

STÁŘÍ BÝVÁ KRÁSNÉ. ALE PEČUJTE O SEBE

V PŘÍLOZE ZDRAVÍ SENIORŮ NAJDETE ZAJÍMAVÉ RADY A TIPY STRANY 7-18

INZERCE

Milka
CRISPello

JIŽ ZÍTRA!

metro

Čtvrtek, 30. října 2014

Č. 205, www.metro.cz
Svátek slavi: Tadeáš

Min. 6°
Max. 10°

Největší deník v ČR

Na žravý spotřebič upozorní nový štítek

Přísnější pravidla. Od ledna musí mít energetické štítky i odsavače par a trouby. **Ceny.** Zdražování spotřebičů bez štítku se ale nyní nekoná STRANA 4

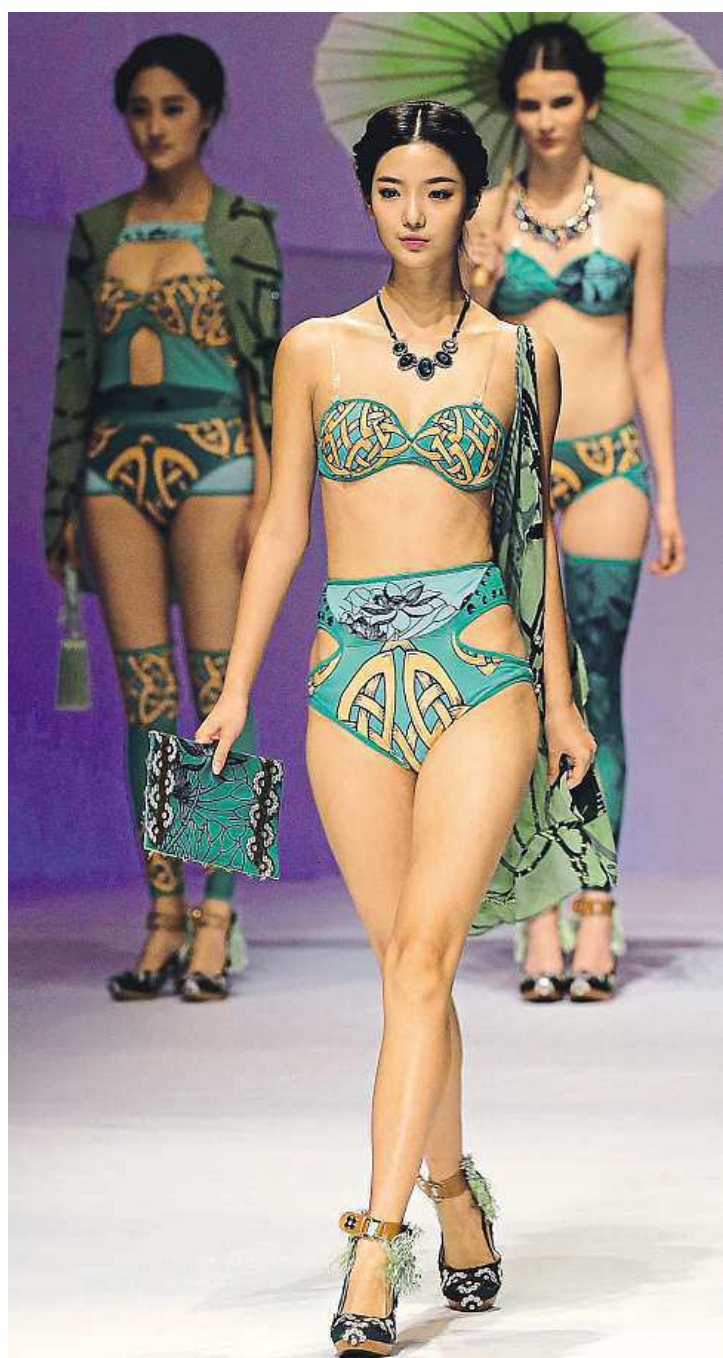
A vy, ministře?

Deník Metro zjišťoval, jak na tom s matematikou byli ti, co ji chtějí povinně zavést u maturit. STRANA 3

Sraz vymítačů

V Římě probíhá zvláštní konference, kterou uspořádalo mezinárodní sdružení exorcistů. STRANA 5

INZERCE



Týden módy se přesunul do Číny

Sotva Čínu opustil český prezident Miloš Zeman, vypukl zde Týden módy. Na snímku si prohlédnete zdejší modelky, které předvádějí šaty v rámci soutěže China Lingerie Design Contest. Módní svátek se koná tradičně v Pekingu.

AP - ANDY WONG



**UKAŽTE JEŽKOVI
CESTU A VYHRAJTE
20 x 5000 KORUN
NA SVÉ ING KONTO!**

Na www.ingbank.cz/pomoztejezkovi se dozvíte víc.

Nejkratší cesta k výhodnému spoření s úrokem **1,5 % p. a. pro nové klienty na první tři měsíce až do výše 1 milionu korun** vede pouze přes pobočku v OC Olympia Plzeň.

ING BANK

ING

Peníze na správném místě

800 159 159 WWW.INGBANK.CZ

Fabia. Kombík od 262 900 Kč

Mladoboleslavská Škoda oznámila cenu třetí generace fabie v provedení combi. Základ bude za 262 900 korun, což je o deset tisíc více, než stojí hatchback. Automobilka očekává, že největší zájem bude v Česku o verzi se čtyřválcovým turbomotorem 1,2 TSI/66 kW ve výbavovém stupni Ambition, který vyjde na 292 900 korun. Na český trh vůz s objemem zavazadlového prostoru 530 litrů (se sklopenými sedadly až 1396 litrů) přijde v lednu. **BEL, ČTK**

Hejblátka v kombíku

Základní motor je benzinový tříválec o výkonu 55 kW.

- Verze **Active** má například elektronický stabilizující systém ESC s multikolizní brzdou, šest airbagů a centrální zamykání.
- Vyšší **Ambition** přihazuje třeba rádio Blues, omezoval rychlosti nebo elektricky ovládaná okna vpředu.



Děti budou na škole bádát

Stovky dětí byly včera slavnostně přijaty na Dětskou univerzitu v Liberci. Během imatrikulace proběhlo několik zajímavých pokusů. Univerzita je určena pro děti základních a středních škol a budou se tu učit předměty, jako je biomedicínské inženýrství, průmyslová robotika nebo informatika. Škola chce už ty nejmenší přesvědčit, že matematika, fyzika nebo chemie skrývají nečekaná dobrodružství. **ČTK**

INZERCE

Univerzita Jana Amose Komenského Praha – brána jazyků otevřená

Nejdílnou součástí kvalitního vzdělání je co nejbohatší jazyková výbava. Univerzita Jana Amose Komenského Praha patří v tomto ohledu ke špičce – vždyť právě na této univerzitě můžete v současné době jako na jediném místě v ČR složit prestižní jazykové zkoušky telc nebo si nechat navrhnout jazykový kurz na míru.

Jazyková vybavenost jako součást vzdělání

Jazykové certifikáty „The European Language Certificates“ (telc) jsou mezinárodně uznávané jazykové zkoušky zaštitěné společností telc GmbH. V současné době nabízí přes sedmdesát zkoušek různých úrovní z jedenácti světových jazyků. Evropské jazykové certifikáty telc tvoří systém jazykových zkoušek odpovídajících Společnému evropskému referenčnímu rámci, který byl vypracován Oddělením moderních jazyků Rady Evropy. Certifikáty telc mohou samozřejmě skládat i zájemci mimo řady studentů UJAK – a nutno podotknout, že univerzita má s pořádáním těchto zkoušek dlouholetou praxi.

„Největší zájem je tradičně o anglický jazyk ve všech volitelných úrovních, následován je zkouškami z německého a francouzského jazyka. Nejrozšířenější je jazyková úroveň středně pokročilých se stupněm B1, ze které skládalo zkoušku celých 85 % studentů. Při vyšším počtu uchazečů škola vyhláší mimořádné termíny. Je zde možné složit zkoušky v jazykových úrovních A1 – C1. Zkoušky na Univerzitě Jana Amose Komenského Praha probíhají zpravidla dvakrát ročně – v červnu a v listopadu,“ přibližuje Růžena Nováková, vedoucí Katedry cizích jazyků. Zkouška se skládá ze čtyř částí – poslech, čtení, mluvení, psaní. Před samotnou zkouškou je dobré vyzkoušet si modelový test na nečisto, který si můžete vzít přímo na Univerzitu Jana Amose Komenského v Praze zakoupit. Zde si také modelový test můžete vyzkoušet pod vedením zkušeného lektora, který s vámi následně test probere, abyste věděli, kde chybujete.

Kurzy „šité“ na míru

Univerzita navíc nabízí výuku cizích jazyků takzvaně na klíč

pro celou řadu společností a institucí a zároveň pořádá jazykové kurzy pro veřejnost. „V současné době zajišťujeme výuku pro Kancelář Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR – přičemž v tomto případě se jedná již o poměrně dlouhodobou spolupráci. Mezi další subjekty, pro něž jsme výuku zajišťovali nebo zajišťujeme, patří například Kancelář Senátu ČR nebo Správu státních hmotných rezerv,“ vysvětluje magistra Nováková. „Velmi často si nás firmy vybírají právě proto, že jejich zaměstnanci mohou kurz zakončit právě složením mezinárodní zkoušky. Zajišťujeme jazykové kurzy tak zvané „na míru“, přičemž základem je důkladná analýza toho, co klient od kurzů očekává, jakou jazykovou úroveň chce dosáhnout a v jakém segmentu – výhodou výuky zajišťované univerzitou je fakt, že naši lektori mají letité zkušenosti také s výukou odborného jazyka u oborů, na něž se univerzita specializuje – díky tomu jsme schopni vytvořit opravdu sofistikované výukové programy na klíč,“ uzavírá magistra Nováková. Více zjistíte na www.ujak.cz



Výbuchy. Muniční sklad stále hrozí

Z areálu ve Vrbětčích na Zlínsku, kde v půlce října vybuchl muniční sklad, se stále ozývají výbuchy. Jeden den byl klid, v noci na večer však byly opět slyšet detonace. Kvůli tomu se dnes sejdou ministři obrany a vnitra spolu se záchrannými složkami, aby rozhodli, co s nebezpečným místem, které ohrožuje i místní obyvatele, dál. Výbuch a následný požár zničily sklad munice, který má pronajatý ostravská firma Imex Group. **ČTK**

Sklady plné zbraní

Na místě byla uskladněna munice, která se používá proti tankům, i letecké pumy.

- Na místě stále pracují pyrotechnici, čistí okolí výbuchu od munice.
- Kriminální se do epicentra výbuchu nedostanou. Pohřbování zůstávají dva muži ve věku 56 a 59 let. Škody půjdou do desítek milionů korun.

Zprávy krátce

Klokan dál uniká

V Zákupech na Českolipsku pátrají lidé po uprchlém klokanovi. Zvíře je na útěku ze soukromého chovu už třetí den. Majitelé se obracejí s žádostí o pomoc na veřejnost. Vačanec je totiž tak hbitý, že veškeré pokusy o jeho odchyt ztroskotaly. Tříletý klokan jménem Skippy uprchl z rodinné zoo v noci z neděle na pondělí. Lidé ho viděli nádraží v Božíkově a dokonce na

zákupském náměstí. Policie varuje, aby se lidé nepokoušeli ho sami chytit.

Otec „dětí ze zkumavky“ zemřel

Ve věku 81 let zemřel v sobotu profesor Ladislav Pilka. Lékař přezdívaný „otec dětí ze zkumavky“ se do posledních dní zabýval léčbou neplodnosti. Díky němu se u nás narodí asi čtyři tisíce dětí ze zkumavky ročně. Tomu prvnímu bude za týden 32 let. **ČTK**

Z luxusu do vězení?

Romanu Janouškovi se už pobyt na svobodě krátí.

V těžké opilosti srazil svým teřenním porsche ženu a z místa nehody ujel. Za to si má nechalně známý pražský lobbista odsedět za mřížemi čtyři a půl roku. Kdy do výkonu trestu nastoupí?

Nejpozději zítra odešle Vrchní soud rozsudek Městskému soudu v Praze, který podnikatele následně vyzve k nástupu do vězení. „Městský soud má striktní postupy. Myslím, že lhůta pro výzvu k nástupu výkonu trestu je čtrnáct dnů od doručení rozhodnutí odsouzenému,“ říká mluvčí Vrchního soudu v Praze Jan Fořt. O tom, kdy Janoušek do vězení nastoupí, se ale spekuluje. Začátkem října byl lobbista nakrátko hospita-



Případ Janoušek

Lobbistu předchází pověst, že bez jeho vědomí se v Praze nepostavil ani chodník.

- V březnu 2012 Janoušek v opilosti srazil a vážně zranil ženu. Ačkoliv jí zaplatil odškodné, soud ho nejdříve odsoudil na tři roky vězení, později rozsudek zpřisnil.

lizován v nemocnici. Podle jeho advokáta po doručení zdravotní dokumentace zřejmě nechá posoudit odborníky, zda Janoušek může do vězení nastoupit. **IDNES.cz**

Chtějí povinnou matematiku u maturit. Sami měli trojky

Deník Metro zjišťoval, jak na tom s matematikou byli ministři a odboráři.

„Co je to za blbost? Zajímalo by mě, jak to zvládali ti horliví zastánci matematiky jako povinného maturitního předmětu. A jak na tom byli odboroví bossové nebo ministr Chládek?“ napsal do redakce čtenář pan Bouček. Jelikož ministerstvo školství chce, aby všichni studenti z tohoto předmětu maturovali už na jaře 2019 – což by se týkalo už dnešních deváťáků, připadalo to zajímavé i nám.

Třeba ministr školství se opakovaně nechává slyšet, že matematika je základ a předmět musí přestat být strašákem. Školní prospěch ale na



Cítat

Na základní škole jsem míval jedničky, nejhůře dvojku. U maturity jsem měl z matematiky trojku.

PETR FIALA,
BYVALÝ MINISTR ŠKOLSTVÍ

žádost deníku Metro nedoložil. „Na výstupním vysvědčení na základní škole měl ministr Marcel Chládek z matematiky dvojku,“ sdělila pouze jeho mluvčí Klára Bílá. Povinnou maturitu z předmětu, na

Josef Středula

Jak na tom byl s matematikou šéf odborových svazů ČMKOS?



• „S matematikou jsem žádné problémy neměl, docházel jsem také na speciální matematickou školu při základní škole. Pak jsem studoval strojní průmyslovku, takže tam byla matematika předpokladem, aby to člověk zvládl.“

• „Asi jsem měl štěstí v tom, že jsem měl velmi dobré učitele i učitelky matematiky, kteří předmět uměli vysvětlit na příkladech.“

František Dobšík

V matematice prý neplaval ani šéf školských odborů Dobšík.



• „Chodil jsem na gymnázium, z matematiky jsem maturoval, a pokud se nemýlím, tak jsem dostal trojku. Jako učitel na prvním stupni jsem musel matematiku vystudovat.“

• „Myslím si ale, že ta matematika jde. Je to zřejmě otázka přístupu, jakými metodami se předmět učí, ale k rozvoji člověka matematika prostě patří.“

Dobšík. Podle něj, když se studenti dobře připraví, odmaturovat se dá. „Mám hodně kolegů, kteří matematiku doučují a je to o přístupu. Dá se to,“ tvrdí.

Jenže co když někdo nadaný třeba na jazyky kvůli povinné matematice neodmaturová? „Toho se neobávám. Pokud bude dostatečný čas na zavedení povinných maturit z matematiky, tak se logicky musí zkvalitnit výuka matematiky a to na všech stupních škol,“ říká šéfovdobšík Josef Středula. Na dotaz, zda rok 2019 dává dostatečný čas na přípravu, odpověděl: „S termíny, které jsou za horizontem vlády, mám vždycky takové nepříjemnosti, že se všechno zborí a postaví zase úplně znova.“

TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz

kterém nyní ztroskotá nejvíce studentů, má ale na svědomí už Chládkův předchůdce Petr Fiala. On sám odmaturoval s trojkou. „Studoval jsem pak filozofickou fakultu, z čehož je jasné, že kvalitní vý-

ku matematiky včetně povinné maturity neprosazují ze žádných osobních důvodů,“ sdělil Fiala.

Trojku si prý z předmětu od maturity odnesl také šéf školských odborů František



Tanečnice to rozjíždějí v latině

Až do pondělí se v libereckém Centru Babylon koná světový šampionát v latinskoamerických tancích World Dance Championship. Své taneční dovednosti předvádí více než tisíc tanečníků a skupin ze šestnácti zemí světa, kteří chtějí získat prestižní mistrovské tituly. Tanci se i v dalších kategoriích, jako je hip hop, break dance nebo břišní tance.

MAFRA

Vyznamenání. Vrátil ho

Slavný filmový režisér Jan Němec přinesl včera odpoledne na Pražský hrad medaili Za zásluhy II. stupně, kterou převzal v roce 2002 z rukou Václava Havla. Rozhodl se tak protestovat proti úternému ceremonálu, respektive některým oceněným, které vybral prezident Miloš Zeman.

Podle filmaře, jehož snímek Démanty noci patří ke klasickým dílům

evropského filmu 60. let, Zeman ocenil ty, kteří ničím nepřispěli k československé státnosti. „Pouze ve své profesi přímo či nepřímo pomohli jednotlivé osobě k politické kariéře,“ uvedl. Zřejmě reagoval na ocenění Filipa Renče, který pro Zemana natočil spoty pro prezidentskou kampaň, a Roberta Sedláčka, jenž o prezidentovi natočil dokument. **IDNES.cz**

INZERCE

Odborník radí, jak zkrátit elektřinu

Neztrácejte čas. Řešte účty za elektřinu z mobilu

Jsem čerstvě vdaná a kvůli změně jména jsem už musela oběhat několik úřadů. Vyřízením nové občanky, řidičáku nebo kartičky zdravotní pojišťovny jsem strávila spoustu hodin. A každý den přibude něco nového, nejnověji prepis kontaktů u ČEZu, protože elektřina je napsaná na mě.

Máme malé miminko a není jednoduché skloubit péči o něj s vyřizováním všemožných papírů. Manžel pracuje přes týden na montážích, takže bych se do nejbližšího zákaznického centra musela vydat i s kočárkem autobusem. Je možné změnit kontakty na dálku?

Veronika B.
Stod

Nemějte strach, kvůli změně kontaktů k nám do pobočky nemusíte. Stačí si zavolat na naši zákaznickou linku a vše vyřídit s naším operátorem. O aktualizaci kontaktů – jména, ale i doručovací adresy nebo čísla účtu, z něhož platíte faktury, můžete požádat i ve webové aplikaci ČEZ ON-LINE, kterou jsme nyní ještě více zpřehlednili a zjednodušili.

Další záležitosti související se správou vašeho zákaznického účtu můžete nově vyřizovat kdykoliv a kdekoliv i s naší mobilní aplikací ČEZ ON-LINE pro chytré



VLADIMÍRA ROENDORFOVÁ
specialistka Skupiny ČEZ

telefon: 840 840 840
e-mail: cez@cez.cz
web: www.cez.cz
facebook.com/CEZ lidem

telefony. Budete tak mít přehled o výši odběru elektřiny, můžete si kontrolovat informace o svých fakturách a provedených platbách a díky simulaci spotřeby zjistíte, jakou zálohu byste optimálně měla platit.

S tím souvisí i možnost měnit si podle potřeby prostřednictvím aplikace výši záloh. Například snížit při výměně starých energeticky náročných spotřebičů za úspornější, nebo naopak zvýšit, když si do domácnosti poйдíte další spotřebiče a očekáváte větší nároky na spotřebu energií.

cez

Štítky napoví, kolik lze ušetřit

S cenami spotřebičů se kvůli nové povinnosti prý hábat nebude.

Ledničky, mrazáky, sušičky – u těch se s energetickými štítky už nějakou dobu setkáváme. Díky nim víme, kolik spotřebič „sežere“ energie. Od ledna budou muset z nařízení EU výrobci štítkovat také odsavače par a elektrické a plynové trouby.

Podle oslovených prodejců by nová povinnost pro výrobce neměla dopadnout na prodejce – a tudíž pak ani na kupující v podobě vyšších cen. „Zákazníci nemusí mít obavy ze skokového navýšení cen kvůli postupnému zavádění energeticky úspornějších spotřebičů do prodeje,“ řekl deníku Metro Robin Weintritt z Expert Elektro. Za energie

Vyměňte je

O kolik víc zaplatíte za energii na provoz spotřebiče podle roku výroby?

- **Chladnička:** 1990 (4,7x), 1995 (3,7x), 2000 (2,9x)
- **Pračka:** 1990 (2,4x), 1995 (1,9x), 2000 (1,6x)
- **Myčka:** 1990 (2x), 1995 (1,7x), 2000 (1,6x)
- **Sušička:** 1990 (2x), 1995 (1,8x), 2000 (1,4x)

Zdroj a kalkulace: PRE, CECED, SEVEN

ušetří právě koupí ekologičtějšího modelu (viz box).

Radek Hacaperka ze Sdružení evropských výrobců domácích spotřebičů ovšem připomíná případ, kdy štítkování vysavačů s cenami zahýbalo. Od letošního září se smějí vyrábět pouze vysavače s pří-

konem do 1600 wattů. Obchodníci s elektronikou v souvislosti s tím v létě avizovali jejich zdražení. „U vysavačů to byl jiný případ, tam se změnila norma, a tím pádem se změnila také cena přístrojů,“ vysvětlil Martin Kameníček za společnost Electroworld. U plynových trub a odsavačů pak podle něj dojde jenom k detailnějšímu informování spotřebitele o spotřebě. „Navíc vestavné trouby už větší štítky mají,“ dodává Kameníček.

Novinkou pak je také to, že od ledna se se štítky nesetkáme jen v kamenných obchodech, budou je muset uvádět také internetoví prodejci na svých stránkách. A další změna u vysavačů: od července 2017 by se měl jejich příkon snížit jen na 900 wattů.



TOMÁŠ BELICA
tomas.belica@metro.cz



Ilonu večírky už nebaví

Zpěvačka Ilona Csáková už řadu let žije hlavně rodinou a večírky navštěvuje jen výjimečně. S manželem Radkem a syny Danielem a Dominikem se navíc usadila v Brně, do Prahy zavítá jenom občas. „Pořád pracuji, protože miluji svou profesi a protože mi to rodina přeje. Takže většinou přijedu, odzpívám a zase odjedu,“ vysvětlila Ilona pro iDNES.cz, proč už společenským akcím nehoduje. MAFRA

INZERCE

Imunoglukan P4H[®] doplněk stravy
obsahuje imunoglukan a vitamin C
PRO FYZIOLOGICKOU FUNKCI
IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Pečujte o svou imunitu, je to váš nejdůležitější pomocník, například:

- ◆ v období chřipek a nemocí z nachlazení
- ◆ při opakovaných infekcích dýchacích cest
- ◆ při nástupu dětí do kolektivu

Dostupné ve všech lékárnách a na www.samoleceni.cz
tel.: 241 432 133, www.inpharm.cz, www.imunoglukan.cz

UŠETŘETE ZA VÁNOČNÍ DÁRKY AŽ 4 000 KČ!

Začínáte už přemýšlet nad dárky pro své blízké? A co takhle se inspirovat na Alza.cz? V nejspolehlivějším českém eshopu snadno vyberete dárky pro celou rodinu, a navíc máte možnost také výrazně ušetřit. Díky spolupráci Alza.cz s mobilním operátorem Vodafone totiž můžete získat až několikatisícovou dotaci na nákup.

Pokud se prostřednictvím Alza.cz stanete novým zákazníkem Vodafone nebo si pořídíte místo předplacené karty některý z jeho tarifů, dostanete dotaci na nákup na Alza.cz ve výši až 4 000 Kč! A k tomu ještě předplacenou kartu s kreditem 200 Kč. Naráz tak získáte výhodný tarif, předplacenou SIMku, kterou můžete darovat třeba babičce nebo dědečkovi, a ještě pořádně ušetříte. Dotace platí pro veškerý sortiment Alza.cz včetně nabídky hraček, kosmetiky, parfémů, šperků nebo také knih a hudby.

Získat dotaci je přitom velmi jednoduché. Stačí navštívit značkovou prodejnu Vodafone a požadovat tarif s dotací Alza.cz, anebo vše pohodlně vyřídit po telefonu.

Více informací se dozvíte na www.alza.cz/vodafone.



Dostaveníčko vymítačů ďábla

Papež říká, že exorcisté jsou potřeba i dnes.

Papež napsal pochvalný dopis účastníkům konference, na níž se v Římě sešly tři stovky exorcistů ze třiceti zemí

světa. Konferenci pořádá mezinárodní sdružení vymítačů ďábla, jež Vatikán formálně uznal letos v červenci.

Vůdce sdružení Francesco Bamonte tehdy řekl, že vymítání ďábla je formou lásky, která prospívá těm, co trpí. Podle médií nynější papež mluví o ďáblu častěji než jeho předchůdci.

Spekulovalo se o tom, zda František sám není exorcistou, tedy vymítačem ďábla, a to kvůli loňským záběrům ze mše na Svatopetrském náměstí, kde papež poželhal nemocnému muži na kolečkovém křesle. Položil mu ruce na hlavu a pronesl modlitbu. Vše stejným způsobem, ja-

kým to dělají právě exorcisté. Vatikán něco takového ale vyloučil. Tvrdí se, že exorcismus v letech 1982 a 2000 praktikoval i zesnulý papež Jan Pavel II.

Teologové upozorňují na to, že nejde o nic jiného než o osvobozující modlitby, jak je to popisováno v bibli.

Kněží, kteří chtějí získat oprávnění vymítání provádět, musejí projít speciální výukou. V kurzech se učí třeba o dějinách satanismu, samozřejmostí jsou přednášky z psychologie či práva, ale také přesné instrukce, jak rituál vyhánění zlých duchů provádět. **ČTK**



Soukromá raketa explodovala

Americká raketa Antares explodovala několik sekund po startu z komerčního kosmodromu na ostrově Wallops Island ve státě Virginie. Raketa bez posádky měla vynést nákladní loď s vědeckým materiálem určeným pro Mezinárodní vesmírnou stanici ISS.

AP

Putin. Ať vám jazyk upadne, řekl mluvčí

Strohým dementi včera kremelský mluvčí Dmitrij Peskov odbyl informace amerického bulváru o vážné nemoci prezidenta Vladimira Putina.

V reakci na tvrzení listu New York Post o Putinově rakovině prohlásil, že se nic neděje a šířitelé spekulací že se nedočkají. „Ať jim jazyk upadne,“ poznamenal Peskov. New York Post, který patří australskému magnátovi Ru-

pertu Murdochovi, dal Putinovi tři roky života. Nemoci údajně trpí už několik let. Deník tvrdí, že v Bělorusku a v Polsku se prý již měsíce objevují zprávy o tom, že ruský prezident trpí rakovinou míchy.

Podle zdrojů amerického listu jde spíš o rakovinu slinivky břišní, tedy o jedno z nejagresivnějších nádorových onemocnění. **ČTK**

ZLATNICTVÍ SHERRI ROZŠIŘUJE SÍŤ POBOČEK

BEZKONKURENČNĚ VÝHODNÁ A RYCHLÁ HOTOVOST ZA VAŠE ZLATO?

Vývoj tržní ceny zlata ukazuje, že v těchto dnech a týdnech je ta nejvhodnější doba k prodeji zlata, které již nepotřebujete a máte tak jedinečnou možnost přeměnit své staré šperky na peníze, které se vždycky hodí. Máme pro Vás tip, kde získáte garanci nejvýhodnější ceny za výkup zlata, ale také stříbra. Síť poboček Sherrí se rozšířila mimo Prahu a Ostravu také do Plzně a Ústí nad Labem, kde jsme pro Vás otevřeli nové pobočky, kde se můžete o skvělých výkupních cenách přijít nezávazně přesvědčit.

Ceny od začátku roku postupně rostou (o cca 10 %) až na současných 31 460 Kč za unci. Prodávát můžete používané, nepoužívané či dokonce poškozené zlaté šperky, ale i stříbrné šperky. Dále je možné zpeněžit i jiné předměty, např. stříbrné přibory, zlaté zubní korun-

ky, brože, investiční zlato v podobě slítků a cihel, mincí apod. Pokud si nejste jisti, přijďte se bezplatně informovat.

Prodej zlata je opět při současných cenách poměrně snadný způsob znovuzhodnocení peněz, tak neváhejte ani Vy. **Zlatnictví Sherrí můžete najít na adresách:**



Plzeň

Prešovská 196/18, 301 14 Plzeň od Velké synagogy směrem na nám. Republiky po levé straně

Ústí nad Labem

Revoluční 176/1
400 01 Ústí nad Labem
vedle restaurace Mc Donalds

www.arnique.cz



INZERCE



Nejste na to sami

Za poctivé splácení Vás

každý rok odměníme!

Čím více splátek splatíte, tím víc Vám jich vrátíme.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku 800 321 821

Počet vrácených splátek je závislý na délce splácení úvěru. Při výši úvěru 100 000 Kč, výši splátky 1 899 Kč, počtu měsíčních splátek 84 a lhůtě splatnosti 15. 10. 2021 je úrok 14,36 % p. a., RPSN 15,4 %, celková částka splatná spotřebitelem 159 516 Kč. Splátka neobsahuje poplatky za volitelné doplňkové služby. Uvedené hodnoty jsou spočítány při datu poskytnutí 15. 10. 2014 a se splatností dalších splátek vždy k 15. dni v měsíci počínaje 15. 11. 2014. Každá žádost o úvěr je posuzována individuálně a může se od prezentované lišit. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku a platí při splnění podmínek Home Credit a. s. do 15. 11. 2014. Při schvalování úvěru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací, včetně informací o registrech najdete na www.solus.cz, www.cnb.cz a www.HomeCredit.cz.

až **21** splátek zpět

Zprávy krátce

Cale zahraje v Národním

Slavný americký muzikant John Cale vystoupí 17. listopadu v pražském Národním divadle. Zúčastní se udílení Cen Paměti národa 2014, které dostávají ti, kteří dokázali vzdorovat totalitní moci. **ČTK**

V Lucerně dnes zahraje Moore

V pražském Lucerna Music Baru dnes večer vystoupí zakladatel, zpěvák a kytarista kultovní skupiny Sonic Youth Thurston Moore za doprovodu skupiny, kterou tvoří Steve Shelley (Sonic Youth), Deb Googe (My Bloody Valentine) a James Sedwards. **MET**



Horáček střídá na prvním místě U2

V první desítce nejprodávanějších alb je i nová deska Leonarda Cohena Popular Problems.

V čele tuzemské prodejní hitparády si album Segrado Michala Horáčka a zpěvák Františka Segrada prohodilo pořadí s novou nahrávkou Songs of Innocence irské skupiny U2 a je první. Na třetím místě zůstává soundtrack k filmu Tři bratři. Údaje zveřejnila česká pobočka Mezinárodní federace hudebního průmyslu.

Na čtvrtém místě je další tuzemská nahrávka, album skupiny Bratři Ebenové s názvem Čas holin. Pátá skončila deska Karla Gotta S pomocí přátel, na níž se podíleli zástupci převážně mladé skla-



V první desítce komerční hitparády je i Leonard Cohen. **MAFRA**

datelské generace. Na šestou příčku z osmé poskočily Duetty Lucie Vondráčkové, následuje album pro děti Jupí od dvojice Zdeněk Svěrák a Jaroslav Uhlíř. Osmé místo obsadila starší nahrávka Tomáše

Kluse Proměňamě, na devátém je kapela Slipknot s albem The Gray Chapter. Desítku nejprodávanějších alb uzavírá deska Popular Problems kanadského písničkáře Leonarda Cohena. **ČTK**

Česká krimi. Do kin vstoupí v prosinci

V první polovině prosince se v kinech objeví kriminální thriller Raluca, ve kterém ústřední postavu soukromého detektiva ztvárnil Jan Dolanský. Snímek s erotickým podtextem natočil scenárista a režisér Zdeněk Viktora. Do role kamaráda hlavního hrdiny obsadil Davida Novotného. „Kromě scénáře se mi líbilo, že jsem byl režisérova první volba. A i když byly podmínky natáčení, řekl bych, spartánské, snažil jsem se do toho vnést svůj náhled a energii,“ komentoval tento člen Dejvického divadla své obsazení do nízkorozpočtového snímku. Pro roli osudové ženy s rumunským jménem Raluca režisér hledal nějakou začínající herečku. „I kostýmní výtvarnice po přečtení scénáře prohlásila, že Raluca je holka, která prostě nenosí kalhotky. A tak bylo jasné, že dost známých hereček se s větším množstvím sexu ve scénáři nedokáže popasovat,“ řekl Viktora. Volba nakonec padla na Malvínu Pachtlovou. **ČTK**

INZERCE

V TRAFIKÁCH
A PŘES SMS

LIDOVÉ NOVINY

101

ZIMA

NA HORÁCH

sezona 2014/2015

- RODINY S DĚTI
- NÁROČNÍ LYŽAŘI
- SJEZDUJÍCÍ BĚŽKAŘI
- TAJNÉ TIPY
- TIPY Z ČESKA, SLOVENSKA, RAKOUSKA, NĚMECKA, ITÁLIE, FRANCIE, SVÝČARSKA, PÓLSKA A SLOVINSKA

Báječná zimní dovolená

Začněte myslet na svou zimní dovolenou a naplánujte si tu nejlepší s novým speciálem z edice 101 LN. S tipy na sjezdovky, běžecké trasy, ubytování i zábavu. Stačí odeslat SMS ve tvaru LN HORYA jméno příjmení ulice číslo město PSČ na číslo 90211 a my vám jej doručíme až do vaší schránky. Edici 101 LN si můžete číst i ve svém iPadu a iPhoneu. Aplikaci stahujte v AppStoru.

Cena odeslané SMS podle běžného tarifu vašeho operátora, konečná cena za speciál, včetně poštovního a balného, je hrazena příchozí zpoplatněnou SMS ve výši 50 Kč vč. DPH. Službu technicky provozuje ATS, infolinka 296 363 199 (po-pá 9.00-16.00), www.platmobilem.cz.

Dánští filmaři. V Česku natáčejí historický film

Zhruba 70 milionů korun utratí v Česku dánská filmová produkce, která tu od poloviny října do 18. listopadu natáčí historický snímek Tordenskiold. Natáčí se v Praze, Kroměříži, Jaroměři, Rájci-Jestřebí, Ploskovicích, Roudnici nad Labem a Konopišti. Režisérem

filmu, který se žánrově pohybuje na pomezí dramatu a komedie, je Henrik Ruben Genz (Ukrutné šťastní). „Tordenskiold je celkem neobvyklý historický film, který vypráví o přátelství mladého námořního viceadmirála a jeho sluhy,“ uvedl režisér Genz. **ČTK**

JÍŘÍ MACHÁČEK
EVA HERZIGOVÁ
AŇA GEISLEROVÁ

POHÁDKÁŘ

MODERNÍ LOVESTORY

FILM VLADIMÍRA MICHÁLKA
WWW.POHADKAR-FILM.CZ

Inspirováno knihou Barbary Nesvadbové Pohádkář

V KINECH OD 6. LISTOPADU

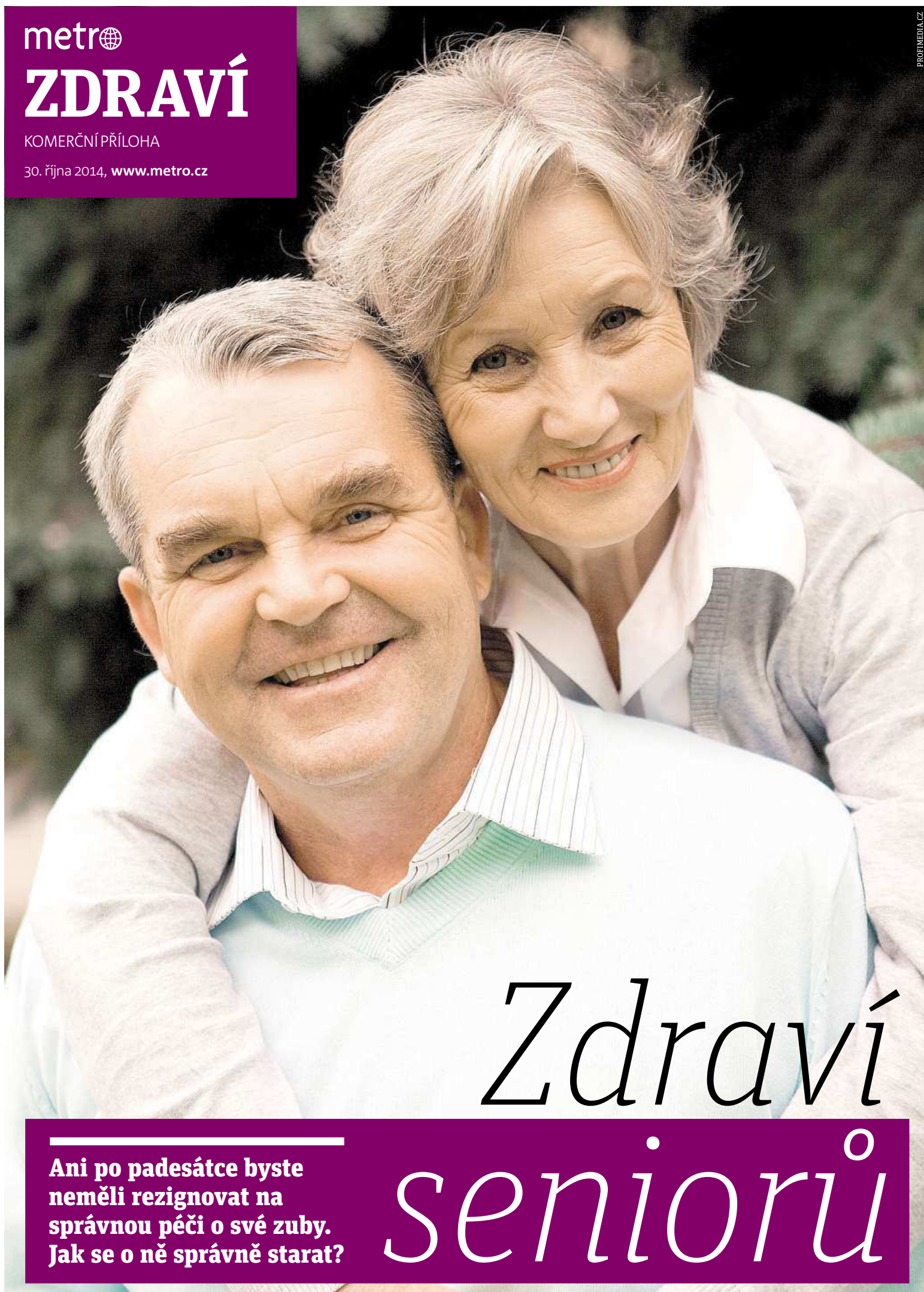
metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. října 2014, www.metro.cz

PROIMEDIA.CZ



Zdraví

seniorů

**Ani po padesátce byste
neměli rezignovat na
správnou péči o své zuby.
Jak se o ně správně starat?**

Přehled lázní

• **Dýchací ústrojí:**

Bludov
Janské Lázně
Jeseník
Karlova Studánka
Kynžvart
Luhačovice
Velké Losiny

• **Pohybový aparát:**

Bechyně
Dubí
Hodonín
Jáchymov
Janské Lázně
Karviná
Bělohrad
Bohdaneč
Toušev



Lázně v Třeboni MAFRA

Mšené
Osečná
Ostrožská
Slatiňice
Třeboň
Velichovky
Vráž

• **Cévní onemocnění a srdce:**

Dubí
Karlova Studánka
Konstantinovy Lázně
Poděbrady

• **Kožní nemoci:**

Teplíce nad Bečvou
Kynžvart
Bělohrad
Jeseník
Janské Lázně

• **Onkologická onemocnění:**

Mariánské Lázně
Luhačovice
Janské Lázně

Jak si víc užít lázně? Také s dobrým jídlem

Relax, odpočinek a léčebné kúry... Lázně jsou skvělé. Myslete i na kvalitní stravování. V českých lázních to není problém.

Jedete do lázni? Nepřehánějte to s přesoleným nebo moc kořeněným jídlem. S věkem se totiž mění leccos, i naše chuť.

U seniorů pak zjednodušeně řečeno chuť postupně otupuje. Kromě markantních rozdílů v pozdějším věku hůře rozeznáváme drobné nuance chutí, máme proto tendenci zvýrazňovat chuť – abychom jídla vůbec pořádně registrovali, používáme více soli a koření. A to je samozřejmě špatně, protože si přímo říkáme o zdravotní obtíže. Je tedy třeba myslet na to, že

Čemu se na taliři vyhnout a naopak

Deník Metro vám přináší rady, jak správně a kvalitně jíst.

- **Zvyšte příjem vlákniny.** Zkuste denně sníst pět porcí celozrnného chleba nebo pečiva, polévky zahušťujte ovesnými vločkami, dávejte přednost celozrnným těstovinám, neloupané rýži.
- **Nezapomínejte na mléko** a mléčné výrobky. Pro organismus jsou kvůli kostem nepostradatelné zejména kysané výrobky (kefir či acidofilní mléko).

- **Ovoce a zeleninu** si dopřávejte několikrát denně! Obsahují vlákninu (působí proti zácpě, ale též nádorovým onemocněním střeva), některé důležité minerální látky, vitaminy a přirozené antioxidanty (pomáhají při prevenci nádorů a aterosklerózy). Výborná je zejména brokolice, rajčata, papriky nebo česnek. Místo dortíku si pak dejte jablko, švestky nebo hrušky.

- **Nezapomínejte pravidelně pít.** S věkem se snižuje schop-

nost pociťovat žízeň, pijte tedy průběžně. Tekutiny dodají i lehké zeleninové vývary.

• **Vitaminy? Pozor na ně.**

Pokud se budete cítit slabí, můžete zkusit potravní doplňky určené pro seniory. Nejčastěji se jedná o vyrovnaní nedostatku vápníku a některých vitamínů. Naopak problematické jsou preparáty obsahující více vitamínu A, D a železa, proto každý vitamin v pilulce před užitím raději konzultujte se svým lékařem.

také v lázních je důležité kvalitně jíst.

Správná výživa seniorů se vyznačuje řadou zvláštností, které souvisí se zdravotním stavem starších lidí. „Ve vyšším věku jsou časté poruchy chrupu, což znemožňuje jíst některé potraviny, snížený pocit žízně a chuťových vje-

mů. Objevují se také poruchy funkce trávicí trubice a s tím spojená menší schopnost vstřebávat určité látky,“ říká výživový poradce Petr Havlíček. Podle něj navíc klesá klidový metabolismus a celková tělesná aktivita, klesá i množství přijímané stravy. „Často pak dochází k tomu, že senio-

rům chybí určité látky, které nemohou dostatečně vstřebat nebo kterých prostě nemohou sníst dostatečné množství. Proto jsou nároky na kvalitní a nutričně hodnotnou stravu v tomto věku obzvláště vysoké,“ doplňuje. Jak správně a dobře jíst, najdete v boxu. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Fit až do stovky. Inspirujte se

Procesy stárnutí lze významně ovlivnit způsobem života, jaký zvolíme. A pasivita se určitě nevyláčí.

Pro někoho je stáří období smutné, pro někoho naopak velká radost. Je přece tolik věcí, které jste nemohli nebo

nestihli udělat! Zkuste si svůj podzim života naplno užít. Stačí jen vědět, jak čelit některým překážkám – ať už

zdravotního, nebo sociálního rázu. Co je dobré pro sebe udělat, poradila gerontoložka Iva Holmerová. **ZIK**

Relaxujte, odpočívajte a další recepty, jak stárnout

Hýčkejte se!

- Relaxujte a odpočívajte! Dostatek spánku je důležitý v každém věku.
- Dopřejte si saunu a masáž – báječně prokrví tělo a pomohou kostem a kloubům.
- Zdraví prospějete hlavně dobrou stravou. Snažte se jíst pravidelně, alespoň čtyřikrát denně menší porce.
- Dejte přednost bílému masu a dopřejte si alespoň jednou týdně ryby. Musíte mít dost vitamínů a zejména jódu.
- Účinným bojovníkem proti odvápnění kostí jsou mléčné, zejména kysané výrobky.
- Jezte hodně ovoce a zeleniny. Obsahují vlákninu, některé důležité minerální látky, vitaminy a přirozené antioxidanty. Výborná je zejména brokolice, rajčata, papriky nebo česnek.
- Sklenička červeného vína po jídle určitě nezaškodí.

- Není třeba se zříkat ani sladkého, čokoláda má pozitivní vliv na duševní pohodu. S mírním to ale nepřehánějte, nadváha ve stáří má zdravotní rizika.

Duševní svěžest

- Pasivní vysedávání doma psychice zrovna nepomáhá. Vyjděte si mezi lidi. Povídáním o životě procvičíte mozek.
- Hodně čtěte. Kupujte si noviny, chodte do knihovny.
- Luštěte křížovky, kvízy, hrajte znalostní soutěže.
- Najděte si koníčka podle svého gusta.
- Existuje celá řada kulturních akcí pro důchodce se slevou. Finančně vás to určitě nezruinuje a duchovně obohatí...
- Navštivte kluby seniorů! Setkáte se tam se svými vrstevníky, můžete podniknout něco nového. Seznam seniorských klubů nebo kroužků v místě vašeho bydliště mají k dispozici na městském úřadě.



Užívejte si stáří aktivně, odpočívajte v lázních. PROFIMEDIA.CZ



For The Human Movement™

**Balanční obuv
pro zdravý
životní styl**



MBT

Na Příkopě 12, Praha 1
Nákupní centrum
Černá Růže

www.botymbt.cz

Tel: +420 727 965 000

Cukrovka má mnoho podob

Ohrožení diabetem jsou všichni.

Příčinou diabetu neboli cukrovky je nedostatečné působení hormonu inzulínu v buňkách našeho těla. Rozlišujeme čtyři základní druhy.

„Cukrovka prvního typu se vyznačuje absolutním nedostatkem inzulínu v těle. Buňky produkující inzulín jsou zničeny nemocí, proto ho musíme po celý další život pacienta dodávat do těla injekčně,“ vysvětluje na webových stránkách nemocnice v Havlíčkově Brodě doktorka Sylvie Špitálníková.

Cukrovka druhého typu, kterou trpí devadesát procent diabetiků, postihuje nejčastěji starší osoby s nadváhou a obezitou. Příčinou je často sedavý životní styl. „Tento typ je charakterizován hlavně nedostatečnou cit-

Jaké jsou zásady diety při onemocněním diabetem?

Jak se stravovat s diabetem.

- Je nutné dodržovat pravidelný denní režim a jíst pět nebo šest menších jídel denně.
- Z toho by měla být tři jídla hlavní – tedy snídaně, oběd a večeře, mezi kterými musí být prodleva pěti nebo lépe šesti hodin.
- Do této přestávky je vhodné vložit asi po třech hodinách malé jídlo – svačinu dopoledne, odpoledne a druhou večeři.

- Režim je možné po dohodě s ošetřujícím lékařem upravit. V některých případech je vhodné druhou večeři vynechat.

Kolik je nemocných

841

Tolik tisíc diabetiků, přesně 841 227, evidoval v roce 2012 Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky.

livostí tkání k účinkům inzulínu a bývá spojen s řadou dalších metabolických odchylek, například vysokým krevním tlakem,“ dodává Špitálníková.

Velmi nebezpečná je také cukrovka v těhotenství, která síce v naprosté většině přípa-

dů po porodu mizí, ale u žen je poté zvýšeno riziko výskytu cukrovky druhého typu.

Mezi ostatní specifické typy onemocnění cukrovkou patří ta, která jsou vyvolána onemocněním například slinivky břišní či hormonální poruchou. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Nová klinika pomůže

Nové metabolické centrum, které rozšíří služby pro diabetiky a pacienty s nemocemi štítné žlázy, vzniká v nemocnici v Krnově na Bruntálsku. Nové pracoviště by mělo být dokončeno za zhruba tři měsíce. Toto centrum bude jedním z nejmodernějších pracovišť tohoto typu v Česku.

PROFIMEDIA.CZ

Inzulín, nejúčinnější lék na diabetes zachraňuje životy pacientů již více než 90 let

Epidemie jednadvacátého století – tak se někdy hovoří o cukrovce neboli diabetu. Nejde přitom bohužel o nadsázku – už nyní se s diabetem v České republice léčí přes 860 tisíc lidí. Větu „Máte cukrovku“ každý rok slyší z úst lékaře kolem 20 000 nových pacientů. V Praze se s touto nemocí léčilo na konci roku 2013 celkem 103 620 pacientů, což je o téměř 5 000 pacientů více než v roce 2010. V převážné většině se jedná o diabetes 2. typu. Málo pohybu, nepravdělné jídlo, nadměrný stres – to vše jsou hlavní faktory ovlivňující masivní nárůst tohoto onemocnění.

Lidi s diabetem 1. typu musí být léčení inzulínem hned od začátku, protože u nich došlo k destrukci beta-buněk slinivky, které tvoří inzulín. Diabetici 2. typu zpočátku mají inzulínu dost, i když jej nedokážou správně využít. Diabetes 2. typu je ale chronické postupující onemocnění, a tak rovněž u těchto nemocných pomalu dochází k zániku buněk, které inzulín tvoří. Začít s léčbou inzulínem je tedy často nutné i u nich. Rozhodně neplatí, že inzulín je poslední možnost, když už všechno selhalo. Lékaři nyní nečekají a nasazují ho mnohem dříve v průběhu onemocnění.

Hormon inzulín byl objeven před více než 90 lety a patří mezi zásadní objevy 20. století. Jeho objevitelé, kanadští



lékaři, Banting a Best, ho v roce 1922 v Torontu poprvé použili k léčbě dítěte, které umíralo na do té doby nevyléčitelnou nemoc – cukrovku. Z nemoci, která dříve končila brzkou smrtí, se tímto krokem stala choroba, kterou lze léčit a zabránit či alespoň minimalizovat vznik závažných zdravotních komplikací, které s sebou přináší.

To, že inzulín zachraňuje životy, od té doby platí až dodnes. Za necelé století ale došlo v této oblasti medicíny k obrovskému vývoji. Nejprve byl inzulín extrahován ze psí slinivky, ještě dlouhé roky byly jeho hlavním zdrojem slinivky jatečných zvířat. Proto se mu také říkalo zvířecí inzulín. Dalším stupněm už byl inzulín humánní (tedy lidský), kdy se do buňky bakterie či kvasinky dodala genetická informace o struktuře inzulínu. Na základě této informace byla buňka schopna posléze inzulín vyrobit. Ani tento inzulín ale nebyl úplně ideální. Zatím poslední krok na této cestě představují tzv. inzulínová analoga – to už jsou biosynteticky připravené napodobeniny inzulínu, kdy je změnou jeho původní struktury dosaženo dalších pozitivních vlastností. „Inzulínová analoga přináší řadu výhodných vlastností, které usnadňují inzulínovou léčbu u pacientů s diabetem 1. i 2. typu. Umožňují nahradit léčbu inzulínem přiblížit více fyziologické tvorbě inzulínu za normálních podmínek, což je klíčové zejména u pacientů s diabetem 1. typu. U pacientů s diabetem 2. typu je pak možné díky rychlejšímu nástupu účinku a kratší době jeho trvání podávat menší dávky inzulínových analogů a lépe inzulínovou aplikaci načasovat. U pacientů s nadváhou nebo obezitou lze díky snížení množství sacharidů ve svačinách a druhé večeři (nebo i jejich úplnému vynechání) lépe dosáhnout snížení tělesné hmotnosti a její udržení. Variabilita působení inzulínu se při léčbě inzulínovými analogy snižuje a účinek léčby je tak předvídatelnější. V důsledku toho vede léčba inzulínovými analogy ke snížení počtu hypoglykemií



a je pro pacienty bezpečnější“, říká doc. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D. zástupce vedoucího diabetologického centra 3. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Léčba inzulínem je obecně nejúčinnější léčba diabetu, nejvíce snižuje hladinu cukru v krvi. To hlavní, čeho se lékaři a posléze i pacienti při léčbě inzulínem obávají, je přílišný pokles hladiny cukru – hypoglykémie. Pro nemocného jde o velmi nepříjemný zážitek. Kdo už takovou zkušenost má, dělá vše pro to, aby se jí napříště vyhnul – a s inzulínovými analogy je to snazší, protože je dělájí minimálně. To je mimořádně důležité, protože dnes už se ví, že opakované těžké hypoglykémie zvyšují riziko úmrtí.

Vše ale nasvědčuje tomu, že s využitím moderních možností terapie nemusí být délka života u diabetika zásadně zkrácena – podmínkou ovšem je, aby se pacient stal expertem na své vlastní onemocnění. Pokud bude chodit do ordinace s přístupem „Doktore, tak mě tady máte, dělejte, co umíte,“ léčba nikdy nebude optimální.

Informace o novinkách v léčbě, životě s diabetem 2. typu, včetně poradny lékaře a nutriční kalkulačky pro sestavení jídelníčku najdete na www.lecbacukrovky.cz

Pohybem pro zdraví. Cvičení je pro třetí věk velmi důležité

Cvičení a aktivní pohyb i v pozdějším věku ovlivňují nejen fyzickou, ale pozitivně působí i na psychiku.

Pohyb je pro seniorský věk nenahraditelný. Cvičení nemožné odstranit zdravotní potíže, ale může podstatně snížit jejich další rozvoj.

„Tělesná aktivita ve vysokém věku navíc kromě tělesné schránky udržuje v dobré kondici i mozek.“ říká neuroložka Jana Filipová a pokračuje: „Podle posledních výzkumů pohyb zlepšuje přítok krve do mozku. Tím snižuje nebezpečí demence a mrtvice. Kromě toho aktivita stimuluje růst nervů v mozku, což podstatně ovlivňuje paměť.“ **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

Ideální cvičení pro váš věk

Podle zájmu a fyzické kondice si můžete vybrat druh aktivity.

- Pilates je cvičení pro starší. Protáhne celé tělo a naučí správně dýchat. Cvičit lze z pohodlí domova, protože kromě podložky, šátku a pohodlného oblečení nepotřebujete vůbec nic. Nicméně malá finanční investice do kurzu se určitě vyplatí, instruktor vám vybere cviky zaměřené právě pro vás a pomůže se správným dýcháním.
- Plavání je pro seniory nejlepším sportem. Voda nadlehčuje a šetří klouby. Při plavání si člověk protáhne všechny svaly a tento druh pohybu pomáhá například při artróze či problémech páteře. Dávejte ale pozor na styl zvaný „paní radová“ s krkem vystrčeným nad vodní hladinu, který neúměrně zatěžuje krční páteř.



Nordic walking je ideální pohyb pro starší.

PROFIMEDIA.CZ

- Nordic walking je sportovní druh chůze se speciálními holemi. S nimi se procházka mění v efektivní cvičení, které léčí srdce i metabolismus. Hodí se zejména pro starší lidi, neboť proti „procházko-

vé“ chůzi jde o aktivní cvičení. Důležitý je především pohyb rukou, tedy horní půlky těla, nikoliv rychlost chůze. Díky tomu mohou společně cvičit lidé s různou kondicí a ještě si u chůze stačí popovídat.

Zdravý pohyb

Po padesátce máte na výběr několik možností.

- Turistika – aktivita na čerstvém vzduchu, při níž se v klubech turistů můžete seznámit s novými lidmi.
- Kolo (rotoped) – nejlépe je jezdit na cyklostezkách nebo mimo silnice. Pohyb na kole je příznivý především tím, že šetří klouby a pomáhá zlepšení krevního oběhu.
- Běžky – pohyb na běžkách je šetrnější než na sjezdovkách a procvičí celé tělo.
- Cvičení podle webu Pokud vám vyhovuje klid domova, využijte cvičebních lekcí na www.seniorum.cz. Tam najdete návodné filmy, jak správně procvičit všechny partie těla.



Domov u věže

BEZPEČNÝ A VLÍDNÝ DOMOV NEJEN PRO SENIORY

ZAŘÍZENÍ PRO KLIENTY S DIAGNÓZOU:

- demence
- parkinsonova choroba
- mozková mrtvice
- imobilní
- roztroušená skleróza
- po úrazech

Bez omezení věku a bydliště. Přijímáme klienty od 18 let!

VOLEJTE IHNEDE.

VOLNÁ MÍSTA JSOU OMEZENÁ. SLEDUJTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY

Tel.: 734 728 890

Profi Clinic s.r.o.

www.domovuveze.eu

Nebojte se stáří. Naučte se s ním bez starostí žít

Říká se, že stáří je podzim života. To v nás může vyvolávat různé představy. Barevné listí, odpočinek po bujném létě, klidná příprava na zimu. Ale je tomu vždy tak?

Pro mnohé znamená stáří samotu, smutek a nemoci. Avšak stejně jako narození, léta plná poznávání či první lásky a rozchody patří i stáří do našeho života a každý jej musí umět přijmout. Neexistuje univerzální rada, co dělat, až ten okamžik přijde. Stejně jako jsme prožívali mládí, musíme si prožít i svůj podzim života. Smířit se s tím, že tu prostě je a že nám přináší do života změny. Využít co nejlépe ten čas, který se stává tím okamžikem najednou nějak vzácnější.

Na druhou stranu i stáří může mít své kouzlo. Kouzlo zkušeností, vědění a rozjímání. V tomto čase je nejdůležitější být obklopeni lidmi, kteří nás mají rádi. Ne vždy se bohužel podaří, že je to naše vlastní rodina. Odrostlé děti, které si v euforii mládí a starostí o svou novou rodinu na maminku vzpomenou jen občas, ztráta životního partnera v důsledku stáří či nemoci, chaos a rychlé změny ve společnosti, kterým se už mnohem hůř přizpůsobujeme... To vše v nás může vyvolávat pocit osamění a strach. Vesele zbarvené listí podzimu života se začíná barvit do černa. A pak přijde ten okamžik, kdy nás přestane poslouchat vlastní tělo a my se bez pomoci druhých lidí neobejdeme. Přijde to, čeho se tak strašně bojíme všichni.



Radost i ve stáří

PROFIMEDIA.CZ

Opuštění domova a odchod do nějakého zařízení. Paradoxně ale právě tento okamžik může být tím, který nám otevře nové dveře našeho života.

Nové tváře, které se mohou změnit na nové přátele, prostředí, které je připraveno na naše bolesti, smutky a je ochotno nám pomoci. Příležitost dojít tam, kam bychom bez opory nedošli, kvalitní jídlo, které si už sami nedokážeme uvařit, trpělivost, když jsme o něco pomalejší než dříve. Domov může být místo, které si spojujeme s mládím, s cukřenkou po babičce, sousedy, které jsme denně potkávali při cestě do práce... Ale také může být jen adresou v dokladech či na dopisních obálkách. Záleží jen na nás. Vždyť vzpomínky, cukřenku i tváře svých sousedů si můžeme vzít kamkoli. Kamkoli, kde nás budou mít rádi. Nenechme tedy stáří, aby tvořilo nás, ale vytvořme si sami stáří takové, ve kterém budeme alespoň trochu šťastni. **LADISLAVA H. MATHOVÁ**

Plísně nehtů nepodceňujte. Dokážou nepříjemně potrápít

Třepení konečků nehtů a lámání většinou znamená, že vám chybí nějaký vitamin. Ale pokud nehet zničehonic změni barvu, tvar a strukturu, pak je to zřejmě plíseň.

Můžete ji chytit v místech s větší vlhkostí. Například ve společných umývárkách, sprchách, sportovištích, na podlahách kolem bazénů – prostě všude tam, kde lidé chodí bosí.

Odloučené kožní šupiny a části nehtů jsou infekční dokonce několik měsíců.

„Postižený nehet je větší, žlutě zbarvený, drobný, později deformovaný, v okolí nehtu a později v celém roz-



Nebezpečí plísní hrozí na dřevěných rohožích. PROFIMEDIA.CZ

sahu nehtové ploténky se objevuje podnehtová hyperkeratóza (nadměrné rohovatění kůže),“ říká lékařka Ivana Kuklová z Dermatovenerologické kliniky VFN v Praze.

Častěji se objevuje na nehtech u nohou a postihuje až deset procent populace.

Pokud je postižená malá, tedy do 25 procent nehtové ploténky, stačí lokální léčba.

Při rozsáhlejších postižení nehtů je nutno použít léčbu celkovou ve formě tablet, které se podávají po dobu tří měsíců.

„Důležité je používat antimykotické prostředky pravidelně a dlouhodobě, i několik měsíců. Antimykotické laky a roztoky pronikají do nehtu lépe než krémy a masti,“ doporučuje dermatoložka. Pokud se chcete plísní nehtů vyvarovat, po každé koupeli kůži chodidel a mezi prsty řádně osušte. Ve společných prostorách, kde se chodí naboso, používejte vlastní dobře omyvatelnou obuv. Nepůjčujte si cizí boty, a to sportovní ani domácí.

Při pocitu svědění mezi prsty u nohou použijte lokální antimykotikum. Pokud se vám nohy hodně potí, sáhněte raději po bavlněných ponožkách a prodyšné obuvi, v létě noste boty s volnou špičkou. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Boj s plísněmi

Jak se vyhnout problémům?

- Každodenní mytí nohou a používání čistých ponožek je základem péče o nohy.
- Starejte se o správné klima nohou. Zejména v prostředí potu se plísním velmi daří, a proto je důležité nohám dopřát dostatek čerstvého vzduchu.
- Používejte ponožky a punčochy z přírodních vláken a prodyšnou obuv z kůže.
- Cvičení nohou a chůze naboso udržuje nohy ve formě. Svalstvo zůstává prokrvené a schopné výkonu. Tak je odolnější vůči infekcím.
- Pokud má některý člen rodiny plíseň nohou, nechoďte ani doma naboso a nepoužívejte stejné ručníky.

Mykóza nohou je infekce

B·A·R·D·



Mykóza nohou (tinea pedis) a nehtů (onychomycosis) je infekce a může být zdrojem vážných komplikací u diabetiků, lidí s oslabenou imunitou, nebo s cévní nedostatečností, kteří jsou více náchylní k bérčovým vředům, diabetické noze, psoriáze, atopickému ekzému nebo může zhoršit průběh těchto onemocnění.

Nohy se nadměrně potí, zapáchají, svědí, pálí. Kůže mezi prsty je rozmáčená, rozpraskaná, někdy s puchýřky. Nehet, nejčastěji na palci, ztrácí lesk, mění barvu, zarůstá, zbytněje se a praská. Pod nehtem roste infekční drobná rohovina, která nehet nadzvedává a v obuvi při chůzi způsobuje bolest. Paty jsou tvrdé a rozpraskané. To jsou některé příznaky mykotického onemocnění – plísně nohou.

Mykózy nohou a nehtů nejčastěji vyvolávají dermatofyty Trichophyton, Microsporium, nebo také ostatní houby např. Aspergily, či kvasinky. Infekci se nakazíme z odpadlých

šupinek kůže nebo drobné rohoviny z pod nehtů od nemocných lidí. Ta obsahuje spory plísní, které přežívají například na dřevěných rostech sprch, v saunách, ve společných prostorách bazénů, na hotelových koberečích, kde chodíme naboso, ale také v obuvi a i v bačkorách poskytnutých na návštěvě. Nadměrné zatěžování nohou, neopatrná pedikúra nebo drobná poranění kůže nohou, jsou vstupní bránou pro zachycení spory plísně a infekce se začne šířit. Ale nemusí! Můžete použít „chytrou houbu“ **Pythium oligandrum**.

Pythium oligandrum je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytřá houba“ proroste bez pilování, leptání, či strhávání z krajů nehtu po vlákních (hyfách) patogenních plísní. Tam původce jako upír vysává, dokud jej nevyšílí. Nemá-li potravu (plíseň) ustane její aktivita, protože není schopna odebírat živiny z ničeho jiného než z plísní a odrůstá s pokožkou nebo nehtem.

Přípravek s chytřou houbou **Pythium oligandrum** pod názvem **Biodeur**, dermatologové testovali

a potvrdili, že je vhodný k utlumení potivosti nohou, k omezení nepříjemného zápachu a pro kůži v mezi prstních prostorách, na ploškách, na patách i pod nehty, kde je největší náchylnost k plísním. Přednosti přípravků z řady Biodeur: **BIO-DEUR 3x1g**, nebo specialisty na nehty **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL**, pro prevenci **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT** a zásyp do bot proti potivosti a zápachu **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER** je to, že se před jejich použitím nevyžadují jaterní testy a přípravky mohou používat lidé s oslabenou imunitou, lidé s cévní nedostatečností, těhotné nebo kojící ženy, diabetici atd.

„Umýval jsem si nohy třikrát denně již od vojny, ale stejně byly citlivé i přes používání deodorantů. Ztvrdlé rozpraskané paty jsem si pravidelně

škrábal a zahnědlé nehty stříhal, že mi z nich zbyly sotva čtyři milimetry,“ říká pan Jirka. „Předloni mi manželka koupila v lékárně **Biodeur** na koupele nohou. Ztvrdlá kůže z paty mi během měsíce odpadla, že si je již nemusím strouhat a ani mi nepras-

kají. Kůže mezi prsty již není rozmáčená do běla a po pravidelném zaprašování bot **Chytřou houbou Pythii Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Nedávno jsem začal používat **Chytřou houbu Pythii Biodeur Nail** pro zábaly nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnědou linii roste normální nehet jako před vojnou.“

Přípravky s Pythium oligandrum, řady Biodeur dostanete v každé dobré lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefon: 212 240 409 akutní dotazy na infolince: 608 157 744, e-mail: pythium@pythium.cz, informace na: www.chytrahouba.cz



Srdce a cévy si vaši pozornost určitě zaslouží

Rychlé životní tempo, vyšší věk a nesprávná životospráva se podepisují zejména na cévním a srdečním systému.

Onemocnění srdce a cév bohužel u nás patří k chorobám, na které se nejvíce umírá. Viníkem je nezdravý způsob života, přemíra stresu, ovšem také genetika. „Za problémy se srdcem a cévami skutečně může z větší části genetická informace zděděná v rodině. Přesný mechanismus ještě úplně neznáme, nexistuje totiž jeden jediný gen, který by měl dané nemoci na svědomí, vždy jde o jejich soubor,“ vysvětluje známý kardiolog Jan Pirk. Jestliže se tedy ve vaší rodině vyskytují nemoci cév či infarkty, je dobré mít se na pozoru, protože vás onemocnění pravděpodobně potkají rovněž.

Ovšem vymlouvat se jen na genetiku je liché. „Celému kardiovaskulárnímu systému především vadí špatná životospráva, tučné jídlo, málo zdravých omega-3 mastných kyselin a nedostatek pohybu. Kdo chce mít zdravé srdce, měl by se pokusit především zdravě žít,“ doplňuje doktor Pirk. A co si pod tím pojmem představíte? Především ome-



Zkuste alespoň dvakrát týdně nahradit červené maso rybami.

3x PROFIMEDIA.CZ

zit ve stravě tuky, bílý rafinovaný cukr a tmavé maso alespoň dvakrát týdně nahradit rybami.

„Především mořské ryby mají vyšší podíl mastných omega-3 kyselin, které chrání před rozšiřováním a kornatěním cév a prospívají srdeční činnosti,“ doplňuje výživová specialista Fakultní nemocnice Brno Petra Halášková. **ANNA BERKOVÁ**

Jak na zdravé cévy a srdce jako zvon

Máte-li problémy s cévami, vyhýbejte se horku.

- Ty se v horku rozšiřují, a umožňují tak regulaci teploty v těle. Jenže pokud máte nemocné srdíčko nebo kardiovaskulární systém či trpíte na vysoký tlak, teplota z těla neodchází a naopak se zvyšuje srdeční činnost.

Sport je zdravý, ale při problémech se srdcem nebo tlakem se určité musíte vyhnout takovým sportům, jako jsou běh, tenis a cyklistika.

- Věnujte se turistice nebo rekreačnímu plavání.

Omezte pití alkoholu, zapomeňte na kofein a kouření.



ROZHODNĚTE SE VČAS! - OPERACI KLOUBŮ ŘEKNĚTE JASNĚ NE!!!

MBST® KernSpin - NOVÁ NĚMECKÁ BEZBOLESTNÁ METODA URČENÁ K OŠETŘENÍ A LÉČBĚ OSTEOPORÓZY A ARTRÓZY

TATO METODA PODPORUJE RŮST CHRUPAVKY A KOSTÍ V KAŽDÉM VĚKU



Funguje na principu vyšetřovací metody magnetické rezonance „NMR“

ÚSPĚŠNĚ OŠETŘUJE:

artrózu, osteoporózu, poranění vazů, šlach, menisku, onemocnění páteře, meziobratlových plotének, tenisový loket, odstraňuje i bolesti zad...

OBJEDNÁVKY A INFORMACE: MEDTEC-CZ

info@mbst.cz, www.mbst.cz,
+420 777 764 601, 603, 604

Česká republika – Praha: 777 764 601, 777 764 603, Karlovy Vary: 724 250 901, 602 140 962, 777 764 603
Frydek-Místek: 733 180 388, 603 248 804, 777 764 603, Kostelec nad Orlicí: 494 323 224, 777 764 603,
Slovensko – Levice: +421 949 504 194, +421 366 348 774, +421 907 162 672, +420 777 764 603

Pomoc z přírody. Uvařte si čaj třeba z kozince

Čaj z kozince (astragalu) může pomoci stabilizovat srdeční rytmus, ale nepijte ho příliš často. Stačí obden a maximální množství jsou tři šálky denně.

Nesnášíte-li chuť kozince, zkuste jiné bylinné čaje nebo tinktury. Dříšťál obsahuje složky známé jako berberiny, které mohou také zmírňovat arytmiie. Andělíka obsahuje směs látek potlačujících poruchy srdečního rytmu, hloh a jinan zase zlepšují přítok krve do srdce. **BER**





Máte-li nadváhu, zkuste hubnout, uleví se vám

2x PROFIMEDIA.CZ

Artróza bolí až pekelně

Bolesti kloubů a pohybového aparátu se s věkem postupně zhoršují. Potížím se dá předejít prevencí či dobrou léčbou.

Bolesti kloubů mají různé důvody. Kromě opotřebenosti určitou roli hrají i geny. Pokud se v rodině vyskytovala onemocnění jako artritida, je bohužel pravděpodobné, že se přihlásí o slovo i u vás. Svou roli hraje i svalový aparát. Dispozice k artróze má i člověk, který má slabší svalstvo. A následuje prudká bolest. „Chrupavka, která je jakýmsi těsněním v kloubu, se opotřebuje. Může se destruovat postupně a bolí to jen trochu. Může to trvat i celá léta, než se chrupavka úplně rozdrolí na prá-

šek a odkryje kost. V tomto stadiu už jsou bolesti pekelné,“ říká ortoped Josef Janda. Podle něj jsou navíc v ohrožení vlastně všechny klouby těla.

„Pokud jsou zasaženy kolena a kyčle, člověku způsobuje bolest už samotná chůze. Když to zasáhne klouby rukou, je namáhavé i obyčejné psaní. Nejčastěji vypovídají službu nejvíc používané klouby – tedy kyčelní a kolenní. Kolena se většinou začínají ohlašovat už okolo čtyřicítky, o několik let později i kyčle, lidé kolem šedesátky bolí většinou už celý kloubní systém,“ dodává.

Nemocné klouby se mohou léčit různými způsoby. V lékárnách je možné sehnat různé masti, doplňky výživy ve formě tablet, injekcí nebo gelů, které vyživují chrupavky a léčí klouby. Nejdůležitější je ale prevence. **ANNA BERKOVÁ**

Ceho byste se měli vyvarovat, aby vás nebolely klouby

Pozor na zbytečnou zátěž

- Pokud máte nadváhu, pak určité zkuste hubnout, uleví se vám. Dávejte si pozor na zbytečné zatěžování kloubů. Vyhybejte se pro klouby náročným pozicím, jako je klek, podřep nebo dlouhé stání.

Správná výživa

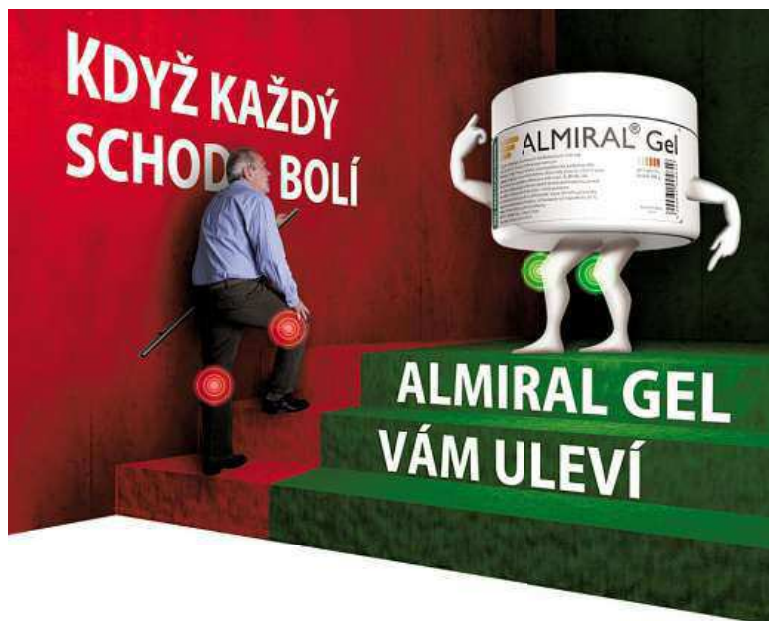
- Riziko poškození malých a velkých kloubů můžete snížit i kvalitní stravou a výživovými preparáty. Pokud chcete mít klouby co nejdéle zdravé, dopřejte si alespoň jednou týdně tučnější rybu, například makrelu, platýze, kapra nebo tresčí játra. Existují i speciální preparáty na olejové bázi, které vám doporučí v lékárně.

Pohyb pomáhá

- Možná chcete klouby šetřit a děje se nehybete. To je ale chyba. Ideálním sportem při potížích s klouby je plavání.

Pomoc z lékárny

- K obnově poškozených chrupavek jsou vhodné přípravky, které obsahují chondroitin a glukosamin. Pomáhají efektivní obnově kloubních lůžek a chrupavek a zlepšují celkovou pohyblivost. Proti zánětlivým kloubním nemocem účinně zabírá olej z pupalky nebo sójový. Dalšími zdroji kloubům prospěšných omega-3 a omega-6 mastných kyselin jsou slunečnicový a kukuřičný olej a olej z pšeničných klíčků.



Lék na bolest

VÝHODNÉ BALENÍ
250g za 227,- Kč

odpovídá 90,80 Kč/100 g
(orientační cena v lékárně)



V prodeji také 50 g a 100 g balení v tubě.
Lék k vnějšímu užití s účinnou látkou diklofenak. Čtete pečlivě příbalovou informaci.

210132_03/2014

U Parkinsonovy nemoci pomáhají léky i pohyb

Parkinsonova nemoc je daní za dlouhověkost.

Onemocnění totiž postihuje více než čtyřicet procent populace starší sedmdesáti let a je stále na vzestupu.

Příběhy nemocných se sobě podobají jako vejce vejci. Nemoc přišla většinou po pádátce a zpočátku vypadala jako velká únava.

„Najednou jsem měla pocit, že na nic nestačím. Byla jsem hrozně unavená, tuhly mi svaly, tráslý se mi trochu ruce, myslela jsem, že jde spí-



Chorobu lze léčit prášky, spásou ale nejsou.

PROFIMEDIA.CZ

še o depresi. Až když se příznaky začaly ukazovat častěji, věděla jsem, že je to něco závažnějšího.“ vypráví svůj příběh Martina Dvořáková, která dnes pomáhá dalším pacientům v rámci společnosti Parkinson.

Největší kámen úrazu tohoto onemocnění jsou právě špatně rozpoznatelné příz-

ky. Řada nemocných tak přijde k lékaři už s plně rozvinutým onemocněním.

První fáze onemocnění, která může trvat i roky, je totiž relativně klidná a zaměnitelná.

„Nemocný má pocity ztuhlosti kloubů, v zádech, záda i krk jej mohou bolet. Okolí si pak může všimnout, že ne-

Pomohou

Kam se obrátit?

- Společnost Parkinson
Volyňská 20
100 00 Praha 10
telefon: 272 739 222
www.parkinson-cz.net

mocný už nemá už tolik vitality, není tak čiperný, může mít zhoršenou mimiku.“ vysvětluje první signály neuroložka Jana Filipová.

Druhá fáze, ve které většina nemocných zjistí, že už opravdu jde o nemoc, má daleko silnější dopady. „Objevuje se třes prstů, končetin, pohyby i chůze jsou náročnější, nemocný obtížně vykonává některé činnosti a jeho potíže jsou viditelné na první pohled.“ popisuje Filipová.

Prevence Parkinsona podle

lékařů neexistuje žádná. Vznik nemoci má zřejmě genetický základ, ale k jejímu rozvoji mohou přispět i další faktory, jako je stres nebo znečištěné životní prostředí. Nemoc je nevléčitelná.

„Při dobré spolupráci pacienta se mnoho let dá nemoc udržet v normě a nemocný je v podstatě v dobrém zdravotním stavu. Nasazují se moderní léky – takzvaná antiparkinsonika,“ říká Filipová a dodává, že medikace není spásonosná a bez vlastní aktivity nepomáhá.

Nemocní se musí přinutit k pohybu, i když je to občas těžké. „Je důležité cvičení, procházky, plavání nebo třeba i jízda na kole. Pomohou s pohybovým aparátem a navíc i pozitivně ovlivní psychiku. A právě ta je v boji s parkinsonem důležitá,“ dokončuje lékařka. **ANNA BERKOVÁ**

DOPŘEJTE SVÝM OČÍM NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE!

do 45 let

LASEROVÉ OPERACE technologie ReLEX SMILE laser

Operace femtosekundovým laserem bez vytváření lamely. Technika, kdy laser pomocí stereotaktické navigace vytvoří čočku uvnitř rohovky a to v oblastech, kde je rohovka nejméně vyživována a nervově zásobena.



implantace nitroočních čoček / operace šedého zákalu

LASEROVÁ OPERAČNÍ TECHNIKA FEMTOFAKO LenSx

představuje revoluční technologii v refrakční nitrooční chirurgii. Operace nitrooční čočky femtosekundovým laserem se díky počítačem řízené technologii stává mnohem šetrnější a přesnější, než klasická operace.

VERION SYSTÉM - zobrazovací navigační systém

optimalizace plánování a průběhu vlastní operace pro každého pacienta individuálně pro větší přesnost operačního refrakčního výsledku u pacientů s šedým zákalem nebo refrakční nitrooční operací.



prožít plnohodnotný život bez brýlí i po 50 roku života

TRIFOKÁLNÍ NITROOČNÍ ČOČKY

Zajišťují vidění na všechny vzdálenosti bez kompromisu (na blízko, do dálky, střední - pracovní vzdálenost.)

Co je Parkinsonova nemoc

Parkinsonova nemoc je neurodegenerativní onemocnění centrální nervové soustavy.

- Je pojmenovaná po lékaři Jamesi Parkinsonovi, který ji poprvé v roce 1817 popsal.
- Souvisí s úbytkem nervových buněk,

které produkují dopamin, jenž zajišťuje přenos signálů mezi nervovými buňkami.

- Nedostatek dopaminu vede k tomu, že nemocný přestane kontrolovat pohyb, může mít ale i bolesti zad, ramen, pocit tíže v končetinách, trpí únavou, nespavostí a poruchami artikulace.



Cvičení pomůže udržet se v lepší kondici.

PROFIMEDIA.CZ

KONTAKT

Oční klinika Horní Počernice,
Obchodní 2694/2, 193 00, P-9
tel. 281 865 664, 602 105 355
email: info@ocniklinikahp.cz

OKHP
OČNÍ KLINIKA
Horní Počernice



Chcete mít pořád dost síly i na své vnoučky? Musíte dbát na odpočinek.

PROFIMEDIA.CZ

V zimě se musíte cítit v pohodě. Pomůže hormon

Adaptace organismu na zimní období je provázená zvýšenou únavou. Jak vše překonat a být v dobré kondici?

Snaha překonávat únavu kofeinem či dalšími stimulanty může tělu jen ublížit. Naopak psychická pohoda a dostatek kvalitního spánku nám umožní kritické období přečkat v dobré zdravotní kondici. Velmi často se s únavou a stresem nedokážeme vyrovnat bez pomoci z vnějšku.

Únava může dosáhnout až takového stupně, že již neumožní hluboký a tělo regenerující spánek. Významnou roli v procesu řízení nervové činnosti i psychického rozpoložení sehrává serotonin, často se mu proto dokonce říká hormon štěstí. Jeho nedostatek v mozku má za následek zvýšené nervové napětí a celou škálu různých psychických obtíží. To platí zejména v případech, kdy jsme vystaveni stresové zátěži.

Zvýšení hladiny serotoninu v mozku přispívá nejen k pocitu pohody. Vyladění psychiky a nervové činnosti

má široký dopad na celkový zdravotní stav. Tělo si vyrábí serotonin z L-tryptofanu, což je jedna ze základních a nepostradatelných živin. Je obsažena prakticky v každé potravíně, nicméně ne vždy je organismus schopen ji v potřebné míře vstřebat. Pokud tělo zápasí se zvýšenou stresovou zátěží, je jeho požadavek na produkci serotoninu vyšší, zatímco příjem L-tryptofanu může být nedostačující.

Proto byla vyvinuta technologie výroby čistého L-tryptofanu, který pak nalezl široké uplatnění jak v podobě doplňků stravy, tak i léků některých psychických poruch. Užívání L-tryptofanu jako doplňku stravy má za cíl zredukovat nechtěné výkyvy v psychickém rozpoložení, zklidnit zjitřené nervy a navodit klidnější relaxaci i spánek. S klidnou a relaxovanou myslí jsme pak schopni lépe čelit jak jarní únavě, tak i nejrušnějším výzvám života.

Užívání L-tryptofanu je vzpruhou i pro organismus lidí středního a vyššího věku obecně. Jakmile totiž trávicí systém přestane dokonale fungovat, schopnost těla L-tryptofan vstřebávat významně klesá, a tím klesá i tvorba serotoninu. Dříve či později se začínají objevovat

Není návykový?

O užívání L-tryptofanu se logicky zajímá stále více lidí a opakovaně se objevují stále stejné dotazy.

- Návykový není. Množství, které člověk užije v podobě doplňku stravy, navýší příjem L-tryptofanu z běžné potravy jen přibližně o 30 %.
- Existuje několik potravin s vysokým obsahem L-tryptofanu, z nichž může konzument nechtěně a nárazově přijmout daleko vyšší dávku. Je to třeba čerstvé nadojené mléko.

různé zdravotní problémy, které samy o sobě k psychické pohodě zrovna nepřispívají. Pro své účinné vlastnosti zaujímá tedy L-tryptofan mezi doplňky stravy významné postavení.

Vegetariány bude jistě zajímat, jestli není L-tryptofan živočišného původu, protože je obsažen jak v rostlinných, tak i v živočišných tkáních a lze jej zpracovat z obou. Ovšem vzhledem k tomu, že je jeho čistota v doplňcích stravy i léčích stoprocentní, nelze ze vzorku látky zjistit, zda pochází z rostliny, nebo ze zvířete. **METRO**



17 let nejlepší na trhu nyní v novém obalu

10 kapslí ZDARMA!



L-Tryptofan

Doplňěk stravy

přírodní a zcela nenávykový

Pro život v pohodě

- uleví od starostí, navrátí **duševní pohodu a klid**
- pomůže **klidnému spánku**
- přirozený zdroj hormonu štěstí **serotoninu**
- přirozený zdroj hormonu spánku **melatoninu**

Žádejte ve své lékárně.

K dostání také na prodejně VitaCentrum Jindřišská 5, pasáž, Praha 1 nebo na zákaznické lince 800 900 995.

www.bwy.cz

Brainway Inc.

Šedý zákal má pomalý nástup, léčit se ale dá poměrně rychle

Už kolem čtyřicítky se mohou objevit problémy s očima. Každý rok navíc jim dává zabrat a mohou se dostavit i závažnější onemocnění, jako je šedý zákal.

Šedý zákal není životu nebezpečné onemocnění a dá se poměrně snadno úspěšně léčit. Co je na tomto onemocnění nebezpečné, je jeho pozvolný nástup. Pacient si tak všimá změn u svého zraku velmi pomalu, takže vhodná léčba přichází později a nepříjemné symptomy šedého zákalu zbytečně snižují kvalitu života.

Šedý zákal totiž není bolestivý. Vidění se pozvolna za-



Zase uvidíte dobře.

PROFIMEDIA.CZ

mžkuje, 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. A jaké jsou příčiny vzniku onemocnění?

„Jasně příčiny šedého zákalu jsou jen u některých typů. Jde kupříkladu o geneticky podmíněný šedý zákal, který se vyskytuje v dětství nebo u mladších dospělých. Ale také u obvyklého stařeckého

šedého zákalu vystopujeme genetickou závislost. Pokud měli ve stáří rodiče šedý zákal, mají jej většinou ve stáří i jejich děti,“ říká primářka brněnské Oční kliniky NeoVize Věra Kalandrová.

Další příčinou jsou pak podle ní úrazy očí nebo některá onemocnění, jako je třeba cukrovka nebo vyšší refrakční oční vady. Šedý zákal může způsobit i chronické užívání některých léků, nejčastěji kortikoidů nebo cytostatik.

Jedinou prevencí vzniku onemocnění jsou časté kontroly u očního lékaře, optimálně dvakrát ročně. Tak je možné diagnostikovat šedý zákal ještě v prvotní fázi a nasadit optimální léčbu. Kapky ani mastičky zde ale nepomohou, jedinou šancí je operace. Ta se v současné době provádí dvojím způsobem. Pojistovna ale hraje jen jeden z nich. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

Operace beze strachu

Operace šedého zákalu se zbytečně demonizuje. A to i přesto, že není nijak náročná a při dodržování pooperačního režimu se zrak brzy vrátí do formy před onemocněním.

- Operace je vhodná skoro pro každého pacienta.
- Není třeba usnutí, bohatě postačí lokální anestezie.
- Na sále strávíte maximálně čtvrt hodiny a po celou dobu budete při vědomí.
- Operace není bolestivá.
- Po operaci půjdete hned domů.
- Po dobu čtyř týdnů budete chodit na pravidelné pooperační kontroly a užívat speciální kapky.

LÉČIVÉ KAMENY: Jaký se na podzim hodí k vašemu znamení zvěrokruhu?

Ke každému znamení zvěrokruhu jsou přiřazovány charakteristické druhy kamenů, které ono znamení nejvíce ovlivňují a příznivě působí na jeho tělo i mysl. Které kameny patří právě Vašemu znamení.

Dny se zkracují a každé ráno nás překvapí, že je ještě šero. Ani nemluvě o cestě z práce, při které se již rozsvěcí veřejné osvětlení. Spolu s odcházejícím babím létem a posledními hřejivými paprsky slunce, je zde podzim v celé své sychravé kráse. V tuto dobu každý nejvíce potřebuje nějaký zdroj energie, který mu dodá nejen vitalitu, ale navíc ho i ochrání před nemocemi a vnějšími negativními vlivy. Podle toho v jaké fázi roku jste se narodili a jaké jste znamení, na vás budou působit různé kameny.

Křístálová ochrana pro Býky, Blížence, Raky a Lvy

Křístál je nejučinnějším krystalem, kterým se můžou tato znamení chránit. Podněcuje činnost imunitního systému a uvádí tělo do rovnováhy. Jeho jas a čistota zesiluje frekvence v organizmu a tím napomáhá k jeho rychlejší regeneraci a připravenosti k boji s nežádoucími vlivy. Štíří a Střelci mohou jeho vlastnosti využít při kombinaci s apatitem. Býci a Ryby zase dosáhnou nejvyšších schopností spojením křístálu a malachitu. Ten patří mezi minerály s největší ochrannou mocí.

Kozorohové a Vodnáři pod ochranou sílu turmalínu

Krystaly turmalínu jsou zbarvené do tmavě zelené barvy a plně akceleračních energií. Zesilují energetické pole těla proti útoku zvenčí a současně odkládají škodlivé vlivy prostředí. Odstraňují ustrnulé způsoby chování a uvolňují napětí na všech úrovních. Negativní myš-

lenky a energie mění v pozitivní. Také potlačují občas se vyskytující sklony škodit sám sobě.

Lvy, Blíženci a Panny v zorném poli tygřího oka

Již odedávna využívali šamani a guruové pro svou ochranu talismany z tygřího oka. Tento tajemně vypadající a navíc elegantní kámen se tradičně nosil jako ochrana proti nepřátelským myšlenkám a kletbám. Lvy, Panny a Blíženci jej mohou navíc využít jako štít proti nebezpečným virózám, které tygří oko ze svého okolí pohlcuje a neutralizuje. Navíc přináší svému majiteli integritu osobnosti a napomáhá při dosahování cílů.

Ohnivý opál pro ohnivé Skopce

Pokud vám, jako nezkroutným Beranům dojde síla a padne na vás únava podzimních dní, můžete jí utnout využitím ohnivého opálu. Ten zvyšuje osobní sílu, probouzí vnitřní oheň a chrání před nebezpečím. Jedná se o symbol naděje příznivě působící při podnikání a obchodu.

Léčivých kamenů je samozřejmě mnohem více druhů a je možné je využít na nejrůznější problémy lidského těla i ducha. Široký výběr těchto krystalů vám nabízí společnost Svět minerálů, která nabídkou kamenných i elektronických obchodů do zajista uspokojí všechna vaše přání. Ať už budete zmíněné kameny nosit v podobě šperku nebo žmoulacího kamínku v kapse, věřte, že bude mít příznivý vliv na vás, vaši vitalitu i zdraví.

Inkontinence. Nepřítel mnoha starších žen

Pro některé ženy velmi choulstivý a pro některé dokonce trapný problém. To jsou podle odborníků nejčastější pocity, které trápí ženy trpící samovolným únikem moči zvaným inkontinence. Jenže to je právě omyl. Jde o poměrně běžný problém, který trápí až 52 procent žen po šedesátém roce věku a toto číslo ještě roste.

„Zejména u žen, které mají za sebou několik porodů, se organismus mění, svaly uvolňují, a dochází tak k samovolnému úniku moči, kterému pacientka prostě nemůže zabránit. Někdy o něm dokonce ani neví, spouštěcím faktorem může být třeba zakašlání,“ říká urolog Ondřej Bauer.

Nejčastěji za problémy stojí ochabnutí svalstva pánevního dna nebo pojivové tkáně, čímž se močová trubice uvolní ze své původní polohy a umožní moči odtékat i při mírném zvýšení nitrobrnišního tlaku. Druhou možnou příčinou je nedostatečnost svěrače močové trubice.

Ovšem možnosti léčby tu jsou. Některé můžete ovlivnit samy, někdy je na místě zákrok urologa. Nutný je především pravidelný pitný režim.

„Pokud nemocná málo pije, nemoc se zhoršuje. Koncentrovaná moč totiž neúměrně dráždí sliznici močového měchýře a nutkání k močení je ještě intenzivnější,“ uvádí Bauer.

Pokud je ale situace neúnosná, je třeba léčba pod dozorem odborníka. První volbou léčby a prevence zhoršo-

Pomoc z přírody

Pomoc můžete hledat i v přírodě. Prokázány jsou pozitivní účinky dýně. Vyzkoušejte třeba dýňové tablety.

- Pozitivní vliv dýňových jader na močový měchýř při jeho oslabení je znám v lidovém lékařství již několik století.
- Od počátku 20. století se především ve Štýrsku pěstuje zvláštní druh dýně (Cucurbita pepo styriaca).
- Vědecky bylo prokázáno, že užívání jejich jader vede k posílení funkce močového měchýře i svalstva pánevního dna.
- Dýňové tablety seženete v síti bylinkářství.

vání stavu je posilování svalů pánevního dna, takzvané Kegelovo cvičení.

U žen v menopauze částečně pomáhají léky obsahující ženský hormon estrogen, který se zavádí do pochvy formou tablet, čípků nebo krémů. „Pokud vše selže, lze stresovou inkontinenci u žen řešit miniinvazivními chirurgickými metodami, které využívají k podpoře močové trubice novou technologii léčby páskou TVT. Zákrok není nijak náročný ani bolestivý, zato velmi úspěšný,“ dokončuje Bauer. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

Se správnou péčí vám vaše zuby vydrží déle

Ani po padesátce byste neměli rezignovat na správnou péči o své zuby.

Čím lepší totiž bude, tím déle vám vaše vlastní zuby vydrží. Jak se o ně správně starat, poradí třeba dentální hygienistka.

I když vám již ústa zdobí můstek a nejrůznější keramické náhrady, přesto byste neměli rezignovat na správné čištění a pravidelné kontroly u zubaře.

„Správné čištění skutečně dokáže zachránit vlastní zuby i ve vyšším věku. Také je ochranou proti parodontóze, která je nejčastějším viníkem ztráty chrupu,“ říká zubní lékařka Lenka Kyburzová.

Podle ní sice u problému se zuby hrají jistou roli také další příčiny, ale vyloučit se na ně nelze.

„Problémy se zuby a jejich onemocnění podporují faktory jako kouření, oslabená imunita, dědičnost a užívání některých léků. Nejdůležitější a nejčastější příčinou bývá ale špatná ústní hygiena. Ta

může za vznik zubních kazů klidně i po sedmdesátce, ovšem podporuje i řadu bolestivých onemocnění a zánětů dásní či zubů,“ doplňuje Kyburzová.

A jak se tedy o své zuby co nejlépe starat? Pokud to je jen trochu možné, zuby si rozhodně čistíte po každém jídle. Samozřejmě je pak čištění dvakrát denně, a to ráno a večer.

Protože dásně už jsou opotřebované, hodí se pro hygienu hlavně měkčí kartáčky. A nezapomínejte ani na pořádné vyčištění prostorů mezi zuby.

„Pouhým obyčejným kartáčkem to nepůjde, mezizubí se dá vyčistit jen mezizubním kartáčkem nebo dentální nití, v ideálním případě rovněž dvakrát denně,“ dodává stomatoložka.

Pokud trpíte na záněty dásní nebo u vás dokonce již začíná obvyklá nemoc třetího věku, kterou je parodontóza, zapomeňte na elektrické kartáčky. Jsou sice pohodlné, k dásním bývají však velmi nešetrné.

„Známa vodní tryska také není vhodným řešením, neměli by ji používat lidé s rozvinutou parodontózou. Tryska odstraňuje jen zbytky jídla, nedokáže rozrušit zubní plak,“ dokončuje Kyburzová. **ANNA BERKOVÁ**



Zuby si čistíte alespoň dvakrát denně, ideálně však po každém jídle.

PROFIMEDIA.CZ

Cesta ke zdravému úsměvu

Jak dosáhnout toho, abyste měli i v pokročilejším věku zdravé zuby?

• Hlavně pravidelně

Zuby si čistíte vždy ráno po snídani a večer před spaním. Na délce čištění tolik nezáleží, spíš je důležitá technika, takzvaná Bassova. Opřete kartáček o zub v úhlu 45 stupňů

a krouživými pohyby čistíte od kousací plochy k dásni, u dětí stíráním v opačném směru.

• Na kartáčku záleží

Kupujte kartáček s co nejměkčími štětinami. Vyzkoušejte jednosvazkový, mezizubní, pro čištění protézy si pořídte speciální čisticí pomůcky.

• Investujte do odborníka

Vyzkoušejte služby dentálního hygienisty. Za službu zaplatíte v průměru 600 až 1000 korun. Za tuto cenu vás odborník naučí správně čistit zuby, jazyk i dásně a doporučí správné pomůcky. Není to zadarmo, ale investice do vlastních zubů se vyplatí.

Použití: Sarapis pro muže obsahuje ranní a večerní kapsle o různém složení. Je vynikající kombinací vitaminů, extraktů z bylinek a stopových prvků. Hořčík, železo, vitamin C, vitaminy B2, B6, B12, niacin a kyselina pantotenová přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a k normálnímu energetickému metabolismu. Hořčík, vitamin C, vitaminy B1, B6, B12, niacin a biotin přispívají k normální činnosti nervové soustavy k normální psychické činnosti. Vitamin B1 přispívá k normální činnosti srdce. Vitamin B6 přispívá k regulaci hormonální aktivity a zinek napomáhá udržovat normální hladinu testosteronu v krvi a přispívá k dobré plodnosti a reprodukci.

SARAPIS PRO MUŽE

Sarapis pro muže je registrován jako doplněk stravy a je volně k dostání v lékárnách.

Podrobnější informace získáte bezplatně na zelené telefonické lince: 800 100 140. poradna@vegall.cz www.vegall.cz

Milujete čokoládu? Zkuste Unilakt Čoko

Pro ty, kteří chtějí ještě před Vánoci zamávat se svými kily, je v lékárnách doplněk stravy Unilakt, který patří mezi vyhledávané vlákninové přípravky na našem trhu. Jeho úžasnou čokoládovou chuť si vychutnáte nejlépe v jogurtu nebo večer u televize místo křupek. Tablet můžete sníst až 30 denně, ale vždy je dostatečně zapijte. Balení 600 g, které obsahuje 900 tablet je zdravým dárkem pro každého.

Doplněk stravy

K dostání v lékárnách a na www.hmh.cz



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.
Lázně Libverda 82
463 62 Hejnice
rezervace@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 100 – 101
mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ PÉČE

s plnou penzí - kdykoli v termínu do 15. 12. 2014
s jedinečnou slevou **15%**

SINGL-POBYT ~~DŘÍVE 7.270 Kč / 5 dní / os.~~

NYNÍ 40% SLEVA! 4.176 Kč / 5 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur

RELAX PRO TĚLO A DUŠI

7.480 Kč / 5 dní / os. - druhá osoba zdarma!

léčebný pobyt s polopenzí + 8 léčebných procedur / os.

ZDARMA: parkoviště, Wi-Fi, 1 hodina whirlpoolu,
vstup do fitness, láhev perlivého vína

VÁNOČNÍ TÝDEN 23. 12. - 28. 12. 2014

5.600 Kč / 6 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury
1x taneční večer, slavnostní štědrovečerní večeře

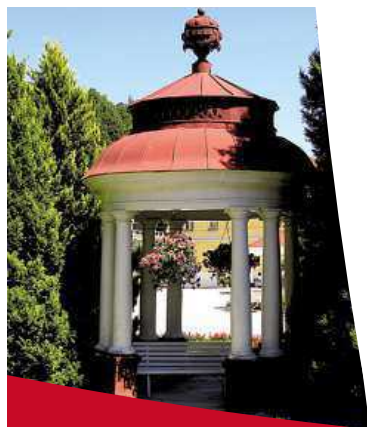
SILVESTROVSKÝ TÝDEN

28. 12. 2014 - 2. 1. 2015

6.510 Kč / 6 dní / os.

léčebný pobyt s polopenzí + 2 léčebné procedury
1x taneční večer, silvestrovská oslava
a novoroční oběd

Láhev perlivého vína zdarma ke každému pobytu
při předložení tohoto inzerátu (platí do 31. 12. 2014)



www.lazne-libverda.cz

Sudoku

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

Napište svou bublinu



„Hmmm...
příjemná ovarová
vůně...“

MAREK MAHDAL,
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min: 6
Max: 10

ZÍTRA



Min: 8
Max: 12

SOBOTA



Min: 8
Max: 12

NEDĚLE



Min: 6
Max: 10

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: 18,9 °C

Rok výskytu: 1841

Kvíz

- Vojevůdce Albrecht z Valdštejna se narodil v roce 1583, zavražděn byl roku 1634 v:
 - Pardubicích
 - Rožmberku
 - Chebu
- Když se řekne Suomen Tasavalta, jde o původní název jednoho ze skandinávských států:
 - Dánska
 - Finska
 - Švédsko
- První prototyp známé sportovní škodovky s označením 110 R byl vyroben roku:
 - 1968
 - 1972
 - 1976
- Hustá polévka z masa nebo mořských plodů původem z Jižní Louisiany se nazývá:
 - gumbo
 - minestrone
 - ramen
- Americký herec, který se narodil roku 1965 v New Yorku, je známý třeba z filmu Fotr je lotr:
 - Owen Wilson
 - Ben Affleck
 - Ben Stiller

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Vše o vaření
14:20 Banánové rybičky
14:45 Na cestě po Šumavě
15:10 Svědectví
15:35 Život plný písniček
17:00 Besipky: Ojeté pneu
17:05 Cestománie
17:40 Černé ovce
17:55 Události v regionech za okamžik a počasí
18:00 Události v regionech
18:25 AZ-kvíz
19:00 Události
19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
Seriál (ČR, 2009). První koncert v ohrožení! Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová a další

- 20:55 **Máte slovo s M. Jilkovou**
Tváří v tvář problému
21:50 **Třída 8. A**
22:35 **Na stopě**
23:05 **Mls VI (3/10)**
Seriál (VB, 2007)
00:00 **Paterčata**
00:40 **AZ-kvíz**
01:25 **Dobré ráno**
04:00 **Kaleidoskop**
04:25 **Designtrend**
04:40 **Bydlení je hra**
05:05 **Pod pokličkou**
05:30 **Události v regionech**

ČT2

- 12:35 Právo pro každého
13:00 Soubor vojevůdců
13:45 Objeování planety
Oceán
14:35 Chcete je?
14:40 Obří mosty (2/3)
15:35 Angkor: Pohlnená civilizace
16:30 Tajemství na dně moří
17:25 Zázračná planeta
18:15 Moje rodina V
18:45 Večerníček
18:55 Pán času VII
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Peking, město proměn**
Dokument (Švéd., 2013). Atraktivní pohled do čínské metropole

- 21:00 **Cestománie**
21:30 **Pološero - Marihuana - dar i prokletí**
22:00 **Raport o Velké válce: Utrpení v čase ofenziv**
22:40 **Ve jménu vlasti (13/13)**
23:25 **Queer: Space Made Man**
23:50 **Touha po kráse**
00:45 **Pověsil jsem Eichmanna**
01:45 **Putování za muzikou**
02:15 **Chcete je?**
02:20 **Veteráni, druh na vymření?**
02:45 **Zašlapané projekty**
03:05 **Hranice dokořán - Rozmówki polsko-czeskie**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 Vražedná čísla V (7)
13:20 Odložené případy II (23)
14:20 Dr. House VI (7)
15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (145)
16:35 Dva a půl chlapa III (12)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
17:25 Kriminálka Miami IV
18:25 Ulice (2694)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (526)**
Seriál (ČR, 2014). Gábina a Petr mají svatbu. Jana má zákaz vstupu k Mázlům: přinesla k nim z flámu živého hada. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, D. Batulková, I. Jirešová, O. Jirák, B. Štěpánová a další. Režie M. Pivoňková

- 21:30 **Prásk!**
22:10 **Double Team**
Akční film (USA, 1997)
00:05 **Kriminálka Miami IV**
Krimiseriál (USA, 2015)
00:50 **Dr. House VI (7)**
Seriál (USA, 2009)
01:35 **Novashopping**
02:05 **Áčko**
03:15 **DO-RE-MI**

PRIMA

- 13:25 Wolffův revír V (1)
14:25 Doktor z hor: Nové příběhy IV (7)
15:25 Castle na zabiti IV (5)
16:25 Pět kapitalismu. Krimiseriál (USA, 2011)
16:25 Komisař Rex III (3)
Smrt v muzeu. Krimiseriál (N/Rak., 1996)
17:30 Odpolední zprávy
18:00 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 VIP zprávy



- 20:15 **Svatby v Benátkách (31)**
Seriál (ČR, 2014). Každý den je radost! Romskou svatbu završí požár. První noc Ivana s Julií skončí trapasem. Lenka se schází s Bromem na lékařském pokoji. Hrají: P. Hřebíčková, M. Kraus, O. Veselý a další

- 21:30 **Kdo je kdo?**
22:35 **Ano, šéfe!**
23:50 **Slunečno, místy vraždy IV (7)**
Krimiseriál (USA, 2013)
00:45 **Sběratelé kostí VII (1)**
Krimiseriál (USA, 2010)
01:45 **Procitnutí (13)**
Seriál (USA, 2012)
02:35 **Doktor z hor: Nové příběhy IV (7)**
03:20 **Wolffův revír V (1)**

PRIMA COOL

- 12:35 Akta X VIII (17)
Empedoklés. Myster. seriál (USA, 2000)
13:35 Jmenuju se Earl III (15)
Earle, neumírej 2/2.
Komed. seriál (USA, 2008)
14:05 Simpsonovi XV (16, 17)
15:05 Boříci mýtů IV (1)
16:10 Ztraceni IV (11)
Chata uprostřed džungle. Seriál (USA, 2004-2010)
17:10 Jmenuju se Earl III (16)
17:40 Grimm III (14)
18:30 Simpsonovi XV (18, 19)
19:20 Kdo přežije: Samoa (14)



- 20:15 **Autosalon**
Světové novinky, nejlustnější testy, koncepty budoucnosti v tradičním motoristickém magazínu

- 21:25 **Teorie velkého třesku III (3)**
Sitcom (USA, 2009)
22:00 **Total Recall**
Akční sci-fi film (USA, 1990)
00:20 **Cesty k úspěchu**
00:30 **Sexy trefa**
01:40 **The Big Bang Theory III (3)**
02:05 **Tráva VIII (13)**
Seriál (USA, 2012)
02:35 **Wilfred II (2)**
Komed. seriál (USA, 2012)
03:00 **Star Trek: Vesmírná loď Voyager IV (3)**

ÓČKO

- 06:00 G2 Talenti
06:05 Ranní fresh
07:00 G2 Talenti
09:00 Millennium
10:00 Óčko hity
12:00 Óčko news
12:05 Óčko hity
13:30 Óčko tv
13:35 Óčko hity
14:00 Óčko news
14:05 Óčko hity
15:00 Bravo tv
15:05 Óčko hity
16:00 Óčko news
16:05 Óčko chart



- 18:00 **Óčko hity**
Klipy nonstop

- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutče
19:05 Moje desítka
TOP 10 klipů podle diváka Óčka
20:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
21:00 Millennium
Největší hity nového milénia
21:45 Limuzína
Talk show s Mirou Hejdou, host: Marek Eben
22:00 Simply the best
Ty největší hity všech dob
23:00 Love zone
00:00 Óčko flirt

Sloupek

DOBRÝ DEN, JMENUJI SE

JULIE ČERVENÁ

BYLO MI TŘICET LET A ČEKÁM DÍTĚ



TAKY TĚ SEŽERU!

Abyste tomu rozuměli, já sice mám ráda jídlo, ale nenažranec nejsem. Teda v normálním stavu. Jenomže tohle není normální stav, tohle je JINÝ stav. Zatímco dřív jsem běžně vybíhala do práce bez snídaně a až někdy kolem třetí si vzpomněla, že bych se taky mohla najíst, tak jakmile se mi v břiše uhníz-dilo oplodněné vajíčko, začala jsem ráno z postele vstávat s myšlenkou na jídlo. Zásadně nevyřáším z domu bez něčeho k jídlu v tašce a začínám se těšit na oběd už v půl dvanácté. A vzhledem k tomu miminu se to celé ještě snažím dělat zdravě. Nepřežírám se k prasknutí, jenom prostě musím často

Citát

Nevyřáším z domu bez něčeho k jídlu a začínám se těšit na oběd v půl dvanácté.

jist. Opravdu musím. Ten hlad se nedá kontrolovat vůlí, nejde na něj zapomenout, dá se zahnat jedinečně tak, že se najím. Můj muž si nedovedl rozsah mého těhotenského hladu představit, i když jsem se mu to snažila vysvětlit. Až jsme se jednou vydali na nákupy, které se nečekaně protáhly a my se venku zdrželi přes dvě hodiny. „Já už mám ale fakt hlad,“ začala jsem kňourat. „Tak se podíváme ještě tady na ten nábytek, když už jsme tady,“ opáčil můj muž jakoby nic. Snad zapomněl, že mluvím s těhotnou. „Já se ale musím najíst,“ trvala jsem na svém. „Snad to ještě chvíli vydržíš, ne?“ prohlásil muž trochu netrpělivě. A tím vyčerpal poslední zbytky mého sebeovládání. „Nevydržím! Fakt nevydržím! Já jsem do **dele těhotná a potřebuju se najíst!“ Křičela jsem tak, že to muselo být slyšet v celém nákupním centru. Takhle překvapeného a vyděšeného jsem svého muže asi ještě neviděla. Stejně jako on mě neznal jako rozrušenou fúrii s planoucím pohledem. A to bylo naposledy, co se pokusil postavit mezi mě a jídlo. Těhotné prostě potřebují pestrou a vyváženou stravu. Často.

Dopisy a vzkazy

Státní oslavy jsou umělé

Plně souhlasím se sloupkem pana Martina Daneše, který vyšel ve včerejším vydání deníku Metro s titulkem Svátek bez příčiny. Opravdu by mne zajímalo, kolik Slováků slavilo výročí umělého výtvaru vítězných mocností, jenž se potýkal po celou svou existenci s významnými politickými, sociálními, ekonomickými i nacionálními problémy. Nicméně jde o obecnější problém. Proč má česká sekulární společnost slavit úmrtí poskoka Sasíků a Bavorů Václava Nultého jen proto, že z něj Vatikán kvůli geopolitické strategii udělal takzvaného patrona české země a přidělil mu přízvisko „svatý“? Má-li establishment pocit, že máme málo volných dní, může například uzákonit o týden delší dovolenou, aby si každý občan naší republiky mohl vybrat podle svého zaměření a zájmu.

LADISLAV ŠAFRÁNEK, PRAHA

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

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy. Vzkazy zasílejte přes SMS ve tvaru METRO VZKAZ na číslo 9001106. Cena SMS je 6 Kč včetně DPH. Zajišťuje Expansion Group a.s.

Výrok dne



„Myšlím, že tam z naší strany bylo podcenění. Přestali jsme hrát.“

JIRÍ ŠLÉGR, HOKEJISTA
LITVÍNOVA

Tak komentoval 43letý hokejový veterán prohru svého týmu 3:6 se Slavií, i když Litvínov na začátku zápasu vedl o tři góly.

Slovo dne

FÚRIE

(ze sloupku Julie Červené na této straně)

Zuřivá, litá, zběsilá ženská bytost, litice (nazvaná podle Furie, starořímské bohyně pomsty)

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
V práci budete mít lepší podmínky, z čehož budete mít radost. A to dokonce takovou, že svými vtipky budete bavit širokou veřejnost.

Váhy 23/9–23/10
Venuše ve znamení Vah vám zajistí, že se můžete více věnovat sami sobě. Proto zapomeňte na starosti a dopřejte si čas pro sebe.

Býk 21/4–21/5
Dávejte si pozor na zbytečné přetěžování se. Váš organizmus volá po změně, tak omezte cigarety a alkohol a začnete žít zdravěji!

Blíženci 22/5–21/6
Dnešní den je skvělý pro komunikaci všeho druhu. Nejen že se budete skvěle bavit, ale seznámíte se s novými a zajímavými lidmi.

Rak 22/6–22/7
Je vhodný čas pro rozhovory s nadřízenými. Váš šéf je dnes totiž novým nápadům opravdu otevřený a ochotný o čemkoliv diskutovat.

Lev 23/7–22/8
Slunce ve Štíru přinese do cesty nepřijemnosti se závisivými a nepřejícími lidmi. Při komunikaci si ale zachováte chladnou hlavu.

Panna 23/8–22/9
Slunce vám dnes pomůže v pracovních–finančních otázkách. Můžete očekávat zvýšení platu či náhodnou, ale příjemnou finanční výhru.

Štír 24/10–22/11
Měli byste si hlídat pověsný postoj vůči kolegům. Vy si to ani neuvědomujete a vystupujete stylem všechno vím, všechno znám.

Střelec 23/11–21/12
Mars vám pomůže dosáhnout skvělých pracovních výsledků, které by se daly ohodnotit jako nejlepší v posledních letech! Jen tak dál!

Kozoroh 22/12–20/1
Dnešní den je jako stvořený pro společenské aktivity. Rozhodně neprohlopíte, pokud se s přáteli či sami vydáte do společnosti.

Vodňář 21/1–20/2
Dnešek je ideální pro zlepšení mezilidských vztahů. Můžete urovnat nějaké rozepré. S kýmkoliv se budete bavit, uděláte dobrý dojem.

Ryby 21/2–20/3
Před vámi jsou konstelace, ve kterých ucítíte mnoho rozporů. Celý den bude trochu rozpolcený, takže ani nevíte, co si máte myslet.

Řešení sudoku

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

Anketa Padne na MS v hokeji v Praze rekord v návštěvnosti?



Lucie Valterová
Ano. Hrajeme doma a sjedou se hvězdy ze všech klubů.

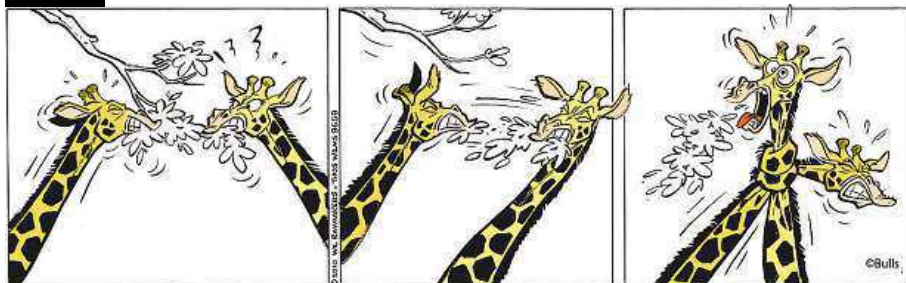


Vašek Krámář
Vzhledem k cenám vstupenek jsem na to docela zvědav.



Richardson Mlynařík
Jestli se dostaneme do finále, tak ano.

Komiks



S operativním leasingem nezaplatíte celé auto



I z pronajatého auta můžete mít radost. PROFIMEDIA.CZ

Uvažujete o novém autu? A co takhle si nové auto pořídit třeba každé dva roky? S operativním leasingem to jde.

Při výběru nového auta řešíte jeho velikost, barvu, značku, ale také způsob financování. Buďto máte naspořenou hotovost, nebo si musíte vzít půjčku – leasing. Pokud vám nebude vadit, že nebudete auto přímo vlastnit, pak je variantou operativní leasing. Jde v podstatě o zapůjčení auta, které máte podle smlouvy k dispozici na dva i více let. Během této doby se nemusíte o nic starat, protože veškeré

pojištění a servis máte zahrnuté v měsíční splátce, stejně jako u běžného leasingu.

„Naši zákazníci mají k dispozici také druhou sadu sezonních pneumatik, a to včetně práce pneuservisu,“ doplňuje vedoucí značky Seat Česká republika Aleš Novák.

Jakmile vám vyprší smlouva, auto vrátíte a můžete si pronajmout zase další podle svých aktuálních potřeb.

Vedle samotných prodejců automobilů nabízejí operativní leasing fyzickým osobám také některé leasingové společnosti. „Nájem vozidla se službami je produktem budoucnosti, který si brzy získá respekt a místo na trhu vedle spotřebitelských úvěrů na vozidla,“ říká Petr Neuvirth ze společnosti ČSOB Leasing, která tuto službu nabízí už od roku 2009. **METRO**

Co byste měli vzít při rozhodování v potaz

Operativní leasing má řadu výhod, jsou však zde i věci, které by vás mohly překvapit.

- Nespornou výhodou je fakt, že v ceně „nájemného“ je zahrnuto povinné ručení, havarijní pojištění a servisní služby. Nemusíte se tak o nic starat a platíte už jen pohonně hmoty.
- Při operativním leasingu ve výsledku nesplatíte celou hodnotu auta. Společnost, která vám vůz pronajímá, vypočítá částku, kterou nakonec zaplatíte, odečtením předpokládané prodejní ceny vozidla po ukončení nájmu od

jeho původní pořizovací ceny.

- Musíte se ale smířit s tím, že vám auto nikdy nebude říkat pane.
- Často také musíte počítat s tím, že v částce, kterou měsíčně platíte, jsou zahrnuty i poplatky například za rádio, silniční daň, poplatek za správu nájemního vztahu a za asistenční služby.
- V neposlední řadě společnost, která vám auto půjčuje, určuje množství najetých kilometrů za rok. Pokud tento limit překročíte, každý další ujetý kilometr platíte zvlášť.



SEAT OLÉ!

Operativní Leasing Exkluzivně pro každého.



BEZ SPLÁTKY PŘEDEM



VČETNĚ POJIŠTĚNÍ



PLNÁ ZÁRUKA A SERVIS



ZIMNÍ PNEU



AUTO SNADNO



KAŽDÉ 2 ROKY NOVÝ VŮZ



SEAT Leon

měsíční splátka od **6 999,-**

seatole.cz

TECHNOLOGY TO ENJOY

NOVÝ SEAT RYCHLE A JEDNODUŠE.

Každý měsíc zaplatíte jen nájem vozu, který zahrnuje autorizovaný servis, tovární záruku, povinné ručení i havarijní pojištění s připojištěním obvodových skel a sadu zimních pneumatik. Vyberte si z nabídky našich vozů. Máte to na dva roky, takže můžete vyzkoušet něco, o čem jste zatím jen snili. Za dva roky si pak budete moci vybrat jiný – a zase nový. Olé! Těšíme se na vás u našich autorizovaných dealerů SEAT.

Spotřeba a emise CO₂, Leon: 3,3–5,9 l/100 km, 87–137 g/km. Nabídka platí do 31. 12. 2014 při financování se SEAT Finance od ŠkoFINu. Operativní leasing na dobu 24 měsíců/40 000 km včetně povinného a havarijního pojištění s 5% spoluúčastí, servisem a pneuservisem. Uvedené fotografie jsou pouze ilustrativní.

SEAT Finance ŠkoFIN

NAJDETE NÁS NA: SEAT.CZ

ČLEN VOLKSWAGEN GROUP

Zlatá tretra. Přijede Lavillenie, možná i Bolt

Atletická Zlatá tretra Ostrava se příští rok uskuteční v úterý 26. května a organizátoři opět jednájí s fenomenálním jamajským sprinterem Usainem Boltem, který by měl na tradiční mítink zavítat po dvouleté pauze posedmé. Pořadatelé včera oznámili první velkou hvězdu – přijede fran-

couzský tyčkař Renaud Lavillenie. „Jednání s Boltem je na dobré cestě, ale nechceme nic slíbovat, víme, jak to bylo v posledních letech,“ uvedl manažer mítinku Alfons Juck. Bolt loni nepřijel kvůli zdravotním potížím, které nakonec ovlivnily celou jeho sezonu. **ČTK**

Český hokej stojí od 1290 korun

Hokejový šampionát je zase o něco blíž. Už si na něj budete moci zajistit vstupenky.

Úterý 4. listopadu by si měli do kalendáře poznamenat všichni hokejoví fanoušci. V tento den se totiž v osm hodin ráno spouští prodej vstupenek na mistrovství světa v ledním hokeji, které pořádají od 1. do 17. května Praha a Ostrava.

„Nejprve budeme prodávat denní vstupenky, tedy balíčky dvou nebo tří zápasů. V případě, že nějaké lístky zbudou, budeme je jednotlivě prodávat od února,“ řekla včera Markéta Štěrbová z organizačního výboru šampionátu.

Organizátoři očekávají už v prvních dnech velký zájem fanoušků. „Předpokládáme, že hlavně utkání českého týmu budou brzy vyprodána,“ prohlásil generální sekretář Českého svazu ledního hokeje Martin Urban. **RB**

Kolik budou lístky stát a kde je seženete?



Mistrovství světa v ledním hokeji hostí od 1. do 17. května 2015 pražská O2 arena a ostravská ČEZ Aréna.

• Český národní tým bude hrát v Praze. Vstupenky druhé kategorie na utkání Čechů stojí 1290 korun, první kategorie 1690 korun.

• Ceny balíčků v základní skupině se v Ostravě pohybují od 980 do 3470 korun. V Praze za ně zaplatíte od 1180 do 2980 korun.

• Semifinále a finále se hrají v Praze. Semifinálové balíčky stojí 9380 a 11 580 korun, na finále si nachystejte 11 480 nebo 14 380 korun.

• Vstupenky lze koupit v síti Sazka Ticket buďto přímo na terminálech Sazky, nebo prostřednictvím on-line objednávek přes internet. Další možnosti je zakoupení na pokladnách jednotlivých hal.

• Podrobnosti k cenám na www.iihfworlds2015.com



Rusové ukázali logo MS

Logo fotbalového mistrovství světa 2018 představili ruští organizátoři šampionátu. Pro prezentaci zvolili originální způsob. Logo odhalili v úterý večer tři ruští kosmonauti na Mezinárodní vesmírné stanici. Hned poté ho viděla veřejnost díky světelné projekci na budovu Velkého divadla v Moskvě. **AP**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8-12.30, 13.30-17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178, fax: 225 066 653

Finance - nabídka

• Půjčky v Hradci Králové 500 až 3000 bez poplatku pro každého s platným OP a s tel., hotově do 10 min, Pražská 112, T. 739543957, po-pá 10-17:00

Finance - nabídka

• 1. platba až po vyplacení půjčky! AKompas.cz půjčky bez registru, peníze do 3 dnů. Kanc. Brno, vl. zdroje + zprostřed. pro 2 věřitele. 732744679 i SMS

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. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15ms/50KC vč DPH; 15min/50KC vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

• 30letá hřišnice! Uvitám staršího milence! Čekám! Tel.: 844844034, 5Kč/min.

• FLIRT S BÁJEČNOU ŽENSKOU! Jaká by měla být a odkud? Najdeme ti ji! Pošli svou SMS ve tvaru 93EUR a text na 909 15 45

• Markétka! Jsem pyšnou majitelkou velkého zadku a obřího poprsí. Chceš pár FOTEČEK? Volej 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 50 s kódem 53KCA a tvůj text!

• Táhne mi na sedmdesát, ale nic to nemění na mých chlupatých choutkách. Toufneš si jinou chuť na chlupatou babku? Cinkni mi 909 801 801 kód DTH33

• Stáří a stres se na mně dopelsaly. Víru v nalezení správného chlapa pro život ztrácím každým dnem. Jsi má poslední naděje v lepší zítřky! Osamělá Eva 58. Vytoč 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 40 s kódem 79LAB a tvůj text!

Fed Cup. Sestava až před losem



Petr Pála (vlevo) spoléhá na Petru Kvitovou. **ČTK**

Jen formálně včera oznámil kapitán Petr Pála čtyřčlennou nominaci na finále tenisového Fed Cupu proti Německu. Kvarteto tvoří Petra Kvitová, Lucie Šafářová, debutantka Karolína Plíšková a Lucie Hradecká. Součástí týmu ale zůstává i Andrea Hlaváčková.

Až příští pátek, hodinu před losem zápasů, bude jasné, které čtyři hráčky zůstanou pro víkendové zápasy.

Němky přijedou do Prahy, kde se bude hrát v O2 areně 8. a 9. listopadu, rovněž v pěti. Nominovány byly Angélique Kerberová, Andrea Petkovicová, letos poprvé Sabine Lisická a Julia Görgesová. Náhradnicí je deblistka Anna-Lena Grönefeldová.

Český kapitán Pála připustil, že jeho tým je mírným favoritem. Němky to ale vidí jinak, podle nich finále jasné favority nemá. **ČTK**

Zprávy krátce

Slovan pochybil v organizaci

Fotbalový Slovan Bratislava bude čelit vyšetřování policie kvůli nedostatku v organizaci utkání Evropské ligy se Spartou, které provázely výtržnostmi fanoušků. Vedení slovenského mistra v pondělí uvedlo, že pořadatelská služba splnila všechny podmínky, které jí ukládá zákon o organizaci sportovních akcí.

Berdych nastoupí proti Lópezovi

Tomáš Berdych se v osmifinále halového turnaje v Paříži utká se španělským tenistou Felicianem Lópezem. Ve vzájemné bilanci s Berdychem má zatím třiatřicetiletý López lehce navrch, vyhrál šest z dosavadních jedenácti zápasů. Berdych v Paříži bojuje o účast na Turnaji mistrů, zajistí mu ji semifinále. **ČTK**

200 TABLETŮ TÝDNĚ



**Vyhraji
tablet!**



více na

alza.cz

UNIKÁTNÍ SMARTPHONE S TV TUNEREM

Kazam TV 4.5 Black

- + 4,5" IPS displej (480x854)
- + DVB-T tuner s EPG a HD kvalitou příjmu
- + Příjem TV vysílání
- + Čtyřjádrový procesor, Dual SIM
- + Google Android 4.4 KitKat

NOVINKA

3 599,-

objednací kód: KA1100



★
KAZAM



ZAPOMEŇTE NA KŘEHKÉ SMARTPHONY

★
KAZAM

Kazam Life R5 Black

- + Extrémně odolný klasický telefon
- + Vyroben z kombinace hliníku a pryže
- + Odolný proti prachu i vodě dle IP67
- + Vydří pád z 2 metrů bez úhony
- + Vydří baterie až na hranici několika týdnů
- + 2" displej, FM rádio, microSD až 8 GB



1 899,-

objednací kód: KA0950

SMARTPHONE S GARANCÍ VÝMĚNY DISPLEJE

★
KAZAM

Kazam Trooper2 4.5 Dual SIM

- + Bezplatná výměna rozbitého displeje v prvním roce od nákupu
- + 4,5" IPS displej (480x854), dvoujádrový procesor
- + 5Mpx fotoaparát s LED bleskem
- + Google Android 4.2 Jelly Bean



2 299,-

objednací kódy: KA1000a ○ KA1000 ●

SMARTPHONE S NADSTANDARDNÍ ZÁRUKOU

★
KAZAM

Kazam Trooper2 5.0 Dual SIM

- + Bezplatná výměna rozbitého displeje v prvním roce od nákupu
- + 5" IPS displej (480x854), dvoujádrový procesor
- + Eleganční zadní kryt s imitací kůže
- + Google Android 4.2 Jelly Bean



2 899,-

objednací kódy: KA1001a ○ KA1001 ●

ELEGANTNÍ KŘIVKY A VELKÝ DISPLEJ

★
KAZAM

Kazam Thunder2 5.0 Dual SIM

- + Bezplatná výměna rozbitého displeje v prvním roce od nákupu
- + 5" IPS HD displej (1280x720)
- + Čtyřjádrový procesor, Dual SIM
- + 13Mpx fotoaparát s LED bleskem
- + 4GB paměť + microSD až 32 GB
- + Google Android 4.2 Jelly Bean



5 699,-

objednací kódy: KA1025a ○ KA1025 ●

kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

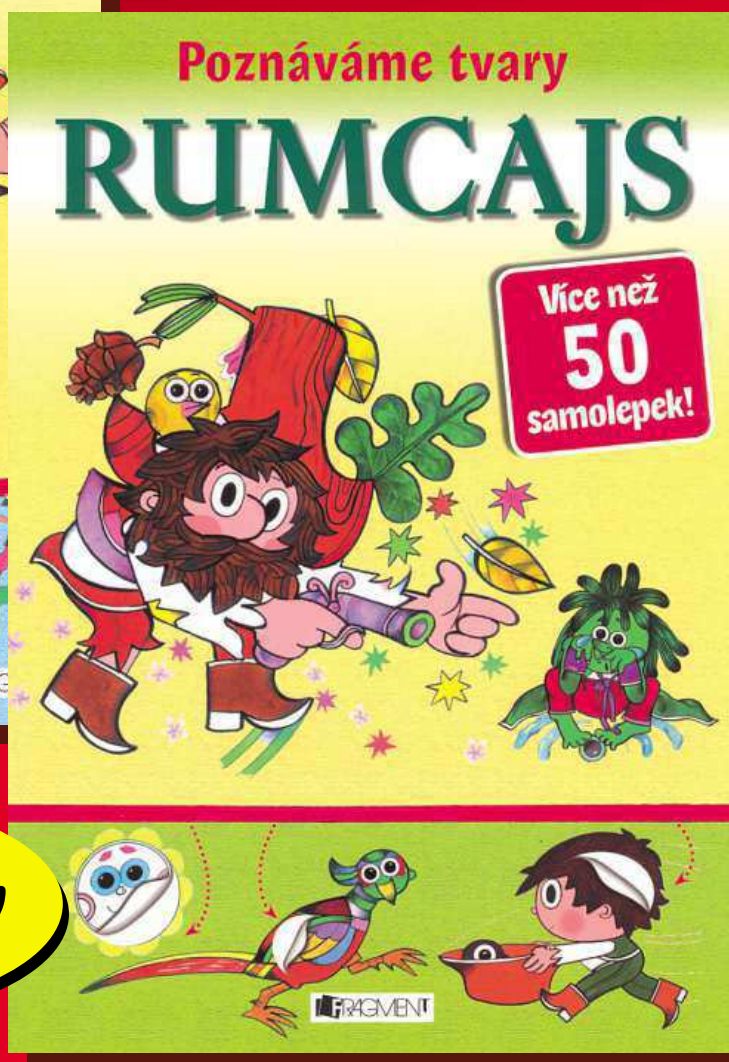
alza.cz

LEVNÉ KNIHY[®]

www.levneknihy.cz



29,-



29,-

Brno Masarykova 37 / Brno OC Futurum, Vídeňská 132 / Brno Dornych 4 / Brno Horní Heršpice - Skandinávská 2, OD Avion / Brno Královo Pole - Cimburkova 4
České Budějovice Lannova třída 11 / České Budějovice Nádražní 1759, Mercury centrum / Děčín 4 Prokopa Holého 15 / Hradec Králové Bařkovo náměstí 522
Hradec Králové S.K.Neumanna 17 / Hradec Králové Rašínova tř.1669 / Cheb Dragounská 2274 / Chomutov Obchodní zóna 260
Jablonec nad Nisou Podhorská 4963 / Jihlava Benešova 2 / Karlovy Vary Třída T.G.M. 10 / Karlovy Vary Globus, Obchodní 30
Kladno NC Oaza Kladno, Arménská ul. / Liberec České mládeže 456, OC Nisa / Liberec Pražská 155 / Mladá Boleslav V. Klementa 1459 / Olomouc Legionářská 7
Ostrava 28. října 12 (Sýkorák) / Ostrava FUTURUM - Varenská 50 / Pardubice Třída 17. listopadu 233 / Plzeň B. Smetany 1 / Plzeň PLAZA - Radčická 2
Tábor Tř. 9. května 678 / Teplice Školní 2 / Ústí nad Labem Revoluční 8 / Zlín Čepkov, Tyršovo nábřeží 5496