

# DO ČESKA PŘIJEDE LEGENDÁRNÍ TYSON

NA BESEDU BÝVALÉHO BOXERA DORAŽÍ I VÉMOLA A RYTMUS STRANA 15



# metro



Úterý, 30. října 2018

Č. 204, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Tadeáš

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

# Žít ekologicky? Čechy často odradí vyšší ceny

**Ochránci přírody.** Tvrdí, že lidé si někdy jen špatně spočítají náklady a úspory. **Češi.** Jen necelá třetina je ochotná utrácet za ekologicky šetrné výrobky. **Výmluvy.** Mnozí svalují vinu za své chování na okolí STRANA 2



## Centrum Benátek zalilo až metr a půl vody, části Itálie sužuje i vítr a sníh

Benátky se potýkají s rekordním množstvím vody, včera odpoledne hladina vystoupala do výšky 156 centimetrů a zaplaveno bylo 75 procent města. Je to poštěstí v moderní historii, kdy voda ve městě přesáhla 150centimetrovou hranici – poprvé to bylo v roce 1951, naposledy roku 2008. Rekordní byl rok 1966, kdy voda v Benátkách dosáhla do výšky 194 centimetrů. Včera už nebylo bezpečné používat dřevěné lávky, jež mají umožnit chodcům pohybovat se po městě suchou nohou. Nedá se dostat na náměstí svatého Marka a mnohé turisty bylo vidět v okolních ulicích s dětmi na ramenou. Se špatným počasím bojuje celý Apeninský poloostrov. Pohotovost byla vyhlášena i v Ligurii, Lombardii, Tridentsku, ve Furlánsku a rovněž ve středoitalském Abruzzu a na Sicílii. Spadlý strom ve Frosinone v centrální části země zabil dva lidi v automobilu, kvůli víchru byly uzavřeny pro turisty vykopávky v Pompejích. V Lombardii stejně jako v Jižním Tyrolsku napadl sníh a v hotelích v průsmyku Stelvio uvízlo 180 turistů. V oblasti jsou kvůli sněhu uzavřené četné silnice.

AP



9 771211 781002 18204

## Teplo. Kabáty nechte ve skříní

Po deštivém a chladném víkendů se do Česka opět vrátí teplé podzimní počasí. V týdnu se denní teploty vyšplhají až k dvaceti stupňům, dočkáme se i nezvykle teplé noci. Dnes přes den předpokládají meteorologové počasí od západu přechodně až zataženo, ojediněle s deštěm. Nejvyšší teploty 14 až 18 stupňů, na západě kolem 13 stupňů. Zítra bude oblačno až polojasno, ojediněle mlhy nebo nízká oblačnost. Nejnižší noční teploty 5 až 1 stupeň, na východě kolem 7 stupňů. Nejvyšší denní teploty 12 až 16 stupňů, na východě a jihozápadě až 17 stupňů. **IDNES.cz**

Jako na jaře

# 19

Ve čtvrtek bude oblačno až polojasno, během dne místy až zataženo a ojediněle déšť nebo přeháňky. Nejnižší noční teploty 11 až 7 stupňů. Nejvyšší denní teploty 14 až 18 stupňů a podobně bude také v pátek. O víkendu, ačkoli bude oblačný, bude ještě tepleji. Denní teploty vystoupí k 15 až 19 stupňům. Na horách by měly být kolem třináctky.



## Do politiky se nikdy nebudu plést, řekl Jiří Krampol

Hostem včerejšího Rozstřelu byl herec a bavič Jiří Krampol, který se vedle filmových rolí proslavil i dabingem. Svůj hlas propůjčil například Jeanu-Paulu Belmondovi. V pořadu Jiří Krampol vysvětlil, co pro něj státní vyznamenání představuje, jaký Belmondův film má nejraději a proč nikdy nebude dělat politickou satiru. „O přijetí vyznamenání jsem neváhal ani chvíli, ani nevím, proč bych váhat měl. Já jsem dost velký ješita, takže je to pro mě takové pohazení pro moje ego,“ prozradil hned v úvodu pořadu herec a bavič. „Proč vyznamenal zrovna mě, to mi neřekl,“ přiznal herec a dodal, že Zeman na něj již dvacet let a považuje ho za chytrého člověka. Na otázku, jestli prezident polarizuje společnost, Krampol odpovídá: „Nemůžu říct, že bych souhlasil se vším, co Miloš Zeman řekne. To bych byl pokrytec, který mu leze do zadku, a to nechci. V některých věcech má ale prostě pravdu. Například v migrační krizi nebo v politické korektnosti.“ Pořad Rozstřel připravuje zpravodajský portál **IDNES.cz**.

MAFRA

# Budeme ekologičtí, ale ať to za nás zaplatí stát

Šetří k přírodě? Proč ne, ale něco za něco. To je náš přístup.

„Lidé se často mylně domnívají, že na šetrnější přístup k přírodě nemají, ale občas si jen špatně spočítají náklady a to, co pak ušetří, nebo si to nespočítají vůbec,“ komentuje problematiku Lukáš Hrábek, mluvčí české Greenpeace. Připouští ale, že současná ekonomická situace na trhu s bydlením tomu ne vždy nahrává.

„Menší, energeticky málo náročný dům se dá pořídit i na klíč kolem dvou a půl milionu korun,“ říká Hrábek. Jenže dražší než dům bývá často pozemek. Což podle něho investory nakonec odraduje. „Každopádně dnes už ale na novostavbu, která by spadala do spodní energetické skupiny,

Po státu chceme, aby nešetřil za každou cenu

Osmdesát procent Čechů by uvítalo, kdyby jim solární panely z poloviny zaplatil stát.

- Podle výzkumu katedry environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity Brno dává 79 procent Čechů přednost vodě z kohoutku před balenou.
- Necelá třetina českých spotřebitelů je ochotná utráct za

ekologicky šetrné výrobky a ekologicky vyrobené věci. Jsou totiž dražší.

- Biopotraviny kupuje podle zjištění CVVM jen pětina spotřebitelů.
- Češi chtějí šetrný stát. Nejsou ale proti tomu, aby veřejná správa, když nakupuje nejrůznější věci, nehleděla jen na nejnižší cenu, ale upřednostnila také úspornost výrobků.

nenarazíte,“ dodává mluvčí Greenpeace. Ekologické chování bychom mohli projevit i v automobilové dopravě. Jenže jen ani ne polovina Čechů je ochotná omezit individuální jízdy autem.

Pokud by Češi sáhli po elektromobilu, odraduje je vysoká cena, scházejí dotace státu. „A pokud neumožní elektrovůz rychlé dobíjení a dojezd

jako klasický vůz, bude to záležitost omezené skupiny nadšenců a movitých lidí,“ říká Jan Plomer, odborník na elektromobilitu.

Jak prokázal nejnovější průzkum ING Homes and Mortgages mezi evropskými klienty v otázce energeticky šetrného bydlení, nedopadli Češi nejhůř. Přes čtyřicet procent souhlasí s tím, že pro ekologičtější

š domácnost by mohli udělat víc. Pokud by jim v tom nebránily okolnosti. „Zajímavé je, že jednotlivci často naznačují, že jim jiní lidé brání být ekologičtějšími. Mezi důvody, které lidem zabraňují dělat více, byl nejčastěji uváděn nedostatek finančních prostředků,“ vysvětluje Jessica Extonová, ekonomka zabývající se ekonomickým myšlením lidí. Týká se to i Čechů.

V celoevropském srovnání si méně než Češi stěžují jen Turci. Dokonce takoví Lucemburčané, jedni z nejbohatších v Evropě, naříkají mnohem více než my, že na úspornější životní styl nemají dostatečně plně peněženky. Češi se domnívají, že kdyby stát víc přispěl na nejrůznější úsporná opatření, budou se rádi chovat k přírodě mnohem vstřícněji. Například dvě pětiny z nás by uvítaly, kdyby dostaly dotaci na energeticky úspornější domácí spotřebiče. **PAVEL HRABICA**

Zprávy krátce

„Kvitovou znám jen z televize“



Útočník, který pořezal ruku tenistce Petře Kvitové, je u soudu.

Třiatřicetiletý Radim Žondra (na snímku) včera řekl, že sportovkyni zná jen z televize. Soud byl přerušen, musí vyslechnout samotnou tenistku, která se ze včerejšího líčení omluvila. **ČTK**

Šéf policie bude velvyslancem

Policejní prezident Tomáš Tuhy poslal ministroví vnitra Janu Hamáčkovi žádost o propuštění. Tuhy má na jaře příštího roku vystřídat Lívii Klausovou na velvyslanectví na Slovensku. Čerstvý generálporučík sloužil u policie 27 let. Tuhy založil úspěšnou Daňovou kobru. Nejvíce kritizovanou záležitostí bylo za jeho vedení sloučení několika elitních policejních útvarů a odchod zkušených policistů. **MAP**

## Zprávy krátce

Prezidentem Brazílie je Jair Bolsonaro



Za nejdramatičtější posun doprava v Jižní Americe od pádu tamních diktatur označil nedělní vítězství Jaira Bolsonara v prezidentských volbách v Brazílii americký deník The Washington Post. Podle britského listu The Guardian mnozí voliči Bolsonara vlastně nemají rádi, ale podobně jako před dvěma lety v USA v případě Donalda Trumpa volili antisystémového politika. **ČTK**

# Vznikne privátní rezervace

Idyla ve stylu Robinsona Crusoea na Galapágách neexistuje.

Na odlehleém ekvádorském souostroví Galapágy v Tichém oceánu vznikne první soukromá přírodní rezervace. Aktivisté na ochranu přírody vybrali na koupi pozemku o rozloze zhruba 230 hektarů ve sbírce 1,75 milionu dolarů. Krajinu na souostro-

ví tím chtějí uchránit před výstavbou turistických středisek.

Koupě pozemku na nejvýchodnějším ostrově Galapág San Cristóbalu se uskuteční již tento týden. Další část pozemku o rozloze 128 hektarů chtějí ochránit přírody koupit v březnu.

„Kolem Galapág existuje představa, že souostroví je divočina ve stylu Robinsona Crusoea,“ řekl Paul Salaman, šéf ekologické skupiny Rainforest Trust, která sbírku organizovala. „Ve skutečnosti je ale souostroví zdevastované,“ dodal. **ČTK a MET**



## Pád letadla nikdo nepřežil

Letoun indonéské společnosti Lion Air, který mířil z Jakarta na Sumatru, včera krátce po startu havaroval a zřítíl se do moře u ostrova Jáva. Při nehodě zřejmě zahynulo všech 189 lidí na palubě. Ředitel firmy uvedl, že stroj Boeing 737 MAX 8 měl při předchozím letu technický problém. Neuvedl, o co šlo, ale ujistil, že závada byla zcela odstraněna. **AP**

INZERCE

# NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

## ParlamentníListy.cz



### Merkelová nechce vést CDU

Německá kancléřka a předsedkyně Křesťanskodemokratické unie (CDU) Angela Merkelová je připravena vzdát se vedení strany a znovu nekandidovat do jejího čela. Kancléřkou ale zůstat chce. Rozhodnutí zřejmě uspíšila výrazná ztráta CDU v nedělních zemských volbách v Hesensku. Výsledek v nich byl nejhorší od roku 1966. **AP**

## Číslo dne

## 45

Most přes Bospor, spojující evropskou a asijskou část Istanbulu, byl otevřen 30. října 1973. Měří 1560 metrů.

## Zprávy krátce

### Změna času

Rakouské předsednictví navrhlo členům EU odložit konec střídání standardního a letního času až na rok 2021. Po jednání s kolegy ze zemí Unie to řekl rakouský ministr dopravy Hofer. Komisařka pro dopravu Bulcová potvrdila, že komise se přiklání k ukončení posunu času už příští rok. **ČTK**

## Slunce. Umí ničit bakterie

Sluneční světlo může být nejlepší dezinfekcí. Vyplyvá to z nové studie, podle níž sluneční paprsky proudící do domu ničí zhruba polovinu živých bakterií v prachu.

„Sluneční světlo tak může zničit potenciálně škodlivé mikroorganismy spojené s dýchacími chorobami,“ uvedli

vědci z Oregonské univerzity. Výzkumníci sebrali prach z domácích vysavačů a nechali ho po dobu 90 dní ležet v malých místnostech. Ty byly buď zatemněné, nebo měly okna, kterými proudilo slunce a ultrafialové světlo. Při analýze prachu pak vědci zjistili, že slunce zničilo bak-

terie blíže spojené s druhem Saccharopolyspora rectivirgula. Tato bakterie způsobuje takzvané farmářské plíce, což je označení pro plicní onemocnění, které postihuje zejména lidi, jež pracují v zemědělství. Choroba má jak akutní, tak také chronickou formu. **ČTK**

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



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



Napadá vás vtipný popisěk?

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 14 Max. 18	<b>ZÍTRA</b>  Min. 12 Max. 16	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 14 Max. 18	<b>PÁTEK</b>  Min. 11 Max. 15
---------------------------------------	--	--	--

**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: -6,3 °C/18,9 °C  
Rok výskytu: 1920/1841

**Kvíz**

- Jako Černý čtvrtek je známý krach na newyorské burze, který se odehrál 24. 10.:  
a) 1929  
b) 1939  
c) 1949
- Herec Vlastimil Bedrna, jehož hlasem mluvil Homer Simpson, zemřel letos ve věku:  
a) 69 let  
b) 79 let  
c) 89 let
- Rokytky je říčka v povodí dolní Vltavy, která teče většinou své délky Prahou. Měří:  
a) 16,2 km  
b) 26,2 km  
c) 36,2 km
- Čtvrtá křížová výprava, jedno z válečných tažení do Svaté země, byla vyhlášena roku:  
a) 1098  
b) 1198  
c) 1298
- Je známé, že hlavní město Chorvatska se jmenuje Záhřeb. Leží na úpatí pohorí:  
a) Medvednica  
b) Žirovnica  
c) Čičarija

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

**ČT1**

- 12:30 O princí, který měl smůlu
- 13:30 O čarovné Laskonce
- 14:00 Potkal jsem ho v zoo
- 15:05 Vojtik a duchové
- 15:55 O perlové panně
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance IX... kolem dokola



- 20:05 **Doktor Martin 2**  
Seriál (ČR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Cvančarová, N. Lichý, G. Marcinková, J. Štěpánková, R. Mikluš, M. Steinmasslová a další
- 21:54 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny**
- 21:55 **Most IV (8/8)**
- 22:55 **Taggart**
- 00:35 **AZ-kvíz**
- 01:05 **Kde bydlely princezny**
- 01:25 **Zajímavosti z regionů**
- 01:55 **Hobby naší doby**
- 02:20 **Sváteční slovo patriarchy Církve česko-slovenské husitské Tomáše Butty**
- 02:25 **Dobré ráno**
- 05:00 **Bydlet jako... v Provence**
- 05:30 **Události v regionech**

**ČT2**

- 13:55 Příroda slovenských nížin
- 14:25 Očima faraonů
- 15:25 Fidel Castro
- 16:25 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2/2)
- 17:25 S-čchuan, země hojnosti
- 18:15 Kamu v Mexiku
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Divnopis
- 19:00 Na cestě po dunajských železných vrátech
- 19:25 Tomáš Jan Pešina z Čechorodu
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Velká vlastenecká válka: Bertínská operace**  
Po průniku sovětských vojsk do Berlína spáchal Hitler 30. dubna 1945 sebevraždu. Vzpěti berlínská posádka kapitulovala a 8. května 2. světová válka v Evropě skončila
- 20:55 **Poslední slovo Charlotty**
- 22:10 **Legie 100 – Hrdinové od Zborova**
- 23:00 **Dům z karet V (9/13)**
- 23:55 **Železné katastrofy: Beze stopy**
- 00:40 **Na Mezinárodní vesměrné stanici**
- 01:45 **Evropa dnes**
- 02:10 **Před půlnocí**
- 02:40 **Luboš Pospíšil**
- 03:15 **Za obzorem**

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem III (21)
- 12:45 Ordinance v růžové zahradě 2 (321)
- 14:05 Dr. House III (1)
- 15:00 Dr. House III (2)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas VI (14)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3547)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (845)**  
Seriál (ČR, 2018). Švarc utekl od Heluš, chce ji sebrat i Huga. Dítě Terezy a Máry je v ohrožení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etlzer, R. Fiala, M. Stránský a další
- 21:35 **Víkend**
- 22:30 **Námořní vyšetřovací služba XIV (9)**
- 23:20 **Beze stopy V (20)**
- 00:15 **Dr. House III (1)**
- 01:05 **Dr. House III (2)**
- 01:45 **Kriminálka Las Vegas VI (14)**
- 02:25 **Krok za krokem III (20, 21)**
- 03:15 **Co na to Češi**
- 03:55 **Ordinance v růžové zahradě 2 (321)**

**PRIMA**

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch III (2)
- 13:30 Doktor z hor: Nové příběhy V Ledová past 2/2
- 14:30 Návrat komisaře Rexe IX (8)
- 15:30 Návrat komisaře Rexe X (1)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Krejzovi (18)**  
Komedijní seriál (ČR, 2018). Ondrovi se konečně zadají a prodá byt. Nemá z toho ale dobrý pocit. Byt před ním prodávala kolegyně Bláhová a odvedla při prodeji většinu práce. Bláhová je navíc samoživitelka... Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek
- 21:35 **Polda III (2)**
- 22:55 **TOP STAR magazín**
- 23:50 **Policej v akci**
- 00:50 **Návrat komisaře Rexe IX (8)**  
Krimiseriál (Rak./It., 2009)
- 01:50 **Návrat komisaře Rexe X (1)**
- 02:50 **Doktor z hor: Nové příběhy V**

**PRIMA COOL**

- 12:15 Futurama X (3)
- 12:45 Simpsonovi XXIV (19, 20)
- 13:35 COOLfeed
- 13:50 Simpsonovi XXIV (21, 22)
- 14:50 Teorie velkého třesku X (19)
- 15:15 Teorie velkého třesku X (20)
- 15:40 Futurama X (4)
- Píseň železničáře
- 16:00 Špinavá práce III (13)
- 17:00 Top Gear XXI
- 18:15 Simpsonovi XXV (1, 2)
- 19:15 Simpsonovi XXV (3, 4)
- 20:05 COOLfeed



- 20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (3)**  
Vítejte u sestřihu nejlepších závodů v historii Top Gearu! Kulturní britský motoristický magazín
- 21:20 **Teorie velkého třesku X (21)**  
Sitcom (USA, 2016)
- 21:50 **Teorie velkého třesku X (22)**  
Sitcom (USA, 2016)
- 22:15 **Partička**
- 23:00 **COOLfeed**
- 23:10 **Špinavá práce III (13)**
- 00:10 **Partička**
- 00:50 **Vězni hororu (6)**
- 01:50 **Barva moci (7)**  
Krimiseriál (USA, 2017)
- 02:50 **Vězni hororu (6)**
- 03:50 **Barva moci (7)**  
Krimiseriál (USA, 2017)

**ÓČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 V jináči
- Moderátorka Fancy je v tom a chce vám říct, jaké to je!
- 13:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 14:05 Óčko trendy



- 15:00 **Óčko news**  
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 15:05 **Mixxer Show**  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Óčko news**  
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 17:05 **Óčko trendy**  
Aktuální klipy
- 19:00 **Óčko news**  
Hudba, film, zábava – nikdy a nic nám neuteče
- 19:05 **Moje desítka**  
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **Óčko hity**  
Klipy nonstop
- 22:00 **ČZ & SK**  
České a slovenské klipy
- 23:00 **Óčko flirt**

metro

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

30. října 2018, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)



PROFITMEDIA.CZ

*Podzim života*

# Nebezpečná neuropatie. Velký pozor na komplikaci cukrovky

## Síla ozonu v tubě



### fisionerv®

gel na lokální použití

Potlačení příznaků neuropatií

- brnění
- mravenčení
- svrbění
- bolest kloubů



Inovativní zdravotnický prostředek

 TRB CHEMEDICA s.r.o.

Pozorně čtěte příbalovou informaci.

## Necitlivost v nohách může končit i amputací.

Cukrovka rozhodně není banální onemocnění. Její komplikace mívají fatální následky. Jednou z poměrně častých je diabetická polyneuropatie nebo také zkrácené neuropatie. Neuropatie nejčastěji postihuje nervy dolních končetin, ale může zasáhnout jakékoliv svalové skupiny. Mezi příznaky patří brnění, bolesti a křeče a snížená citlivost.

„V tomto případě může docházet dokonce k extrémům, kdy nemocný kvůli necitlivosti v nohách necítí tlakovou bolest, například chodí s ostrým předmětem zabodnutým do chodidla. Necítí ani bolest při vznikajícím zánětu,“ říká Jiří Ondra, neurolog z Lékařského domu Praha 7. Problémem bývají i závažné otlaky způsobené špatnou obuví. Přitom kvalitní ortopedické boty jsou pro člověka s neuropatií velmi důležité. Až osmdesát procent diabetických vředů je dáno právě nevhodnou obuví. Pozor by si měly dát především ženy – rozhodně by se měly vyvarovat nošení vyšších než třicetimetřových podpatků. To, že člověk, zpravidla diabetik, necítí bolest, může být velkým problémem. Protože postižená tkáň se může tak zanítit, až začne odumírat. V závažných případech může lékař přikročit i k amputaci končetiny. O něco méně často dochází při neuropatii k problémům s trávicím a močovým ústrojím, cévami nebo srdcem.

„Nutno podotknout, že tato nemoc se projevuje zejména jako pozdní komplikace u nemocných s cukrov-

kou. Postihuje cca 40 až 50 procent diabetiků I. a II. typu. Ohrožení jsou především diabetici, kteří svou nemoc dlouhodobě nedostatečně léčí. Tím se obvykle myslí, že mají po dobu většinou několika let hladinu krevního cukru nad normou,“ varuje neurolog Ondra. Podle něj je proto nejzásadnějším opatřením v léčbě snížení glykemie do cílových hodnot.

Na vzniku neuropatie se může podílet také přítomná ateroskleróza, což je postižení malých cév, které tyto nervy vyživují. Vlivem usazování tuků ve stěně cév u nich dochází ke ztlustění a tím se zhoršuje zásobování nervů kyslíkem. Nemoc je závislá i na genetických faktorech, a to nezávisle na diabetu. Riziko vzniku neuropatie ale zvyšuje i konzumace alkoholu, kouření cigaret, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol či obezita.

Největší problém v případě diabetické neuropatie je její včasná odhalení, a to zejména proto, že polovina pacientů s touto diagnózou nepociťuje žádné symptomy. Právě proto je důležité sledovat i maličkosti. Často opomíjený je například pocit studených nohou, přitom se jedná o závažný příznak. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

### Neuropatie a oči

Neuropatie neohrožuje jenom nohy.

- Nebezpečí představuje také pro zrak a častým důsledkem je například snížená adaptace na osvit.
- Potíže se zrakem mohou zajít ale i dál. Poškození oka u diabetiků je stále nejčastější příčinou slepoty vzniklé v dospělosti.

## STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravky na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

**R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?**

S: Naše firma se zabývá distribucí přírodní kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

**R: Jak se Vaš přípravek aplikuje?**

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

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

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

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

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

**připravil M.K.**

[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)



# Kašlete na nesmysly o chřipce

**„Horká polévka a svařený alkohol chřipku neléčí,“ uvádí doktorka Vlasta Plachá.**

Praktická lékařka Vlasta Plachá z Polikliniky na Národní v Praze bojí řadu chřipkových mýtů.

**První mýtus Užívám léky, které mi pomohou od příznaků chřipky. Ani nekašlu, ani mi neteče z nosu. Proto můžu mezi lidmi, infekci určitě neroznášim dál.**

Není to pravda. Infekci můžete předat dál ještě dříve, než se u vás objeví příznaky. Infekční můžete být po dobu jednoho týdne i déle – až deset dní – od chvíle, kdy pocítíte první příznaky nemoci. Ty obvykle trvají dva až sedm dní. Do úplného uzdravení tak, abyste nebyli infekční, to může trvat až dva týdny. „Je důležité poznamenat, že



Praktická lékařka Vlasta Plachá

ARCHIV

infekčním nepřestáváte být jen proto, že potlačíte příznaky chřipky. Naopak, tímto přístupem pomáháte šíření chřipkové epidemie,“ radí doktorka Plachá a dodává: „Vzít si prášek, nakapat si do nosu kapky a jít do práce není hrdinství ani sebeobětování, ale čirá nezodpovědnost nejen k sobě, ale i vůči ostatním.“

**Druhý mýtus Když vidím v autobuse nemocného, který má příznaky onemoc-**

**nění, jdu na druhý konec autobusu.**

Při kašli a kýchání se uvolňují malé kapénky, které mohou doletět až do vzdálenosti jednoho metru a infikovat ty, kdo jsou poblíž. Navíc virus může přežít i na všem, co kolem sebe vidíte. Na kovových a plastových předmětech to je až po dobu 48 hodin. „Ani na druhém konci autobusu tedy nejste uchráněni před nákazou, ale to platí obecně o všech uzavřených místech, kde se sdružují

lidé,“ varuje lékařka z pražské polikliniky.

**Třetí mýtus Nakazit se mohou při podání ruky.**

Viry se šíří nejčastěji prostřednictvím kašláním či kýchání nemocné osoby. Určitě ne pouhým podáním ruky nemocnému. „Pokud si však podáte ruku s nemocným a dříve, než se důkladně umyjete, a si dáte například párek v rohlíku či hamburger, přenesete viry z pokožky do úst a onemocnět můžete. To samé platí, i například pokud si po podání ruky otřete nos,“ varuje praktická lékařka. Stejně tak dopadnete i ve chvíli, kdy použijete myš od počítače nebo mobil člověka, který je zjevně nemocný. Pamatujte, že hygiena je velmi důležitá pro zachování zdraví.

**Čtvrtý mýtus Pořádná zima bacily zahubí.**

Naopak, v zimě se viry šíří rychleji a v silných mrazech dokáží přežít. Navíc v zimě hrozí prochladnutí organismu. „To, že máme pocit, že v zimě je bacilů méně, může

být dáno tím, že obecně se v mrazivém počasí méně zdržujeme mezi lidmi a tím šíření virů nepodporujeme,“ uvádí Vlasta Plachá.

**Pátý mýtus Rostlinné přípravky zabírají.**

Echinacea a další rostlinné přípravky jsou v dnešní době při léčbě chřipky velmi oblíbené, nicméně jejich účinnost nikdy nebyla prokázána.

**Šestý mýtus Antibakteriální mýdla fungují proti chřipce.**

Ano i ne. Opláchnout si ruce jen tak vodou bez mýdla tělo proti virům ochrání nepomůže. Bakterie a viry se totiž drží v mastnotě, kterou voda bohužel nespláchne. „Jediné mýdlo pomůže rozpustit mastnotu a zbavit ruce zmíněných bakterií. Není však nutné používat antibakteriální mýdlo, neboť stejnou službu udělá i úplně obyčejné mýdlo,“ uzavírá doktorka Vlasta Plachá. Podle ní se však o stoprocentní ochranu před chřipkou nejedná. **MET**

Netrapte se do Vánoc, co darujete blízkým pod stromeček. Kupte jim již nyní zdraví ve Františkových Lázních za minimální ceny.

**Lázeňský pobyt pro dva / 3 990 Kč**

s polopenzí na 2 noci s 3 procedurami

- ubytování na 3 dny/2 noci ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD koupelna, TV, sejf, lednička, balkon
- bohatá polopenze (snídaňový bufet + večeře – předkrm, polévka, výběr ze dvou teplých jídel a 3 druhů studených mís, salátový bufet, desert + karafa s vodou)
- využívání vnitřního bazénu s protiproudem – 15:00 –21:00
- **3 procedury pro 1 osobu**
- 1x parafínový zábal na ruce
- 1x návštěva solné jeskyně (přímo v hotelu)
- 1x Kneippův chodník

**Lázeňský pobyt pro dva / 8 990 Kč**

s polopenzí na 5 nocí s 8 procedurami

- ubytování na 6 dnů / 5 nocí ve dvoulůžkovém pokoji STANDARD koupelna, TV, sejf, lednička, balkon
- bohatá polopenze (snídaňový bufet + večeře – předkrm, polévka, výběr ze dvou teplých jídel a 3 druhů studených mís, salátový bufet, desert + karafa s vodou)
- využívání vnitřního bazénu s protiproudem – 15:00 –21:00
- **8 procedur pro 1 osobu**
- 1 x rašelínový zábal
- 1 x hydromasážní vana nebo rašelínová koupel
- 1 x klas. masáž zad
- 1 x parafínový zábal na ruce
- 1 x lymfatická masáž částečná
- 1 x vibrogym
- 1 x Kneippův chodník
- 1 x návštěva solné jeskyně (přímo v hotelu)



**Lázeňské sanatorium Dr. Peták**

- Komplexně zařízené balneooddělení, lékař v domě, zdravot. personál
- Využití františkolázeňských přír. léč. zdrojů – rašeliny, zřídelného plynu, miner. vody
- Možnost dokoupení léčebných procedur z široké nabídky
- Volné využívání bazénu s protiproudem, v případě teplého počasí v provozu venkovní vyhřívaný bazén
- WiFi v celém láz. domě zdarma
- Půjčení holí na Nordic walking zdarma
- Výhodná poloha 5 minut chůze od kolonády, klidné prostředí u lesoparku

**...a dárek je vyřešen!**

Další zvýhodněné podzimní pobyty a informace naleznete na [www.sanatoriumpetak.cz](http://www.sanatoriumpetak.cz)  
Láz. sanatorium Dr. Peták, Lesní 13, 35101  
Františkovy Lázně; [hotelpetak@email.cz](mailto:hotelpetak@email.cz), tel.: 354 508 100

Podmínky rezervace: termíny pouze od 2. 1.–3. 3. 2019 / uhrazení pobytu do 7 dnů po uskutečnění rezervace / nízká cena – bez možnosti vrácení peněz v případě storna





## PROŽÍT PODZIM ŽIVOTA AKTIVNĚ

**Čím jsme starší, tím více si vážíme i zdánlivě tak samozřejmé věci, jako je to, že jsme zdraví, můžeme žít aktivní život či alespoň že jsme schopni se o sebe postarat a nejsme závislí na cizí pomoci.** Zdraví však není samozřejmost. O zdraví je potřeba pečovat správnou životosprávou, cvičením a rehabilitacemi.

Tato pravda nabývá na důležitosti jak při sedavém zaměstnání, tak v případě jednostranného zatěžování pohybového aparátu. Pohyb a rehabilitace je něco, co bychom se měli naučit svému tělu dopřávat pravidelně a určitě není správně vymlouvat se na naši zaneprázdněnost, únavu či nedostatek času. Řada lidí jakékoliv sportovní aktivity odmítá s tím, že už nejsou nejmladší či že jejich zaměstnání, péče o dům, chatu či zahradu jim nabízí dostatek fyzické aktivity. To sice může být pravda, ale vždy je nutné dbát na to, aby byl pohyb všestranný a rovnoměrně zatěžoval jednotlivé svalové skupiny.

Zejména ve vyšším věku, kdy již většina lidí aktivně nesportuje, je vhodné běžné pohybové aktivity kolem domácnosti doplňovat o pravidelné procházky. Ty by měly trvat minimálně půl až tři čtvrtě hodiny denně. Mělo by se jednat o chůzi svižnou, v tempu ideálně kolem 5 kilometrů v hodině či vyšším. Obecně platí, že lepší je kratší procházka rychlejším tempem než dlouhá tempem pomalým. Rychlejší pohyb totiž velmi pozitivně ovlivňuje celkovou kondici kardiovaskulárního systému a snižuje riziko infarktů a mozkových příhod. Řada studií prokázala,

že pravidelná chůze snižuje riziko kardiovaskulárních omezení a celkové úmrtnosti takřka o třetinu! To je už dostatečný důvod pro to vyrazit ven. Pohyb na čerstvém vzduchu má navíc velmi pozitivní účinky i na naši psychiku. Nejenom že se při chůzi vyplavují endorfiny, nazývané také hormony štěstí, ale chůze je také ideální příležitostí potkávat jiné lidi a prolamuje tak sociální bariéru, se kterou se řada seniorů potýká. Chůze je také velmi účinná prevence deprese. Studie také prokázaly velmi pozitivní vliv chůze a pohybu obecně na snižování rizika vzniku Alzheimerovy choroby!

Chůze je člověku ten nejpřirozenější pohyb, a proto je velmi vhodný i v pokročilém věku, kdy řada lidí již žádný sport neprovazuje či je přinucena své sportovní aktivity, z důvodů zhoršeného pohybu či jiných zdravotních důvodů omezovat. Pokud s chůzí na delší vzdálenosti teprve začínáme, je vhodné postupovat obezřetně, případně se poradit i se svým ošetřujícím lékařem. Postupně můžete zvyšovat jak tempo, tak vzdálenosti.

Vhodné je použití sportovních holí (tzv. nordic walking), které poskytují lepší oporu v terénu a posilují i horní končetiny.

V pokročilejším věku připadají v úvahu i vycházkové hole či venkovní chodítka pro seniory opatřená kolečky. Tyto multifunkční pomůcky umožňují přenést část váhy chodce, brzděná kolečka nabízí jistotu při chůzi ze svahu a integrovaný košík umožní nejenom uložení osobních věcí, ale i přepravu menšího nákupu. Některá chodítka nabízí také sedací plochu a jsou tak velmi vhodná pro spočinutí, když nás přepadne únava a je potřeba načerpat sil pro pokračování procházky. Výběru chodítka věnujte náležitou pozornost, určité se vyplatí si je vyzkoušet. Jedním z největších prodejců u nás je společnost **Meyra CR**, která má své kamenné prodejny ve většině krajských měst a je smluvním partnerem všech zdravotních pojišťoven. Její zkušení fyzioterapeuti vám s výběrem rádi pomohou.

V internetovém obchodu společnosti na adrese [www.pomucky.cz](http://www.pomucky.cz) naleznete nejenom nejrůznější pomůcky pro usnadnění pohybu a vybavení domácnosti osob se zhoršenými pohybovými funkcemi, ale také pomůckami pro náročná cvičení či rehabilitaci. S blížícími se Vánoce se může jednat o zajímavý tip na nákup užitečného dárku pro vaše nejdražší!

**MEYRA®**  
Usnadníme lidem pohyb



### SKUTEČNÝ ZÁZRAK DO VAŠEHO INTERIÉRU!

- **Revoluční, kompaktní mikroskútr i do velmi malých prostor**
- **Velmi obratný, s poloměrem otáčení pouhých 50 cm**
- **Intuitivní a snadné ovládání, snadná rozložitelnost pro přepravu**
- **Vrací samostatnost, schopnost sebeobsluhy a radost ze života**



**AKČNÍ CENA**

~~39.800 Kč~~ **36.800 Kč**

**SPECIÁLNÍ AKCE**

Získejte slevu až **500 Kč**  
**+ dopravu zdarma**  
při nákupu na našem e-shopu.

Bližší informace na:

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





# Hučení v uších postihuje čím dál tím mladší ročníky

**Obtíže s názvem tinitus trápí až 15 procent Čechů.**

Hučení v uších, šelest, šumění – tak popisují své obtíže lidé, jež trápí tinitus. A není jich málo, lékaři odhadují, že se jedná o 10 až 15 procent populace. Co to vlastně tinitus je? Odpovídá lékař Aleš Hahn z EUC Premium.

**Jak byste toto onemocnění popsal?**

Diagnóza tinitus neznámá onemocnění, je to symptom a rozlišujeme dva typy: objektivní a subjektivní. U objektivního tinitu může vyšetřující lékař v tiché komoře za pomoci nástroje tento typ tinitu slyšet. Nejčastěji je způsoben cévní anomálií v oblasti kolem středního ucha, rovněž jej způsobuje



Lékař Aleš Hahn ARCHIV

křeč třímínkového svalu, který je součástí středouší. Mlaskavý šelest lze pozorovat i u špatné funkce sluchové

trubice spojující středouší s nosohltanem. Pacienti nejčastěji trápí šelest subjektivní, který vnímají pouze oni. Je způsoben poruchou vnitřního ucha nebo sluchové dráhy, která je velice složitá a má celkem pět etází.

**Mohou tinitus vyvolat i jiné poruchy?**

Ano, velká skupina šelestů je způsobena poruchou statiky a dynamiky celé páteře, jak její kostěné, tak i vazivové kloubní části. Signály špatné funkce jsou přenášeny do vyšších center nervové činnosti, kde se setkávají se smyslovými impulsy – mimo jiné i z vnitřního ucha a může dojít k vývoji tinitu, aniž by byla poškozena některá část sluchového ústrojí.

**Jaké zvuky lidé vnímají?**

Pacienti popisují tinitus jako šum nebo tón či únik

páry, šumění počítačového a televizního monitoru. Frekvence zvuků může kolísat, někteří postižení udávají tyto parametry konstantní.

**Dá se tinitus léčit?**

U akutního tinitu je možnost léčby a uzdravení celkem dobrá. Tinitus se vyskytuje nejčastěji jako součást sluchové poruchy a při včasné aplikaci terapie léky, které snižují viskozitu krve a zvyšují její průtok malými cévami, ho lze zcela odstranit. Doplněním farmakoterapie je i použití přetlakového kyslíku či barokomory.

**A chronický tinitus?**

Tam je situace složitější. Za limitující považujeme časové období šest až devět měsíců. Zde je možnost úplného odstranění velmi omezená, naše snaha je zaměřena na zmírnění tinitu – jeho hlasitosti

a frekvence. Pečlivou, cílenou léčbou vyžadující spolupráci a porozumění pacienta, lékaře, rodiny, pracovního kolektivu lze jeho obtížnost zásadním způsobem zmírnit.

**Je tinitus problémem stáří, nebo se může objevit v každém věku?**

V sestavě pacientů čítající několik tisíc trpících chronickým tinitem mám osoby od dětského věku až do seniorských let, nejvíce jich je mezi 50. a 60. rokem. Bohužel pacientů stále přibývá, což nepochoybně souvisí se současným životním stylem a vzrůstajícím hlukem, který nás obklopuje. Tinitologií se zabývá několik desetiletí a mohu konstatovat vzrůstající počet mladších pacientů se sluchovou poruchou a tinitem, rovněž věková hranice, kdy vzniká nitroušní nedoslýchavost a zpravidla i tinitus, se snižuje. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

**Zvonění, hučení, pískání v uších?**



**Tebokan®**  
**Lék na tinitus**



1x denně

Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvovaločného (ginkgo biloba) EGb 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

150 let  
Dr. Willmar Schwabe  
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.  
Cestmírova 1, 140 00 Praha 4,  
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

**EGb761®**

**První hřejivý tejp na bázi kapsaicinu,**

používá se pro zpevnění svalů, kloubů a šlach při zvýšené pohybové aktivitě, zejména u výkonostních druhů sportu. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, likviduje bakterie, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

**POUŽITÍ**

Kineziologické tejpování se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejpování se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejpování má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ulevuje od bolesti
- pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- snižuje svalovou únavu
- zlepšuje postoj
- zmírňuje zánět
- podpoří zanícené vazivo

Ke koupi na stránkách



Vaše oblíbená lékárna na dosah

[www.lekarnatypos.cz](http://www.lekarnatypos.cz)  
[www.hrejivanaplast.cz](http://www.hrejivanaplast.cz)

Tejp. páska CAPSICOLLE 5 cm x 5 m hřejivá

# Když boty tvarují kvalitu života diabetiků

**Cukrovka jen v České republice trápi přibližně jeden milion lidí.** To z ní dělá závažný společenský problém, který vyžaduje naši pozornost. Zatímco léčba choroby není možná, existuje řada způsobů, jak přispět k zachování vysoké kvality života diabetiků.



Prof. MUDr. Milan Kvapil,  
CSc., MBA

Jednou z tzv. pozdních komplikací, které vznikají poškozením cév a nervového systému, je syndrom diabetické nohy. Diabetici v rizikové skupině by měli svým nohám věnovat maximální péči. Co to ve skutečnosti znamená, vysvětluje specialista na diabetes, který se mimo jiné podílel na vývoji a testování preventivní obuvi pro diabetiky, prezident Diabetické asociace ČR prof. MUDr. Milan Kvapil, CSc., MBA.

Proč se mají diabetici zabývat speciální obuví, nestačí kvalitní běžné boty?

Kvalitní běžné boty poslouží skvěle běžným zdravým lidem, nikoli diabetikům. Cukrovku provází řada komplikací, které se vyznačují snížením citlivosti, tvorbou otoků, rozšířením nohy atd. Každé poranění si zaslouží pozornou péči, jinak může dojít k rozvoji nehojící se otevřené rány. To už mluvíme o stadiu, které přináší nemocnému značné potíže a při nesprávné péči ohrožuje celou končetinu. Za vznikem těchto poranění bývá nejčastěji právě běžná konfekční obuv.

**Sám jste se účastnil vývoje speciálních bot pro diabetiky. V čem se tyto boty liší od běžné obuvi?**

Preventivní obuv pro diabetiky není snadné zkonstruovat. Faktorů, na které musíme brát ohled, je celá řada a často jdou proti sobě. Zvláštní péče se věnuje například švům a všem spojům. Vše musí obstát v náročném úkolu minimalizování rizik vedoucích k po-

škození nohy diabetika. Jenže nohu nemůžete prostě obalit do molitanu a poslat s ní pacienta na procházku po městě. Bota musí nějakým způsobem korespondovat se stylem pacienta, musí mít řečneme nějakou vizuální úroveň. Mluvíme tu o botě, která musí být širší, má kvalitní kožený svršek, dostatek prostoru pro prsty, pružnou vkladací stélku.

**Co byste doporučil těm, kteří obuv při diabetu podceňují?**

Je velmi krátkozraké tento problém ignorovat. Je to stejné, jako když odkládáte návštěvu zubaře. Téměř každý ji odkládá a pak se diví a proklíná všechny ty nepříjemné a drahé zákroky. S prevencí u diabetiků je to dost podobné. Akorát při vzniku otevřené rány, která se nechce hojit, jsou důsledky mnohem závažnější a mohou vést až k amputaci končetiny. Proto by měli diabetici věnovat zvýšenou pozornost nejen výběru správné obuvi, ale také preventivní péči o nohy jako takové.

**Co je při výběru bot nejdůležitější?**

Skutečně kvalitní diabetické boty jsou promyšlené do každého detailu. Jako takové vyžadují také dokonalý proces výběru správné velikosti. Dnes jsou za tímto účelem k dispozici měřicí centra. Zde proškolený personál provede měření obou vašich chodidel. Výsledné hodnoty pak porovná s vnitřním prostorem diabetické obuvi a určí správnou, a hlavně bezpečnou velikost. Nákup diabetické obuvi pouze na základě vlastního zkoušení důrazně nedoporučuji.

**Co by dále měla bota umět?**

Lidé často spoléhají na to, že se bota takzvaně roztáhne. Tlačí-li bota při nakupování, musí se rozhodně odmítnout. Boty mají mít tvrdou podrážku, která snižuje tlak na příčnou klenbu nohy, a současně pružnou plochou vložku do boty. Bota nemá mít vysoký podpatek, protože se tím značně zvyšuje tlak na prsty. Rozhodně zapomeňme na boty s otevřenou špičkou. Vniknu-

tí drobných předmětů do boty může snadno vést k poranění nohy. Sněrování nebo suchý zip nohu lépe upevňují a stabilizují.

**Jaký materiál je pro diabetu nejlepší?**

Každopádně by mělo jít o prodyšný materiál. Nejlépe se osvědčuje přírodní kůže. Naopak velmi nevhodné jsou pochopitelně gumové boty. Velmi důležité je řešení vnitřních švů boty, které mohou být příčinou otlaků na nártu nohy.

**Neodrazuje pacienty neestetický vzhled diabetů?**

Některé boty jako by skutečně každým detailem měly upozorňovat na to, že je nosí nemocný člověk. Z psychologického hlediska jde o obrovský problém. Naštěstí nyní už je situace mnohem příznivější. Díky mnohaletému výzkumu jsme se výrazně posunuli a současně kvalitní boty pro diabetiky jsou už jen těžko rozpoznatelné od běžných bot.



**SLEVOVÝ POUKAZ**  
V HODNOTĚ

**1 410 Kč**

Akce platí do konce roku 2018, nebo pro dvě stě nejrychlejších. Poukaz lze uplatnit při zakoupení diabetů SHAPER v měřicích centrech při uvedení slevového kódu. Kód: **DIABOTA2018**



**WWW.DIABOTA.CZ**  
našli jsme zdravý tvar  
obuvi pro  
diabetiky

**DO KONCE ROKU ZA  
VÝHODNOU  
CENU**

# Očkování má hluboký smysl

**Trend posledních pěti let jasně ukazuje na rostoucí agresivitu chřipkového viru.**

Alarmujících 18 úmrtí a 48 těžkých průběhů. Taková je bilance chřipky v Praze za loňskou sezonu, přičemž oproti sezoně 2014/2015 se jen v Praze počet obětí chřipky zvýšil trojnásobně a počet těžkých komplikovaných případů více než dvojnásobně.

Obdobné negativní vývojové trendy nemá pouze Praha, ale celé Česko: loni u nás na chřipku zemřelo 212 osob a dalších 433 lidí se potýkalo s komplikovaným, těžkým průběhem s nutností hospitalizací v nemocnicích na odděleních typu emergency, ARO či JIP. „Velkou výzvou je snaha o zvýšení dosavadní nízké proočkovanosti proti chřipce, která v Česku dosahuje úrovně přibližně pět procent. Přitom existují odborné stu-



Návštěva lékaře se vyplatí.

PROFIMEDIA.CZ

die, které uvádí, že nemocnost u jedinců očkových proti chřipce je až pětkrát nižší než nemocnost očkováním nechráněných osob, očkování snižuje hospitalizaci až o osm procent,“ říká ředitel Hygienické stanice hlavního města Prahy (HSHMP) Jan Jarolímek.

Výhodou je, že většina zdravotních pojišťoven poskytuje na očkování proti chřipce v rámci svých preventivních

programů finanční příspěvky, což umožňuje přístup k očkování, poněkud prostřednictvím praktických lékařů, očkovacích center či smluvních pracovních lékařských služeb v rámci zaměstnaneckých poměrů, širokým vrstvám Pražanů.

Rizikovým skupinám klientů, které jsou vymezeny zákonem, hradí třeba Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP) očkování proti chřipce v plném

## Nejlepší prevence proti chřipce

Nejvhodnější doba pro očkování je od poloviny září do poloviny prosince. A komu je nejvíce doporučované?

- Osobám s chronickým onemocněním plic, ledvin a srdce.
- Pacientům po onkologických nemocech.
- Obězním lidem.
- Lidem starším 65 let.
- Osobám, jež žijí nebo pracují ve větších kolektivech – ve

zdravotnictví, sociálních službách, veřejném sektoru.

- Každému, kdo chce udělat něco pozitivního pro své zdraví a zvýšit šanci, že se mu chřipka vyhne.
- K dispozici jsou tetrařiváky obsahující chřipku AH1N1 a AH3N2 a dva typy B.
- Očkování proti chřipce je bezplatné pouze pro osoby starší 65 let. Některé zdravotní pojišťovny ve svých klientských programech vakcínu propírají.

rozsahu. Loni se jich nechalo naočkovat 319 252 a pojišťovna za to zaplatila bezmála 111 milionů korun.

„Ostatním, kteří na úhradu očkování z veřejného pojištění nárok nemají, nabízí VZP jako bonus příspěvek na nákup vakcíny až 150 korun. Loni tento příspěvek čerpalo 14 484 lidí a VZP jim vyplatila 2,17 milionu korun,“ uvedl náměstek ředitele VZP David Šmehlík.

V některých organizacích, včetně některých zdravotnických zařízení, kde se podařilo nabídnout zaměstnancům očkování zdarma, se počet očkových postupně zvyšuje.

To se týká i HSHMP. „Naším zaměstnancům nabízíme jako bezplatný benefit očkování proti chřipce a jsem velmi rád, že v loňské sezoně byla proočkovanost našich lidí okolo 30 procent,“ dodává Jarolímek. **MET**

## Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

### Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním i na podzim!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovému infekcím.

**1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně bez nutnosti přeočkování!**



**OD 65 LET ZDARMA!**

## Prevenar 13

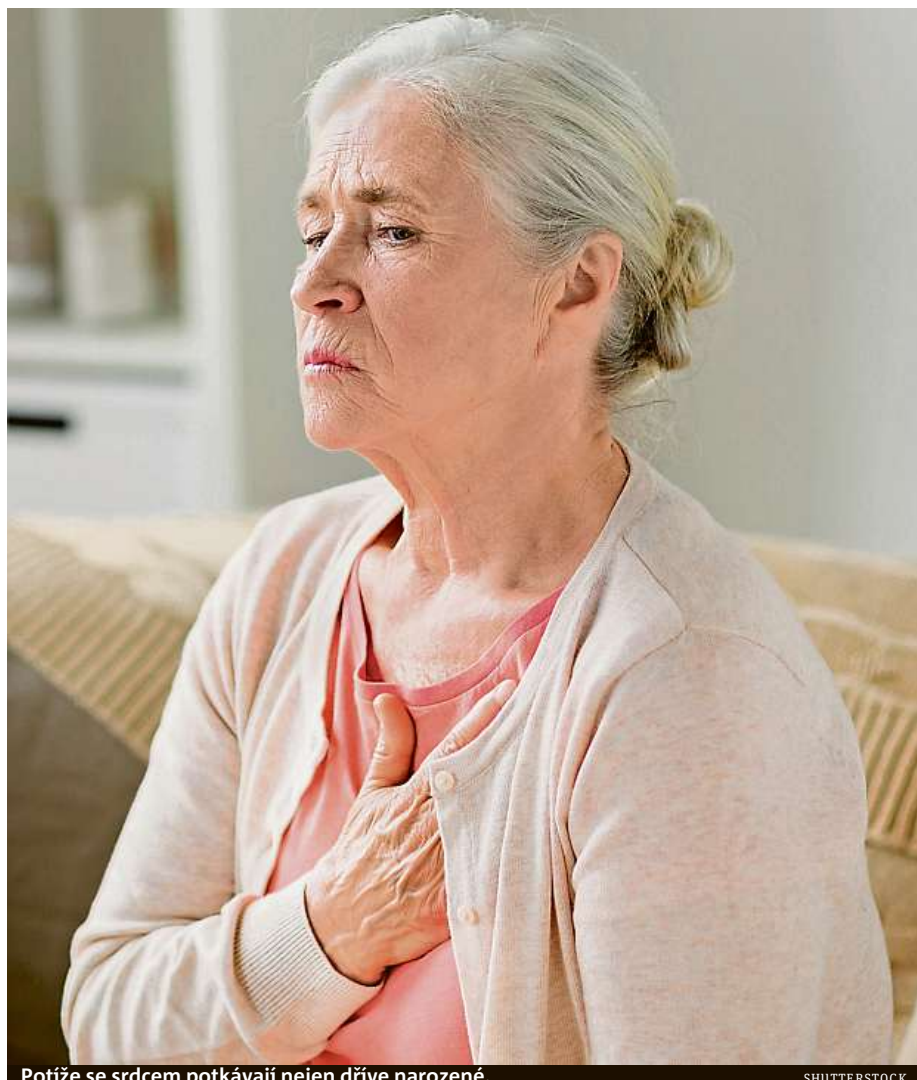
Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

# Nemoci srdce neustupují, následná péče pokulhává



Potíže se srdcem potkávají nejen dříve narozené.

SHUTTERSTOCK

## Na choroby srdce a cév pomáhají léky či invazivní léčba infarktu.

Za poslední dvě desetiletí klesla předčasná úmrtnost na nemoci oběhové soustavy asi o 60 procent. Toto období se někdy označuje jako „kardiovaskulární revoluce“. Přes zlepšení zůstává úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění (KVO) v ČR přibližně dvakrát vyšší než ve vyspělých západních zemích, třebaže mezi zeměmi bývalého východního bloku jsme dosáhli největšího pokroku.

„V uplynulých deseti až patnácti letech se výrazně zlepšily možnosti prevence a léčby v kardiologii. Zásadní roli má zavedení nového invazivního způsobu léčby akutního in-

farktu myokardu a na něj navazující farmakoterapie. V České republice byla jako v první zemi na světě otevřena síť 22 invazivních kardiologických pracovišť, která mají službu 365 dní v roce, 24 hodin denně,“ uvádí přední český kardiolog Jan Pirk. Do těchto center jsou podle jeho slov umístovány převážně nemocní s akutním infarktem myokardu, kterým je prováděna takzvaná perkutánní transluminální koronární angioplastika. „To znamená, že jim je zprůchodněna uzavřená tepna, která způsobila infarkt. A nejenže je tepna otevřena, zpravidla je také vyztužena pomocí takzvaného stentu. Na to navazuje duální antiagregační léčba, trvající podle typu stentu půl až jeden rok. Tímto se snížila nejen mortalita, ale i morbidita nemocných s akutním infarktem myokardu,“ vysvětluje profe-

sor Pirk. Česká kardiologie podle něj může být příkladem pro řadu jiných evropských států. „Vždyť na základě studií, které inicioval profesor Petr Widimský a jež nesou označení Prague, byla postupně na celém světě zavedena moderní léčba ischemické choroby srdeční. V čem zatím pokulháváme, ačkoli dochází postupně ke zlepšování, je moderní léčba cévních mozkových příhod. I pro ně se rovněž začínají vytvářet specializovaná centra,“ popsal situaci Pirk.

### Prvním příznakem choroby může být smrt

V oblasti nemocí srdce a cév zůstává mnoho nejasného. „A to i přesto, že průběh a příčiny těchto nemocí se zkoumají více než 100 let. Známe rizikové faktory, ale přesto může být úmrtí na infarkt vůbec prvním přízna-

### Záludný kardiabetes

Nemoci srdce a cév jdou často ruku v ruce s diabetem. Někdy se dokonce hovoří o „kardiabetu“ – tedy provázaném komplexu KVO a diabetu.

- Diabetes se již daří pomocí moderní léčby kompenzovat.
- Dalším „dílem do skládačky“ a významným rizikovým faktorem je vysoký krevní tlak. Přelomový byl pro terapii rok 1967, kdy začala studie

VA-co-op. Ta prokázala, že léčbou hypertenze lze snížit výskyt cévních mozkových příhod a srdečního selhání.

- Druhá polovina 20. století byla érou vývoje nových léků na vysoký krevní tlak; jde o inhibitory ACE, blokátory angiotensinových receptorů – sartany, blokátory kalciových kanálů, beta blokátory, blokátory aldosteronu, hypotenziva s centrálním působením.

kem kardiovaskulární choroby! Proto je v této oblasti tak významná prevence. Ať už v podobě opatření, která by měli dodržovat mladí i staří, tak v podobě farmakologické prevence pro ty, kteří mají známé a významné rizikové faktory nebo už onemocněli. Anebo mají vrozené predispozice, před kterými neutečou,“ uvádí Jakub Dvořáček, ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. Farmaceutické společnosti podle jeho slov stále vyvíjejí nové léky pro oblast kardiovaskulárních chorob právě proto, že jde o tak závažný problém, který se týká velké části populace. Z nedávných posunů lze jmenovat například v roce 2014 schválení prvního léku na srdeční selhání. Jeho působení je založeno na kombinaci dvou účinných látek.

Posun probíhá i v oblasti zmíněné antiagregační a antiokoagulační terapie. Antiagregační léky brání shlukování krevních destiček. Prvním ze skupiny těchto léků byl starý známý aspirin, ale v současnosti se používají další a méně rizikové antiagregační léky. Antikoagulancia zase brání tvoření „krevních zátek“ z vláken fibrinu. Doposud hojně používaný antikoagulační warfarin je od počátku třetího tisíciletí postupně vytlačován přímo působícími antikoagulancií (DAOC). „Tyto léky se užívají také v prevenci cévní mozkové příhody při fibrilaci síní, což je častá srdeční arytmie,“ dodává Dvořáček.

### Vylepšení následné péče

Jak bylo řečeno v úvodu, medicína sice prodlužuje lidský věk, přičemž léčba KVO na tom má obrovský podíl, ale přibývá spíše let prožitých již s diagnózou. Kardiovaskulární potíže se také projevují

u čím dál mladších ročníků – vyskytují se dokonce infarkty u třicátníků. Působí stres nebo třeba také extrémní zátež a strava v případě špičkových sportovců či kulturistů. Pozornost by se proto měla zaměřit na prevenci, která jediná dokáže odsunout samotný vznik onemocnění. „Důsledná prevence bude jistě hrát zásadní roli i do budoucna – konkrétně jde o dodržování zásad sekundární prevence aterosklerózy. Mezi hlavní zásady tedy patří nekouření, správné stravování a dostatek pohybu. V případě některých onemocnění jako hypertenze či cukrovka je ale nutná správná léčba těchto rizikových faktorů,“ potvrzuje profesor Pirk.

### Po propuštění z nemocnice

K lepšímu osudu pacientů přispívají také patientské organizace, ale je jich zatím s ohledem na počty pacientů a rozsah problematiky velmi málo. „S pacienty je přitom nutné pracovat. Medicína pokročila a třeba po mozkové příhodě se můžete za krátký čas dostat z nemocnice zpátky domů – pacient ale potřebuje následnou péči a pomoc s každodenními záležitostmi. Ne vždy to dokáže plně zajistit rodina,“ popisuje Edita Šimáčková, ředitelka DiaKar, zřejmě jediné patientské organizace v ČR, která se do hloubky věnuje oblastem diabetu a KVO zároveň.

Možnosti medicíny se skokově zlepšily. „Lidé se dožívají velmi vysokého věku, lze řešit problémy, které by dříve znamenaly konec. Často ale chybí následná péče, služby pro chronické pacienty,“ shrnuje Šimáčková. Edukaci i pomoc rodinám tak poskytují patientské organizace, jejichž členové se aktivitám věnují ve svém volnu. **MET**

## Sloupek

**IVAN  
ADAMOVIČ**  
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTI



## NERUŠ MI BUBLINU

V lidském životě jsou nejrůznější klíčové předěly. Nástup do školy, zkoušky z dospělosti, svatba, rozvod, druhá svatba, první exekuce... Nebo třeba založení účtu na Facebooku. Než jsem ho měl – relativně pozdě – nechápal jsem, proč moji známí vědí o sobě navzájem kdejakou malichernost. Kdo co jedl, na jaké pláži se zrovna kdo rozvaluje... Až po založení vlastního profilu a nabrání přátel jsem pochopil. A pochopil jsem také jednoho známého, počítačového novináře, proč jediný způsob, jak dostane svou dceru z pokojíčku ke stolu s večeří, je, že k tomu vytvoří facebookovou událost.

## Citát

**Mít svoje nejbližší mezi facebookovými přáteli je čím dál větší trapas.**

„líč“ svoje rodiče, nebo svoje děti. Ono také záleží na tom, kdo vás o přátelství požádá. Když vám přistane žádost od vlastní matky k přidání do přátel, najdete dost odvahy kliknout na „odmítnout“ a připravit se tak v nejbližších měsících o pohostinnost v matčině domácnosti nad nedělním vepřo knedlo zelo? Kliknout a očekávat v brzké době vyčítavý telefonát?

Ne, měl by platit nepsaný zákon, že nabídka od starších se neodmítá, ale mladším se do soukromí neleze. Jestli se za vás váš puberták zatím stydlí jen pro vaše oblečení či hudební vkus, tak to jste ještě nepoznali ten supermegamasivní stud, který přijde, když se budete snažit vlísat se potomkovi do facebookového soukromí. Natož mu něco lajknout. Nebo, nedej bože, slovně okomentovat. Některé internetové bubliny se prostě prolínat nemají a jestli to u vás zrovna funguje, dejte si lajk.

## Dopisy a vzkazy

### Parkovací problém

Jakožto obyvatel Prahy 7 platím každý rok do pokladny MČ 1200 korun, abych měl právo pravidelně hledat místo na zaparkování. Situace na Letné je katastrofální a zejména večer je problém vůbec nějaké místo najít. V neděli se kvůli ohňostroji Letná doslova zasypala vozy lidí, kteří na ní nebydlí, a já jsem kvůli tomu v 19 hodin neměl šanci najít místo k zaparkování svého vozidla.

Postavil jsem jej tedy na bílou „zebru“ před přechodem, za okno dal papír s informací, že hned v pondělí bude vozidlo přeparkováno, včetně telefonního čísla. Ještě po deváté večer jsem se byl na ulici podívat, zda se nějaké místo neuvolnilo... Včera v 7 hodin jsem šel vozidlo přeparkovat, k mému úžasu jsem měl za stěračem upozornění od strážníků o parkování před přechodem a podání vysvětlení. Absolutně nechápu, proč v takové situaci nemůže strážník přimhouřit oči, a stejně tak nechápu, proč městská část Praha 7 nehlídá ulice a nepouští do nich pouze lidi, co v nich trvale bydlí...

M. KOČANDA

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

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

## Výrok dne



**„Kvitovou jsem osobně nikdy neviděl.“**

**RADIM ŽONDRA, OBVINĚNÝ**  
Krajský soud v Brně čtením obžaloby zahájil hlavní líčení s Radimem Žondrou, obviněným z napadení tenistky Petry Kvitové. Žondra jí podle žalobce předloni v prosinci v jejím bytě v Prostějově vážně pořežal levou ruku.

## Slovo dne

### RELATIVNÍ

(Ze sloupku Ivana Adamoviče na této straně)

Vyplyvajících ze srovnání s něčím, platící, hodnocený vzhledem k něčemu, poměrný, vtažený, závislý, podmíněný

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



## INZERCE

## HOROSKOP

na úterý 30. 10.



Kartářka Květa

### ŠŤASTNÝ VZTAH

Mé karty ví, jak ho dosáhnete!

Volejte **906 70 30 35** nebo pište SMS na číslo **904 30 55** s kódem **33DTV** a svým datem narození!



**Beran** 21/3–20/4

Nechte se vytáhnout kamarády nebo příbuznými někam za zábavou. Potřebujete přijít na veselejší myšlenky. Nečekejte, až zahrní.



**Váhy** 23/9–23/10

Od nejmladších členů rodiny se můžete hodně naučit. Moudrost se neomezuje jen na věk, stačí prolístovat stránky Malého prince.



**Byk** 21/4–21/5

Blízcí vám v těchto dnech moc nerozumí, proto se nezdržujte vysvětlováním toho, co vám leží na srdci. Dejte tomu trochu času.



**Štír** 24/10–22/11

Díky měsíčnímu svitu si s dětmi rozumíte na výbornou. Snažte se jim vyjít maximálně vstříc a myslíte na jejich zabezpečení.



**Blíženci** 22/5–21/6

Naplánujte si s rodinou cestu za dobrodružstvím. Nemusí to být žádná exotika, důležité je, abyste trávil volný čas pohromadě.



**Střelec** 23/11–21/12

Jste obklopeni lidmi, kteří si zasluhují vaši důvěru. Potřebujete-li radu nebo nezávislý pohled na svůj problém, zeptejte se.



**Rak** 22/6–22/7

V domácnosti to teď vypadá na velké usmíření. Dotýká se i těch příbuzenských vztahů, které se zdály být rozdělené navěky.



**Kozoroh** 22/12–20/1

Slunce ze Štíra posílá sebejistotu a schopnost ustát nepříjemné události. Vysíláte signály, které negativa rovnou odpuzují.



**Lev** 23/7–22/8

Se sourozenci zavzpomínáte na dětství a připomenete si blízké, kteří tu nemohou být s vámi. Je znát, že se zase blíží Dušičky.



**Vodnář** 21/1–20/2

Rozdělíte domácí povinnosti mezi všechny členy rodiny, takže má každý o zábavu postaráno a ještě bude i konečně pořádně naklizen.



**Panna** 23/8–22/9

Chápete, že tisíc lidí má tisíc chutí. Přeneseně se vám to bude hodit i v rodinné komunikaci, kde každý zastává jenom svůj názor.



**Ryby** 21/2–20/3

Myslíte na starší příbuzné a ty, kteří jsou od vás odloučeni. Najdete prostor v nabitém diáři a naplánujete si tak společné setkání.

## Řešení sudoku

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

## Anketa Snažte se žít ekologicky? Jak?



**Jan  
Tesař**

Minimalizují  
objem pořizovaného  
zboží.



**Adam  
Krístůfek**

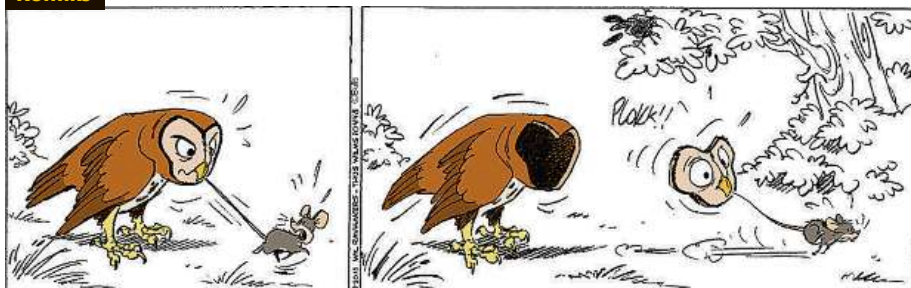
Nesnažím. Tento rok  
jsem neprošel na  
emisích.



**Magdalena  
Srůtová**

Nosím vlastní tašku  
a sáčky, používám  
kovovou brčka.

## Komiks



**HOROSKOP  
NA ROK 2019!**  
Bude pro vás příští rok lepší?  
Pošlete SMS ve tvaru **25NPC** a vaše  
datum narození na číslo **904 30 46**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

# SCIENCE AROUND US



**Activity 1**

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

- 1. a study
- 2. be responsible for something
- 3. benefit
- 4. technique
- 5. test

- 6. train
- a. a good thing
- b. a piece of research
- c. a way of doing something
- d. check an idea to find out if it is true
- e. learn something; teach someone something
- f. make something happen

**Keep up-to-date with the science** that's bringing a new dimension to everyday life.

**Lesson No. 22**

**BRITISH COUNCIL**

**Increase your IQ and your memory: learn synaesthesia**

Some creative people see colours when they hear different sounds. Others see colours when they see words and numbers printed in black and white. These interesting people are called synaesthetes, and what they experience is called synaesthesia.

**A. ....**  
A study at the University of Sussex is finding out how learning to see sounds as colours or think of letters in colour could improve your IQ and memory. Study leaders

Dr Daniel Bor and Dr Nicolas Rothen have been working on memory for a number of years. They want to see which parts of the brain do different jobs. Dr Bor says that carrying out these tests has given them the opportunity to find out more about how we use different kinds of memory.

**B. ....**  
He explains that Professor Simon Baron Cohen, of the University of Cambridge, was largely responsible for beginning the modern science of synaesthesia in the 1980s. 'He created a test to try and find out whether the experiences that synaesthetes have are the same over time. The tests showed that synaesthesia was real, and this made lots of scientists in different

places want to do similar research. They wanted to know what synaesthesia is – what different kinds there are, and what creates it in the first place.'

**C. ....**  
Dr Bor based his latest research around something scientists already know a lot about – 'chunking'. He explains that this is a way of breaking large pieces of information into smaller units, to make it easier to remember. 'When I give you my phone number, 01274737215, you probably remember it as 012 74 73 72 15, or something similar. If you can remember 012 and the first 74, you can remember the rest. You can get some amazing benefits from chunking.'

This is really important for understanding synaesthesia. Dr Bor says that synaesthesia adds extra information to things that are difficult to remember, such as letters and numbers, or extra colours. This helps us remember things better.

When Dr Bor first started talking about this 12 years ago, experts were interested,

but at the time there was no supporting research. Now that has changed. There have been other studies showing the memory advantages of synaesthetes. And Dr Bor's own study of one amazing person, who has both synaesthesia and a very strong memory advantage, supports this idea as well.

**D. ....**  
'All these signs are pointing towards synaesthesia being connected to greater abilities to do certain things, certain jobs,' says Dr Bor. 'So, the study began as a way to test that.' They wanted see if they could create a way to learn synaesthesia, and develop those benefits for everyone.

They developed the study from an idea by Dr Nicolas Rothen who had trained people for ten minutes a day for a week. The results were not huge, but they were interesting. 'My idea was to train them for a lot longer, and make the experience really interesting and enjoyable, so they would want to learn more and more,' says Dr Bor. 'I knew exactly how I wanted to

teach them, to get the biggest benefits. We used those ideas in the study and we did see strong benefits.'

**E. ....**  
They discovered that, after training, people were able to pass the normal synaesthesia tests, and their IQ jumped up about 12 points! Although Dr Bor says they need to test the increase in IQ with different groups of people, the result is very interesting. 'It's very rare to read about a study which increases people's IQs. Especially when the group are already quite clever, like the students who took part in this study.'

As Dr Bor says, 'Synaesthetes, on the whole, are really pleased and proud that they are synaesthetes. They get a memory advantage and they see the world in this extra special way.'

**This simplified version by Martha Henderson, adapted from the original article by John O'Reilly.**  
Cubed is an online magazine from British Council Science that highlights exciting UK research.

**Activity 2**

The text has five paragraphs labelled A-E. Match the headings below to the paragraphs.

- 1. Information chunking
- 2. Training in synaesthesia
- 3. Amazing results
- 4. The beginning of a science
- 5. Studying memory

**Activity 4**

Do you know anyone with synaesthesia? If you could have any kind of synaesthesia, what kind would you choose?

**Answers**

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

**Activity 2**  
1. C; 2. D; 3. E; 4. B; 5. A

**Activity 3**  
A. 1. i; 2. ii  
B. 1. 'm finding out; 2. carrying out; 3. 'm basing; 4. support; 5. develop

**Activity 3**

**A. Which sentence is about...?**

- 1. something happening now
- 2. something that is generally true
- i. A study at the University of Sussex **is finding out** how to improve your IQ and memory.
- ii. Synaesthesia **adds** extra information to things.

**B. Choose the correct verb form in bold.**  
Example: Some creative people **see/are seeing** things we only hear.

- 1. I'm doing an interesting project. I'm **finding out/find out** how people remember phone numbers.
- 2. They **'re carrying out/carry out** a lot of memory tests at the moment.
- 3. I **'m basing/base** my research on an idea I had when I forgot my own phone number.
- 4. Our results **are supporting/support** their ideas.
- 5. We **are developing/develop** a number of tests each year.

# České fanoušky boxu čekají žně

**Praha hostí Bestii i souboj raperů.**

Legendární Mike Tyson přijede se svou show do Česka. Bývalý šampion těžké váhy bude ve čtvrtek v pražském Sasazu vyprávět o svém životě a zápasech. Řeč však dojde i na drogy a skandály.

Pikantní také je, že Tyson měl do Česka přijet už v roce 2010, nakonec z toho ale sešlo. Čeští promotéři neprodali drahé vstupenky na doprovodné akce a nedokázali tak zajistit finance, na kterých se s hvězdným sportovcem domluvili. Organizátoři nabízelí za 25 tisíc setkání s boxem a za 50 tisíc dokonce i trénink. O program však nebyl velký zájem.

Nyní to vypadá, že muž s přezdívkou Zvíře nebo také Bestie diváky přiláká. Do Sasazu už zbývá jen několik desítek vstupenek. Ty nejlevnější za 1990 korun.

Kromě boxerské legendy na slavnostním večeru vystoupí také nejpopulárnější



Mike Tyson CHAMPIONTOUR.EU

český bojovník současnosti Karlos Vémola. Toho si jako hosta vybral sám Tyson.

Král českého MMA byl také v neděli na Hradě, kde se zúčastnil slavnostní recepce pořádané u příležitosti státního svátku České republiky. Pozvánku dostal díky projevu vlastenectví ve slavné lize UFC, kam se jako vůbec první Čech proboujel v roce 2010. Místo loga sponzorů totiž bijec na svých zápasnických trenýrkách nosil vyobrazenou státní vlajku.

Kromě Vémoly se na show Mika Tysona objeví i populár-

ní slovenský raper Rytmus. Na toho se navíc čeští diváci mohou těšit letos i v ringu.

Rytmus, občanským jménem Patrik Vrbovský, totiž k souboji vyzval Otakara Petřinu, který je známý spíše pod přezdívkou Marpo. Ze strany slovenské rapové legendy se jedná o poměrně odvažnou výzvu. Marpo má totiž za sebou několik let zápasnické kariéry v thajském boxu. Dokonce se stal i vicemistrem republiky. Rytmus se ale souboje nebojí. Sám totiž několik let trénuje box s nejlepšími profesionály.

Souboj, jaký Česko ještě nezažilo, se koná 27. prosince v pražské O2 areně. Kromě řežby raperů se diváci mohou těšit i na velký comeback. Do ringu se totiž po letech postaví i Lukáš Konečný. Ten se v duelu na deset kol a váze do 76 kilogramů postaví o třináct let mladšímu Slovákovi Matúši Babiakovi.

Na akci, která hostí největší české hvězdy bojových sportů, se stále dají sehnat lístky. Nejlevnější stojí 790 korun. **MAREK HÝŘ**



## Boston slaví devátý titul

Baseballisté Bostonu vyhráli podeváté v historii Světovou sérii. Red Sox zvítězili v pátém finálovém duelu MLB na hřišti Los Angeles Dodgers 5:1 a sérii ovládli 4:1 na zápasy. V nedělním pátém duelu Světové série se blýskl dvěma homeruny Steve Pearce a byl vyhlášen nejlepším hráčem finále. Zápasu přihlížela i řada celebrit. Přimo v Los Angeles byli například Matt Damon, Jimmy Kimmel a Ben Affleck (na fotce zleva).

AP



### Zprávy krátce

#### Krpálek prohrál

Judista Lukáš Krpálek rozšířil svou sbírku medailí o stříbro z Grand Slamu v Abú Zabí. Finále váhové

kategorie nad 100 kilogramů mu ale vůbec nevyšlo, když už po pěti vteřinách podlehl Rusovi Inalu Tasojevovi, loňskému juniorskému mistrovi světa.

#### Dopovala

Překážkářka Natalja Ivoňinská na OH v Londýně 2012 dopovala. Oznámila to atletická federace. **ČTK**

## Kanonáda. Slavia zničila v derby Duklu

Slávističtí fotbalisté si v malém pražském derby zastříleli, ve 13. kole první ligy Duklu porazili 4:1 a jsou v tabulce první o dva body před Plzní. Dvěma góly se blýskl skvěle hrající Stoch, trefili se ještě Coufal a Olayinka. Za hosty jen snižoval z penalty Schranz.

Slávisté se báječně naladili na velké pražské derby se Spartou, které je na programu v neděli. **IDNES.cz**

### Zprávy krátce

#### Snowboardistka šla do armády

Mezi soupeřkami Ester Ledecké v paralelních disciplínách na snowboardu bude v novém ročníku chybět Rakušan-ka Ina Meschiková. Osmadvacetiletá vítězka závodu Světového poháru se po olympijské sezóně rozhodla skončit a začala pracovat v rakouské armádě. **ČTK**

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

#### Starožitnosti

- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M: 776 35 88 65

#### Práce - nabídka

- Šéfkuchaře na HPP přijme hotel DAP na Praze 6, plat od 28.500 + benefity. Možnost ubytování a náhrad. T: 721867893.

#### Intimní

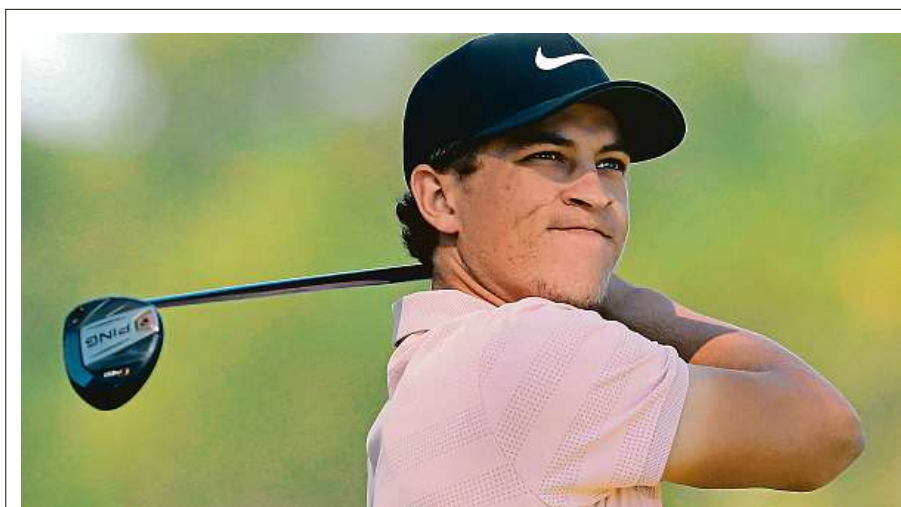
E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 1smo/50K, 7min/80K vč. DPP, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



- Mají svůj věk, ale i sexuální zkušenosti! Nudit se nebudeš. Piš SMS ve tvaru 41EUG a text na 909 15 45



- Přítel odjel na stáž do zahraničí a mě je tu smutno. Zazlobíme spolu? Janča, 25 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 44VDB a tvůj text!



## Golfový turnaj v Jacksonu vyhrál nováček

Při svém devátém startu na turnaji PGA Tour vybojoval americký golfista Cameron Champ vítězství. Třidvacetiletý nováček na elitním okruhu vyhrál Sanderson Farms Championship v Jacksonu, přestože ztratil náskok čtyř ran. Nakonec ale triumfoval o čtyři údery před Kanadánem Coreym Connersem. Za vítězství si odnesl prémii 792 tisíc dolarů a bronzovou sochu kohouta.

AP



# Zoufale pomalý počítač?

Zrychlete s technologií **intel** OPTANE™  
MEMORY

6× rychlejší start systému

Téměř 5× rychlejší načítání

Za cenu **běžného** počítače

NAČÍTÁ SE...

## Nechte se inspirovat



### Dell Inspiron 15 (5570)

Procesor Intel® Core™ i5-8250U Kaby Lake Refresh  
15,6" LED IPS displej s Full HD rozlišením  
Paměť 20 GB (RAM 4 GB + 16GB Intel® Optane™)  
Windows 10 Home 64bit

**18 290,-**

obj. kód: ADC153m19s5o9

## Hrajte nový level

acer



### Acer Nitro 5

15,6" LED IPS Full HD, Intel® Core™ i5-8300H  
Paměť 24 GB (RAM 8 GB + 16GB Intel® Optane™)  
NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB GDDR5  
Výkonné herní chlazení, Windows 10 Home 64bit

**21 990,-**

obj. kód: NC108c7b5n7

## V žilách mu kolují hry



GAMING



### Dell G3 15 Gaming (3579)

Procesor Intel® Core™ i5-8300H Coffee Lake  
15,6" LED IPS displej s Full HD rozlišením  
NVIDIA GeForce GTX 1050 4GB  
Paměť 24 GB (RAM 8 GB + 16GB Intel® Optane™)

**22 290,-**

obj. kód: ADC154c40

## Společník oděný v hliníku

acer



### Acer Swift 3

Procesor Intel® Core™ i3-8130U Kaby Lake Refresh  
14" LED IPS ComfyView displej s Full HD rozlišením  
Paměť 20 GB (RAM 4 GB + 16GB Intel® Optane™)  
Windows 10 Home 64bit

~~15 990,-~~  
**12 990,-**

obj. kód: NC138j1j8d1

# Specialista na notebooky

**alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 30. 10. 2018 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyřazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.