

DNES ŠEST STRAN PLNÝCH ZDRAVÍ

JAK PEČOVAT O ZUBY A OČI, ABY STÁLE FUNGOVALY ČTĚTE UVNITŘ



metro



Úterý, 30. září 2014

Č. 184, www.metro.cz
Svátek slavi: Jeroným



Min. 18°
Max. 22°

Největší deník v ČR

Sto tisíc epileptiků se dočká lepší péče

Den epilepsie. Dnes se veřejnost může dozvědět, jak bojovat s touto zákeřnou nemocí. **Záchvat.** Jak ho poznáte a co dělat. **Léčba.** S nemocí se daří bojovat, špičková centra dostanou akreditaci STRANA 2



Přichází čas dýní. Přesvědčte se v Dýňovém světě na Vysočině

Tisíce dýní nejrůznějších velikostí, tvarů a barev zdobí Pipkův statek v Nové Vsi u Leštiny na Havlíčkobrodsku. Rozlehlá zahrada, která se letos popáté proměnila v Dýňový svět, bude lidem přístupná do 2. listopadu. Čerstvě sklizené dýně tu mohou lidé nejen obdivovat, ale také si je koupit – na vaření i jako dekoraci. Letos jsou v Dýňovém světě velká dýňová aranžmá v oranžové barvě, stojí tam třeba obří pyramida z více než tisícovky velkých dýní. Děti tu mají k dispozici hřiště nebo třeba bludiště v dýních a v topinamburách. Pro odvážné návštěvníky je připravená strašidelná věž na starých sýpkách. Kromě hradu ze slámy přibyl i slámový bazén a další bludiště v kukuřici.

ČTK

Křeče a pěna u úst. Třetině lidí uleví od záchvatů jen operace

Léky na většinu epileptiků zaberou, ostatní musí na chirurgický sál.

Epilepsie patří mezi nejčastější mozkové onemocnění. V Česku jí trpí na sto tisíc lidí, z toho asi třetina jsou děti. Může mít ovšem desítky podob, stejně tak se liší podoby epileptických záchvatů. Na dnešek připadá Národní den epilepsie, kdy se při různých akcích může veřejnost dozvědět, co život s touto zákeřnou chorobou znamená.

„Nemoc se projevuje například poruchou chování nebo záchvaty na polovině těla. Záchvat se také může objevit jen jednou v životě a v budoucnu se už nemusí nikdy opakovat,“ říká Milan Brázdil, předseda České ligy proti epilepsii. Přestože nemoc se

Jak (ne)pomáhat epileptikovi?

Epileptický záchvat může mít několik podob. Nejčastější je ten velký, který trvá jen krátce, člověk se při něm ale zmitá v křečích a s pěnou u úst.

- Při něm šéfka občanského sdružení EpiStop Jana Zárubová radí nesnažit se křeče omezovat, člověka nikam nepřemisťovat, podložit mu hlavu měkkou poduškou, neotvírat mu ústa ani se mu nesnažit vyndávat jazyk. Je dobré takovému člověku uvolnit límec, aby se mu lépe dýchalo.

- Psychomotorický záchvat má

tu podobu, že při něm člověk jen sedí nebo chodí, nereaguje a dělá nesmyslné věci.

- Ani v tomto případě se mu

Epilepsie

40

Zhruba tolik milionů lidí na celém světě trpí touto chronickou nemocí mozku. V Evropě jich je asi šest milionů (z toho dva miliony dětí), v Česku asi sto tisíc.

nemá v jeho jednání fyzicky bránit. To jen tehdy, pokud by byl ohrožen jeho život.

„Žkuste na něj spíš mluvit, stačí fráze, třeba Dobrý den nebo Jak se máte...“ říká odbornice a dodává: „Omezovat jeho jednání můžete jen tehdy, máte-li nad ním fyzicky jasné navrch.“

- Záchvaty se mohou projevovat také zhlédáním se, svalovými škubky s různou intenzitou nebo krátkými, leč silnými stahy svalstva, šije a končetin. To bývá běžné třeba u kojenců a vypadá to, jako by se něčeho lekli.

může projevit prakticky v téměř kolik věku, nejohroženější je nedospělá populace.

Podle odborníků tři čtvrtiny nemocných zažily první epileptický záchvat před dvacátým rokem života. Další vrchol, kdy se nemoc objeví, je

do tří let věku a také kolem puberty. Jak dodává místopředseda ligy Petr Marusič, jsou profese, jejichž výkonu tato nemoc brání. „Například pro řidiče z povolání je to likvidační. Stejně tak pro ty, kteří potřebují zbrojní prů-

kaz k výkonu své práce, například myslivci,“ říká. Ostatním epileptikům prý bývá řídicí oprávnění obvykle přiznáno, musí ale být minimálně rok bez záchvatu.

V drtivé většině případů jde ale také o nemoc, kterou

lze dobře léčit. Na až 70 procent pacientů zabírají léky, pokud je třeba je kombinovat s dalšími, pak se léčba prodlužuje. Zhruba tři desítky tisíc z postižených se ale neobejdou bez chirurgického zákroku na mozku.

Další metodou pak je ovlivnit epilepsii stimulací nervových struktur. V obou případech jde podle Brázdila o finančně velmi náročné zákroky, které stojí i milion korun.

Komplikovaní pacienti, jimž nezabírá farmakologická léčba a kteří potřebují složitější vyšetření, by se v brzké době mohli dočkat špičkového péče ve vysoce specializovaných epileptologických centrech. Akreditaci pro ně připravuje ministerstvo zdravotnictví, uchází se o ni pět zařízení.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

INZERCE

Navštivte novou kliniku v Jesenici u Prahy



Základem zdraví je zdravá buňka! Nabízíme prevenci!

Máme k dispozici velmi šetrné léky, protože obsahují látky tělu vlastní. Eliminují v buňce oxidativní stres a toxické látky včetně kancerogenů, které by mohly poškodit DNA a způsobit nádorové zvrhnutí buňky. Posilují imunitu, působí proti bakteriálním a virovým infekcím, proti bolestem pohybového aparátu a také proti alergiím, autoimunitním chorobám, zánětům a nádorům.

Specializujeme se na preventivní onkologii...

Zjistíme, zda Vám nehrozí riziko propuknutí nádorového onemocnění. Pokud je nádor rozpoznán včas, je mnohem větší šance na jeho vyléčení. Ovšem pokud je nádor již generalizovaný, naděje na vyléčení je malá. Bohužel, nádorové onemocnění postihne v ČR každého 3. občana a každý 4. na ně zemře. A proto je prevence život zachraňující!

A co léčba onkologicky nemocných?

Onkologicky nemocným jsme schopni nasadit šetrnou komplementární terapii (k základní radio-/chemoterapii či samostatně v době remise), a to dle doporučení amerického National Cancer Institute. Tato terapie vede k lepší toleranci základní léčby, ke snížení nežádoucích účinků, ke zvýšení kvality života a k lepší prognóze. Terapii vede MUDr. Marta Holíková, atestovaný klinický onkolog.

Bolí Vás klouby nebo záda?

Lékaři na naší klinice aplikují subkutánně MD injekce, které jsou založeny na chráněném patentu „collagen delivery system“ a představují skutečně nový terapeutický koncept, jehož autorem je italský profesor medicíny Leonello Milani. V této oblasti pracuje na klinice MUDr. Hana Jarošová, dlouholetá primářka Revmatologického ústavu, specialista na léčbu myoskeletálních bolestí.

inPHARM CLINIC, telefon 241 416 990, recepce@inpharmclinic.cz, www.inpharmclinic.cz, V Areálu 1243, Jesenice u Prahy (roh ulic Říčanská a V Areálu). Nejvhodnější příjezd do Jesenice je z okruhu spojujícího dálnice D1 a D5 (exit Jesenice).

Podzim v lázních Poděbrady

Dámská relaxace v týdnu

Tři dny v komfortním hotelu, polopenze a 4 lázeňské procedury **již od 2.500 Kč**.

Nástup na pobyt: Ne, Po, Út, St

Podzim, lázně, Poděbrady!

Šest dní v prvotřídním hotelu Zámeček ****, plná penze, 7 lázeňských procedur **již od 7.980 Kč**

Lázeňský pobyt pro seniory

Osm dní v komfortním hotelu, polopenze a 9 lázeňských procedur **již od 6.986 Kč**

Informace a rezervace:

www.lazne-podebrady.cz

ck@lazne-podebrady.cz

nebo tel.: 325 606 500



LÁZŇNĚ PODEBRADY
AKCIOVÁ SPOLEČNOST



Pošta musí vydělávat

Problémová firma by neměla žít jen z dotací, míní ministr Andrej Babiš.

Ať si na sebe vydělává. To je vzkaz ministra financí Andreje Babiše, který je v otázce budoucnosti České pošty ve sporu s ministrem vnitra Milanem Chovancem, který má poštu pod palcem. Babišův resort totiž chce hledat jiné cesty, jak pomoci poště vydělávat, než jsou dotace. Právě ty by rád používal Chovanec, aby státní podnik nemusel uzavírat ztrátové pobočky.

Šéf státní kasy prý má například návrh od finanční správy, že by od ní mohla pošta převzít hotovostní pokladnu. To by se mohlo týkat i celní správy. Babiš s Chovancem bojuje zejména o to, zda podnik bude i nadále státním podni-

kem, nebo akciovou společností. „Boj o poštu je nesmysl. Já jsem s panem Chovancem mluvil o tom, že bych rád dostal detailní informace o České poště,“ uvedl Babiš s tím, že vláda má zájem udržet poštu naživu. **idnes.cz**



Nehoda. V autě se zabili tři mladí lidé

Tři mladí lidé ve věku 17 a 18 let zemřeli po sobotní nehodě u Drnku na Kladensku. Sedmnáctiletý mladík zemřel na místě, dvě osmnáctileté dívky v neděli. Čtvrtý člověk je vážně zraněn. Příčinu nehody policisté vyšetřují. Pětičlenná posádka zřejmě nepoužila bezpečnostní pásy.

Nehoda se stala



v sobotu v 18 hodin.

Řidič vozu Škoda Felicia nejdříve nezvládl zatáčku a autem vjel na trávu, když se snažil auto vrátit zpět na silnici, dostal smyk a vjel do protisměru do příkopu, narazil do stromu a vůz se převrátil. Všichni cestující po nárazu vypadli z vozu. Na místě zasažovali i dva vrtulníky. **ČTK**



Hana je „nej“ Vietnamka

Miss Vietnam České republiky se stala jednadvacetiletá Hana Maiová z Ostravy. Finále o nejkrásnější Vietnamku se uskutečnilo po dvou letech v neděli v Praze. Na snímku je s druhou vicemiss Nguyen Thu Trang. Druhé místo získala Le Ha z Proboštova. Děvčata teď zamíří na světovou soutěž Miss Vietnam World. **ČTK**

INZERCE

Máme rádi Plzeň, a co vy?



Volte Občany patrioty!

„Fotbal je hrou, ve které se cení týmový úspěch. Jednotlivec nedokáže nic, ego jde stranou. Každý musí makat, není možnost uhnout. Po boji je třeba podívat se všem do očí s vědomím, že jsme odvedli kus poctivé práce.“

Petr Chvojka a Občané patrioti jsou pro mě právě takový tým, kterému mohu s čistým svědomím fandit.“

Pavel Horváth
podporovatel

Na vzpomínku před 25 lety Vás zvou
Občané patrioti

Kde: Náměstí republiky v Plzni. Kdy: 2. října v 16 hodin. Hosté: Bohouš Josef, Míša Leicht, Jan Kryl, bratr Karla Kryla.

Klíče nebo zvonky sebou /cokoliv, co dělá randál/

OBČANÉ PATRIOTI
2014 komunální volby

Cinkali jsme málo, teď budeme zvonit...

Na míru vašemu životnímu stylu



DATART
KUCHYŇSKÉ STUDIO

**Německá kvalita a skutečná variabilita nábytkových částí a materiálů • Služby na klíč • 10 let záruka zdarma
Široký sortiment spotřebičů • Designový návrh zdarma**

Konzultace s designéry • 3D zobrazení Vámi vybrané kuchyně v konkrétním prostoru
Odborná pomoc při výběru všech elektrospotřebičů • Od návrhu po kompletní montáž

Naše studia najdete zde:

DATART Avion SP Zličín – Skandinávská 23, Praha 5

DATART Arkády Pankrác – Na Pankráci 86, Praha 4

Jsme výhradním
prodejcem kuchyní

Beckermann

e-shop: www.DATART.cz

Infolinka: **810 328 278** (810 DATART)

Turisté objevují římské památky už i při běhu

Věčné město nabízí nové možnosti: můžete si ráno zaběhat a při tom si prohlédnout nejznámější římské památky, to vše s průvodcem.



Běží se také přes Piazza del Popolo.

PROFIMEDIA.CZ

Pro ty, co se nespokojí s italskou zmrzlinou a pizzou, tu jsou joggingové prohlídky, které umožňují nevzdávat se zdravých návyků ani o dovolené. Kristin Karstensdotterová, původem Švédka, začala organizovat tyto prohlídky v roce 2012.

„Když jsem se tu usadila, trénovala jsem pro římský maraton. Běhala jsem po měs-

tě a dívala se na všechny ty turisty, kteří tu chodili ve skupinách nebo sami běhali. Řekla jsem si, že by bylo výborné ukázat jim tu stránku Říma, kterou vidím, když běžím,“ říká.

V devět hodin ráno se schází malá skupina, nejvýše šest osob, u imponantního Andělského hradu. Trasa běhu vede kolem nejznámějších památek, jako je Piazza Navona, Piazza del Popolo, Piazza

di Venezia, Piazza di Spagna, fontána di Trevi a Pantheon.

V této hodině patří město Římanům a turistům je málo. Malá skupina běžců má tak volnou cestu a zastavuje se před památkami, aby si vyslechla zajímavé příběhy z historie. „Našich prohlídek se účastní lidé nejrůznějšího věku, od třinácti do pětasedesáti let. Pocházejí především ze Spojených států, ale také z Japonska, Izraele, Afriky a evropských zemí,“ přibližuje Karstensdotterová.

Výhodou navíc je, že na to, aby člověk uběhl sedm kilometrů za hodinu, nemusí být zrovna atlet. Většina zájemců se označuje za sportovce, ale Kristin přijímá i nováčky. O joggingových okruzích se lidé dozvídají díky šeptandě, ale také na internetových stránkách TripAdvisor. **ČTK**

Ústavní soud. Má zakázat referendum



Chťejí samostatnost.

AP

Španělská vláda včera oficiálně požádala ústavní soud, aby prohlásil referendum o nezávislosti Katalánska za nezákonné. Předseda vlády autonomní španělské oblasti Katalánsko Artur Mas v sobotu stanovil konání všelidového hlasování na 9. listopadu. Održení vlivného Katalánska, ležícího na severovýchodě země, by Španělsku velmi uškodilo. **ČTK**

Zprávy krátce

Havlova cena jde do Ázerbájdžánu

Cenu Václava Havla za lidská práva pro rok 2014 získal ázerbájdžánský obhájce lidských práv Anar Mammadli. Cenu převzal jeho otec, Anar byl totiž letos v květnu za své aktivity odsouzen na pět a půl roku do vězení. Právě tato skutečnost sehrála roli v tom, proč se porota rozhodla pro ázerbájdžánského aktivistu. **ČTK**

Číslo dne

3072

Ve Středozezemním moři od začátku letošního roku přišlo o život rekordní množství přistěhovalců – bylo jich 3072. Od začátku roku zaznamenala Mezinárodní organizace pro migraci po celém světě úmrtí 4077 utečenců, ve Středozezemním moři tak zahynuly tři čtvrtiny z nich. Skutečný počet obětí bude navíc nejspíš ještě vyšší. Organizace proto vyzvala vlády, aby zastavily tuto epidemii zločinu, jehož oběti se stávají lidé.

INZERCE

ZAČNĚTE STUDOVAT JEŠTĚ LETOS! JEŠTĚ JE MOŽNÉ PODAT PŘIHLÁŠKU

Nestihli jste podat přihlášku na vysokou školu ještě před letními prázdninami? Nevýšlo vám první kolo přijímacího řízení? Nevěšte hlavu. Můžete dokonce začít studovat ještě letos, vysokou školu však vyberte pečlivě a zaměřte se také na to, co „dává“ škola studentům nad rámec studia – ať už jsou to odborné semináře, konference nebo setkání se zajímavými lidmi.

Například na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha (UJAK), která ještě přihlášky přijímá, je v tomto ohledu velmi živo. Jen v předprázdninovém období univerzita pořádala mezinárodní odbornou konferenci Marketing a management cestovního ruchu na národní a regionální úrovni a spolupřátelala již XIV. ročník konference E-learning forum 2014. Nechybí ani zajímavá setkání s osobnostmi z praxe – například beseda s fotografy Janem Saudkem a Robertem Vanem.

Kvalitní jazyková výuka i zázemí Kromě akademického života jsou samozřejmě důležité i další faktory: například kvalitní jazyková výuka, zajímavé vědecké projekty a kvalitní zázemí. Co do výuky jazyků, i tady je UJAK na špičce: „Na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha si studenti mohou vybrat z nabídky hned několika jazyků – angličtiny, němčiny, španělštiny, francouzštiny, ruštiny a češtiny pro cizince. Univerzita



Jana Amose Komenského Praha je jediným místem v Česku, kde je možné skládat mezinárodní zkoušky telc – The European Language Certificates. Ty mohou držitelé certifikátu výrazně pomoci například při hledání uplatnění v zahraničí,“ popisuje vedoucí Katedry cizích jazyků UJAK Mgr. Růžena Nováková.

Jazykové certifikáty The European Language Certificates (telc) jsou mezinárodně uznávané. Zastihuje je společnost telc GmbH, jež v současné době nabízí přes padesát zkoušek různých úrovní z deseti světových jazyků. Zkoušky pro získání certifikátů telc mohou samozřejmě skládat i zájemci z řad široké veřejnosti.

Výzkum i vlastní MBA program Pokud jde o studijní zázemí, univerzita se snaží v této oblasti

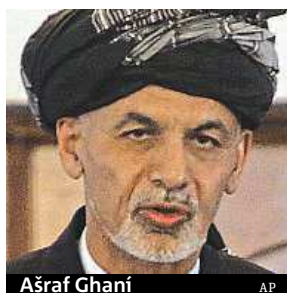
kontinuálně rozvíjet. Například pro potřeby výuky mediálně orientovaných oborů je studentům k dispozici profesionální audiovizuální studio, takže si vše mohou vyzkoušet v praxi. Univerzita obecně klade na praktickou část výuky velký důraz, to se však samozřejmě nevylučuje s vědou a výzkumem – na univerzitě má tato oblast bohaté zázemí a UJAK je zapojena do celé řady grantových projektů.

UJAK je první soukromou vysokou školou v Česku, která získala status univerzity. Nabízí studium širokého spektra společenskovedních oborů. Stěžejní jsou Speciální pedagogika, Vzdělávání dospělých, Andragogika, Evropská hospodářská administrativa studia, Sociální a mediální komunikace, Management cestovního ruchu, Právo v podnikání, Manažerská studia, Pojišťovnictví a Bezpečnostní studia. Nabízí možnost dosáhnout řady akademických titulů (Bc., Mgr., Ing., PhDr., Ph.D.) a také studovat v programu Master of Business Administration se zaměřením na rozvoj lidských zdrojů a Evropskou unii a získat titul MBA (mezinárodní akreditace FIBAA, Bonn). Právě tento program si UJAK navrhovala sama, nejedná se tudíž o žádnou „franzízu“, jak je v Česku v případě programů MBA často zvykem. Dokladem vysoké kvality MBA na UJAK je ostatně již zmíněná prestižní mezinárodní akreditace.

Afghánistán. USA mají ještě zůstat

Afghánský prezident Ašraf Ghani dnes podepíše bezpečnostní dohodu se Spojenými státy, která umožní menšímu počtu amerických vojáků zůstat v Afghánistánu i po konci letošního roku. Na základě této klíčové dohody zůstane v zemi kontingent, jehož úkolem bude zejména výcvik afghánských bezpečnostních sil.

Na přelomu roku po více než desetiletí skončí mise Mezinárodních sil pro podporu bezpečnosti v Afghánistánu. V zemi by ji měla vystřídat výrazně menší a nebojová opera-



Ašraf Ghani

AP

ce Resolute Support, jejichž asi 12 tisíc příslušníků by se mělo podílet na výcviku a pomoci afghánským silám. Ty nyní čítají 350 tisíc lidí. **ČTK**

Uchráníme Váš dům proti vlhkosti!!!

Trápí Vás vlhké zdi v domě a hledáte jednoduché a trvalé řešení?
Jednou z možností je vytvoření dodatečné horizontální izolační vrstvy.

U každého domu, který dosáhl určitého stáří, se časem více či méně projevuje zvýšená vlhkost zdí. Tento problém je vždy třeba řešit, neboť způsobuje řadu na sebe navazujících potíží. Na zdech opadáva omítka, v místnostech se zhoršuje obytné klima, které má vliv na zdraví obyvatel. Může způsobovat častější onemocnění dýchacích cest, zejména u seniorů a malých dětí. Vznikající plísň se podepisují na vzniku alergií a poruchách imunity.

Netrpí však jen zdraví lidí. Vlhkost zvyšuje například účty za vytápění. Se stoupající vlhkostí zdivo ztrácí tepelné izolační vlastnosti a náklady na vytápění tak bývají až o 20 % vyšší než v případě suchých místností. Vlhké zdivo – ať už ve sklepě nebo v obytných prostorech – je v neposlední řadě příčinou poklesu hodnoty domu až o 15 %.

VHODNÉ ŘEŠENÍ

Mnoho řešení tento neduh jen dočasně zakrývá, ale není cestou k trvalému odstranění problému. Jindy je časově, fyzicky nebo např. finančně velmi náročné. Klasický způsob, jako podřezání a vkládání nerezového pásu nebo pásu z izolační fólie, je velmi problematicky proveditelné ve sklepech a u nepravidelných spár. Navíc tato metoda může negativně narušit statiku domu.

HORIZONTÁLNÍ IZOLAČNÍ VRSTVA

Existuje však řešení, které nabízí jak výhody definitivního odstranění vlhkosti, tak i univerzální použití u různých druhů vyzdívků. Tím

je aplikace dodatečné horizontální izolační vrstvy, a to s pomocí vstřikovací kapaliny bez rozpouštědel. Ta vytvoří zábranu proti vlhkosti i ve staré stavbě. Její výhody jsou následující:

- Tato vrstva trvale zabrání prostupu kapilární vlhkosti.
- Nízkotlaká injektáž představuje záruku rovnoměrného a šetrného prosycení zdiva emulzí. Injektážní silikonová emulze (SuperCapillar100® s certifikátem WTA) je bez rozpouštědel a má výjimečnou schopnost penetrace.
- Tato metoda vyřeší problém vlhkého zdiva bez ohrožení statiky a je použitelná u každého druhu vyzdívků.
- Představuje rychlé a efektivní provedení sanace bez velkého hluku a nepořádku.

Jako každá řemeslnická činnost musí být i vysoušení zdiva provedeno dodržením přísných požadavků na vysokou kvalitu. Správný postup v konkrétním případě by měli určit povolání odborníci, a to bezplatnou analýzou stavu.

ATG Czech Republic s.r.o. je dceřiná společnost německé firmy ATG GmbH, která na území Německa úspěšně sanuje vlhké zdivo již 20 let. Skupina ATG se na vysoušení zdiva přímo specializuje. Zabývá se pouze touto činností a dosahuje v ní nejvyšších kvalit. Opírá se přitom o patentovanou technologii, firemní know-how a dlouholeté zkušenosti, které nasbírala při sanaci více než 19 500 objektů v Německu. Firma ATG Czech Republic s.r.o. byla v ČR registrována 11. února 2011. Jednatel ing. Jochen Schönfelder, dlouholetý spolupracovník skupiny ATG, hrdě poukazuje na nízký počet reklamací (méně než 1% za 20 let činnosti firmy) a na 10letou záruku, platnou i na českém trhu, která není ve stavebnictví obvyklá! „Každý případ musí mít správné řešení, v této oblasti neexistuje žádné paušální řešení,“ poznamenává Jochen Schönfelder. Kvalita má svou cenu. Po provedení sanace a vysoušení zdiva se sníží náklady na topení a zvýší se hodnota domu. Firma ATG Czech Republic s.r.o. provedla úspěšně sanaci v České republice u více než 600 domů a v budoucích měsících hodlá rozvinout svou činnost po celé České republice.



ODSTRANĚNÍ ŠKOD NA VAŠEM DOMĚ včetně sklepů DODATEČNÁ HORIZONTÁLNÍ IZOLAČNÍ VRSTVA PROTI STOUPAJÍCÍ VLHKOSTI METODOU NÍZKOTLAKOVÉHO VSTŘIKOVÁNÍ DO ZDIVA

- injektážní silikonová emulze (SuperCapillar100® s certifikátem WTA) je bez rozpouštědel a má výjimečnou schopnost penetrace
- bez ohrožení statiky a použitelná u každého druhu vyzdívků
- pracujeme na celém území Čech
- **bezplatná analýza – odborné poradenství a prohlídka – nezávazný předběžný odhad**

BEZPLATNÁ LINKA ☎ 800 556 556



ATG Czech Republic s.r.o.
Na Ořechovce 201/20,
162 00 Praha 6 - Střešovice

www.atg-sro.cz

NYNÍ AKČNÍ CENY

Co získáte:

- úspora za vytápění
- zhodnocení domu
- zdravé životní prostředí

(omezený počet
objednávek)



PATENTOVANÁ
ATG METODA



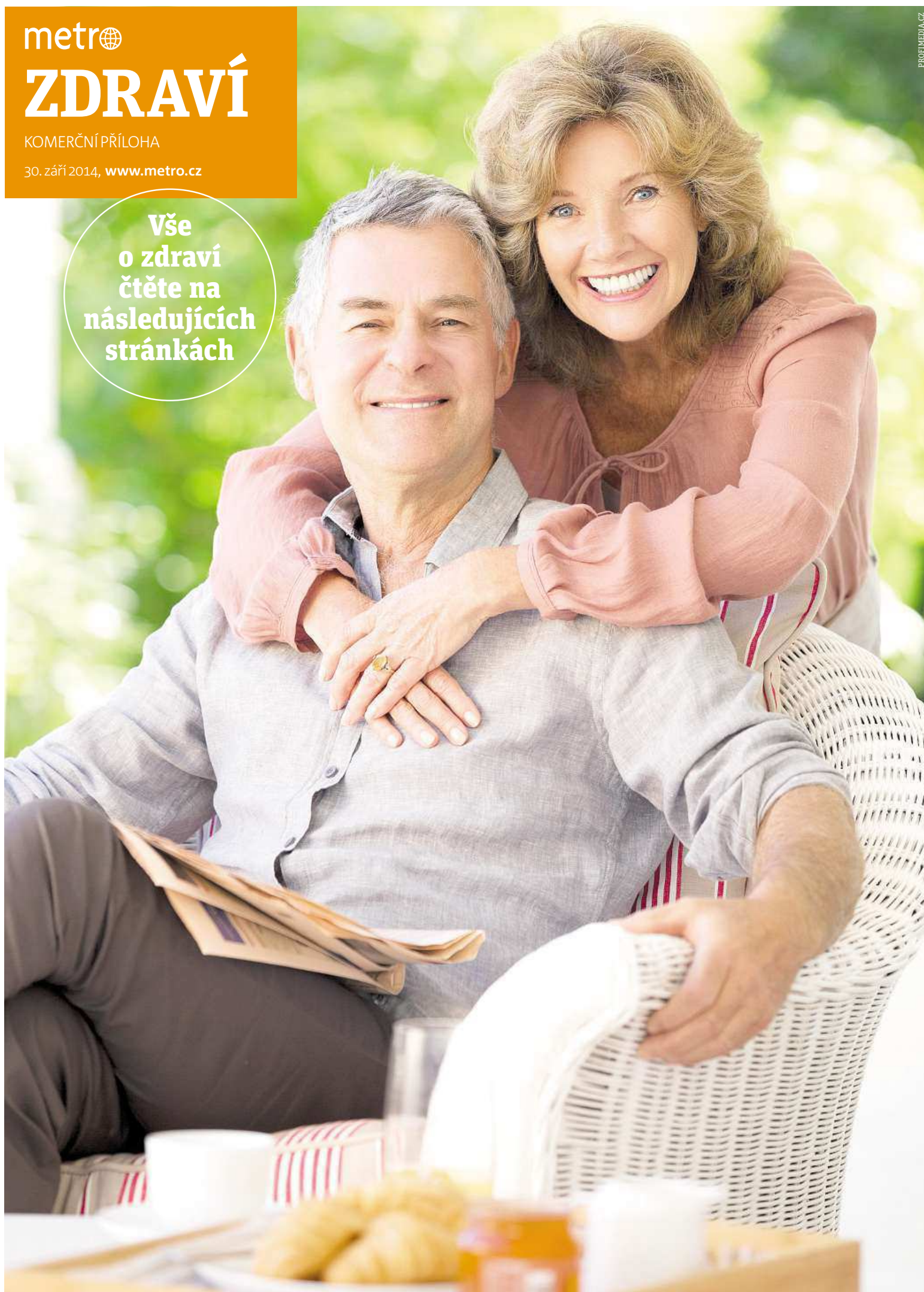
metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. září 2014, www.metro.cz

Vše
o zdraví
čtete na
následujících
stránkách



Bělení zubů beze strachu

Toužíte po zářivě bílých zubech bez poškozené skloviny? Vyzkoušejte bělení, při volbě správného postupu je bezpečné a zuby nepoškodí.

Cesta ke zdravým a krásným zubům není vždy snadná. Kvalitu našeho chrupu totiž vedle péče ovlivňuje i řada dalších faktorů, jako jsou genetika a životní styl. Pak stačí, abyste rádi a často pili kávu, občas si zapálili cigaretu a s bílou sklovinou je konec. A nastává čas na bělení zubů. Poměrně rozšířená metoda, která má ovšem stejně zastánců jako odpůrců. „Bělení zubů rozhodně není žádný nebezpečný zásah do zdraví člověka. Asi před třiceti lety byla objevena nová metoda bělení zubů účinnou látkou karbamid peroxid. Látka pro-

stupuje do struktury zubu, odbarvuje pigmenty v ní usazené. Zubní sklovina tak zůstává nepoškozena,“ vyvrací mýtus o tom, že bělení zuby ničí, Jan Procházka, vedoucí lékaře kliniky Erpet Medical centrum. Ten ovšem doporučuje všem zájemcům nejprve navštívit stomatologa, který doporučí vhodný postup.

„Zuby si lze samozřejmě bělit i doma, protože na trhu je poměrně široká nabídka finančně dostupných bělicích sad. Ovšem bez správného postupu vybělení nedocílíte, takže konzultace s odborníkem je rozhodně na místě,“ míní Procházka.

Kdo si tedy na domácí bělení netroufá, může zajít k zubaři, bělení dnes provádí většina ordinací. Zatímco doma trvá vybělení i několik dní, procedura přímo v ordinaci je rychlejší, většinou stačí třicet minut až hodina.

Odlišné jsou také ceny, které si za to lékaři účtují. Zatímco někde zaplatíte za bělení tři až čtyři tisíce, na špičkových klinikách se cena může

Laser je bezpečný

Podstata metody bělení zubů laserem je jednoduchá a spočívá v trojnásobném nanesení speciálního bělicího gelu, který se aktivuje pomocí laserového paprsku.

- Dáseň se předem spolehlivě izoluje. Procedura bělení zubů trvá průměrně půl hodiny, je bezbolestná a nevyžaduje anestezii.
- V závěrečné fázi se na zuby nanáší znečlivující krém, který se rovněž aktivuje laserem. Laserové zařízení umožňuje precizně nastavit parametry – intenzitu a dobu působení, a to přesně podle potřeby v každém konkrétním případě.
- Průběh procedury bělení je ve všech etapách kontrolován ošetřujícím lékařem.

vyšplhat až ke dvaceti tisícům korun.

Pokud zvolíte profesionály, bílé zuby uvidíte ihned, ale maximální efekt bělení je



Efekt vybělených zubů vydrží asi rok.

2x PROFIMEDIA.CZ

možné zhodnotit až následující den. Kdo by si myslel, že po takové ceně bude mít zuby jako perličky navěky, je na omylu. Při dodržení veškerých lékařských doporučení je trvanlivost výsledku průměrně jeden rok až pět let, v závislosti na individuálních zvláštěnostech organismu, rychlosti látkové výměny a životním stylu. U domácích metod je pak doba zářivého

úsměvu ještě o polovinu kratší. „Úspěšnost závisí i na následné péči. Kromě toho, že by se lidé měli o vybělené zuby starat více než obvykle, doporučuji i omezit pití kávy, kouření a prostě vyhýbat se všemu, co způsobuje tmavé skvrny na sklovině. Samozřejmě jsou pak speciální přípravky jako šetrné bělicí pasty či ústní vody,“ dodává Procházka. **ANNA BERKOVÁ**

BEZ BRÝLÍ NA ČTENÍ ... konec krátkých rukou

JEDINEČNÁ NABÍDKA:
V září lze zákrok Raindrop podstoupit za speciální cenu **41.000,- Kč**

Po implantaci Raindrop opět zvládnete

+ svůj mobilní telefon + emaily
+ cenovky a návody + jídelní lístky

+420 775 858 700 +420 777 643 020
www.neovize.cz www.duovize.cz

NeoVize **DuoVize**
Oční klinika Brno Oční klinika Praha

Nové postupy u zubaře. Nebolí, ale připlatíte si

Pokud se začnete klepat strachy už jen při vyslovení slova zubař, pak vezte, že nejnovější metody jsou takřka bezbolestné. Na druhou stranu každá novinka něco stojí a zdravotní pojišťovny své klienty zrovna neroz-

mazlují. Ceny se tak šplhají opravdu vysoko. Liší se často podle typu stomatologického zařízení, jiné peníze zaplatíte také regionů – nejdražší jsou jednoznačně kliniky v Praze a v Brně. **ANNA BERKOVÁ**

Co nového vás může u zubaře potkat?

VRTAČKA BEZ BOLESTI

• Laserová vrtačka je opravdu bezbolestná, její výhoda se projevuje především při ošetřování dětí. Při jejím použití dojde k poměrně malému poškození zubu u drobných kazů, což je ideální pro to, aby výplň vydržela v ústech například až 60 let.

• Laser je navíc schopen rozpoznat, jestli stále ještě vrtá kaz, či nikoli a v okamžiku, kdy se dostane na hranici zdravé tkáně, se zastaví.

• **Cena výkonu:** Cena plomby se při použití laserového přístroje pohybuje od 1500 do 2900 korun.

LASER NA ZUBNÍ KÁMEN

• Laseru lze využít i při dalším ošetření úst. Lze jím opravovat i dásně nebo retní uzdičky, což je častá a nepříjemná procedura u dětí.

• Na konci ošetření zastaví krvácení a po odstranění odumřelé dřeně záro-

veň dokonale vysuší a sterilizuje zubní kanálek.

• **Cena výkonu:**
Odstranění zubního kamene laserem: od 200 korun za zub
Odstranění uzdičky laserem: od 550 Kč

NEVIDITELNÁ ROVNÁTKA

• Pokud toužíte po rovných zubech, ale nechcete být terčem posměchu, můžete zvolit neviditelná rovnátka. Jejich tajemství spočívá v tom, že jsou nalepena na vnitřní plošky zubů.

• **Cena výkonu:** pohybuje se od 22 tisíc korun za jednu čelist.



Při hojení rány pomohou enzymy

Po operaci je nejdůležitější hojení. Mnohým záleží i na tom, jak bude pak jizva vypadat.

Každý z nás má určité obavy z toho, jak dopadne operace, která nás čeká. A i když většinou všechno proběhne tak, jak má, velmi důležité je také to, jak rychle se nám bude hojit pooperační rána.

Rychlost hojení ovlivňuje především náš celkový zdravotní stav. Mezi nejčastější příčiny poruchy hojení pooperační rány patří zhoršené prokrvení tkání. Mohou za to cévní choroby (ateroskleróza, chronická žilní nedostatečnost), ale také nedostatečná funkce lymfatického systému. Pooperační rány obvykle doprovázejí otoky, krevní vý-

Vliv má i věk

Jaké faktory ovlivňují hojení ran.

- Rány se hůře hojí s přibývajícím věkem, zvláště intenzivně trápí tento problém nemocné cukrovkou a obézní osoby. Neblahou úlohu hraje špatná životospráva a stres.

rony a podlitiny, které zpomalují hojení a jsou také jednou z příčin bolesti. Závažnou komplikací pak bývají různé infekce, které se do rány mohou dostat. V takovém případě je zpravidla nezbytné nasadit antibiotika.

Každá rána se hojí jizvou. Jestliže je ale jizva příliš velká, může to poznamenat nejen konečný vzhled místa, kde proběhla operace, ale v některých případech i přinášet nepříjemné zdravotní komplikace.

Rychlost, jakou se rány hojí, je různá, přesto lze tento přirozený proces vhodnými prostředky podpořit. Bezprostředně po operaci je důležité odborné ošetření rány. Měli bychom také dbát na dobrou životosprávu, být v psychické pohodě a zejména v prvních týdnech se vyhnout zvýšené fyzické námaze.

V poslední době se v rámci této komplexní péče stále více osvědčuje podpůrná léčba enzymovými léky (nejznámější je Wobenzym). Enzymy, které tyto léky obsahují, urychlují vstřebávání otoků, krevních výronů a podlitin a zmírňují bolest. Omezují také výskyt pooperačních komplikací, jako je hnisání rány nebo nadměrné jizvení. Proto se také tyto enzymové léky často používají po plastických operacích, kde je celkový kosmetický výsledek včetně tvorby co možná nejmenší jizvy zvláště důležitý. **METRO**



Mnohým záleží na tom, jak bude jizva vypadat. PROFIMEDIA.CZ

Po plastické operaci chce být každá v pořádku co nejdříve



Lék Wobenzym®

urychluje hojení a vstřebávání otoků, pomáhá zajistit tvorbu menší jizvy.

Lék Wobenzym obsahuje unikátní směs enzymů, jejíž účinnost je ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrovaných klinických studií a více než 40 letou léčebnou praxí. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný. K léčbě vždy používejte lék.



Informujte se u svého lékaře.
Více na www.wobenzym.cz

Wobenzym - originální tradiční enzymový lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.
www.wobenzym.cz / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice

Jenom čistit nestačí

Dobrou péči o zuby předejdete nejen bolesti, ale také ulehčíte peněžence.

Na zubech je prý vidět, jak si člověk váží sám sebe. Věkem se totiž zubní sklovina mění, šedne, mohou se přidat problémy se zubním kamenem. Starší lidé také trápí častější záněty dásní, parodontóza nebo onemocnění vycházející z nedostatečné funkce slinných žláz.

Radě těchto onemocnění lze účinně předcházet správnou péčí o chrup především v oblasti hygieny. Ke standardnímu čištění zubů ráno a večer je dobré přidat i čištění po každém jídle. „V seniorském věku zásadně doporučuji zubní kartáček s nejnižší tvrdostí, v běžné obchodní síti obvykle označovaný jako měkký, a zubní pasty s ní-



Kartáček měňte alespoň jednou za tři měsíce.

PROFIMEDIA.CZ

kou abrazivností (obrušování). Zubní kartáček je nutno měnit minimálně jedenkrát za tři měsíce, jinak ztrácí svou čisticí schopnost, navíc hrozí i některé specifické problémy, jako je zablokování slinné žlázy štětkou vypadlou z lůžka staršího kartáčku,“ upřesňuje stomatolog Libor Winkler.

Kromě čištění jsou důležitou prevencí i pravidelné kontroly u zubaře, ve vyšším věku se doporučují tři návštěvy ročně. „Zkracuje se totiž délka životnosti chrupu, který věkem vypadává. Zhruba po čtyřech měsících je pak na chrupu patrné, zda nebude již potřeba nějaký větší zá-
krok, jako je třeba doporuče-

ní vhodné zubní náhrady. I zde totiž platí, že čím dříve se na problém přijde, tím si pacient ušetří zdravotní problémy a vlastně i peníze. Náhrad existuje víc typů a o jejich aplikaci rozhoduje vždy odborník podle zdravotního stavu pacienta a i jeho finančních možnostech,“ vysvětluje Winkler. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Parodontóza

Až 90 procent populace u nás v průběhu života postihne parodontóza.

- Jedná se o infekční zánětlivé onemocnění dásní a závěsného aparátu.
- Parodontóza se dá léčit profesionálně prováděnou dentální hygienou a pečlivou domácí péčí o chrup.
- Neléčená parodontóza s sebou nese nejenom nepříjemný zápach z úst, ale především uvolňování prostoru mezi kostí a kořenem zubu, kde vzniká takzvaný parodontální chobot.
- Parodontóze zpravidla předchází zánět dásně, který se projevuje hlavně krvácením dásní při čištění zubů, ale i spontánně.
- Každý člověk s krvácením dásní je tak potenciálně ohrožen vznikem a rozvojem parodontózy.

Jak nepřijít o zuby

Zub bolí, pak nateče dásně a úleva nastane, až se na dásni vytvoří váček (absces), který praskne a vyteče z něho bílý hnis s trochou krve. Prvním varovným příznakem je zkažený dech, neboli zápach z úst a následně krvácivost dásní. Jestliže problém neřešíte, opakování bude častější a může dojít k uvolnění kořene zubu z okostice a zub vypadne z kostního lůžka.

Parodontitida je chronické destruktivní onemocnění dásní, závěsného aparátu zubů a okostice, které může skončit i ztrátou zubů. Nejsou však ohroženy pouze zuby, je to chronické infekční onemocnění ohrožující celý organismus. Bakterie žijící v zubním plaku a v parodontálním chobotu se mohou pomoci krevního

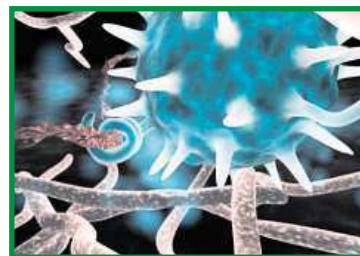
oběhu dostat do celého těla, takže postiženým hrozí také srdeční a cévní onemocnění a tudíž i zvýšené riziko infarktu.

Bakterie v dutině ústní vytvářejí biofilm, který je neproniknutelnou vrstvou například pro hojně používané desinfekce s alkoholem, ale také i následně aplikovaná antibiotika. „Chytrá houba“ dokáže narušit tento biofilm a tím omezit růst bakterií způsobujících záněty, aniž by podněcovala rezistenci těchto bakterií.

„Do lékáren dodáváme ústní vody v suchém stavu,“ říká Radim Klimeš. „**Bio Plus** – sypký prášek a **Chytrá houba Pythie Bio Plus** v šumivých tabletách. Tyto přípravky se ředí do pitné vody a provádí se klasické výplachy dutiny ústní. Tam příznivě působí, pokud má člověk sklony k zánětům dásní. Přípravky

se aplikují tři dny za sebou a dále podle potřeby, nebo až za měsíc. Běžné uplatnění je vhodné v souvislosti s používáním zubních náhrad, či rovnátek. Uplatnění přípravků **Chytrá houba Pythie Bio Plus** a **Bio Plus** se osvědčilo i u lidí po chemoterapii nebo u mladistvých, kdy došlo v ústech k přemnožení kvasinek.“

Přípravky s Chytrou houbou – Pythium oligandrum dostanete



v každé dobré lékárně. Na Vaše otázky rádi odpovíme na telefonu: 212 240 409, akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.



studio lékařské kosmetiky *Medela Derma*

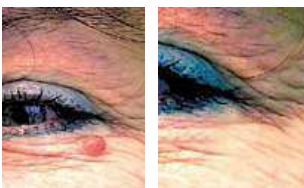
pořádá zkrášlující akci za nejnižší ceny na trhu

JIŽ 15 LET NA TRHU

ZBAVTE SE SNADNO A RYCHLE NEVZHLEDNÝCH BRADAVIČEK, ŽILEK, PIGMENTŮ A KERATÓZ!

- Využijte možnosti se **bezbolestně a rychle zbavit nežádoucích výrůstků na obličeji, krku a po těle**
- Tuto metodu s úspěchem využíváme již 15 let
- Útvar se speciálním přístrojem rozpustí a tamponkem setře
- Následně vznikne stroupek, který do týdne odpadne
- **Touto metodou se také odstraňují:**
- začervenalé tváře v podobě nevzhledných rozšířených žilek
- pigmentové skvrny v obličeji a na rukou
- keratózy - plošné stařecké bradavice
- **Po ošetření nevznikají jizvy!**

**Akcí cena
1 ÚTVAR POUZE 100Kč**



bradavice před a po

Výplně vrásek: před a po



INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI

DOPORUČUJEME

Ošetření řeší tyto problémy:

- VRÁSKY
- JIZVY PO AKNĚ
- NADMĚRNĚ ROZŠÍŘENÉ PÓRY
- PIGMENTOVÉ SKVRNY
- STAŘECKÉ PIHY
- LÉČBA AKNĚ
- DEHYDRATACE PLETI

Jedno ošetření obsahuje:

- odlíčení
- úprava obočí (dle přání klientky)
- mikrodermabraze unikátním přístrojem Gentlepeel, který pomocí mikrokryсталů pod vakuem provede nejdokonalejší hluboké vyčištění pleti
- zklidňující maska s kaolinem
- gelová maska s kolagenem aplikované laserem
- zažehlení retinolu, ceramidů a kyseliny hyaluronové pomocí ultrazvuku

běžně 1700Kč

**nyní pouze
390Kč**

MEZOTERAPIE KYSELINOU HYALURONOVOU

Odstraňuje:

- Vrásky na tvářích, pod očima, krku a dekoltu
- Vyplňuje velmi efektivně jizvy po akné vrásky okolo úst apod.
- Aplikuje se jehličkou pouze 1,5mm dlouhou.
- Ošetření je naprosto bezbolestné bez následné rekonvalescence.

(Kyselina hyaluronová je jednou z hlavních složek pojivové tkáně, která hraje základní roli při zachování napětí kůže a ovlivňuje pružnost)

CENA 1000-2000Kč



**APLIKACE BOTOX-DYSPOORT
ODSTRANĚNÍ MIMICKÝCH VRÁSEK**

- vějířky kolem očí **1800Kč**
- vráska mezi obočím **1000Kč**
- čelo + vráska mezi obočím **2500Kč**
- aplikace kys. Hyaluronové od **2000Kč**

Aplikaci provádí špičkový plastický chirurg.

**NOVINKA RADIOFREKVENCE
NECHIRURGICKÝ LIFTING
A LIPOSUKCE PODBRADKU**

Jedná se o neinvazivní techniku, tzn. bez chirurgického zákroku. Odstraňuje ochablost pleti, vypíná pokožku obličeje, krku, dekoltu a koriguje tukové zásoby v podbradku.

Lifting obličeje 2200Kč nyní **1000Kč**
Liposukce podbradku 4400Kč nyní **500Kč**

Doporučujeme 3-5 sezení s odstupem 7-14ti dnů. Ošetření je velmi příjemné. Výsledky jsou znatelné přibližně po dobu 2 let.

NAŠE STUDIO DÁLE NABÍZÍ TYTO SLUŽBY

- trvalá epilace oblast obličeje 250-500Kč
- odstranění žilek z celého obličeje (bez stroupeků a jizev přístrojem z USA SkinLine, druhý den možno použít make – up) 300-500Kč
- laserová terapie (léčba akné 1 návštěva) 50Kč
- nastřelení naušnic (1 pár + aplikace) ... 400Kč
- chemický peeling (AHA kyseliny) 500Kč (pigmentace, stárnoucí pleť, jizvy po akné, trudovitá pleť)
- prodlužování řas 2000Kč
- GreenPeel 1000-2000,-Kč
- Klasické masáže od 250,-Kč

HUBNUTÍ POMOCÍ INJEKČNÍ LIPOLÝZY

1 PARTIE 2700Kč nyní 1000Kč

Nejúčinější metoda rychlého zhubnutí!

PERMANENTNÍ MAKE-UP 50% SLEVA!

- (rty +probarvení) **1500Kč**
- permanentní make – up (obočí) **1500Kč**
- permanentní make – up (oční linky) **900Kč**

PORADENSKÁ SLUŽBA ZDARMA

Na Vaši návštěvu se těší:

studio MEDELA DERMA

Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY

(naproti Vysočanské radnici)

Tel.: 283 923 186

Mob.: 605 035 519, 731 574 724

WWW.MEDELADERMA.CZ



Laserová operace očím neškodí

Uvažujete o tom, že odložíte brýle? Laseru se opravdu bát nemusíte. Jde o naprosto bez-

pečnou metodu, která vás zbaví dioptrií za pár minut. Na první pohled sice jde o finančně

náročnější zákrok, ale časem se vám rozhodně vyplatí. Jen kolik ušetříte za brýle,

skla či kontaktní čočky. Jestliže o laseru uvažujete, věnujte pozornost především výběru

kliniky. Ne všude se vám totiž dostane opravdu kvalitní péče. Ptejte se na reference, snažte se vyhledat pacienty, kteří již zákrok podstoupili. Také věnujte pozornost prvnímu setkání.

„Lékař by vám měl při první konzultaci podrobně vysvětlit, co vás čeká. Měl by vás seznámit i s nepříjemnými aspekty zákroku či možnými riziky. Jakmile vás začne hned přesvědčovat, že laser rozhodně potřebujete a nejlépe už zítra, je něco špatně a raději zajděte jinam,“ radí oční lékařka Petra Matoušková, jak vyhledat vhodnou kliniku. Pokud jste ji již našli, co vás tedy čeká?

„Každý pacient musí podstoupit komplexní vyšetření, během kterého jsou s pomocí diagnostických přístrojů provedeny potřebné testy. Jestliže pacient nosí čočky, musí je na dva dny před vyšetřením odložit, aby neovlivnily výsledek vyšetření,“ vysvětluje Matoušková. Vlastní zákrok se provádí ambulantně. Operace není bolestivá ani nijak zvlášť nepohodlná. „Nejprve se pacientovi aplikují kapky s anestetikem, takže opravdu nic necítí. Ani po zákroku se bolesti bát nemusíte. Oči budou slzet, asi trochu pálit, ovšem už za pár hodin epitel přeroste okraj víčka, a tím zcela zmizí nepříjemné pocity,“ doplňuje Matoušková.

Po operaci si budete muset zvyknout na světlo, takže počítejte s trochu rozostřeným viděním, které trvá v krajním případě do druhého dne, kdy budete muset jít na kontrolu. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**



Babičko, dědečku, podívejte, vypadl mi zub!
Nadstandardní řešení šedého zákalu.

VYBERTE SI, JAK CHCETE VIDĚT:

- + Vidění bez omezení
- + Vidění za šera a ochrana sítnice
- + Vidění bez astigmatismu a ochrana sítnice



F P
T O Z
L P E D
P E C F D
E D F C Z P



Půjde to i bez brýlí.

2x PROFIMEDIA.CZ

Pooperační režim

I když vše proběhne bez komplikací, měli byste zachovat pooperační režim.

- Oko je po operaci citlivé, takže si musíte dát pozor na mnutí oka a silné svírání víček.
- Ještě týden po operaci budete preventivně užívat antibiotika a delší dobu si kapat oči takzvanými umělými slzami.



+420 775 858 700
www.neovize.cz
NeoVize
Oční klinika Brno

+420 777 643 020
www.duovize.cz
DuoVize
Oční klinika Praha



Pocitujete již na sobě projevy klimakteria?



Mnoho žen již s úspěchem vyzkoušelo přírodní preparáty. Jedním z prvních a nejdůležitějších byl preparát **SARAPIS**, který dlouhé roky pomáhal ženám překlenout období přechodu. Nyní došlo ke změně a na náš trh přichází jeho nástupce. Dovolte nám proto, abychom Vám představili doplněk stravy **SARAPIS plus**. Dlouholeté zkušenosti s použitím včelích produktů u žen v klimakteriu a spolupráce s gynekology přinesly vhodné doplnění o další prověřené a důležité složky, které pomohly ještě zlepšit vlastnosti původního **Sarapisu**. Jedná se o extrakt ze šálvěje, chrom a vitaminy K a D3.

SARAPIS plus obsahuje včelí produkty - včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je **extrakt ze šálvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitaminy C, E, K a D3**. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin C podporuje přirozenou psychickou činnost. Vitamin C přispívá k obvyklé tvorbě kolagenu, důležitého pro přirozenou funkci krevních cév, kostí, chrupavek, zubů, dásní a kůže. Vitamin K a vitamin D3 přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav. Chrom přispívá k obvyklému metabolismu a jeho podpoře.

Věříme, že s novým SARAPISEM plus budete spokojena.

Opatrnosti při užívání **SARAPISU plus** by měly dbát osoby alergické na včelí produkty. **SARAPIS plus**, díky obsahu vitamínu K, mohou užívat osoby se zvýšenou srážlivostí krve, pouze po domluvě s lékařem. I při užívání přírodních preparátů je důležité pravidelně navštěvovat svého gynekologa!

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

www.vegall.cz



Jak vybrat kliniku

Zvolená klinika by měla mít zajištěnou také pohotovost o víkendech a fungovat alespoň pět nebo lépe deset let.

- Obecně se doporučuje pracoviště, které dělá velké počty

zákroků a nabízí široké spektrum různých metod.

- Také by mělo mít ve svém týmu řadu odborníků v různých oblastech refrakční chirurgie (laserové i nitrooční).



Vyzrajte na šedý zákal, nechejte si ho odoperovat

Šedý zákal už dávno není nemocí třetího věku.

V dnešní době trápí i řadu čtyřicátníků. A přitom pomoc je poměrně dostupná.

Šedý zákal není životu nebezpečné onemocnění a dá se poměrně snadno úspěšně léčit. Co je na tomto onemocnění nebezpečné, je jeho pomalý nástup.

„Pacient registruje změny svého zraku velmi pomalu, takže vhodná léčba přichází později, a nepříjemné symptomy šedého zákalu tak zbytečně snižují kvalitu života,“ vysvětluje Věra Kalandrová, primářka brněnské Oční kliniky NeoVize. „Vidění se po-

zvolna zamlžuje, jako by se postižený díval na svět přes mléčné zakalené sklo. Vadí mu i prudké osvětlení, špatně vidí za slunečního počasí a při řízení auta. Dalšími projevy může být přechodné dvojité vidění nebo ani s brýlemi není možné na dálku přečíst ceduli či značku,“ popisuje Kalandrová.

Jedinou prevencí vzniku onemocnění jsou tak časté kontroly u očního lékaře, optimálně dvakrát ročně. Tak je možné diagnostikovat onemocnění ještě v první fázi a nasadit optimální léčbu.

A jak se šedý zákal léčí? Kapky ani mastičky nepomohou, jedinou šancí je operace. Strach ale není na místě. „Při operaci odstraníme zkalenou čočku pacienta a na její místo naimplantujeme umělé nitrooční čočku,“ říká Kalandrová.

Operace se v současné době provádí dvojím způso-



Sedý zákal odhalí preventivní prohlídka.

PROFIMEDIA.CZ

bem. Nejčastější je klasická operace katarakty, takzvaná fakoemulzifikace, kdy se pomocí ultrazvuku rozmělní zkalená čočka a nahradí se vysoce kvalitní žlutou čočkou s ochranným filtrem, která účinně chrání sítnici pacienta i po operaci.

Druhou možností je pak laserový zákrok pomocí femtosekundového laseru. Tento moderní způsob je ovšem nabízen jen v rámci nadstandardní péče, pojišťovna ho tedy nehradí, takže si za laser musí pacient připlatit. **ANNA BERKOVÁ**

Neúprosná statistika

Ve většině případů se vyskytuje u lidí ve věku 55 až 60 let jako projev přirozeného stárnutí oka. Po sedmdesátce jím trpí 90 procent populace.

- V posledních desetiletích roste i počet mladších pacientů, u nichž se zákal objeví ještě před čtyřicátými narozeninami. Operace využije až 70 procent pacientů.

Typy šedého zákalu

Jaký šedý zákal můžete mít.

- **senilní** – přichází s věkem
- **vrozený** – stojí za ním infekce během vývoje plodu
- **sekundární** – vzniká jako důsledek jiných nemocí nebo dlouhodobým užíváním některých léků

Pražské vodovody
a kanalizace

**INFO V LAHVI
JE MINULOST**

SMS informace o vodě zdarma přímo ve Vašem mobilu

Nenechte se zaskočit případnou odstávkou či havárií vody!

Spolehněte se na včasné informace zdarma přímo do vašeho mobilu.

Zaregistrujte se na www.voda-info.cz nebo zašlete SMS ve tvaru VEOLIA na číslo 720 001 112. Zavoláme Vám a Vaši registraci vyřídíme společně.

Pražské vodovody a kanalizace, a.s. • **Pařížská 11, Praha 1**
☎ 840 111 112 • www.pvk.cz

Cena registrační SMS dle Vašeho tarifu. Provozovatelem systému je ComGate, a.s.

Pečujeme o světové zdroje

VEOLIA



Dokonalý zrak do druhého dne

NeoLASIK HD
NeoLASIK 3D Smile
Laserové operace s doživotní zárukou dosáhly dokonalosti

94% pacientů po zákroku zjistilo pozitivní změny v životě

84% „Mám více sebevědomí“

77% „Můj život je díky HD očím pohodlnější“



+420 775 858 700
www.neovize.cz

NeoVize
Oční klinika Brno

+420 777 643 020
www.duovize.cz

DuoVize
Oční klinika Praha



O oči dětí pečujte co nejdříve

Ztráta vidění na jedno oko je pro nás jen těžko představitelná. Ale právě to můžeme způsobit svým dětem zanedbáním péče.

Česko má jako jedna z mála zemí velmi dobře fungující vyšetření zraku hned v porodnici. Lékaři zde každé narozené miminko testují na novorozeneckou kataraktu, tedy šedý zákal, se kterým děťátko už přichází na svět. Pokud je šedý zákal odhalen, nastupuje léčba operací. „Po operaci je nutné u miminka zahájit konzervativní léčbu, která spočívá v nošení speciální kontaktní čočky a zalepování zdravého oka na asi čtyři hodin denně s pravidelným sledováním vývoje vidění u oftalmologa každé tři měsíce,“ vysvětluje Gabriela Pilková, oční lékařka z Dětského očního centra Kukátko.

Další vyšetření zraku by mělo následovat u praktického

lékaře pro děti a dorost při každé prohlídce. „Pokud se zrak nevyvíjí, jak má, například dítěti i po půl roce stále ujíždí očko, ale i v případě, kdy mají rodiče dioptrickou vadu, měl by lékař odeslat dítě na screening zraku ke specialistovi,“ upozorňuje lékařka. Screening pojišťovny nehradí, stojí od 150 do 400 korun, ale je to nejrychlejší metoda, jak u dětí do tří let ověřit, zda je zrak v pořádku.

„Pokud rodiče neodešle na vyšetření praktický lékař jejich dítěte, přestože mají v rodině dioptrickou vadu, nebo pokud u dítěte sami pozorují problémy se šilháním, rozhodně by měli vyhledat pracoviště, kde se screening provádí. Pokud se vadu podaří podchytit do tří let, je naděje na její vyřešení bez jakýchkoli následků do budoucna velmi vysoká. U očních vad platí: čím dříve se začne s léčbou a čím důslednější léčba je, tím větší šance pro dítě,“ doplňuje doktorka Pilková.

Velké vyšetření zraku probíhá u pediatra ve věku tří a pěti let. Pokud při prohlídce dítě ne spolupracuje nebo nejsou výsledky takové, jaké by být měly,



Vyšetření u oftalmologa

PROFIMEDIA.CZ

odesílá dítě na vyšetření ke specialistovi. V tomto věku by to už měl být dětský oční lékař, který provede komplexní oční vyšetření včetně rozkapání.

„Rozkapání očí je u dětí základní předpoklad pro zjištění dioptrické vady. Malé děti mají velmi vysokou schopnost zaostřovat, takže i dítě, která má po rozkapání třeba 5 dioptrií, vidí bez problémů na obloze lestadlo nebo mravence, jak běhá

doma po kuchyni. Schopnost zaostřovat je třeba krátkodobě vyřadit kapkami, aby bylo možné změřit skutečnou dioptrickou vadu,“ popisuje lékařka.

Odhálí-li oční vyšetření dioptrickou vadu, je třeba nasadit vhodnou brýlovou korekci, případně začít se zalepováním lépe vidoucího oka a očním cvičením, pokud dítěti hrozí šilhání nebo rozvoj tupožrakosti. Brýle se nasazují již vel-

mi malým dětem – jsou s měkkými nožičkami, ohebné a děti si na ně rychle zvykají. Platí ale zásadní pravidlo – dítě potřebuje podporu svých rodičů. „Noste sami brýle, třeba sluneční. Pokud dítěti lepíte očka, hrajte si s ním na piráty, zalepujte oko i sobě. Nebudete-li vnímat brýle a klapku jako problém vy, zvládně to i vaše dítě,“ radí lékařka.

Pokud dítě nastupuje do školy s neodhalenou dioptrickou vadou či dokonce s neléčeným šilháním či tupožrakostí, je zatíženo zásadním handicapem. „Opakovaně se setkáváme s prvňáčky, kteří k nám přišli na vyšetření s doporučením z pedagogicko-psychologické poradny, kam byli odesláni ze školy. Ve škole jejich výsledky, ale i další projevy neodpovídaly očekávání. U nás zjistíme, že dítě zkrátka nevidí. V tomto věku je však na léčení tupožrakosti či šilhání již za pět minut dvanáct. Nejlepších výsledků dosahujeme při zahájení léčby kolem tří let, s přibývajícím věkem šance klesají a po osmém roce už mizí takřka úplně,“ upozorňuje doktorka Pilková. **METRO**

Objednejte své dítě na vyšetření zraku včas!



Preventivní prohlídky dětských očí mohou odhalit závažné zrakové vady ve stadiu, kdy jsou ještě léčitelné.

Neváhejte tedy a objednejte své dítě do specializovaného Dětského očního centra Kukátko na komplexní vyšetření.

777 360 147

info@detskeoci.cz

www.detskeoci.cz

Náš svět jsou oči dětí



Zelený zákal nepodceňujte. Včasná prohlídka ho odhalí

Zelenému zákalu neboli glaukomu se říká tichý zloděj zraku a jeho podstatou je vysoký tlak uvnitř oka. Ten utlačuje nervová vlákna v sítnici, ničí je a člověk pomalu ztrácí zrak. Bohužel projevy nemoci jsou tak pozvolné, že si jich bez pravidelné kontroly u očního lékaře nemusíte ani všimnout. Tedy do doby, než může být pozdě.

„Pacient nejčastěji ztrácí periferní vidění, čehož si počátku příliš nevnímá, protože se mylně domnívá, že horší se zrak patří prostě ke stárnutí. A další projevy, jako je slzení nebo únava očí, má dnes každý druhý. Bez řádného vyšetření ale nelze zákal včas léčit, a i když je oftalmologie na vysoké úrovni, i dnes může pacient v důsledku glaukomu oslepnout,“ varuje oční lékařka Petra Matoušková.

Při včasné odhalení ale nejde o nevyléčitelnou chorobu. „Zelený

zákal se potlačuje především kapkami, které pomáhají snížit nitrooční tlak. V případě, že se stav i přes léčbu zhoršuje, přistupujeme posléze k laserové nebo klasické operaci očí. Zrak se sice už výrazně nezlepší, ale zpomalí se nebo úplně zastaví průběh choroby a zachová stávající vidění,“ dodává Matoušková.

Operace není nijak komplikovaná ani bolestivá. Trvá kolem hodiny a provádí se buď zcela ambulantně, nebo je nařízena jednodenní hospitalizace. Ani pooperační režim není nijak drastický. „Není nutné vyhýbat se čtení nebo sledování televize. Pacient by se měl vyvarovat pouze velké fyzické námahy, aby se zbytečně nezvyšoval nitrooční tlak. A nedoporučují pít najednou velké množství tekutin,“ dokončuje oftalmoložka Matoušková. **ANNA BERKOVÁ**

Týká se i vás?

Zelený zákal je onemocnění, při kterém dochází k degeneraci a odumírání zrakového nervu.

- Nebezpečný je proto, že postižení počátku onemocnění nepozorují až do chvíle, kdy zrak začínají ztrácet. Teprve v posledním stadiu onemocnění se oko zeleně zabarví – odtud název nemoci.
- Glaukom může vyústit v takzvaný glaukomový záchvat, při kterém má pacient krutou bolest hlavy spojenou s nevolností, vidí zamlžené a kolem zdroje



světla vidí typické barevné kruhy.

- Pravděpodobnost vzniku glaukomu roste s věkem, silnější dispozice mají krátkozrací lidé, diabetici a ti, kteří dlouhodobě užívají kortikosteroidy.

Queeni přijedou s americkým idolem

Po úspěšném světovém turné se vrací skupina Queen se zpěvákem Lambertem do Evropy. Poprvé v tomto složení vystoupí i v Praze.



Adam Lambert a kytarista Queen Brian May ECHOPROMOTION

Šest týdnů stráví skupina Queen a Adam Lambert, jenž nastartoval svou kariéru zpěváka díky soutěži American Idol, v Evropě. Čeká je zde jednadvaacet koncertů v deseti státech. Turné začne ve Velké Británii v polovičce ledna a v Praze se představí 17. února. Turné pak ukončí o dva dny později ve švýcarském Curychu. Do Evropy se tento tandem vrací po dvou letech. „Po technické

stránce budeme mít rozhodně větší produkci než před dvěma lety,“ láká fanoušky na evropské koncerty Lambert.

„Je senzační. Má úžasný rozsah, a protože velký rozsah měl i Freddie, Adam dokáže zapívat to co on. Je to mimořádný

zpěvák a skutečný talent,“ poznamenává na Lambertovu adresu bubeník Queen Roger Taylor.

Queen společně s Adamem Lambertem poprvé vystoupili v roce 2009 v rámci talentové soutěže American Idol, kde

Vstupenky

Skupina Queen se zpěvákem Adamem Lambertem vystoupí v pražské O2 areně 17. února.

• Vstupenky budou k dostání od 1390 do 2190 korun od pátku v síti Ticketportal.

• Skupina se zpěvákem také vystoupí ve Stuttgartu (13. 2.), Frankfurtu (7. 2.), Hamburku (5. 2.), Berlíně (4. 2.), Mnichově (2. 2.), o den dřív ve Vídni nebo Kolíně nad Rýnem (29. 1.).

společně zahráli rockovou hymnu We Are the Champions. Lambert a Queeni se poté opět spojili v roce 2011 na evropských cenách MTV. V létě roku 2012 pak spolu odehráli první společné živé koncerty. **METRO**

STUDIO DVA DIVADLO
nová metropolitní scéna

Divadlo pro vaše
výjimečné večery



VŠE O MUŽÍCH Míro Gavran

Aneb jak muži sami sebe vidí, za co se nestydí a stydí. Aneb jak to dopadá, když se testosteron smíchá s city a striptýzem. Tragikomedie o mužích pro ženy, aby je opět nepochopily. Hrají: Maroš Kramář, Filip Blažek a Michal Slaný, režie: Jana Janěková

NEJBLÍŽŠÍ PŘEDSTAVENÍ

30. 9. út **Vše o mužích**
(Míro Gavran)

1. 10. st **Hovory o štěstí mezi čtyřma očima** (Patrik Hartl)

2. 10. čt **Hovory o štěstí mezi čtyřma očima** (Patrik Hartl)

Začátky představení v 19.00, není-li uvedeno jinak

Palác Fénix, Václavské nám. 56, Praha 1
Pokladna: po-ne 11.00-19.00,
tel.: 222 222 598

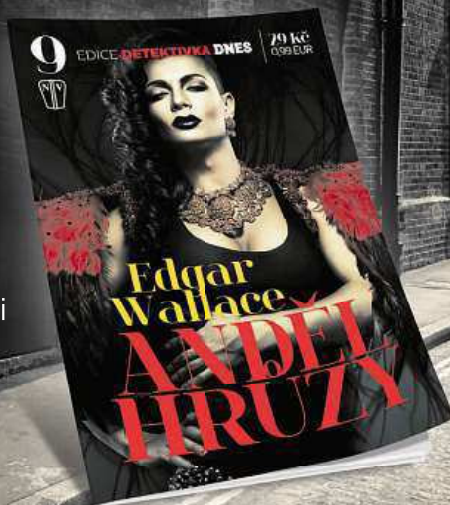
www.studiodva.cz

INZERCE

NAPÍNAVÉ ČTENÍ

EDGAR WALLACE
ANDĚL HRŮZY

Odsouzený údajný vrah uprchne, aby se spěšně oženil s překrásnou nemajetnou dívkou z ulice. Naplnil tak sice podmínku nároku na dědictví – ale vzápětí je nalezen mrtev. Při objasňování jeho záhadné vraždy se bohatá mladá vdova spřátelí s jeho neobvykle půvabnou sestřenicí a bývalou snoubenkou. Jedna z žen se kvůli záludným a lstivým intrikám stává andělem hrůzy tohoto příběhu, v němž je chvílemi bezmocný i londýnský Scotland Yard.



PRÁVĚ V PRODEJI
VE VŠECH TRAFIKÁCH
JEN ZA 29 Kč NEBO NA
www.nasevojsko.eu

DNES

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 19 Max. 23	Min. 17 Max. 21	Min. 16 Max. 20	Min. 16 Max. 20

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 26,4 °C
Rok výskytu: 1868

Kvíz

- Francouzská hrdinka ze stoleté války Johanka z Arku byla upálena roku 1431, bylo jí:
a) 19 let
b) 24 let
c) 29 let
- Demänovská jeskyně svobody objevená Aloisem Králem v roce 1921 leží v pohoří:
a) Malá Fatra
b) Nizké Tatry
c) Malá Magura
- Britský hudebník Roger Taylor si založil kapelu The Cross, více se však proslavil se skupinou:
a) Aerosmith
b) Deep Purple
c) Queen
- Závody formule 1 jezdí Grand Prix v australském městě Melbourne od roku:
a) 2006
b) 1996
c) 1986
- Američtí astronauti Neil Armstrong a Edwin Aldrin vstoupili jako první lidé na Měsíc roku:
a) 1967
b) 1969
c) 1971

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

ČT1

- 12:00 Zprávy ve 12
- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Vše o vaření
- 14:15 Okouzlení III (15/52)
- 15:10 Kriminálka Paříž (37/92)
- 16:00 Zajíc v pytli
- 17:05 Cestománie
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 AZ-kvíz
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
 Seriál (ČR, 2009). Vekslák, nebo metalák? Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestěšová, V. Freimanová a další
- 20:55 **Neobyčejné životy**
- 21:55 **Černí andělé**
 Krimiseriál (ČR, 2001)
- 22:50 **Kingová (5/8)**
 Detekt. seriál (Kan., 2011)
- 23:30 **Otec Brown (4/10)**
 Seriál (VB, 2013)
- 00:20 **Na stopě**
- 00:45 **AZ-kvíz**
- 01:10 **Designtrend**
- 01:25 **Zajímavosti z regionů**
- 01:50 **Dobré ráno**
- 04:20 **Kalendárium**
- 04:35 **Sváteční slovo** jezuitů Jana Regnera

ČT2

- 12:15 Pohádka o putování
- 13:55 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:40 Soubor vojevůdců
- 15:30 Technika v utajení
- 16:20 Mnichov 1938
- 16:45 Generál Patton: Americký blitzkrieg
- 17:30 Vesmír: Temná hmota a temná energie
- 18:15 Moje rodina IV
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Pán času VI
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Poslední tajemství třetí říše: Hitler a peníze**
 Dok. cyklus (N, 2011). Ministr propagandy Joseph Goebbels představoval vůdce jako služebníka lidu, který vzešel z chudých poměrů a nemá nic kromě lásky k Německu
- 20:55 **Letecké katastrofy: Tvrdé přistání**
- 21:45 **Eine kleine Jazzmusik**
- 22:50 **Mír podle mnichovské dohody**
- 00:30 **Sestřička Jackie IV**
 Seriál (USA, 2012)
- 01:00 **Kanadská soda II**
- 01:20 **Babylon**
- 01:50 **O vědě a vědcích: Podpora života**
- 02:10 **Bojovníci s klimatem**
- 02:20 **Podle práva**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Vražedná čísla IV (4)
- 13:20 Odložené případy II (2)
- 14:20 Dr. House V (10)
- 15:15 Ordinance v růžové zahradě 2 (124)
- 16:35 Dva a půl chlapa II (15)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:25 Mentalista III (24)
- 18:25 Ulice (2672)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (517)**
 Seriál (ČR, 2014). Suší se bojí, že ztratí Tonika. V nemocnici bude pracovat jeho pravý otec. Jirka se má stát spoluvělníkem vraždy. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další
- 21:40 **Víkend**
- 22:30 **Kriminálka Miami (21)**
- 23:25 **Nebezpečná identita (3)**
- 00:15 **Mentalista III (24)**
 Krimiseriál (USA, 2010)
- 01:05 **Dr. House V (10)**
 Seriál (USA, 2008)
- 01:50 **Novoshopping**
- 02:20 **Kriminálka Miami (21)**
 Seriál (USA, 2002)
- 03:20 **Áčko**
- 04:05 **Ordinance v růžové zahradě 2 (124)**

PRIMA

- 13:25 Wolffův revír IV (7)
- 14:25 Doktor z hor: Nové příběhy III (4)
- 15:25 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevni III (15)
- Životní dramata. Krimi-seriál (USA, 2011)
- 16:25 Komisař Rex (11)
- Smrtící medvídek
- 17:30 Odpolední zprávy
- Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Svatby v Benátkách (22)**
 Seriál (ČR, 2014). Každý den je radost! Olga s Lolou zakopou válečnou sekuru. Krejzová zpraží Housu a zachrání Karla. Alois zaboduje darem u Líbuše
- 21:30 **Očima Josefa Klímy**
- 22:25 **Ano, šéfe!**
- 23:40 **Myšlenky zločince VII (8)**
 Krimiseriál (USA, 2011)
- 00:35 **Spravedlnost v krvi III (14)**
- 01:35 **Vraždy v Kitzbühelu VI (8)**
 Krimiseriál (Rak., 2007)
- 02:30 **Doktor z hor: Nové příběhy III (4)**
- 03:15 **Wolffův revír IV (7)**
- 04:05 **Prima ZOOM Svět**
- 04:30 **Trní**

PRIMA COOL

- 12:40 Akta X VII (17)
- 13:40 Jmenuju se Earl IV (20)
- 14:10 Simpsonovi XII (13, 14)
- 15:10 Boiči mýtů III (10)
- 16:15 Ztraceni III (12)
- Letecká pošta. Seriál (USA, 2004-2010)
- 17:10 Jmenuju se Earl IV (21)
- Čarodějnice. Komed. seriál (USA, 2009)
- 17:40 Grimm II (14)
- Rození Weseni. Fantasy seriál (USA, 2012)
- 18:30 Simpsonovi XII (15, 16)
- 19:20 Kdo přežije: Tocantins (8)



- 20:15 **Liga mistrů UEFA**
 Přímý přenos atraktivního utkání 2. kola Ligy mistrů UEFA
- 23:50 **Perverzáci**
 Horor (VB, 2010). Htají: K. Braithwaiteová, A. Parkinson a další
- 01:45 **Tráva VII (4)**
 Seriál (USA, 2011)
- 02:15 **Vychovávat Hope II (14)**
 Komed. seriál (USA, 2011)
- 02:35 **Vychovávat Hope II (15)**
 Komed. seriál (USA, 2011)
- 03:00 **Vychovávat Hope II (16)**
 Komed. seriál (USA, 2011)
- 03:20 **Perverzáci**
 Horor (VB, 2010)
- 04:55 **V utajení III (14)**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Millennium
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:30 Zabil.cz
- 13:35 Óčko hity
- 14:00 Óčko news
- 14:05 Óčko hity
- 15:00 Zabil.cz
- 15:05 Óčko hity
- 15:30 Óčko news
- 15:35 Mixxxer show
- 17:00 Óčko news



- 17:05 **Mixxxer**
 Klipy na SMS přání, pokud s hostem
- 18:00 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- 19:05 **Moje desítka**
 TOP 10 klipů podle diváka Óčka CZ & SK
- 20:00 Millennium
- 21:00 Největší hity nového milénia
- 21:45 **Filmshot**
 Filmová jízda s Kryštofem a Denisou
- 22:00 **Simply the best**
 Ty největší hity všech dob
- 23:00 **Love zone**
 Hodina plná lásky
- 00:00 **Óčko flirt**
 Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

FENOMÉN
JIŘÍ ČERNÝ

Nedávno mi přistála do mailové pošty neobvyklá pozvánka. Do hospody U Krobiána přijede – vůbec poprvé – Jiří Černý, hudební kritik a publicista, který se zabývá muzikou a muzikanty snad přes půl století. A přijel! V hospodě se nás sešel plný sál. Byli tu lidi několika generací, i když nejvíc té mé. Všichni jsme byli jedno ucho. Téma večera znělo Skupiny 60. let ve stínu Beatles a Rolling Stones.

Citát

Poslouchali jsme, vlnili se do rytmu a bylo nám dobře.

Konečně jsem se dozvěděla, která kapela hrála písničky, na něž jsem zamlada trsala na diskotékách nebo doma před zrcadlem. Některé mě vzaly za srdce, nejen pro krásu melodie a zpěvu – třeba nádherný song Dům u vycházejícího slunce od Animals, ale taky pro vzpomínky na dobu, kdy přede mnou bylo všechno, celý nádherný život. A já ještě netušila, že život je sice nádherný, ale ne vždycky. Poslouchali jsme, vlnili se do rytmu a bylo nám dobře. Jiří Černý umí smíchat ve výborném poměru osobní vyprávění s faktickou bohatou znalostí všeho – historie skupin i jednotlivých hráčů. Když nám pouštěl vybrané skladby a večer pěkně a pomalu plynul, uvědomila jsem si, že doma muziku takhle soustředěně a v klidu nikdy neposlouchám, že u ní vždycky něco dělám, že jsem pořád v kalupu. Napadlo mě, že Černého anti-diskotéky jsou nejen vzdělávací, ale i terapeutické. On totiž nespěchá, a tím pádem i my, posluchači, se musíme vnitřně zklidnit – asi jako bychom byli na jogínské seanci, akorát že nám při ní duní pořádně ostrá muzika. A taky mě napadlo, jak je skvělé, že tenhle druh kultury – a Jiří Černý – žije.

Dopisy a vzkazy

Sobotka a Zeman ohrožují zájmy Česka

Premiér Sobotka podle svých nedávných slov nechce nikoho předem vylučovat z tendru na dostavbu Temelína. Tedy ani příslušné ruské společnosti. A to přesto, že celý demokratický svět se v souvislosti s ukrajinskou krizí snaží co nejvíce omezit závislost na ruských dodávkách a to zejména v oblasti energetiky. Prezident Zeman se zase zvýraznil názorem, že protiruské sankce je třeba zrušit. To v době, kdy demokratický svět právě přitvrdil. Sabotování oficiálních postojů EU a NATO se nám nemusí vyplatit. Postoje obou našich vysokých představitelů ohrožují zájmy Česka. Měli by to dobře zvážít všichni oprávnění voliči – ostatně nejbližší volby jsou za pár dní. **F. HRONÍK**

Referendum

Zajímalo by mě, proč se již podruhé za sebou odmítli občané Prahy 10 zúčastnit referenda? To jim nevádí, že jim zůstanou hery a bude se stavět z městských peněz nová radnice? **S. KOLÁŘ**

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

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

Výrok dne



„Nikdy jsem si nedokázal představit, že bych během kariéry dal tolik gólů.“

LIONEL MESSI,
FOTBALOVÝ MÁG

Messi překonal o víkend hranici 400 soutěžních gólů.

Slovo dne

KALUP

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Spěch, chvat, shon, tanečně kvapík, zastarale cval (koně)

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

Astrohled.cz
HOROSKOP
Přesné prognózy na míru!
VOLEJTE
906 701 701

- ★ Kompetentní poradenství od profesionálních poradců
- ★ Záruka spojení s poradcem dle vašeho přání
- ★ Dostupnost 24 hodin denně, 365 dní v roce, vč. svátků

Beran 21/3–20/4

Počítejte s tím, že pokud se rozhodnete pro nějaký partnerský krok, bude se po vás vyžadovat jasné vysvětlení, proč to tak chcete.

Váhy 23/9–23/10

Je vhodný čas pro dlouhodobé investice a právní záležitosti. Nebojte se prolustrovat zákoník a obhajovat se, jste na dobré cestě!

Býk 21/4–21/5

Dnes budete romantičtí, ale romantiku bude provázet i jistá plachost. Zadaným to nahraje do karet, nezadaným to nepříjde vhod.

Štír 24/10–22/11

V zaměstnání se vám bude dařit tak, že veškeré jiné starosti se budou zdát jako prkotiny. Veškerou energii věnujte pro povýšení.

Bliženci 22/5–21/6

Dnes je vhodný čas pro utužení mezilidských vztahů mezi vámi a rodinou. Zapomeňte na všechny trable a věnujte den odpuštění.

Střelec 23/11–21/12

Doma se budete cítit trochu jako v kleci. Protějšek na vás bude tlačit, abyste se zdržovali více doma, vymyslete společné aktivity.

Rak 22/6–22/7

Dávejte si pozor na to, jak se chováte k opačnému pohlaví. Dnes máte sklony vypadat dětinsky, ale rodiče vám nikdo dělat nehodlá.

Kozoroh 22/12–20/1

Dnes jste velice komunikativní a snadno navazujete nové známosti. Nezanedání mají příležitost seznámit se s dlouhotrvající láskou.

Lev 23/7–22/8

Ve vztahu budete odtažití. Není divu, že i váš partner se bude cítit dotčen vaší nevšímavostí. Kytice či oblíbený pokrm to napraví.

Vodnář 21/1–20/2

Nepouštějte se dnes do zbytečných dohadů a nesnažte se vysvětlovat nějaké nespravedlnosti. Stálo by vás to jen mnoho energie.

Panna 23/8–22/9

Nejen že se díky svému sebevědomí odhodláte k činům, a splníte si tak své nejtajnější sny, ale i protějšek bude na vrcholu blaha.

Ryby 21/2–20/3

Budete vyhledávat situace, jak se cítit potřebnými a vyhledávanými. Mnozí z řad Ryb se dokonce pustí do charitativních projektů.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaké zvíře byste dětem doporučili do bytu?



Jan Kadlec

Žádné, ať se nejdřív naučí starat se samy o sebe.



Aneta Bednářová

Křečka. Nevyžaduje tolik péče, mohou se s ní i pomazlit.



Alenka Romanová

Rybíčky, jsou tiché a nedělají nepořádek.

Komiks

NÁHLEDY
BUDOUČNOSTI!

Zjisti, co tě čeká! Rychlé a přesné odpovědi.

Napiš SMS ve tvaru **90MUK**
a svůj dotaz na **900 30 55**

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



There are a lot of people in the basket. It is therefore difficult to move around.

2x PROFIMEDIA.CZ

Breakfast in a balloon

The English page is back. This time, you will be reading about interesting facts from everyday life as well as about things you might never have heard of before.

In my opinion, there are very few good reasons for getting up at four in the morning but if it's to fly in a hot air balloon, it's well worth the effort. Cappadocia, in Turkey, is ideal for this activity and its strange moonlike landscape is breathtaking to see from the air.

Watching balloons

Ten years ago, when I first visited, I would wake at dawn to the strange, explosive sound of the flames blasting hot air into a balloon floating over my hotel. We used to climb onto the flat roof of the hotel to wave at the happy people in the basket underneath the balloon, and on one occasion they came so close we

Lesson No. 5

BRITISH COUNCIL

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. breathtaking
 - 2. dawn
 - 3. pick
 - 4. plague
 - 5. squeezed into
 - 6. trance
-
- A. a large group of insects which attack and damage something
 - B. a state similar to sleep in which someone is not able to move or act freely
 - C. forced into a confined space
 - D. causing excitement or wonder
 - E. take with your fingers
 - F. the first light of the day

could almost touch it. The pilots' speciality back then was to take the balloons right down into the valleys so passengers could pick fruit from the trees.

Too many balloons?

Now ballooning is a huge business and at dawn every day in summer you can see up to sixty balloons floating overhead. The local farmers finally protested about this plague of balloonists taking their fruit and it's no longer possible to breakfast in the air.

The first time

Last year I finally decided to try it and I can say that it's not at all frightening, apart from the price, and when you're in the air you go into a sort of dreamy trance. Nobody talks much and apart from the occasional blast of flame, there is almost total silence.

Safety and landing

Safety is very important and before take off we practised the landing position, which involves sitting down on the floor, which is difficult when twenty four people are squeezed into a small space.

Landing can be tricky and about ten people rush up to the basket and throw themselves onto it to stop it from floating off again.

Activity 2

Now complete the sentences using words and phrases from the text. Make any changes to the words that are necessary.

- 1. The view from the top of the mountain was (.....) – hundreds of other mountains as far as the eye could see.
- 2. When he got up it was dark, and by the time the first light appeared at (.....) he was already working in the garden.
- 3. The apples on the tree were ripe and so we (.....) some to eat for lunch.
- 4. There was a (.....) of ants last summer – millions of them all over the house and garden.



- 5. In the morning I walk up the stairs to the office because I don't like (.....) the lift when there are so many people.
- 6. The kids don't move or speak when they're watching that TV programme – it's like they're in a (.....).

Answers

Activity 1

1. d; 2. f; 3. e; 4. a; 5. c; 6. b

Activity 2

1. breathtaking; 2. dawn; 3. picked; 4. plague; 5. squeezing into; 6. trance

V cestě teď stojí mistryně Evropy

České basketbalistky dnes hrají se Španělskem
o přímý postup do čtvrtfinále mistrovství světa.

Dvě výhry ve skupině mají na svém kontě po víkendu české basketbalistky. Mají tak stejný počet bodů jako úřadující mistryně Evropy Španělky. Dnešní duel mezi oběma týmy tak rozhodne, který z nich přímo postoupí do čtvrtfinále a který o něj bude muset ještě bojovat.

Oba celky se potkávají pravidelně, z jedenácti vzájemných zápasů vyhrály Češky jen tři, naposledy uspěly v roce 2006. Posledních šest zápasů ovládlo Španělsko, které je spolu s USA hlavním favoritem na celkový triumf.

„Je třeba vzít v úvahu, že Španělsko je úřadující mistr Evropy a tým, který nemá chybu. Jsou silně na rozehrávce, výborné pod košem. Ale jde o hodně, nemůžeme se dí-



Španělky se včera připravovaly na zápas s Českami. ČTK

vat, s kým hrajeme, musíme udělat všechno, abychom vyhráli,“ řekl trenér českého výběru Lubor Blažek.

Přímý postup do čtvrtfinále přinese soupeře. Naopak poražený tým s největší pravděpodobností narazí v osmičlenné na Kanadu a v případném čtvrtfinále na Austrálii. Vše ale může být jinak, pokud týmy z dalších skupin začnou kalkulovat kvůli lehčím soupeřům. **RB a ČTK**

Kdy se hraje

Utání mezi Českem a Španělskem se hraje dnes od 15.15 středoevropského času.

- Mistrovství světa hostí turecká Ankara.
- České basketbalistky jsou ve skupině A společně se Španělskem, Japonskem a Brazílií. Skupinu vede Španělsko.



Vyrušil je požární alarm

Fotbalisté Bayernu Mnichov se svým trenérem Pepem Guardiolum (na snímku uprostřed) se v Moskvě připravují na dnešní utkání Ligy mistrů s CSKA Moskva. V neděli večer měli nemilé rozptýlení – z hotelu je vyhnal požární alarm. Fotbalisté i celý realizační tým museli mimo své přechodné bydliště strávit zhruba hodinu a půl, než se do luxusního hotelu Ritz-Carlton přímo na Rudém náměstí mohli vrátit. Nečekanou událost vyřešil tým návštěvou nedaleké restaurace. **AP**

Zprávy krátce

Tomáš Berdych se posunul

Tomáš Berdych se ve světovém tenisovém žebříčku posunul na šesté místo, i když minulý týden na kurty vůbec nenastoupil. Petra Kvitová zůstala po triumfu na turnaji ve Wu-chanu třetí. Dál suverénně vedou Srb Novak Djoković a Serena Williamsová z USA. **ČTK**

50 %

Do začátku halového mistrovství Evropy v atletice, které bude hostit v příštím roce Praha, zbývá ještě přes 150 dní. V tuto chvíli už je ale prodána více než polovina vstupenek. Na sobotní a nedělní finálové odpoledne zbývá posledních přibližně tisíc lístků. **RB**

Za chybu má rozhodčí stop na dva zápasy

Hokejový rozhodčí Roman Mrkva má zastavenou činnost na dvě utkání za chybu v nedělním zápase 7. kola extraligy mezi Vítkovicemi a Libercem. Předčasně přerušil hru, a připravil tak domácí tým o možnost vstřelit branku. **ČTK**

Nymburk. Čeká ho těžká skupina

Basketbalisté Nymburku se v základní skupině Evropského poháru utkají s Virtusem Řím, Charleroi, Nancy, Oldenburgem a Sevillou, za kterou nastupuje český reprezentant Ondřej Balvín. Rozhodl o tom včerejší los v Barceloně. „Z naší konference je to asi nejsilnější skupina. Důležité je, že bude pro fanoušky velmi atraktivní,“ řekl ředitel klubu Ondřej Šimeček. **ČTK**

Formule. Stěhuje se na kanály Sport

Závody mistrovství světa formule 1 budou v příštích třech letech vysílat televizní stanice Sport1 a Sport2. Společnost AMC Networks International Central Europe, která oba kanály provozuje, získala exkluzivní práva pro Českou republiku a Slovensko. První závody diváci uvidí v březnu 2015. Držitelem výsílacích práv dosud byla tele-



vize Nova. Programy Sport1 a Sport2 budou vysílat přímé přenosy všech závodů a kvalifikací F1 v letech 2015 až 2017. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30-12.30, 13.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Práce - nabídka

• Hledáte práci nebo brigádu v mladém kolektivu? Jste komunikativní? Volejte na tel.: 734 428 282

Přijmeme strážné! ADAM SECURITY

Přijmeme MUŽE a ŽENY na pozice – STRÁŽNÝ – Praha, Mladá Boleslav, Pardubice, Písek
NÁSTUP MOŽNÝ IHNED!

Fyzicky náročné – nevhodné pro důchodce
800 600 333
www.adamsecurity.cz

Služby - nabídka

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585



Intimní - nabídka

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

• ZKUŠENÁ PODNIKATELKA, vím co se mi líbí! Ozvi se **724 842 855!**

• Holky bez morálních zásad! Zavedou tě do tajů PERVERZNÍHO SEXU! Pošli svou SMS ve tvaru 15XDF a text na 909 15 40

• Jsem stará nevěrnice. Dědovi se nepostaví, ale já stále můžu. Dopřeješ mi ztracenou rozkoš? Božka 66. T.: 909 80 50 40 nebo piš SMS na 909 15 45 s kódem 18ZJU a tvůj text!

• Nejsem žádná žabačka, ale sexuální nymfa, která ví kam přesně sáhnout a co zasáhnout :-). Radka 38. Nečekej na zárazk, ale vytoč 909 90 99 25 kód VJA90



• Dvě skvělé kámošky (18+) hledají společný milostný zážitek s jedním mužem! Preferujeme starší pány! Olča a Verča! Volejte na tel.: 909 801 801 nebo napiš SMS na 909 15 50 s kódem 64RBM a tvůj text!

Styl. Kov. Linie

SAMSUNG



Samsung GALAXY ALPHA

16 690,-

Samsung GALAXY Alpha byl navržen na základě požadavků spotřebitelů, kteří žádají lehký, tenký a výkonný smartphone. Samsung zdokonalil design, ale pozadu nezůstal ani s technickou výbavou telefonu. Nový Samsung GALAXY Alpha kombinuje eleganci, lehkost a pořádný výkon a plní tak všechna očekávání od vlajkové lodi společnosti Samsung.

luxusní kovový rám | supertenký (6,7 mm), superlehký (115 g) | 12Mpx fotoaparát s čočkou i na přední straně
brilantní 4,7" HD Super AMOLED displej | 8jádrový procesor EXYNOS | 32GB paměť, NFC, GPS, 4K video
čtečka otisků prstů | Android 4.4 KitKat

Kup na  **alza.cz** nebo volej 225 340 111

**ALZA CHRÁNÍ
ČESKO**

1 590,-
ZDARMA
k nákupu



více na www.alza.cz