

**RENAULT**  
 NOVÝ KONCESIONÁŘ  
**PYRAMIDA  
 PRŮHONICE PLUS**  
 www.PYRAMIDAPRUHONICE.cz

# RECEPTY NA KLIDNÉ STÁŘÍ

RADY A TIPY V PŘÍLOZE ZDRAVÍ SENIORŮ STRANY 13-24

Milka  
**CRISPello**

**JIŽ ZÍTRA!**

# metro

**PRAHA**

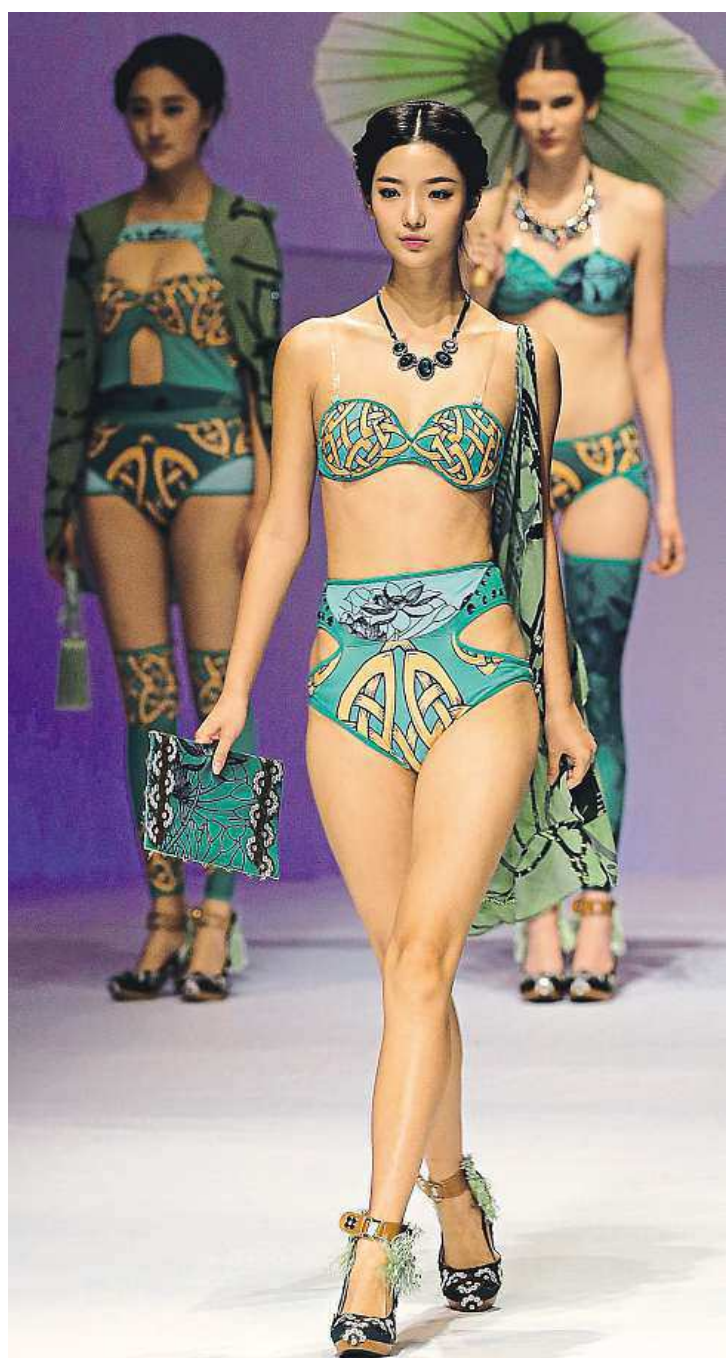
Čtvrtek, 30. října 2014

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



Min. 6°  
 Max. 10°

Nejčtenější noviny v Praze



# Quadrio otevírá. Už zítra v 11.11

**Čtyři patra luxusu.** Nový komplex nad stanicí metra Národní třída nabídne obchody, byty i kanceláře.  
**Náměstí.** Za Quadriem vznikne malý park STRANA 3

## A co ministr?

Deník Metro zjišťoval, jak na tom s matematikou byli ti, co ji chtějí povinně zavést u maturit. STRANA 8

## Sraz vymítačů

V Římě probíhá zvláštní konference, kterou uspořádalo mezinárodní sdružení exorcistů. STRANA 10

INZERCE

## Týden módy se přesunul do Číny

Sotva Čínu opustil český prezident Miloš Zeman, vypukl zde Týden módy. Na snímku si prohlédněte 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](http://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 naše pobočky.

**ING BANK**

Peníze na správném místě

**ING** 

800 159 159 [WWW.INGBANK.CZ](http://WWW.INGBANK.CZ)

# Richardde, budete se stěhovat

**Víc peněz na nový pavilon goril přikleplo Praha.**

Nejpopulárnější obyvatelé trojské zoo se budou stěhovat. Tlupu goril kolem samce Richarda z pavilonu, který v minulosti několikrát ohrozila velká voda, odstěhují do bezpečí, do nového pavilonu v horní části zahrady. Dosluhující rada města včera upravila a navýšila rozpočet nového pavilonu, místo v loňském roce původně plánovaných 80 milionů na něj dá 121 milionů korun. Navýšení rozpočtu je zdůvodněno rozšířením záměru – místo pavilonu a venkovních výběhů vznikne soubor několika staveb a vybudují se i přístupové ces-



**Cítát**

**Richard půjde časem do důchodu. Pavilon bude muset mít víc oddělených prostor.**

MIROSLAV BOBEK, ŘEDITEL ZOO

ty od pavilonu žiraf a lavyky od nově vybudovaného pavilonu slonů a hrochů. „V souvislosti s touto stavbou chceme otevřít i nový vstup do zahrady

## Jak budou bydlet

Starý pavilon vznikl v roce 2001, rok před povodní, v nejnižším místě zahrady.

- Nový pavilon bude stát u Podhoří, má mít větší plochu než původní.
- Lepší má být nový pavilon i pro návštěvníky, bude mít stupňovité hlediště.
- Na podobu pavilonu byla vyhlášena architektonická soutěž. Ze 16 návrhů vybrala porota pět pro účast ve druhém kole. To končí v prosinci.

směrem od Podhoří,“ uvedl ředitel zoo Miroslav Bobek.

Nový pavilon by měl být otevřen zhruba za tři roky, v roce 2017. **ROBERT OPPELT**

# Březina. Soud mu potvrdil roční trest

Pražský zastupitel a možný budoucí radní pro dopravu Karel Březina (ČSSD) má pravděpodobně po kariéře.

Podle soudu totiž spáchal podvod v dopravním podniku. Dubnový rozsudek obvodního soudu, který Březinovi uložil roční podmíněný trest s patnáctiměsíční zkušební dobou, včera pravomocně potvrdil Městský soud v Praze. Politik od března 2007 do srpna 2011 neoprávněně pobíral plat za to, že byl předsedou dozorčí rady dopravního podniku. Na odměnách získal 290 tisíc korun. Funkci ale vykonávat nesměl, protože působil také v dozorčí radě firmy Porcela Plus, na jejíž majetek byl vypsán konkurz.



**Karel Březina** MAFRA

Pro koaliční partnery, Trojkoalici a ANO, je teď jeho účast v radě nepřijatelná. „Doufám, že ČSSD projeví dostatek reflexe a neohrozí sestavení koalice,“ uvedla budoucí primátorka Adriana Krnáčová. Mluví ČSSD ani Březina se k rozsudku nevyjádřili. **ROW**

# Werichova vila. Vyhrála Mládková

Lidé chtějí ve Werichově vile na Kampě nejvíc muzeum Voskovce, Wericha a básníka Holana, které plánuje Museum Kampa Medy Mládkové.

„V anketě hlasovalo více než 9500 lidí, z toho obyvatel Prahy 1 bylo 307,“ uvedla mluvčí Prahy 1 Veronika Blažková. Druhý skončil projekt

organizace Post Bellum, třetí návrh Charty 77. „Výsledek ankety není pro zastupitelstvo při rozhodování závazný. Ale očekávám, že nové zastupitelstvo jej bude respektovat,“ uvedl starosta Oldřich Lomecký. Radnice o pronájmu památky jedná už více než deset let. **ROW**

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](http://www.ujak.cz)



**Prostějov**

**MEGA KRACH**

**POZOR! POUZE DO 4.11.**

**NEUVĚŘITELNÉ CENY OD 99,- Kč**

SPĚCHEJTE! Jen do 4. 11. 2014 (včetně) platí naše šokující likvidační nabídka zboží za neuvěřitelně nízké ceny! Likvidujeme pánské a dámské zboží od šokujících 99,- Kč! A pozor! Fantastická akce navíc. Pokud vystřihnete tento inzerát a odevzdáte ho při nákupu košile, bude Vám účtována za šokujících 99,- Kč bez ohledu na uvedenou cenu! A to není vše! Pokud odevzdáte tento kupon případně při nákupu dámského nebo pánského kabátu nebo obleku, odečteme Vám skvělých 600,- Kč z ceny. Jeden kupon lze použít pro nákup košile za 99,- Kč nebo pro slevu 600,- Kč na kabát nebo oblek. Na jeden kupon vždy můžete nakoupit jen jeden kus zboží se slevou. Tuto akci nelze kombinovat s jinou probíhající akcí. Přijďte, těšíme se na Vás. Obleky (rozhozy) od 999,- Kč po využití kuponu!

**KDE? PRAHA, Vinohradská 123**

5 minut chůze od zastávky metra "FLÓRA" směrem k centru, zastávka tramvaje "Radioššíská", vedle Všeobecné zdravotní pojistovny, naproti restaurace Apetit. Parkování doporučujeme v PALÁCI FLÓRA.

# Obchody, byty a kanceláře. Na Národní otevírá Quadrio

**Zítřka v jedenáct hodin a jedenáct minut** otevře Quadrio na Národní.

Multifunkční komplex obsahuje nákupní galerii s 66 obchody ve čtyřech patrech, luxusní byty i kanceláře. „Quadrio díky své poloze v historickém jádru a přímo nad stanicí metra nemá v centru konkurenci. Projekt je natolik výjimečný, že část administrativních prostor využijeme pro nové sídlo naší realitní skupiny,“ uvedl Zdeněk Havelka, výkonný ředitel CPI Property Group. Nákupní galerii tvoří dvě podzemní a dvě nadzemní podlaží, ve třech patrech je propojená s obchodním domem My a přímo do obchodní pasáže ústí i nový vestibul frekventované stanice metra Národní třída. „Zákazníci

se mohou těšit například na prodejnu potravin, restaurace, kavárny, ale i drogerii, hračkářství, knihkupectví, obchody s módou, čistírnu oděvů, banku, pojišťovnu, cukrárnu nebo trafikku u vstupu do metra,“ popisuje ředitel pronájmu obchodních center CPI Property Group Peter Fazeška. Konečnou podobu získalo i nové náměstí, které vzniklo mezi ulicemi Spálená a Vladislavova. „Vznikl zde prostor s kavárnou, restaurací a zelení, který navazuje na systém našich městských pěších zón,“ řekl starosta Prahy 1 Oldřich Lomecký.

Uvnitř nákupního centra najdou cestující i toalety, které po demolici staré stanice metra dočasně chyběly. Na svém stálém místě už je tramvajová zastávka.



**ROBERT OPPELT**  
robert.oppelt@metro.cz



Quadrio vyrostlo na krásném místě v centru Prahy. CPI

## Co vyrostlo na Národní

**Budova za více než tři miliardy je už hotová.**

- Zbývá dokončit jen kanceláře dle požadavků budoucích nájemců. První nájemníci se nastěhují pravděpodobně už na Vánoce.
- Quadrio nabídne zdejším nájemníkům i podzemní parkoviště pro 250 aut.
- Stavba centra na dva roky uzavřela stanici metra Národní třída. Ta se otevřela pro cestující už letos v červnu. Rekonstrukce frekventované zastávky stála 671 milionů korun.
- V suterénu Quadria zůstaly zachovány gotické sklepy z doby vzniku Nového Města, které patřily domu U Ježíška, jenž byl zbořen při stavbě metra.

INZERCE

Od 31. 10. do 01. 11. 2014

**-20%\***

na celý Váš nákup nad 300 Kč!

**Taška zdarma**  
ke každému nákupu  
od 31. 10. do 01. 11. 2014!

**31. 10. 2014 pro Vás otevíráme novou dm!**  
OC QUADRIO, Spálená 30, Praha 1

Široká nabídka pečujících produktů a zdravé výživy pro celou rodinu, krmivo pro domácí mazlíčky a čisticí prostředky pro domácnost – v dm si vybere každý! Dětem je k dispozici houpací koník a hrací kostka.

\*Sleva 20 % na celý nákup nad 300 Kč a taška zdarma ke každému nákupu platí pouze v dm v Quadriu, ve Spálené ulici 30, Praha 1. Slevu je možné kombinovat s kupony ze slevových knížek dm. Slevu nelze sčítat s jinou slevou na celý nákup. Slevu nelze uplatnit na nákup počáteční kojenecké výživy.

www.dm-drogeriemarkt.cz  
www.facebook.com/dm.cesko

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



## S hráběmi

Barbora Špotáková vyměnila oštěp za hrábě. Včera s Janem Železným v trojské botanické zahradě zasadili a připravili na zimu v rámci projektu Kořeny osobnosti jasaný.

BOTANICKÁ ZAHRADA PRAHA

# Na Štvanici se usídlí kultura

Opravená vila na ostrově se otvírá veřejnosti.

Provoz Vily Štvanice zahajuje večírek a dvě premiéry.

„Otevření bude velké. Zítra uspořádáme velkou otevřací party s hudebními vystoupeními. Tento večer budou prostory otevřeny každému, kdo bude chtít nahlédnout do interiéru,“ láká čtenáře Metra Kristýna Šrolová z propagace Vily Štvanice.

V přízemních prostorách bývalé taneční sály se o víkend budou konat dvě divadelní představení souborů Tygr v tísní a Geisslers Hofcomoedianten, díky jejichž spolupráci vlastně celý projekt Vily Štvanice vzniknul.

„Vila je samostatně stojící objekt a její provoz nikoho nebude narušit. V přízemí bývala



Západní část Štvanice opět ožívá.

KRISTÝNA ŠROLOVÁ

tanečníra, proto bylo poměrně snadné vybudovat v zajímavém klenutém prostoru divadelní a koncertní sál,“ popisuje dramaturgyně Tygra v tísní Marie Nováková.

Organizátoři zde do budoucna plánují také pořádání koncertů či výtvarných dílen.

„Pražané se mohou těšit na stálou divadelní produkci, na pravidelnou dávku produkce hudební, zajímavé jednorázové akce a pravidelné divadelní i výtvarné workshopy. Kromě toho bude možné také posedět v příjemném baru,“ říká Marie Nováková. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

## Stropnický. Policie mu vzala počítač

Místostarostovi Prahy 3 Matěji Stropnickému zabavila včera kriminální policie počítač.

Televize Prima uvedla, že zajištění počítače souvisí s vyšetřováním údajných machinací s byty. Právě on dosud má v Praze 3 bytovou politiku na starosti.

Stropnický, jehož hnutí Žižkov (nejen) sobě vyhrálo komunální volby, je přítom jedním z horkých kandidátů na starostu.

K policejní razii uvedl, že mu k zabavení počítače kriminalisté nic neřekli. „Nemůžu říct, že se to týká mé osoby,“ uvedl a dodal, že byl postupem policie šokován. „V rámci provádění úkonů trestního řízení policisté zajišťovali na Havlíčkově náměstí na úřadu městské části Prahy 3 věc důležitou pro trestní řízení,“ řekl televizi policejní mluvčí Jan Daněk. Konkrétnější být nechtěl.

V Praze 3 není povolební koalice dohodnuta ani skoro tři týdny po volbách. Stále tedy není jasné, kdo nakonec v radě usedne. **ČTK**

INZERCE

Oslavte to  
s námi



Bohemia sekt  
demi sec  
0,75 l  
(11 = 126,53)  
Limit 6 ks

94,90

Nabídka platí v hypermarketu Tesco Letňany od 29. 10. od 8 hodin do 4. 11. 2014 nebo do vyprodání zásob.



-25%

**TESCO**  
Letňany

Exkluzivně v



# Ládví pod dohledem

**Omladina popíjí alkohol a pokřikuje na kolemjdoucí. V Ládví běžná věc.**

Někdy však nezůstane jen u slovního obtěžování.

„Šel jsem Šimůnkovou ulicí a viděl mladíka, který tam rozbil lahev. Já se otočil, abych se podíval, co se tam děje. To mu stačilo, aby se na mě agresivně obořil. Nepodařilo se mi ho udržet od těla a jednou ránou mi roztrhl obočí.“ Takto popisuje na sociální síti svou zkušenost místní obyvatel, jehož jméno redakce zná.

Incident okamžitě u sociální síti vyvolal velkou debatu a řada obyvatel Ládví připustila, že podobné výtržnosti tam bývají na denním pořádku.

Městská policie, která tuto

oblast kontroluje, však podle svého tvrzení zvýšení kriminality v lokalitě nezaznamenala. „V Ládví ani v jeho okolí včetně okolí stanice metra nevidujeme žádný výrazný počet případů narušování veřejného pořádku. Naše hlídky zde k častějším případům výraznému narušování pořádku nevyjíždějí,“ říká mluvčí městské policie Jan Čihák.

Radnice se i přesto rozhodla situaci řešit. „Potřebujeme detailně zmapovat situaci a ve spolupráci s městskou policií, školami i neziskovými organizacemi navrhnout řešení. Situace si to žádá, protože tu roste napětí a lidé se na nás častěji obracují se stížnostmi,“ říká radní Markéta Adamová.

„Nechci vyvolávat paniku, aby to nevyznělo tak, že jsou v oblasti kriminální gangy nebo něco podobného, ale je třeba situaci pořádně zmonitorovat,“ dodává. **MAREK HÝŘ**

## Zprávy krátce

### Dvojku povede nově sestavená koalice

Ve druhém pražském obvodu je už povolební koalice jasná. Dohodli se na ní ODS, TOP 09 a Občané za spokojené bydlení (OSB). Společně mají většinu 23 mandátů. V opozici budou ANO, Zelená pro Prahu 2 a ČSSD. Dosud tu vládla ODS s TOP 09 a Zelenou pro Prahu 2.

### Soud zmírnil trest za vraždu

Vrchní soud v Praze včera zmírnil devětapadesátiletému muži trest za vraždu nevlastního jedenadvacetiletého syna z dvanácti na deset let. Odsouzený zastřelil mladíka po opakované hádce s bývalou manželkou a jejím synem, který u něj bydlel v rodinném domě. Odešel do ložnice, kde si vzal zbraň a dvakrát na něj vystřelil. **ČTK**



## Pozor, z nebe padá semafor

Ke kuriózní nehodě došlo včera na křižovatce Chilské a Opatovské. Po srážce dvou aut jedno narazilo do sloupu semaforu. Poté se uvolnila skříň semaforu a spadla na taxík, kterému prorazila zadní okno. „Je to neobvyklá nehoda, rozhodně to není běžná záležitost,“ uvedl mluvčí společnosti Eltodo Štěpán Dlouhý.

ALEŠ HOUŽVIČKA

INZERCE

# NOVĚ OTEVÍRÁME

## Praha Hlavní nádraží

OD 30. ŘÍJNA (V -1. PODLAŽÍ)



**Staň se zdarma členem HERVIS SportsClubu a získej slevu 20%!\***

**Vyplň údaje a vyhraj 3x boty v hodnotě 3000 Kč!\***

www.hervis.cz

MÍSTO 1499.-

**799.-**



**SE DAILY, DERBY**  
Obuv pro volný čas | dámské a pánské | moderní design | Ortholite stélka pro příjemnější chůzi | více barevných kombinací

MÍSTO 1399.-

**899.-**



**DART 10**  
Běžecá obuv | dámské a pánské barevné provedení | mezipodešev z měkkého materiálu Reslon | pro tlumení nárazů | více barevných kombinací

MÍSTO 3199.-

**2222.-**



**SPEEDCROSS 3**  
Běžecá trailová obuv | podešev SCS zajišťuje stabilitu a tlumení | kevlarové rychlošněrování Quicklace | Sensifit pro dokonalé usazení chodidla | anatomicky tvarovaná vložka OrthoLite

MÍSTO 2999.-

**1799.-**



**MOAB MID**  
Treková obuv | GORE-TEX voděodolná a prodyšná membrána | odolná a pevná podešev VIBRAM | AIR CUSHION v patní části pro lepší tlumení | svršek kombinace textilu a usně | dámské a pánské barevné provedení

\*Slevu 20% získáte po předložení kartičky Hervis SportsClubu nebo po vyplnění údajů na soutěžním kupónu. Slosovatelný kupón dostanete na prodejně. Vyplněný kupón odevzdejte do tomboly na prodejně, akceptovány budou pouze kupóny s kompletními údaji. Výherci budou informováni emailem nebo telefonicky. Hodnotu výhry ani rozdíl nelze proplatit v hotovosti.



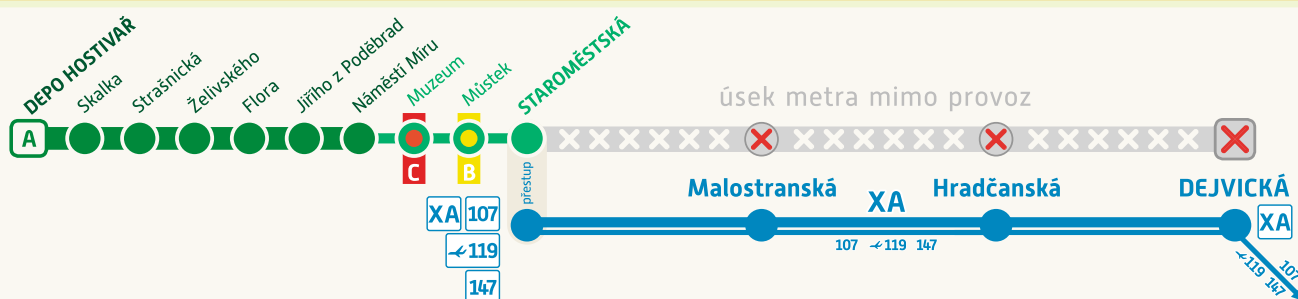
# Přerušení provozu metra na lince A

## Dejvická – Staroměstská

v sobotu 1. listopadu (od cca 21:30 hod. do ukončení provozu)

náhradní dopravu zajišťuje autobusová linka **XA**

na Staroměstskou jsou prodlouženy autobusové linky **107** **←119** **147**



Mezi stanicemi Staroměstská – Náměstí Míru je provoz metra zajištěn pouze po jedné koleji zvláštní vlakovou soupravou.

296 19 18 17



www.dpp.cz

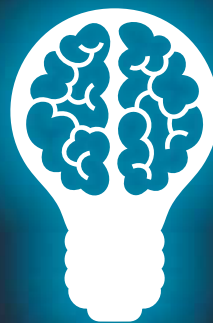
PRAŽSKÁ INTEGROVANÁ DOPRAVA

Dopravní podnik hlavního města Prahy



# iQLANDIA

SCIENCE CENTER LIBEREC



## U NÁS SE VÁM ROZSVÍTÍ!

Moderní science centrum se stovkami interaktivních exponátů, 3D planetáriem a spoustou živých programů.

- Jediný humanoidní robot v ČR
- Planetárium s filmy ve 2D a 3D
- Science show – ohnivé a mrazivé experimenty s šílenými vědci
- Víkendové experimentování v laboratoři
- Denně tematické aktivity v expozicích – recyklace elektrospotřebičů, testování lidských smyslů, Teslův transformátor, show s robotem, experimentování s minerály a horninami, výroba nanovláken aj.



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Partner

**MINDOK v iQLANDII**

25. a 26. 10.

Vyzkoušejte deskové hry se zkušenými lektory od MINDOKu.

**CITIJET v iQLANDII**

1. – 30. 10.

Výstava sportovního kabrioletu na bázi ŠKODA Citigo, vyrobeného žáky SOU ŠKODA AUTO.

# Štítky napoví, kolik lze ušetřit

**S cenami spotřebičů se kvůli nové povinnosti přý hýbat 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 směji 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



## Hřbitovy zaplní davy lidí

Bliží se Svátek zesnulých a na českých hřbitovech mají naplno. V sobotu očekávají návaly lidí. V jednom kole jsou především květináři. Na odbyt jdou věnce, především ty z chvoji, zdobené šiškami a sušenými květinami. Za největší lidé dají přes pět stovek, ten nejmenší stojí zhruba stovku.

MAFRA

## Krátce

### Fabia od 262 900 Kč

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 Čes-

ku 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 sklopnými sedadly až 1396 litrů) přijde v lednu. **BEL, ČTK**

## 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

## STOP EXEKUCI !!!

Hrozí Vám exekuce (dražba) Vašeho bytu, domu, nebo jiné nemovitosti ???

**ŽÁDNÝ PROBLÉM - POMŮŽEME VÁM.**

- Okamžité zaplacení Vašeho dluhu!
- Okamžité zastavení exekuce (dražby)!
- Žádné zabavování Vašeho majetku!

TELEFON: 608 11 44 33 E-MAIL: stop.exekuci@atlas.cz

www.stop-exekuci.com

**Neváhejte a zavolejte nám dokud je čas ...**

# HOMELOVE.CZ

WWW.HOMELOVE.CZ

*Zamilujte se do ručně vyráběného originálního nábytku ve vintage stylu*

**MODRÝ TABURET**  
7400 Kč  
4810 Kč

**BAREVNÁ STOLIČKA**  
2400 Kč

◆ DRNOVSKÁ 36, PRAHA 6 (200 M POD OBI), PO - NE: 10.00 - 20.00 ◆

◆ PRAŽSKÁ 62/116, ÚSTÍ NAD LABEM - VANOV, PO - SO: 11.00 - 18.00 ◆

◆ HAVLÍČKOVA 3, PRAHA 1 (NAPROTI MASARYKOVU NÁDRAŽÍ V OBJEKTU MINERALIE), PO - NE: 10.00 - 20.00 ◆

# 20% SLEVA

## NA VÁŠ NÁKUP

POUZE NA NEZLEVNENÉ ZBOŽÍ - PLATÍ DO 31.12.2014

KÓD PRO NÁKUP V ESHOPU: VTA2014

# Chtějí povinnou matematiku u maturit. Sami měli trojky

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



**Citát**

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

PETR FIALA,  
BYVALÝ MINISTR ŠKOLSTVÍ

„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 devátáků, 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

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 šéfovdobrář Josef Středula. Na dotaz, zda rok 2019 dává dostatečný čas na přípravu, odpověděl: „S termíny, které jsou za horizontem vlády, mám vždycky problém. Pak se stávají takové nepříjemnosti, že se všechno zborí a postaví zase úplně znova.“

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

**TOMÁŠ BELICA**  
tomas.belica@metro.cz

INZERCE

**Odborník radí, jak zkrotit 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 přepis 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



**VLADIMÍRA ROSENDORFOVÁ**  
specialistka Skupiny ČEZ

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

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

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 pořídíte další spotřebiče a očekáváte větší nároky na spotřebu energií.

čez



## Tanečnice to rozjždějí 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 tanečnic a skupin ze šestnácti zemí světa, kteří chtějí získat prestižní mistrovské tituly. Tančí se i v dalších kategoriích, jako je hip hop, break dance nebo břišní tance.

MAFRA

**ROYAL**  
PROSTĚJOV

**OBLEKY**  
VÝPRODEJ OD **990 Kč**  
**NOVÁ**  
KOLEKCE OD **2990 Kč**

**PRAHA,**

**HANUSOVA 1 (BUDĚJOVICKÁ - PANKRÁC)**

TEL.: 604 171 891 EMAIL: PRAHA126@PROSTEJOVCZ.CZ

S VYSTŘÍŽENÝM INZERÁTEM SLEVA NA ZBOŽÍ 10%. WWW.ROYALPROSTEJOV.CZ



# Z luxusu do vězení?

**Romanu Janouškovi** se už pobyt na svobodě krátí.

V těžké opilosti srazil svým terénním porsche ženu a z místa nehody ujel. Za to si má nechtěně 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 nastupu do vězení. „Městský soud má striktní postupy. Myslím, že lhůta pro výzvu k nastupu 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 ji 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**



## 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 biomedicinské inženýrství, průmyslová robotika nebo informatika. Škola chce už ty nejmenší přesvědčit, že matematika, fyzika nebo chemie skrývají nečekaná dobrodružství. **ČTK**

## Šumava. Bič na developerery

Sněmovna zamítla senátní návrh zákona o Národním parku Šumava. Brojily proti němu hlavně ekologické organizace, Šumavu by podle nich otevřel developerům. Poslanci o tom včera rozhodli po téměř čtyřhodinové debatě. Rozhodli se dát přednost uzákonění parku v novele o ochraně přírody, kterou slíbil ministr životního prostředí Richard Brabec (ANO). Zamítnutí požadovali zástupci opoziční TOP 09 a Úsvitu. **ČTK**

CESTOVNÍ KANCELÁŘ

**CEKARE**

SPECIALISTA NA LYŽOVÁNÍ  
VE FRANCOUZSKÝCH ALPÁCH

ZIMA 2014/2015

- kompletní nabídka nejnámějších středisek ve Francii
- skvělé ceny při kompletních službách
- v Alpách již napadl sníh

Od 3.800,- Kč/os. včetně skípasu !!!

SELEVY PŘI ZAKOUPENÍ ZÁJEZDU  
DO 31.10.2014

Katalogy zasíláme zdarma!

Cestovní kancelář CEKARE,  
Antala Staška 22, 140 00 Praha 4  
Tel: 222 232 494-5, fax: 222 230 844,  
e-mail: cekare@cekare.cz, www.cekare.cz

INZERCE

# System svozu odpadu v Praze zůstává zachován!

- Pražské služby, a.s., nadále zajišťují svoz odpadu ze stávajících městských částí beze změny.
- AVE CZ odpadové hospodářství, s.r.o., Komwag, a.s. a Ipodec-Čisté město, a.s. nadále zajišťují svoz odpadu z městských částí Praha 2, 3, 8, 9, 10, 14 a Praha-Troja.

### Více informací:

- call centrum +420 284 091 888
- zákaznická centra PS – seznam a kontakty naleznete na [www.psas.cz](http://www.psas.cz)
- [www.psas.cz](http://www.psas.cz)
- [www.facebook.com/prazskesluzbyas](http://www.facebook.com/prazskesluzbyas)



NEPŘEKONATELNÝ SERVIS



# 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 poželal 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**

## Zprávy krátce

### Ebola slábne

V Libérii, kterou nejvíce postihla ebola, šíření tohoto smrtelného viru slábne, uvádí světová zdravotnická organizace. Celkový počet mrtvých asi už překročil hranici pěti tisíc.

### Ukradl 138 kol

Čech za loňský rok od března do června ukradl v Rakousku 138 jízdních kol, k činu se přiznal. Podle policie tak způsobil škodu ve výši zhruba 2,8 milionu korun, uvedla včera agentura APA. **ČTK**

## Kytary. Show pro milovníky strun

Kytaroví mágové a milovníci těchto nástrojů zamíří ve dnech 15. a 16. listopadu do německého Berlína. Koná se tu přehlídka nejlepšího kytarového materiálu, který za tento rok spatřil světlo světa: The Holy Grail Guitar Show.

Více než 110 předních světových výrobců kytar se v Berlíně bude exhibovat se svými unikátními kousky, nejprodávanějšími modely, ale i s novinkami, které ještě veřejnost neměla možnost spatřit.

The Holy Grail Guitar Show se koná v berlínském Estrel Hotel and Convention

### Program

#### Co čeká návštěvníky?

- Mohou navštívit řadu koncertů a specializovaných kytarových seminářů, přes 110 vystavovatelů poskytne unikátní možnost jejich modely vyzkoušet. Pro testy kytar budou k dispozici speciální kabiny (hrát je ovšem možné jen na sluchátka).

Centre. Více na webu [www.holygrailguitarshow.com](http://www.holygrailguitarshow.com). Vstupné na jeden den činí 15 eur. **HOP**



## Děkují bohu Slunce

Na řece Bagmati v nepálském Káthmándú probíhá starý hinduistický svátek Chhath. Na snímku se žena pomalovává barevným práškem modlí k bohu Slunce a děkuje mu za udržení života na zemi.

AP - NIRANJAN SHRESTHA

## Putin. Ať vám jazyk upadne, řekl mluvčí prezidenta

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

V reakci na tvrzení listu New York Post o Putinově rakovině prohlásil, že se nic ne-

děje a širitelé spekulací že se nedočkají. „Ať jim jazyk upadne,“ poznamenal Peskov. New York Post, který patří australskému magnátovi Rupertu Murdochovi, dal Putinovi tři roky života. Nemocí 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 spíše o rakovinu slinivky břišní, tedy o jedno z nejagresivnějších nádorových onemocnění. **ČTK**

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](http://www.solus.cz), [www.cnb.cz](http://www.cnb.cz) a [www.HomeCredit.cz](http://www.HomeCredit.cz).

až **21** splátek zpět

PRVNÍ ZIMNÍ  
**SLEVY**  
na vybrané zboží



**NABÍDKA NA TÝDEN**  
OD 30. ŘÍJNA DO 5. LISTOPADU

<b>Svetr</b>	<del>1 299.00 CZK</del>	<b>999.00 CZK</b>
<b>Kardigan</b>	<del>1 599.00 CZK</del>	<b>1 299.00 CZK</b>
100% jemná merino vlna. V devíti barvách.		<b>Franco Callegari</b>

Do vyprodání zásob.

VAN GRAAF | PRAHA | VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ 17  
PONDĚLÍ - NEDĚLE: 10.00 - 21. 00 hodin

APPEALING QUALITY.

**VAN GRAAF**

## Zprávy krátce

## Genderově nevyvážená republika

Česko znovu kleslo v žebříčku hodnocení rovnoprávnosti žen a mužů ve společnosti a v pořadí 142 zemí obsadila podprůměrnou 96. příčku. Vyplývá to ze zprávy Global Gender Gap Report 2014, kterou v úterý zveřejnilo Světové ekonomické fórum. Nejlépe si stojí Island, Finsko, Norsko a Švédsko. Nejhůře dopadl Jemen.

## Jaceňuk chce být premiérem

Arsenij Jaceňuk, jehož Lidová fronta podle předběžných výsledků zvítězí v ukrajinských parlamentních volbách, včera předložil vlastní návrh koaliční smlouvy a ohlásil nárok na post premiéra. Ve vládě chce mít kromě Bloku Petra Porošenka a hnutí Svěpomoc také Vlast a Radikální stranu. **ČTK**

# Raketa explodovala chvílku po startu



Pád rakety si fotili mnozí přihlížející diváci. AP

## Diváci nestačili fotit. Soukromá raketa vzlétla, ale po výbuchu šla k zemi.

Soukromá americká raketa Antares bez posádky svůj náklad na oběžnou dráhu nevynešla. V úterý explodovala několik sekund po startu z komerčního kosmodromu na ostrově Wallops Island v americkém státě Virginie.

Šlo o první nehodu od doby, kdy americký Národní úřad pro letectví a vesmír (NASA) světil dopravu nákladů na Mezinárodní vesmírnou stanici soukromým firmám.

Raketa měla do vesmíru vynešit nákladní loď Cygnus s téměř 2,3 tuny nákladu včetně vědeckého materiálu urč-

ného pro ISS. Raketa soukromé společnosti Orbital Sciences se podle NASA odpoutala od země v 6.22 místního času, ale o šest sekund později se proměnila v ohnivou kouli a zřítila se. Podle NASA si neštěstí nevyžádalo mrtvé ani zraněné.

„Nebyl tam žádný náklad, jenž by byl naprosto klíčový,“ řekl William Gerstenmaier z vedení NASA. Také materiální škody na rampě nejsou podle NASA rozsáhlé, mise v hodnotě přes 200 milionů dolarů (asi 4,4 miliardy korun) navíc byla částečně pojištěná. Loď podle manažera programu Antares Mikea Pinkstona nesla také tajné kryptografické zařízení, a proto bylo třeba zabezpečit oblast kolem trosk. Náklady NASA pomáhá vedle firmy Orbital Sciences do vesmíru přepravovat i společnost SpaceX. **ČTK**

INZERCE

**Imunoglukan P4H<sup>®</sup>** 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

**Imunoglukan P4H** 250 ml  
doplněk stravy  
s přírodním imunoglukanem a vitamínem C

**Imunoglukan P4H** 100 ml  
doplněk stravy  
s přírodním imunoglukanem a vitamínem C

**Imunoglukan ACUTE!** 300 mg  
doplněk stravy  
s přírodním imunoglukanem, vitamínem C a zinkem  
5 kapek / 5 dní

Dostupné ve všech lékárnách a na [www.samoleceni.cz](http://www.samoleceni.cz)  
tel.: 241 432 133, [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz), [www.imunoglukan.cz](http://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](http://www.alza.cz/vodafone).



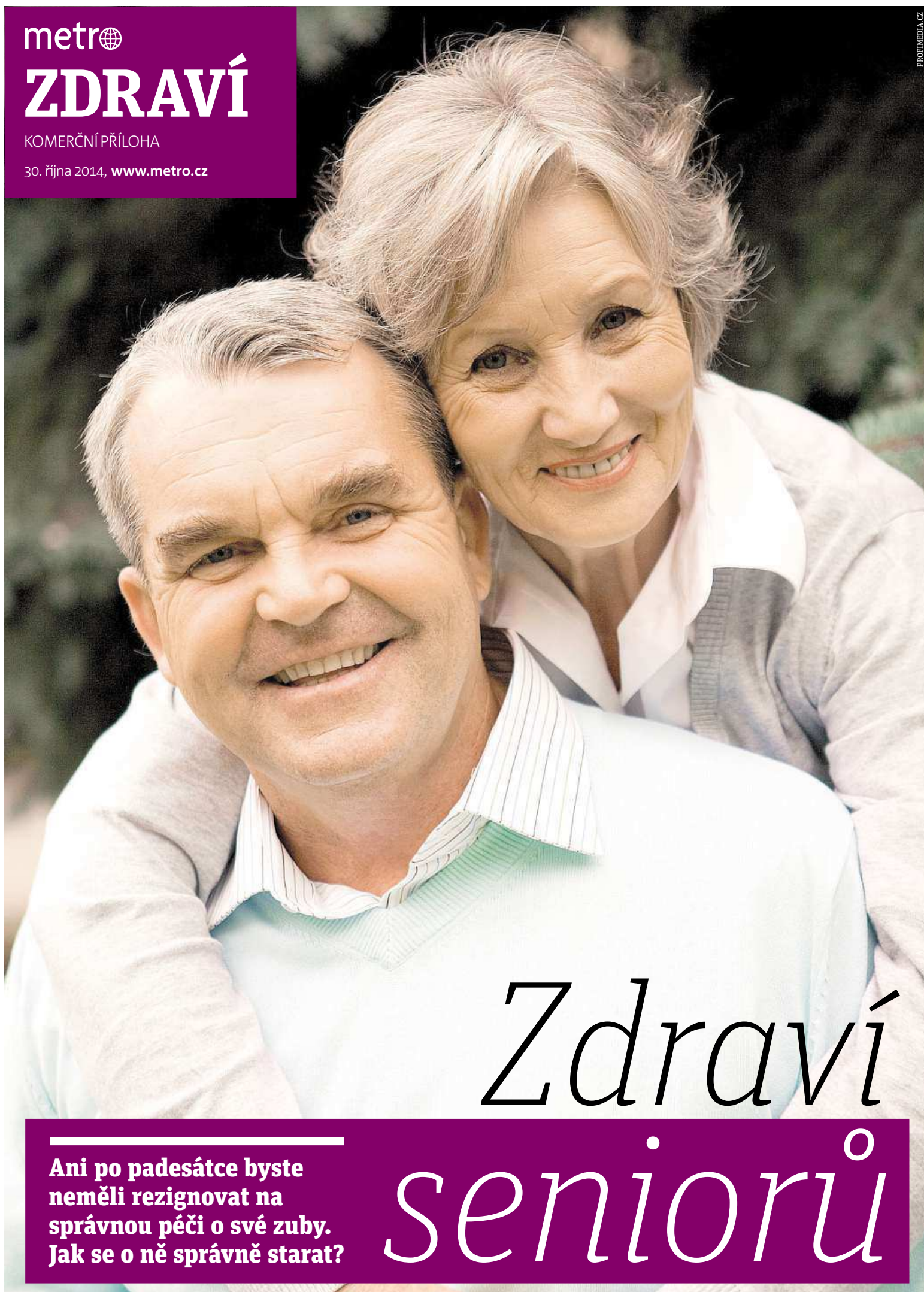
metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. října 2014, [www.metro.cz](http://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  
Slatinice  
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 zkoušet 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, nepravdivé 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. inzulínové analogy – to už jsou biosynteticky připravené napodobeniny inzulínu, kdy je změnou jeho původní struktury dosaženo dalších pozitivních vlastností. „Inzulínové analogy 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](http://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 nemožná 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](http://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](http://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 dojet 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 postižen malý, 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 koberecích, 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** je mikroskopická houba, která přímým parazitizmem původce plísňových kožních problémů napadne a rozloží. Pod nehty „chytrá 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 chytrou 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.

„Umyval 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 **Chytrou houbu Pythie Biodeur prevent Foot powder** se na návštěvě nestydím, pro zápach vyzout boty. Nedávno jsem začal používat **Chytrou houbu Pythie Biodeur Nail** pro zábaly nehtů. Nehty na nohou za půl roku dorostly skoro na centimetr a za hnedou 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 trošku. 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.



Chorobu lze léčit prášky, spásou ale nejsou.

PROFIMEDIA.CZ

Příběhy nemocných se sobě podobají jako vejce vejci. Nemoc přišla většinou po pádů 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-

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 medicína není spásou, ale 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

Doplňek 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 slunečného 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 žmoulačích kamínků v kapse, věřte, že bude mít příznivý vliv na vás, vaši vitalitu i zdraví.

## Inkontinence. Nepřítel mnoha starších žen

Pro některé ženy velmi choulostivý 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 nitrobrního 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 protězy 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](mailto:poradna@vegall.cz) [www.vegall.cz](http://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](http://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

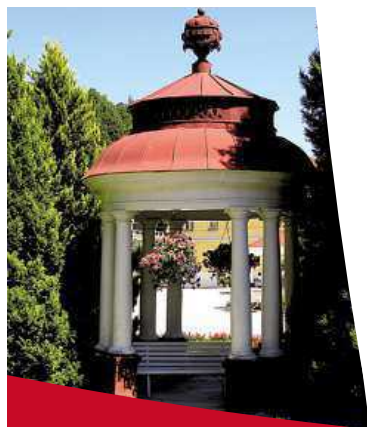
## SILVESTROVSKÝ TÝDEN

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



## 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 zpěváka 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 Proměnamě, 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**

## Dánští filmaři. V Česku natáčeji 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 (Ukrutně šťastní). „Tordenskiold je celkem neobvyklý historický film, který vypráví o přátelství mladého námořního viceadmirála a jeho sluhy,“ uvedl režisér Genz. **ČTK**

INZERCE

JIŘÍ 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**

LIDOVÉ NOVINY

**101**

**ZIMA NA HORÁCH**

sezona 2014/2015

- RODINY S DĚTMI
- NÁROČNÍ LYZAŘI
- SJEZDUJÍCÍ BEŽKAŘI
- TAJNÉ TIPY
- TIPY Z ČESKA, SLOVENSKA, RAKOUSKA, NĚMECKA, ITÁLIE, FRANCIE, ŠVÝCARSKA, PÓLSKA A SLOVINSKA

V TRAFIKÁCH  
A PŘES SMS

101 str.  
Cena 20 Kč

## Báječná zimní dovolená

Začněte mýslit 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 HORVA jméno příjmení ulice číslo město PSČ** na číslo **90211** a my vám je doručíme až do vaší schránky. Edici 101 LN si můžete číst i ve svém iPadu a iPhone. 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.

**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**



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



**Počasí**

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
Min: 6 Max: 10	Min: 8 Max: 12	Min: 8 Max: 12	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:  
**a) Pardubicích**  
**b) Rožmberku**  
**c) Chebu**
- Když se řekne Suomen Tasavalta, jde o původní název jednoho ze skandinávských států:  
**a) Dánska**  
**b) Finska**  
**c) Švédsko**
- První prototyp známé sportovní škodovky s označením 110 R byl vyroben roku:  
**a) 1968**  
**b) 1972**  
**c) 1976**
- Hustá polévka z masa nebo mořských plodů původem z Jižní Louisiany se nazývá:  
**a) gumbo**  
**b) minestrone**  
**c) ramen**
- Americký herec, který se narodil roku 1965 v New Yorku, je známý třeba z filmu Fotr je lotr:  
**a) Owen Wilson**  
**b) Ben Affleck**  
**c) 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 Sumavě
- 15:10 Svědectví
- 15:35 Život plný písniček
- 17:00 Besípky: 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 **Mi5 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 Objevení planety Oceán
- 14:35 Chcete je?
- 14:40 Obří mosty (2/3)
- 15:35 Angkor: Pohlcená 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 - Rozmůwki polsko-českie**

**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, 2005)
- 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 **Komisař Rex III** (3)
- 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, misty vraždy IV** (7)  
 Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:45 **Sběratelé kostí VII** (1)  
 Krimiseriál (USA, 2010)
- 01:45 **Pročtnutí** (13)
- 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 **Boičí mýtý 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, nelitostné testy, koncepty budoucnosti v tradičním motoristickém magazínu

- 21:25 **Teorie velkého třesku III** (3)  
 Sitcom (USA, 2009)
- 22:00 **Total Recall**  
 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 **Bravo 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**
- 19:05 **Moje desítka**  
 TOP 10 klipů podle diváka ČČK
- 20:00 **Česká a slovenské klipy**
- 21:00 **Millennium**  
 Největší hity nového milénia
- 21:45 **Limuzína**  
 Talk show s Mírou Hejdu, host: Marek Eben
- 22:00 **Simply the best**  
 Ty největší hity všech dob
- 23:00 **Love zone**
- 00:00 **Óčko flirt**

# 200 TABLETŮ TÝDNĚ



**Vyhra  
j 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
- + Vydříz pád z 2 metrů bez úhony
- + Vydříz 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](http://www.alza.cz) nebo volej 225 340 111

**alza.cz**

## 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.**

kaně 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 Slavíi, 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, lítice (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.

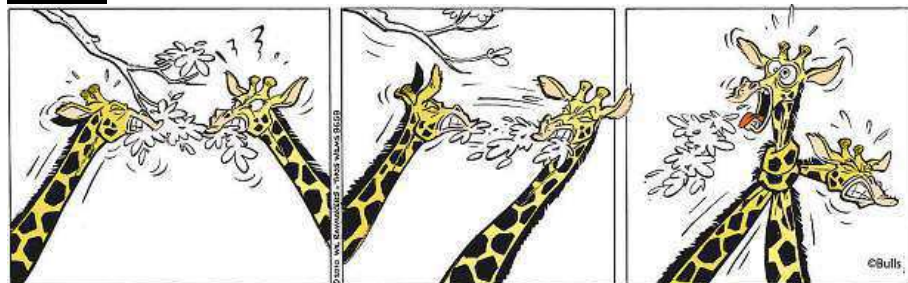


**Vašek Krámář**  
Vzhledem k cenám vstupenek jsem na to docela zvědav.



**Richardson Mlynařík**  
Jestli se dostaneme do finále, tak ano.

## Komiks



metro

# DOMOV

komerční příloha čtvrtek 30. října 2014



**Ať již kvůli věku, nemoci nebo úrazu,** osoby s omezenými možnostmi pohybu by měly žít v prostředí, které jim jejich situaci ulehčuje, ne ztěžuje. Jestliže takový člověk není závislý na pomoci ostatních, ale dokáže se v určitých situacích postarat sám o sebe, je to přínos v mnoha oblastech. K tomu napomáhá i bezbariérová koupelna.

Základními požadavky na bezbariérovou koupelnu jsou dostupnost a bezpečnost, to vyžaduje určité minimální rozměry. Koupelna musí mít rozměry alespoň 180 x 215 cm, dveře by měly být široké alespoň 80, lépe 90 cm, otvírání směrem ven. S tak

širokým křídlem dveří se hůře manipuluje, proto ideální jsou dveře posuvné do stavebního pouzdra. Na podlaze by měla být speciální protiskluzová dlažba. Doporučuje se podlahové topení, které urychluje vysychání kluzké mokré podlahy. ▶

Když **byt**, tak jediné

## EKOSPOL®

**NOVÝ ČESKÝ REKORD**  
prodáno 250 bytů za měsíc

1+kk **1,3 mil.**  
2+kk **1,6 mil.**  
3+kk **2,3 mil.**

telefon:  
233 372 021

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

## 700 bytů 7 lokalit

- EKOCITY® Uhřetěves
- Výhledy Barrandov
- Panorama Kyje

**NOVÁ ETAPA V PRODEJI**

- Viladomy Dubeč
- Michelské zahrady
- Nové Měcholupy
- Slunečné terasy (Reporyje)
- Parcely Dáblice



#### ► Co v koupelně nesmí chybět

Základní vybavení obsahuje závažné umyvadlo, záchodovou mísu a bezbariérový sprchový kout. Umyvadla pro handicapované se umísťují do takové výšky, aby se pod ně dalo zajet s vozíkem (výška horní hrany umyvadla by měla být 80 cm od podlahy). Umyvadlo má přední okraj obloukovitě vykrojený. Pod něj se samozřejmě neumísťují skříňky, ale ani odtok nesmí překážet, proto se instalují tzv. podmítkové sifony. Z jedné nebo obou stran umyvadla se umísťují madla, také ve výšce

80 cm. Zrcadlo nad umyvadlem by mělo být nakloněné. Když se jedná jen o dočasný problém s pohyblivostí, mohou být řešením pomocná mobilní sedátka a lavice a protiskluzové podložky, které je možné umístit do běžné vany nebo sprchového koutu.

#### Pohodlná a stabilní

Toaletní mísa se instaluje tak, aby sedák byl ve výšce 46 cm, přední hrana mísy musí být ve vzdálenosti alespoň 70 cm od stěny. U záchodové mísy s přístupem z jedné strany musí být madlo

z této strany sklopné, u záchodů s využitím asistence či přístupem z obou stran musí být sklopná obě. Pevné madlo musí přesahovat mísu o 20 cm, sklopné minimálně o 10 cm. Splachování musí být umístěno v dosahu člověka sedícího na míse. Na toalety pro handicapované se doporučují speciální sedátka – větší šířka sedátka zajišťuje větší stabilitu. Širší sedátka s klouby a hřídlel poklopu z ušlechtilé oceli zajišťují bezpečné používání, i když se na klozet uživatele přesouvá ze strany. Bezpečnější jsou prkénka s automatickým pozvolným sklápěním.

#### Výškově nastavitelné

V některých případech, například když koupelnu využívají i děti, není zvýšená toaletní mísa žádoucí. Díky motorizovaným předstěnovým modulům je možné nastavit potřebnou výšku mísy či umyvadla jednoduchým stiskem tlačítka na ovládacím panelu. Předstěnové moduly ve spojení se sanitárními čerpadly umožňují instalovat sanitární keramiku kdekoli bez ohledu na stávající vedení odpadových trubek, to je výhodné zejména v případě rekonstrukcí. ►



POSLEDNÍCH 20 VOLNÝCH BYTŮ

BARRANDOV HILLS

## BARRANDOV HILLS

### KVALITNÍ BYDLENÍ A VÝHLED DO PROKOPSKÉHO ÚDOLÍ

#### POSLEDNÍ VOLNÉ BYTY K PRODEJI

**Výhled na Prokopské údolí, svahy Kavčích hor a panorama Prahy. Komfortní a designové bydlení, dobrá občanská vybavenost, skvělá dostupnost centra města. To vše nabízí projekt Barrandov Hills. Zájemci o nové bydlení by si však měli pospíšet, v současné době je k dispozici posledních 20 bytů.**

Ve většině bytů se nacházejí i nadstandardní prvky jako samostatné pracovní, šatny a hlavní ložnice se samostatnou koupelnou. Všechny byty mají terasu či balkon, součástí přízemních bytů je předzahrádka. K dispozici je také dětské hřiště, areál svým obyvatelům poskytuje klidné bydlení,“ popsala Holubová další z výhod tohoto komplexu.

„Těší nás velký zájem, který zákazníci projevují o rezidenční projekt Barrandov Hills. Většina bytů již má své majitele a k prodeji zbývá posledních dvacet bytů s dispozicemi 2+kk až 4+kk,“ říká Petra Holubová, vedoucí obchodního oddělení developerské skupiny Crestyl.

#### Lokalita s plnou občanskou vybaveností

Rezidenční projekt Barrandov Hills se nachází v lokalitě s plnou občanskou vybaveností. V místě jsou školy, sportoviště, řada obchodů i služeb pro veškeré každodenní potřeby. Lokalita je zároveň velmi dobře dostupná automobilovou i městskou hromadnou dopravou. „Že se jedná o oblíbenou lokalitu, kvalitní a lidmi vyhledávaný projekt dokazuje i fakt, že je k dispozici posledních 20 bytů z celkem 210 postavených,“ doplnila Holubová.

#### Promyšlené dispozice

„Díky promyšlenému uspořádání a velkým proskleným plochám působí všechny byty prostorně a jsou dostatečně prosvětlené.



Byty 2 kk – 4 kk  
na Praze 5 - Barrandov /  
skvělá dopravní dostupnost /  
jedinečný výhled  
na Prokopské údolí /  
ihned k nastěhování /

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

**CRESTYL**  
KVALITA DESIGN POHODLÍ



#### Developer

Developerem projektu je skupina CRESTYL. Ta na českém realitním trhu působí od roku 1996 a patří mezi vedoucí developery s širokým portfoliem rezidenčních a komerčních projektů. Skupina Crestyl dlouhodobě dbá na kvalitu, design a pohodlí svých projektů.

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

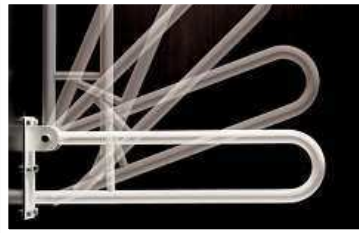


**► Bezpečné sprchování**

Dostat se do vany a ven může být rizikové i pro zdravého člověka, na-

příklad když se při změně polohy zatočí hlava. Proto se bezpečnostní madla k vaně doporučují do každé

koupelny. Nicméně do bezbariérové koupelny patří sprchový kout se sedátkem. Osazují se speciální sprchové vaničky (protiskluzové) do úrovně podlahy nebo Ideální jsou tzv. odtokové kanálky, které vaničku zcela nahradí a slouží k odvodnění podlahových ploch sprchových koutů. Toto řešení umožňuje neomezenou velikost sprchového koutu, bezbariérovou podlahu v koupelně a možnost použití podlahového vytápění. K zakrytí kanálku je možné použít rošt z nerezové oceli nebo rošt s nalepenou dlažbou.



**Nebojte se vody**

Bojíte se, že vaše pračka vypustí vodu na podlahu a vy budete už jen bezmocně přihlížet šílené spoušti? Nemusí to tak vůbec být – řešením je Detektor úniku vody WD4SE.

- » Detektor vody slouží pro indikaci zaplavení prostor (koupelny, sklepa apod.) vodou
- » Při propojení kontaktů s vodou spustí přístroj akustický poplach
- » Hlasitost alarmu je 74 dB a slyšitelný dosah 30 m
- » Alarm je určen pro jednorázové použití. Napájení: 1x 12V A23 baterie (součástí dodávky)

Více informací na: [www.emos.eu](http://www.emos.eu)

Monika Smekalová



Převzato z časopisu **DŮM & ZAHRADA**



**TEXTILNÍ GALANTERIE KOH-I-NOOR a.s.**

V podnikové prodejně Koh-i-noor a. s. si můžete vybrat z široké nabídky pletacích, háčkovacích a vyšivacích přízí, jehlic nebo háčků, jehel, zipů a sortimentu Koh-i-noor a. s.

Naleznete zde také časopisy pro Vaši tvorbu a inspiraci. Dále nabízíme

velký výběr pletacích, háčkovacích a vyšivacích přízí.

V areálu Koh-i-noor můžete využít služby zakázkového krejčovství (vchod z Kavkazské ulice).

Zde provádíme opravy oděvů, výměny zdrhovadel, jezdců, výměny druků atd.



**KOH-I-NOOR a.s.**

Vršovická 51, 101 00 Praha 10 Vršovice  
Vchod z ulice Moskevská  
Tel.: 777 910 041

Rádi Vás přivítáme v naší prodejně.

U nás najdete široký sortiment textilní galanterie a přízí.

**Otevírací doba: Po-Pá: 9-18h, So 9-13h**

Velký výběr pletacích, háčkovacích a vyšivacích přízí. Nabízíme také krejčovské služby, montáže druků a jezdců.  
Tel. 731 619 003



**Kupón na slevu 10% z Vašeho nákupu**  
platnost do 30. 11. 2014

**SEKYRAGROUP**

☎ 800 30 40 50 • [www.sekyragroup.cz](http://www.sekyragroup.cz)

**REZIDENCE KORUNNÍ  
BYDLENÍ S RODOKMENEM  
KRÁLOVSKÝCH VINOHRAD**



1902

VINOHRADSKÁ TRŽNICE

1907

VINOHRADSKÉ DIVADLO

2011

REZIDENCE KORUNNÍ

Vinohradská tržnice. Vinohradské divadlo. Stavby, které se nesmazatelně zapsaly do historie Vinohrad. Nyní na místě bývalé čokoládovny Orion vyrostla další architektonicky významná stavba. Residence Korunní.

**POSLEDNÍ 4 VOLNÉ BYTY**





# 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 CO<sub>2</sub>, 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

# Bleskový útok na fabii

**Metro testovalo v okolí Frankfurtu nový Opel Corsa. V čem je lepší a v čem horší než nová škodovka?**

Letošní automobilový podzim se z českého pohledu nese ve znamení nové fabie a generačních změn některých jejích rivalů. Týden po prvních jízdách se škodovkou jsme absolvovali premiérové testy nového Opelu Corsa. V čem se nám líbí víc, v čem méně při porovnání se třetím vydáním malé škodovky? Z hlediska designu bychom se jasně nepřiklonili ani na jednu stranu. Corsa na rozdíl od fabie více navazuje na předchozí generaci. Obě auta vypadají moderně, fabia nabízí více možností, jak přizpůsobit vizáž auta na míru každému zájemci. U Opelu je na tuto disciplínu specialistou menší model Adam. Naopak přístrojová deska corsy nám připadá rozmanitější a na rozdíl od fabie dostala i měkčí plasty. U obou aut jsme zatím testovali pouze vyšperkované verze s maximální výbavou.

Z hlediska prostornosti corsy s fabií prohrává i přesto, že je delší. U auta s bleskem ve znaku nám na předních sedadlech vadil kratší sedák a stis-



Třídveřová verze vypadá o něco sportovněji, ale není tak praktická jako pětidveřová.

PEL

## Nová corsa – fakta a čísla

K dispozici jsou dvě verze – třídveřová a pětidveřová.

- Délka: 4,02 metru
- Výkony benzinových motorů: 51 až 85 kW
- Nejnižší spotřeba benzínu:

4,3 l na 100 km (1.0 Turbo/66 kW)

- Výkony naftových motorů: 55 až 70 kW
- Nejnižší spotřeba nafty: 3,2 l na 100 km (1.3 CDTI/70 kW ecoFLEX)



něný prostor na nohy spolujezdce, vzadu kolena nepříjemně míří vzhůru. Těmito neduhy fabia netrpí, navíc nabízí větší a propracovanější kufr. Corsa má mírně navrch z hlediska podélné prostornosti a šířky na zadních seda-

dlech. Obě auta umožní bezpečnou, i když ne zcela pohodlnou přepravu pěti dospělých.

Největší trumf páté generace Opelu Corsa představuje nový třívalcový turbomotor na benzin s litrovým obje-

mem. Značka nám bohužel dala k dispozici pouze silnější verzi agregátu. Ta všechny ostatní třívalce u malých aut strčí z hlediska utlumení chodu i vibrací do kapsy, a nabízí dokonce dynamičtější a sympatičtější projev než velmi

dobře hodnocený čtyřvalcový turbomotor 1.2 TSI u nové fabie. Spokojeni jsme byli i se spotřebou Corsy 1.0 Turbo/85 kW, která při hodně svižném stylu jízdy překročila výrobcem udávané hodnoty jenom o litr. Auto konzumovalo 5,9 litru naturalu na 100 km.

Otázkou je, kolik tento supermotor bude stát, protože Opel zatím nezveřejnil ceník nové corsy. Každopádně nepůjde o žádnou lidovku a ostatní pohonné jednotky malého opelu podle technických parametrů zejména z hlediska dynamiky takovou slávu neudělají. Přesto by základní dvanactistovka bez turba s maximálním výkonem 51 kW měla nabídnout dospělejší svezení než nejslabší motor fabie 1.0 MPI/44 kW.

Sympatičtější projevu motoru 1.0 Turbo u nové corsy sekundovalo i příjemné řazení nové šestistupňové převodovky. Mezigeneračně se zlepšilo i řízení, kde se ale váhy opět přiklánějí na stranu fabie. Tento trend ještě zesílí při hodnocení podvozků. Škodovka lépe zatáčí, působí hravějším dojmem a elektronika šoferovi méně zasahuje do řízení. Z hlediska komfortu se skóre vyrovnává. Obě auta kombinují výborné tlumení s německou tuhostí a pevností.



ONDŘEJ  
BĚHAL

www.vyberrauto.cz



## Mercedes vylepšil „béčko“

Rodinný Mercedes třídy B prodělal modernizaci zahrnující design, výbavu i motory. Stejně jako u ostatních vozů značky nyní můžete vybírat z výbavových linií pro různé typy zákazníků – na snímku je sportovně laděná AMG Line. Nejúspěšnější verze se spokojí jen s 3,6 l nafty na 100 km, nově se třída B bude nabízet i jako elektromobil. Novinka se v Česku objeví koncem listopadu a stojí od 550 tisíc korun.

MERCEDES-BENZ

## X-Perience. Terénní Leon ST

Seat začal v Česku prodávat další variantu modelu Leon. Jmenuje se X-Perience a vychází z kombíku ST, jemuž bylo implantováno několik řešení umožňujících jízdu v terénu. Jde například o pohon všech kol, zvýšení podvozků či ochranné prvky ve stylu SUV. Leon X-Perience konkuruje Škodě Octavii Scout a stojí od 599 900 korun. **OB**



## Zprávy krátce

### Svěží touareg

Nová vizáž přídě a zádě, vylepšený interiér, modernizovaný naftový šestiválec nebo zdokonalený podvozek zaměřený ještě více na komfort – to jsou hlavní změny na kříženci luxusního a terénního vozu Volkswagen Touareg. Nový touareg se prodává

od 1 043 900 korun v základním provedení 3.0 TDI V6 Nomad.

### Obout zimní pneu. Blíží se 1. listopad

Od soboty 1. listopadu až do konce března se vrací povinnost jezdit se zimními pneumatikami, pokud

panují zimní podmínky nebo se dají očekávat. Tradičně se také vyrobily testy nových zimních gum. Německý autoklub ADAC zkoušel pneumatiky rozměru 175/65 R14 na malá auta a 195/65 R15 na kompakty. Autoklub ČR testoval velikost 225/50 R17 na manažerské vozy. Vítěz je stejný – Continental WinterContact TS850. **OB**

## 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 slibovat, víme, jak to bylo v posledních letech,“ uvedl manažer mítinku Alfons Juck. Bolt letos nepřijel kvůli zdravotním potížím, které nakonec ovlivnily celou jeho sezonu. **ČTK**

# Český hokej stojí od 1290 korun

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

**Kolik budou lístky stát a kde je seženete?**



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**

**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 možností je zakoupení na pokladnách jednotlivých hal.

- Podrobnosti k cenám na [www.iihfworlds2015.com](http://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**

## Fed Cup. Sestava bude známa až před losem

Jen formálně včera oznámil kapitán Petr Pála čtyřčlennou nominaci na finále tenisového Fed Cupu proti Německu, které se hraje příští víkend. Kvarteto tvoří Petra Kvitová, Lucie Šafářová, debutantka Karolína Plíšková a Lucie Hradecká. Součástí týmu

ale zůstává i Andrea Hlaváčková. Až příští pátek bude jasné, které čtyři hráčky zůstanou. Němky nominovaly Angelique Kerberovou, Andreu Petkovicovou, Sabine Lisickou a Julii Görgesovou a náhradnicí je deblistka Anna-Lena Grönefeldová. **ČTK**



Petra Kvitová **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Slovan pochybil v organizaci

Fotbalový Slovan Bratislava bude čelit vyšetřování policie kvůli nedostatku při organizaci utkání Evropské ligy se Spartou minulý čtvrtek, které provázely výtržnosti fanoušků.

#### Berdych nastoupí proti Lópezovi

Tomáš Berdych se v osmi finále halového turnaje v Paříži utká se španělským tenistou Felicianem Lópezem. Třiatřicetiletý López vyhrál šest z dosavadních jedenácti vzájemných zápasů. **ČTK**

INZERCE



NOVÝ TÝDENÍK

# TÉMA

už zítra

**Velký rozhovor s Michalem Horáčkem**

Na co dnes sází, jak věří v magii a proč odmítl jít do politiky.

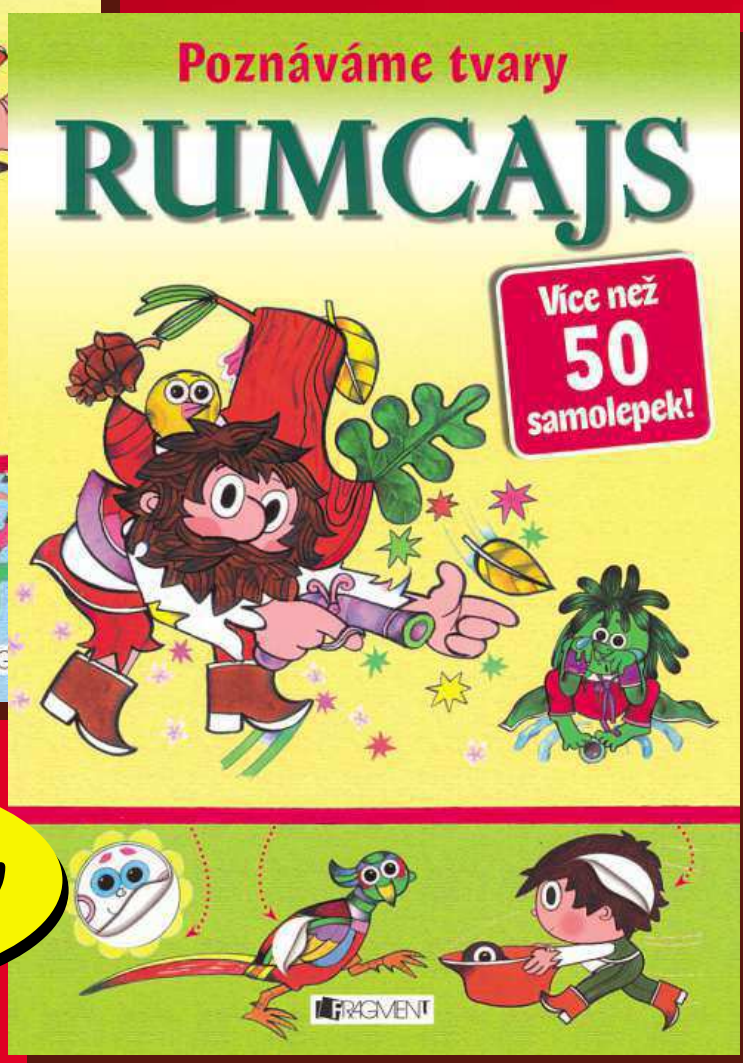
jen  
**25 Kč**

# LEVNÉ KNIHY<sup>®</sup>

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



29,-



29,-

Spálená 43, Praha 1 / Jugoslávská 8, Praha 2 / OC Plaza Novodvorská, Novodvorská 136, Praha 4  
Anděl, Štefánikova 5, Praha 5 / OC Šestka, Fajtlova 1090, Praha 6 / Šmeralova 1, Praha 7  
Zenklova 22, Praha 8 / OC Eden, U Slávie 1527, Praha 10