
- Romantický film (N, 1996)
- 17:30 **Odpolední zprávy**
- 17:45 **Prostřední!**
- 18:55 **Zprávy FTV Prima**
- 19:25 **Krimi zprávy**
- 19:40 **Divácké zprávy**
- 19:55 **TOP STAR**



- 20:15 **Případy podporučíka Haniky (3)**  
Krimiseriál (ČR/SR, 1989). Podporučík Hanika sní o tom, že bude vyšetřovat složité kauzy. Místo toho na něj však čekají případy jiného druhu. Hrají: V. Dlouhý, B. Poloczek, M. Pleštilová a další

- 21:30 **Teď vaří šéfi!**
- 22:15 **Očiima Josefa Klímy**
- 23:05 **Váš Prima receptář**
- 23:50 **Vychytávky Ládi Hrušky**
- 00:30 **Místo činu: Kolín (15)**  
Krimiseriál (N, 2009)
- 02:25 **Siska V (8)**  
Krimiseriál (N, 2003)
- 03:25 **Návrat komisaře Rexe IX (8)**  
Krimiseriál (Rak./It., 2009)

## PRIMA COOL

- 12:40 **Simpsonovi VIII (2-5)**
- Teorie velkého třesku VI (3)
- Poznatek o Higsově bosonu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:05 **Teorie velkého třesku VI (4)**
- Minimalizace dopadu návratu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:35 **Griffinovi VII (11)**
- 16:05 **Hvězdná brána (1)**
- 17:10 **Top Gear 2010**
- 18:15 **Simpsonovi VIII (6-9)**



- 20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (2)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku VI (5)**  
Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 **Teorie velkého třesku VI (6)**  
Sitcom (USA, 2012)
- 22:20 **FREEzone**
- 22:55 **Partička**
- 23:45 **Grimm IV (3)**  
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 00:45 **Partička**
- 01:35 **Applikace**
- 02:00 **Grimm IV (3)**  
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 02:45 **Agresivní virus (4)**  
Hororový seriál (USA, 2014)
- 03:25 **Alias IV (17)**  
Seriál (USA, 2003)
- 04:10 **Alias IV (18)**

## OČKO

- 06:00 **Ranní fresh**  
Vstávání s muzikou
- 09:00 **Zpátečka**  
Co se hrálo na Očku tento den v roce 2015?
- 10:00 **Očko hity**  
Klipy nonstop
- 12:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 **Očko hity**  
Klipy nonstop
- 14:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče



- 14:05 **Očko hity**  
Klipy nonstop

- 15:30 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 **Mixxer show**  
chat s hosty
- 17:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 **Očko hity**  
Klipy nonstop
- 19:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 **Očko news**  
Moje desítka  
Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Očko hity**
- 22:00 **Očko flirt**

## Sloupek

## TEREZA BOUČKOVÁ

SPISOVATELKA A SCÉNÁŘISTKA



## ZÁZRAK VE 22.29

Poslouchám CD se stručným názvem Salsa! Je to senzační výběr hot salsa songs, který jsem náhodou koupila v obchodě s cedéčky za pouhých 99 korun. Poslouchám tuhle radostnou temperamentní muziku vždycky, když si chci přivodit dobrou náladu, která mě v těchto krátkých inverzních dnech, kdy jsem doma sama, sama a sama se zánětem dutin, opustila.

Je sobota, poslouchám salsu, nemůžu se dočkat, až se uzdravím a vrátím na taneční lekce salsy cubany, kterou v Praze učí nadšenci od nás i ze světa, a opakuji si dokola: Fidel Castro zemřel!

## Cítát

Kubánští emigranti v Miami Castrovu smrt oslavují, Kubánci na Kubě smutní.

šlený diktátor, který tvrdě potíral všechny náznaky svobody. Půl století diktatury! Dvě třetiny obyvatel Kuby se do Castrov totality narodilo. Nepoznali nic jiného než systém založený na fyzování, udávání, prospěchářství – a stále větší úpadek životní úrovně. Narodili se a žili v té schizofrenii, která odstranila negramotnost a dala lidem zdravotnictví pro každého a současně zdevastovala všechno – hospodářství, zemědělství i to zdravotnictví. Život.

Kubánští emigranti v Miami Castrovu smrt radostně oslavují, Kubánci na Kubě smutní. Slavit si tam nikdo nedovolí, i kdyby stokrát chtěl. Ale spíš jim výhled do budoucnosti pod vedením bratra, starce jménem Raúl Castro, žádné naděje nepřináší. Padesát let trvající vymývárna mozků, založená na strategii špehování a strachu, to je grunt.

## Dopisy a vzkazy

## To je ale kultura prodeje knížek!

Prohlížení, vybírání i nakupování knížek je mým koníčkem snad od dětství. Pamatuji časy – a nejsou ani tak vzdálené – kdy zakoupenou i relativně levnou knihu vám v knihkupectví úhledně zabalili. V adventním čase dokonce do vánočního papíru. Přestože se dnes knihy stávají pomalu (vzhledem k jejich cenám) luxusním dárkem, zakoupenou knihu vám paní pokladní položí „jen tak“ na pult. Na rozpačitý pohled zákazníka na tento „volně sypaný“ kulturní statek vám nabídne k zakoupení igelitový pytlík s reklamou příslušné prodejny. Nechcete-li odejít s nezabalenou knížkou pod paži, nezbyvá vám ostatně ani nic jiného a na ulici děláte zadarmo reklamu. Nejde ani tak o jednu či dvě koruny, ale o přístup k zákazníkovi. Pokud je to běžná praxe i v tak renomovaném Domě knih LUXOR na pražském Václavském náměstí, nesevědi to příliš o kultuře prodeje.

VLADIMÍR ROGL, STEHELČEVES

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

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

## Výrok dne



„Doufám, že to bude trefné, přesné i zábavné.“

JANA PLODKOVÁ, HERČKA

V sobotu 28. ledna udělí česká filmová kritika ceny nejlepším filmům za rok 2016. Večer v Divadle Archa budou moderovat herci Jana Plodková a Jakub Žáček. Přímý přenos bude vysílat Česká televize.

## Slovo dne

## TEMPERAMENTNÍ

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Živý, čilý, vznětlivý, prudký

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 29. 11.

## POZNEJTE SVOU BUDOUCNOST!

20 let praxe, rychlé a jasné odpovědi na vaše otázky!

Zavolejte mi na 906 70 30 35  
nebo pište SMS na číslo 904 30 55  
s kódem 14HNM a svým dotazem!



Astrolog a kartář František

**Beran** 21/3–20/4  
Jiskření mezi vámi byste si měli nechat patentovat, protože to není obvyklé u dnešních párů, které jsou spolu z rozumu.

**Býk** 21/4–21/5  
Netrubte dnes podrobnosti vašeho vztahu všude do okolí, protože jinak můžete mít potíže s vašim milovaným či milovanou.

**Bliženci** 22/5–21/6  
Dokážete spoustu věcí dělat velmi dobře, a i když budete mít pochybnosti ohledně některých rozhodnutí, brzy se rozptýlí.

**Rak** 22/6–22/7  
Jemným poštučováním se vám v úterý podaří zachovat příjemnou dynamiku vašeho vztahu – a co teprve, když dojde na svlékání!

**Lev** 23/7–22/8  
Láska bude čarodějka, která vám bude při dnešku vládnout, a vy budete s nadšením v její moci, a nebudete to chtít jinak.

**Panna** 23/8–22/9  
Ne všichni ve vašem okolí budou nadšeni vašim novým vztahem, ale hlavní je, jak moc nadšení jste z něj vy. Je to váš život.

**Váhy** 23/9–23/10  
Potěší vás láska, která nebude tukat na dveře, ale rovnou vstoupí dovnitř a nebude váhat uchvátit více než jenom vaše rty.

**Štír** 24/10–22/11  
Některé propočty ohledně ideálního vztahu vám nebudou stále vycházet a bude to tím, že právě láska se příliš spočítat nedá.

**Střelec** 23/11–21/12  
Někdo z vaší minulosti, kdo vám byl kdysi blízko, by mohl být dnes ještě blíž. Bude záležet na vás, zda mu dáte prostor.

**Kozoroh** 22/12–20/1  
Jemné dotyky i vášnivě rychlovky, to všechno budete na svém novém vztahu zbožňovat. A proto vás nerozhodí ani žádné pomluvy.

**Vodňář** 21/1–20/2  
Přestože budete mít velkou zodpovědnost, až už ve vztahu k rodině, nebo k vaší práci, stejně si dovedete vyšetřit čas na lásku.

**Ryby** 21/2–20/3  
Vaše věčná kontrola může vašeho milovaného poněkud vytáčet, takže pokud chcete doma mít klid, pokuste se být méně direktivní.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Máte rádi nádražní hospody? Která je nejlepší?



**Michal Šima Šimonek**  
Nejlepší nádražní bifej je v Lysé nad Labem.



**Paulus Niger**  
Přesně, mají své kouzlo. Mám rád říčanskou Lokálku.



**Vojtěch Hrabosh Hrabal**  
To jsou otázky. Ať žije Miloš Frýba a Dejvická nádražka.

## Komiks



NAJDI LÁSKU  
V NOVÉM ROCE!  
Zeptej se karet!

Pošli SMS ve tvaru 26UTV a text 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, TSM5/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Pravidelný odpočinek snižuje riziko nehody



# V prosinci nově otevřená odpočívka po rekonstrukci!



Tradiční odpočívadlo

## Devět Křížů

pro motoristy nabízí  
odpočinek, parkoviště,  
restauraci KFC a sport bar.



Dálniční odpočívadlo Devět křížů se nachází  
ve směru JIH (Brno) na 166,5 km dálnice D1

# SHAKESPEARE LIVES IN 2016

### Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. Christian
  - 2. flesh
  - 3. Jew
  - 4. poison
  - 5. tease
  - 6. tickle
  - 7. revenge
- 
- a. a person who believes that Jesus was the son of God

- b. a person who follows the most popular religion in Israel
- c. an action to punish someone because they hurt you first
- d. give someone something dangerous to eat or drink
- e. say something to try to make someone angry
- f. the soft parts of your body, like skin, muscle and fat
- g. touch someone's skin gently to make them laugh



The Merchant of Venice

HANNAH BERRY (HTTP://HANNAHBERRY.CO.UK/)

This series is marking the 400th anniversary of Shakespeare's death.

### Lesson No. 13



### Discussion

- Do you try to forgive people when they do something wrong to you? Or do you think they should always be punished? Why?

### THE MERCHANT OF VENICE ACT 3, SCENE 1

#### Introduction:

Antonio borrowed money from Shylock, but didn't pay the money back. Shylock is talking to Antonio's friend, Salarino. Shylock is explaining why he doesn't like Antonio, and why he wants to punish him.

**Shylock:** I will take Antonio's flesh.

Even if I can only use it to catch fish, it will make me feel better.

He said some very bad things about me, and he has cost me a lot of money.

He laughs at me when I lose. He teases me when I win. He is rude about my country.

He stops me making

money. He makes my friends dislike me and makes my enemies hate me even more.

Why? Because I am a Jew. But Jews have bodies, eyes, hands, brains and hearts.

We use our eyes and ears to see and hear.

We use our noses, our fingers and our tongues to smell, touch and taste things.

We are just like everyone else. We have the same feelings, we love the same things.

We eat the same food as other people, sticks and stones and knives hurt us the same.

We get the same diseases

### Legacy language

#### Words

- Shakespeare liked to make up new words. Sometimes, he did this by adding endings or suffixes to existing words to create a new meaning. Here are two examples from The Merchant of Venice:

laughable mortifying

- Which of the sentences below use these adjectives correctly? Use a dictionary to help you.

1. I didn't like the movie at all. The story didn't make any sense. It was laughable.
2. I really liked the movie. The story was really funny. It was laughable.

3. It was really mortifying when I passed my exams. I worked so hard, and my friends and family were so happy for me.
4. It was really mortifying when I failed my exams. I worked so hard, so I can't understand what went wrong.

#### Idioms

- Shakespeare created lots of new idioms – interesting phrases where the meaning can be difficult to guess from the words used. Here are two idioms from The Merchant of Venice:

**all that glitters is not gold**  
**love is blind**

- Can you fit them into the following sentences?

1. I've tried to tell her that he is no good for her. But she won't listen. I guess .....
2. Don't always choose the biggest box with the most beautiful wrapping paper! Remember that sometimes the most valuable things can come in small, plain boxes! .....
3. Why do you think this expensive phone is better than this cheaper one? Remember, .....
4. I don't believe that ..... I know my girlfriend is not perfect, but nobody is.

### Activity 2

Complete the summary of the story. Use each of the following words once:

- Christian
  - enemies
  - feelings
  - Jew
  - money
  - punishment
  - revenge
- 
- Shylock is a Jew and Antonio is a (a) ..... They are (b) ..... Antonio is making Shylock's life difficult. He is being rude

about Shylock and making him lose (c) ..... Shylock thinks Antonio is doing this because Shylock is a (d) ..... Shylock thinks this is not fair because Jews are the same as everyone else. Shylock says that Jews have the same (e) ..... as other people. This includes wanting (f) ..... when someone is unkind to them. Shylock says that Christians taught him that getting revenge is the right (g) ..... for being unkind. That is why he wants to get revenge on Antonio.

and we take the same medicine as other people.

We get hot in summer and cold in winter, the same as Christians.

If you cut us, we bleed.

If you tickle us, we laugh.

If you poison us, we die.

We are the same as you in all these ways, so why do you think we are different about wanting revenge?

When you are unkind to us, we want revenge.

If a Jew is unkind to a Christian, the Christian doesn't forgive. He wants revenge!

So when a Christian is unkind to a Jew, how should the Christian be punished?

If we all follow the same rules, the answer is the same – with revenge!

You taught me these rules, so don't be surprised if I follow them exactly.

*This simplified version by Russell Evans. To read Shakespeare's original version see: [www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play\\_view.php?WorkID=merchantvenice&Act=3&Scene=1&Scope=scene](http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=merchantvenice&Act=3&Scene=1&Scope=scene) (starts on line 1287).*

### Answers

- Activity 1**  
1. a; 2. f; 3. b; 4. d; 5. e; 6. g; 7. c

- Activity 2**  
a. Christian; b. enemies; c. money; d. Jew; e. feelings; f. revenge; g. punishment

- Legacy language**  
**Words:** 1. correct; 2. incorrect; 3. incorrect; 4. correct  
**Idioms:** 1. love is blind; 2. all that glitters; 3. all that glitters; 4. love is blind

# Jágr a spol. ztratili náskok a trenéra

**Jednu asistenci** zaznamenal v nedělním programu NHL Jaromír Jágr.

Jeho Florida však ztratila na ledě Caroliny dvoubrankový náskok, prohrála 2:3 a vedení klubu po utkání nečekaně odvolalo hlavního trenéra Gerarda Gallana. Na střídačku se místo něj postaví generální manažer Tom Rowe, jenž ještě v minulé sezoně vedl farmářský tým v AHL.

Čtyřiačtyřicetiletý panter Jágr zaznamenal další posun v historických tabulkách, když sehrál 1651. zápas v NHL a vyrovnal se na pátém místě bývalému obránci Chrise Cheliosovi. V příštím duelu se třetí nejproduktivnější hokejista historie soutěže dotáhne na čtvrtého Marka Recchiho, který má na kontě 1652 startů. Jágr nasbíral už 1879 bodů a jen osm jej dělí od druhého Marka Messiera.

Jakub Voráček byl vyhlášen první hvězdou utkání,



Jágra (vpravo) a jeho spoluhráče povede nový trenér. AP

v němž se gólem a nahrávkou podílel na výhře hokejistů Philadelphie 5:3 nad Calgary. Voráček se zapsal do statistik poprvé po šesti zápasech, v nichž vyšel bodově naprázdno. Nejprve v 18. minutě přihrál na vyrovnávací gól na 1:1, když podél levého mantinelu zavezl puk do třeštinového pásma a zpoza branky našel Michaela Raffla, jenž bekhemdem překonal Chada Johnsona. Hned v první minutě dru-

hé třetiny pak Voráček osmým gólem v sezoně dostal Letce do vedení 2:1 poté, co si v přesilové hře jeho přihrávku před branku srazil do vlastní sítě obránce Mark Giordano.

Posedmé v sezoně skóroval Radim Vrbata a přispěl k výhře Arizony 2:1 na ledě Edmontonu. Jeho krajan Michael Frolik odehrál v dresu Calgary jubilejní, 600. zápas v NHL. SIM a ČTK

## Zprávy krátce

### Potřebují vyhrát

Basketbalisté Nymburku dnes od 18.30 uzavřou první polovinu základní skupiny Ligy mistrů. Po šesti zápasech mají vyrovnanou bilanci tří výher a tří porážek a nutně tak potřebují doma porazit slovinského mistra Helios Suns Domžale.

### Opět za Třinec

Hokejový obránce Lukáš Krajiček se po předčasném konci v Dinamu Minsk vrací do Třince, s nímž před pěti a půl lety získal mistrovský titul. Rád by do české extraligy naskočil už v pátek, kdy Oceláři hostí Vítkovice. ČTK

## Číslo dne

# 8

Tenisté Argentiny se po triumfu v Davis Cupu ujali vedení v žebříčku týmové soutěže. Argentina se stala už osmou zemí, která od zavedení hodnocení v roce 2001 žebříček vedla. Čeští šampióni z let 2012 a 2013 se propadli z třetí příčky na šestou.



## Jen v klubu

Fotbalista Milan Petržela se rozhodl ve 33 letech ukončit reprezentační kariéru a soustředit se jen na výkony ve Viktorii Plzeň. Za národní tým odehrál za posledních šest let 19 zápasů. Naposledy nastoupil v říjnu proti Německu a Ažerbájdžanu. ČTK



## Majitel Nikase žádá dva miliony korun

Spor týkající se diskvalifikace vítězného koně Nikase z loňského ročníku Velké pardubické kvůli dopingům včera otevřel přerovský okresní soud. Majitel koně Petr Kupka podal společně s trenérem Stanislavem Popelkou a žokejem Markem Stromským žalobu na společnost Troubecká Hospodářská. Podle nich byly zakázané látky v krmivu, společnost to však popírá. Majitel koně žádá po výrobci dva miliony korun za majetkovou újmu. Zhruba čtvrt milionu požaduje trenér a 100 tisíc korun žokej. Po loňském říjnovém dostihu měl kůň v těle zakázané alkaloidy kofein a theobromin. Poprvé v historii slavné steeplechase tak přišel nejrychlejší kůň o triumf kvůli užití dopingových látek.

MAFRA

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

### Finance - nabídka

• Půjčky! Oddlužení Vaší nemovitosti! Vyplatíme Vaše dluhy, exekuce, zástavy! Nízká měsíční splátka! Peníze máte do 48 hodin! Volejte 737352730

### Práce - nabídka

• Brigády doplňování zboží, balení elektrika, práce ve skladu. Výplaty ihned 83-128 Kč/h. NaBrigadu.cz, Dornych 2a(u OD Tesco), Brno Tel: 605885588

• Hledáme řidiče skupiny C, možno i schopného důchodce z Brna a okolí. 26.000,- čistý výdělek. Nástup možný po dohodě. Volejte 602235963.

### Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1minu/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platimoblem.cz



• SEXY BOKOVKY! Najdi si diskretní milenku! Napiš SMS ve tvaru 58LDH a text na 909 15 50  
• Divoška Mirka (28)! Chci sex se starším mužem! 50+! Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 95BKA a tvůj text!

• Manžel má milenkou, ale co já? Potřebuju se vybouřit! Pomůžeš mi? NEZÁVAZNĚ! Jitka 46! Vytoč 909 801 801 kód ZCB70



• Tichá voda, břehy mele! To mě vystihuje! Na ulici distingovaná, v posteli dábel! Zaujímá se mnou pořádnou jízdu! Jana 47. Volej 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 93ZJK a tvůj text!



# Elegantní a kompaktní



**9 790,-**

Doporučené příslušenství  
**Sluchátka Beats EP**



## iPhone 5s

iPhone 5s má 4palcový Retina displej, čip A7 s 64bitovou architekturou třídy stolních počítačů, snímač otisků prstů Touch ID, 8megapixelový fotoaparát, fotoaparát FaceTime HD, 4G/LTE a WiFi, iOS 10 a iCloud.



Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Kup na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 29. 11. 2016 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.