

BERDYCH SLAVÍ SVŮJ PRVNÍ LETOŠNÍ TITUL

ČESKÝ TENISTA TRIUMFOVAL NA TURNAJI V ČÍNSKÉM ŠEN-ČENU STRANA 11



metro



Úterý, 6. října 2015

Č. 187, www.metro.cz
Svátek slavi: Hanuš

Min. 15°
Max. 19°

Největší deník v ČR

Češi dál kouří v autě, Anglie už to zakázala

Mladí pasažéři. Skoro dva tisíce korun pokuty hrozí v Anglii těm, kdo vezou děti a zároveň mají cigaretu.
České zákony. Kouřit v autě nezakazují. **Dým.** Cigareta zvyšuje riziko nehody a škodí i spolujezdcům STRANA 2



Dcera Paula McCartneyho Stella představila svou kolekci pro příští rok

Britská módní návrhářka Stella McCartneyová včera na pařížském Fashion Weeku předvedla svou novou kolekci pro jaro a léto roku 2016. Dcera hudebníka Paula McCartneyho ze skupiny Beatles dříve navrhovala kostýmy pro Madonna, Annie Lennoxovou či Gwyneth Paltrovovou. Získala i několik ocenění. Na konci září představila světu také novou podprsenku pro ženy po mastektomii. Jednak proto, že je říjen mezinárodním měsícem boje proti rakovině prsu, ale také proto, že její matka Linda před sedmnácti roky na toto onemocnění zemřela.

AP

Češi mají zabijáka v autě rádi. Kouřit nepřestanou

Cigarety v autě škodí všem. A to ještě kuřákům často padají z ruky.

Před několika dny vstoupil ve Velké Británii v platnost zákon zakazující kouření v autě, kde sedí děti do 18 let věku. Řidičům, kteří zákon poruší, hrozí pokuta ve výši až 50 liber (v přepočtu téměř 1850 korun).

Čeští řidiči s vášní pro kouření mohou být v klidu. Zákaz cigaret v autě není u nás na pořadu dne. „V rámci návrhu takzvaného protikuřáckého zákona se zaměřujeme na ochranu zdraví ve veřejnosti přístupných vnitřních místech. Zákaz kouření v soukromém prostoru, pokud je v něm přítomna osoba mladší osmnácti let, v návrhu nefiguruje,“ sdělila deníku Metro Dana Šalamunová, mluvčí ministerstva zdravot-



Citát

Zákaz kouření v autech je možné zavést. Dokonce už u nás zaveden před druhou světovou válkou byl.

EVA KRÁLÍKOVÁ, 1. LF UK, VFN

nictví. Zároveň dodává, že to, zda se v autě bude kouřit, či ne, záleží hlavně na soudnosti řidičů, respektive rodičů.

Přítom cigareta za volantem je nebezpečná jak pro silniční provoz, tak pro zdraví spolujezdců. „Více než polovinu řidičů, kteří kouří, už alespoň jednou upadla za jízdy hořící cigareta. Další riziko je

moment zapalování. Pokud se použije sirka či zapalovač, je řidič na moment oslněný,“ připomněla rizika lékařka Eva Králíková z Centra pro závislé na tabáku. Problém pro bezpečnou jízdu je i vliv nikotinu. Ten v malé dávce povzbuzuje, ve velké ale tlumí.

Kouření cigaret v autě ale neškodí jen samotným kuřákům. Dým vzniká hlavně z nedokonalého spalování. Obsahuje proto víc škodlivin, než kolik jich vdechuje samotný kuřák. V uzavřeném autě se vše zhoršuje vysokým množstvím těchto látek. „Ani otevřené okénko nepomůže,“ dodává Králíková. Kouřem trpí také samotné auto.

„Dokonce je i v bazaru poznat, jestli majitel byl kuřák. Jejich vozy se hůře prodávají, protože je kouř cítit,“ uvedl Petr Vomačka z Ústředního automotoklubu.



MAREK HYR

marek.hyr@metro.cz

Taxikář kouřit nesmí

Kouřit, jíst ani pít není řidičům osobních aut zákonem výslovně zakázáno. Jsou však případy, kdy kouření za volantem zakázáno je.

- Cigareta za jízdy není povolena řidičům motorky, mopedu a jízdního kola.
- Kouřit za jízdy nesmí také spolujezdec na motorce.
- Cigaretu nesmí mít zapálenou za jízdy řidiči autobusů městské hromadné dopravy.
- Kouřit (pouze však při přepravě osob) nesmí řidiči taxi.
- Jíst, pít a kouřit nesmí za jízdy řidiči sanitek, hasičských vozů nebo policie.
- Pokud za jízdy řidič jakéhokoliv vozu kouří a způsobí nehodu, může se to poté promítnout na výši pokuty.



Trenýrky

Kvůli akci skupiny Ztohoven, která na Hradě vyvěsila červené trenýrky, padla další hlava. Byl odvolán velitel Hradní stráže Radim Studený. ČTK

Průvodkyně. Špitál je jako velké bludiště

Areál Fakultní nemocnice v Plzni na Lochotíně je známý tím, že připomíná labyrint. Právě proto tu od srpna fungují dvě průvodkyně, které pacienty ochotně doprovázejí, kam je třeba. Bludiště vzniklo tak, že v době výstavby špitálu před čtyřiceti lety si nikdo nedokázal představit, kam medicína bude směřovat a jak vzroste počet pacientů. IDNES.cz

INZERCE

Zprávy krátce

V noci mrazíky

Celý týden bude podle odborníků podmračený s deštěm a přeháňkami. Teploty budou postupně klesat. O víkendu k nám začne proudit ze severu chladný vzduch. Koncem týdne začne v noci mrznout.

Nová místa pro úředníky

V inspekci práce a úřadech práce přibude od

příštího roku 420 stálých míst pro kontrolory nelegální práce. Pracovníci se zaměří na práci s nezaměstnanými, kteří „s vysokou pravděpodobností“ pracují načerno.

Osobních bankrotů ubývá

V září bylo vyhlášeno 1330 osobních bankrotů, což bylo o 63 více než v srpnu. Návrhů na osobní bankrot bylo podáno 1562, tedy

o 182 více než v předchozím měsíci. V obou případech šlo o třetí nejnižší počet letos a podle odborníků osobních bankrotů bude ubývat, a to díky zlepšující se ekonomické situaci v Česku. Vyplyývá to z informací společnosti CRIF – Czech Credit Bureau.

Pozor na nos!

Hygienici varují před karnevalovým klaunským nosem s líčidly (na sním-



ku), který obsahuje vysoké množství zdraví škodlivých ftalátů. Tyto látky se v průmyslu používají k měkčení umělých hmot. Seznam nebezpečných výrobků zveřejňuje ministerstvo zdravotnictví na svém webu. ČTK

S naší půjčkou máte měsíc na rozmyšlenou

Do 30 dnů ji můžete vrátit bez jakýchkoli úroků a poplatků. Nezaplatíte tak ani korunu navíc.

Půjčíte vám od 10 000 Kč do 180 000 Kč.

Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku 800 261 111



Schwarzenberg. Končí

Karel Schwarzenberg nebude na listopadovém sněmu kandidovat na předsedu TOP 09. Řekl to na včerejším zasedání strany v Českém Krumlově. Schwarzenbergovi bude v prosinci 78 let a v čele TOP

09 stojí od jejího vzniku od listopadu 2009. Rozhodl se ale, že bude v příštích volbách kandidovat jako volební lídr v Praze, která je baštou TOP 09. Ve funkci by ho měl nahradit první místopředs-

da strany Miroslav Kalousek, který patří mezi nejvýraznější tváře TOP 09. „Ztrácím sluch taky. Taky pajdám,“ srovnal Schwarzenberg svůj zdravotní stav se Zemanovým. **ČTK, IDNES.cz**



Objímání

V Hradci Králové se konají Týdny pro duševní zdraví. V ulicích města mladí lidé zorganizovali objímání s kolemjdoucími – prý to působí proti depresi a zlepšuje náladu. **MAFRA**

Stromky podraží

Letošní vedra zdraží Vánoce. Ztráty hlásí i zelináři.

Zelenina zdraží

Na začátku srpna odhadovali zelináři ztráty kvůli suchu na přibližně 600 milionů korun. Skutečný propad budou znát až v zimě.

- Zdražení nyní avizuje například Hamé. Firma odhaduje, že některé její výrobky se zdraží v obchodech budou dražší až o dvacet procent.

Letní sucho provětrá před svátky peněženky. Na plantážích totiž v červenci a srpnu uschla velká část letošních výsadby vánočních stromků. Pěstitelé odhadují ztráty na 50 procent. Tyto dřeviny mají jít na trh za šest či sedm let. „Jeich cena bude vinou nedostatečné nabídky o desítky procent vyšší,“ odhaduje Martin Mati ze společnosti Ostravské lesy.

Už letos si připlatíme za bramborový šalát. Kvůli suchu je totiž méně brambor. Vedra nesevěčila ani zelenině. „Nejhůř letošní počasí odneslo zelí. Odhadujeme snížení úrody až o čtyřicet procent

proti běžným rokům. Špatně je na tom i špenát. Ten už se měl sklízet, ale ještě se se sklizní nezačalo,“ stěžoval si deníku Metro Jaroslav Zeman, předseda zelinářské unie. Sucho letos poničilo také chmel, řepku, cukrovou řepu, cibuli i celá pole kvěťáku. Vedra uškodila i mladým vinicím. Naopak dobře se dařilo obilninám. **MAREK HÝŘ**



Herci přijeli z celého světa

Do pátku se v Ostravě koná Mezinárodní bienále loutkářského festivalu Spectaculo Interesse. Včera se hrálo na Slezskoostravském hradě představení Eliščin pohádky od Divadla Já to jsem (na snímku). Přehlídka představuje nejvýraznější inscenace a projekty loutkových a alternativních divadel, skupin i jednotlivců z celého světa a je jedním z nejvýznamnějších festivalů svého druhu ve střední Evropě. **MAFRA**

Zprávy krátce

Více peněz

Až 712 milionů korun mohou příští rok dostat kulturní akce, takzvané živé umění a různé festivaly ze státního rozpočtu. Ministerstvo kultury dostane jedenáct miliard.

Čeští vojáci míří do Maďarska

Asi 25 vojáků bude od 15. října pomáhat maďarským kolegům hlídat hranice Schengenu. V zemi budou dva měsíce. Do země dovezou ženiijní techniku. Česko chce Maďarsku pomoci i dalšími desítkami vojáků a policistů. Na tom se ale musí dohodnout s dalšími zeměmi V4. Ministři odsouhlasili i mandát pro čtvrtletní jednání evropských ministrů vnitřní a řešení migrační krize v Lucemburku. Česko i nadále odmítá princip uprchlických kvót. **ČTK**



Nezaměstnaní dostali práci

Až tři stovky lidí, kteří už na trhu práce ztratili jakékoli naděje a jsou celé roky závislí na penězích státu, teď dostanou práci, kterou zvládnou bez vzdělání i bez kvalifikace. Včera byl v Přerově spuštěn projekt na podporu dlouhodobě nezaměstnaných. O ně firmy nemají zájem. Akce jim má pomoci vrátit se k pracovním návykům, ale také jako prevence proti kriminalitě. **MAFRA**

Malí pijani. Policie chystá kontroly

Podle dlouhodobých výzkumů roste počet dětí, které se oddávají alkoholovým mejdanům. Mladí Češi patří mezi největší pravidelné pijany i v evropském srovnání. Na alarmující výsledky reagují rozsáhlé kontroly.

Budou probíhat do konce roku v restauracích, barech a diskotékách po celé zemi. „Jedná se o nejmasivnější opatření proti provozovatelům restaurací,“ řekl šéf pořádkové policie Martin Hrinko.

Policie akci záměrně ohlásila předem, aby se na to mohli provozovatelé připravit. O to tvrdší kontroly budou. Policie bude při udělování pokut nekompromisní.

Opilých dětí přibývá a kontroly by mohly přispět ke změně. Tento problém je podle odborníků dán také tím, že je alkohol v české společnosti příliš tolerován. **MAP**

Proklepnou si je

Na kontrole se kromě policistů budou podílet živnostenské úřady, Česká obchodní inspekce, hasiči, celníci, hygienici či zdravotníci.

- Kontroly se zaměří mimo jiné na provozovny, kde v minulosti už byly problémy. Kontroly budou mít i preventivní charakter.

- „Nejedná se o šikanu provozovatelů,“ zdůraznil Hrinko.

Pokuty

15

Provozovatelé barů mohou dostat na místě pokutu až 5000 korun. Při přestupkovém řízení by to mohlo být až 15 tisíc.

Ve škole za čtyři sta tisíc jsou děti bez techniky

Londýnská škola zavedla režim bez mobilů a počítačů pro žáky i doma.

Rodiče, kteří mají strach z dopadů nových technologií na vývoj svých dětí, jsou nadšení. Stačí, když své potomky zapisou na Acorn School v Londýně.

Tato škola začala fungovat předloni. Studuje na ní pouze 42 žáků ve věku do čtrnácti let. Na školné si ale rodiče musí připravit pořádný balík. Vyjde na 11 tisíc liber ročně, což je asi 402 tisíc korun.

Výzkum Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) ukázal, že bezhlavé investování do počítačů a nových technologií ve třídách nezlepšuje výkonnost žáků, naopak časté používání zhoršuje jejich výsledky.

Další výzkumy hovořily také o možném negativním dopadu sociálních sítí na mladé lidi a o narušování výuky související s používáním mobilů a iPadů ve třídách.

„Jsme proti veškeré formě elektroniky pro malé děti a podporujeme pouze pomalé zapojování technologií během dospívání. To se týká i internetu. Výběrem této školy jste se zavázali k podpoře našeho postoje, ať už to osobně cítíte jakkoli,“ píše se ve stanovách školy.

Režim na Acornu je opravdu drsný. Podle stanov školy se děti do dvanácti let nesmějí dívat na televizi a i po dosažení tohoto věku se mohou dívat jen na dokumenty schválené rodiči. Filmy jsou dovoleny od čtrnácti let a internet až od šestnácti let, a to jak ve škole, tak i doma. Počítače jsou dovoleny pouze jako součást výuky, ale až od čtrnácti let věku.

„Pro rodiče je to těžké,“ řekl Kevil Burchell, jehož dvanáctiletá dcera Carmen začala na Acorn chodit loni. „Stojí to za to, protože výsledek ve smyslu toho, jaké děti jsou, je výjimečný. Jsme ohromeni,“ dodal Burchell. Carmen přestoupila z jiné školy a se svými kamarády z jiných škol považuje za přísná pravidla za divná: „Moje kamarádka



Děti jsou na Acorn School bez počítačů a mobilů. PROFIMEDIA.CZ

má iPad, chce si se mnou zahrát hry. A já nesmím. Někdy jsem našťavaná, že se nemůžu dívat na televizi. Jde o to mít si s kamarády o čem povídat. Ale jsem ráda, že mám představitost,“ doplňuje Carmen.

Podle učitele a vládního odborníka Toma Bennetta je důležité, aby děti měly přístup

k novým technologiím, které se stanou součástí života, a aby z nich výtěžily co nejvíce. Školy by ale neměly mít pocit, že v používání elektroniky musejí být na špičce. Elektronika by měla být ve školách jen vhodně zakomponovaným užitečným doplňkem, soudí Bennett. **PUR a ČTK**

Lékaři. Odsuzují postoj Afghánců

Mezinárodní humanitární organizace Lékaři bez hranic je znechucena prohlášením, kterým afghánská vláda ospravedlňuje sobotní letecký útok na nemocnici ve městě Kunduz na severu Afghánistánu. Toto prohlášení je „příznámé k válečnému zločinu“, uvedl na webu organizace její generální ředitel Christopher Stokes. Z afghánského prohlášení podle Stokesa vyplývá, že americké a afghánské jednotky vědomě bombardovaly nemocnici na základě nepotvrzené informace, že se uvnitř ukrývají příslušníci Talibanu. Při náletu zahynulo dvanáct lékařů a deset pacientů. **ČTK**

Zprávy krátce

Louvre se odkládá

Otevření odbočky galerie Louvre v Abú Zabí se odkládá na příští rok, protože ještě nebyly dokončeny všechny stavební práce. Muzeum mělo původně zahájit činnost již v roce 2012. Přípravovaná odbočka Louvru v Abú Zabí spadá do širších plánů tohoto bohatého ropného emirátu posílit své renomé mezi turisty. **ČTK**

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

Intimní

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

• Vezmi ho do ruky a zavolej mi na 844 844 005, 5Kč/min.

• **VDANÉ PANÍČKY!** Mají spoustu času a neví, co s ním! Zabav je! Piš SMS ve tvaru 53CXU a text na 909 15 50

• **Baculka Kája 44.** Už dlouho se cítím opuštěná a chtěla bych to změnit. Třeba právě tady čeká ten pravý! Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 40 s kódem 88KMA a tvůj text!

• Ukaž mi krásy sexu! Zatím jsem měla pouze jednoho a nestálo to za nic. Zvládneš to líp! Nezkoušená Bětka 20. Volej 909 801 801 kód FAZ47



• **Podvedená Miša 32.** Zjistila jsem, že mě přítel podvádí. Chci mu to oplatit, aby poznal, jaké to je být na dně. Pomoz mi se pomstít. Brnkni mi na 909 80 50 40 nebo mi pišni SMS na číslo 909 15 45 s kódem 81KBL a tvůj text!

Finance - nabídka

• Nabízíme úvěry zajištěné nemovitostí s odkladem splátek. Individuální přístup ke každé žádosti, vysoké % schválení. METROPOL FINANCE Tel. 602490758

Práce - nabídka

• Hledáme manažery a obchodní zástupce pro projekty v oboru stavebnictví, jednání s firemní klientelou i budování obchodního týmu, práce s internetovým portálem. Nabízíme motivující finanční ohodnocení. Práce dle dohody. Celá ČR. Tel. 732491469, info@global.cz

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

VÝKUP ZLATA!

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

737 858 585

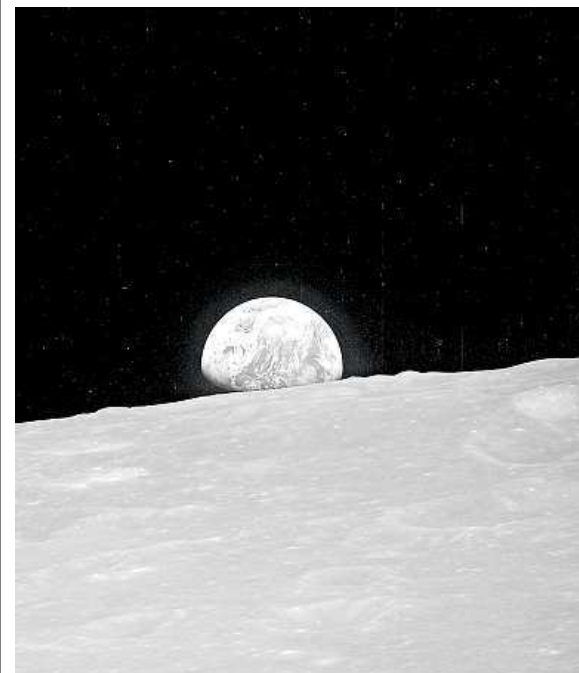
Zprávy krátce

Islamisté zničili římský oblouk

Radikálové z organizace Islámský stát v syrské Palmýře vyhodili do povětří 2000 let starý vítězný oblouk z římské éry. Šlo o jeden z hlavních částečně zachovaných monumentů starořímského města. Radikálové z Islámského státu už v posledních měsících v Palmýře zničili dva antické chrámy.

Nobelova cena

Letošní Nobelovu cenu za fyziologii a lékařství získali tři parazitologové – irský vědec William C. Campbell a Japonec Satoshi Omura za výzkum hlístic a Číňanka Tchu Jou-jou za výzkum přispívající k léčbě malárie. „Letošní laureáti vyvinuli léčbu, která vedla k revoluci v léčení jedněch z nejničivějších parazitických chorob, jež postihují stamiliony lidí ročně,“ uvedl stockholmský Karolinský institut. **ČTK**



Originální fotky Měsíce

Webový portál The Project Apollo Archive zveřejnil víc než osm tisíc fotografií Měsíce, které fotoaparáty Hasselblad pořídili astronauti všech misí mezi roky 1969 až 1972. Za projektem stojí americký nadšenec Kipp Teague, který od roku 1999 získává fotografie přímo od NASA. Snímky si lze prohlédnout i na jeho Flickr (www.flickr.com/photos/projectapolloarchive). **FlickR**

Letos se vypilo méně piva

**Na Oktoberfest
přišlo méně lidí
než obvykle.**

A proto byl
„mnichovštější“.

Za posledních třicet let je to teprve poštěté, co se největšímu světovému pivnímu festivalu nepodařilo překonat šestimilionovou hranici. Pod ní se dostal počet návštěvníků naposledy v roce 2009, kdy teroristická síť Al-Káida hrozila útoky v Evropě.

Podle organizátorů festivalu přispělo k poklesu návštěvnosti relativně chladné počasí. Hlavní pořadatel festivalu Josef Schmid také letošní Oktoberfest označil za „mnichovštější“ než v předchozích letech, protože se snížil počet turistů.

Jejich zájem podle organizátorů patrně poklesl kvůli

Číslo dne

7,3

„Jen“ tolik milionů litrů chmelového nápoje letos vypili návštěvníci Oktoberfestu. Bylo to zhruba o 0,4 milionu litrů méně než loni.

opatřením, která Německo přijalo v souvislosti s příchodem desítek tisíc běženců: na hranicích byly obnoveny kontroly, navíc přestaly jezdit vlaky mezi Salcburkem a Mnichovem, které v minulosti s oblibou využívali Rakušané k jednodenní návštěvě Oktoberfestu.

Záchranáři zasahující na festivalu označují letošní Oktoberfest za normální. Policie letos musela zasahovat ve 2000 případech, o devět procent méně než loni.

Proti loňsku ubylo krádeží, policisté ale museli zastavit



Pivo teklo letos méně.

Nejdražší v historii

Na letošním Oktoberfestu se vypilo méně piva než loni. Proč?

- Podle organizátorů to souvisí s úbytkem návštěvníků a ne se skutečností, že pivo na Oktoberfestu bylo letos nejdražší v historii – nejnižší cena za litrový máz byla **10,10 eura (274 korun)**.

- Nižší účast se však na spotřebě jídla neprojevila. Lidé sponžovali **za 16 dnů festivalu 114 volů a 50 telat**, tedy stejně jako loni. Mírně se snížil prodej pečených kuřat, zato vzrostl zájem o vegetariánská jídla.

víc pranic v pivních stanech. Podle Červeného kříže se o deset procent snížil počet lidí otrávených alkoholem, letos jich bylo jen 628. Příští ročník Oktoberfestu začne již 17. září. **ČTK**

Rusové. Z Ukrajiny se přemístí do Sýrie

Šéf branného výboru ruské sněmovny admirál Vladimir Komojedov nevyklučuje, že by se v řadách syrských vládních vojsk mohli objevit ruští dobrovolníci se zkušenostmi z bojů v ukrajinském Donbasu. Tato jednotka by prý mohla být o síle praporu až brigády, tedy asi 800 až 3000 vojáků. Ruský prezident Vladimir Putin až dosud ruskou účast

v pozemních operacích odmítal. „Jak se zpívá v známé písni: Komsomolce-dobrovolníky nezastavíš. Dozajista se v řadách syrské armády objeví jednotka z ruských dobrovolníků s bojovými zkušenostmi,“ řekl Komojedov, který přiznal, že po boku Syřanů už Rusové válčí. Prý si tak mohou vydělat pěkné peníze. **ČTK**

Cannes. 19 obětí záplav

Počet obětí víkendových lijákových a bleskových záplav na jihu Francie, jež zasáhly okolí festivalového města Cannes, vystoupil na nejméně devatenáct. V regionu Provence-Alpes-Côte d'Azur se pohřbují nejméně tři lidé. Oběti většinou utonuly v náhlých přívalcích vody, řada z nich se snažila přeparkovat své vozy do bezpečí. V sobotu během dvou hodin napršelo až 17 centimetrů vody. **ČTK**



Následky povodní v Cannes

INZERCE

DOČETLI JSTE?



VRÁTE DENÍK METRO
ZPÁTKY DO STOJANU.
DĚKUJEME VÁM!

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Milovníkům knih se blíží jejich den

Velký knižní čtvrtek proběhne 15. a 22. října.

Označení Velký knižní čtvrtek je již od roku 2011 synonymem pro uvedení zajímavých novinek na trh. Letos 15. října se již celkově poosmé budou moci lidé začíst do šestnácti novinek napříč literárním světem. Mezi jmény autorů jsou i Jo Nesbo, Jeremy Clarkson či Miloš Urban. Organizátoři nezapomenou ani na „velkočtvrteční“ setkání s českými autory.

„Velký knižní čtvrtek bereme nejen jako akci, kdy přinášíme v jeden den společně s nakladateli a knihkupci na trh vybrané novinky, ale zároveň ji vnímáme jako možnost dát prostor čtenářům, aby se se svým oblíbeným autorem setkal osobně, mohl si

Jaké knihy budou letošními novinkami?

Většina knih z podzimní nabídky Velkého knižního čtvrtku vychází i jako e-kniha.

- Jo Nesbo – Syn
- Miloš Urban – Urbo Kune
- Martin Sodomka – Jak si postavit dům
- Mons Kallentoft – Zack
- Tomáš Šebek – Mise Afghánistán
- Vladimír Ševela – Český krtek v CIA
- Jeremy Clarkson – Ďábelská jízda
- Donna Tarttová – Stehлік

Chris Priestley – Příšerné příběhy vánoční
 Vladimír Pikora, Markéta Šichtařová – Zlatý poklad
 Kate A. Boormanová – Smrt-ná zima
 Miroslav Bárta, Martin Kovář, Otakar Foltýn – Povaha změny
 Richard Birkefeld, Göran Hachmeister – Berlínská past
 Tilar J. Mazzeová – Hotel Ritz
 Sarah Vaughanová – Lásky s chutí makronky
 J. D. Rinehart – Koruna tří: Prokletý král

od něj nechat podepsat knihu a dozvěděl se něco ze zákulisí jejího vzniku,“ říká zástupce pořadatele Ctirad Fuchs.

Čtenáři si budou moci díla od autorů poslechnout v Praze a v Brně. „Autorská čtení spojená s autogramiádou se budou již tradičně konat 15.

října v Praze v Městské knihovně na Mariánském náměstí a o týden později, 22. října, v Brně, tentokrát poprvé v Knihovně Jiřího Mahena,“ dodává Fuchs.



IVETA BENÁKOVÁ
 iveta.benakova@metro.cz



Hruza v divadle již brzy

Zpěvák Michal Hruza se svou kapelou vyrazí na podzimní akustické turné po divadlech s názvem Hruza v divadlech. Šestnáct koncertů odstartuje 14. října v Mladé Boleslavi a skončí 16. prosince v pražské Hybernii. Speciálními hosty budou herci z hudebníkových klipů nebo filmů a seriálů, ke kterým složil hudbu.

MAFRA

INZERCE

VAŠE PŘÍŠTÍ ZASTÁVKA

Maestro BOHEMIA

V restauracích podávajících snídani platí nabídka od 10:30.

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 15 Max. 19	Min. 14 Max. 18	Min. 13 Max. 17	Min. 11 Max. 15

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 24,8 °C

Rok výskytu: 1983

Napište svou bublinu



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



FOTO: 2x AP

Kvíz

1 Pouze jedno z těchto tří souostroví nepatří k Portugalsku, jehož břehy omývá Atlantik:
a) Azory
b) Madeira
c) Kanáry

2 Francouzský hudební skladatel, který položil základy nového hudebního žánru – operety, byl:
a) Jacques Offenbach
b) Johann Strauss ml.
c) Franz Lehár

3 V Paříži byl představen v roce 1955 Citroen, kterého se vyrobilo skoro 1,5 milionu kusů:
a) Type H
b) CX
c) DS

4 Umělecký svaz Devětsil vznikl v roce 1920, jeho prvním předsedou se stal spisovatel:
a) K. Teige
b) J. Seifert
c) V. Vančura

5 Britský hudebník Brian Connolly, který se narodil před 70 lety, byl zpěvákem rockové skupiny:
a) Sweet
b) The Animals
c) The Doors

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyně Amy II
- 14:45 To je vražda, napsala
- 15:35 Vraždy na severu
- 16:25 V porodnici
- 16:40 Povídka z cyklu Bakaláři
- 17:15 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 Nemocnice na kraji města po dvaceti letech (11/13)
Serál (ČR, 2003). Mladý Blažej se jeví jako nadějný chirurg, opilého Machovce vyhodí žena z bytu, Alžběta dostává nabídku k sňatku...
Hrají: J. Abrahám, A. Čunderlíková, S. Rašilov, E. Balzerová a další

- 21:00 Tajemství rodu Jiřího Mádl
- 21:55 Hercule Poirot
- 22:45 Na stopě
- 23:10 Otec Brown
- 00:00 AZ-kvíz
- 00:25 Toulavá kamera
- 00:55 Objektiv
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 13. komnata Veroniky Kašákové

ČT2

- 15:05 2000 let britské historie: Revoluce (3/7)
- 15:50 Zbraně 2. světové války
- 16:40 Vesmír: Hvězdokupy
- 17:25 Vodní obří (2/4)
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 18:50 ABCD ekologie aneb Životabudíci: Jak ušetřit za vozu
- 18:55 Příběhy zvědavých přírodovědců (4/10)
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 Velká vlastenecká válka: Řev
Od ledna 1942 do března 1943 probíhaly v okolí tohoto strategicky položené místo těžké boje mezi Němci a Sověty

- 21:00 LSD made in ČSSR
- 21:55 Vrat se do hrobu!
Komedie (ČR, 1989)
- 23:30 Ztracený ráj (6/8)
- 00:20 Přelét nad Kremlem aneb Jak Mathias Rust přistál na Rudém náměstí
- 01:05 Pološero - Ve jménu islámu
- 01:30 Tři svatby
- 02:00 Zveme vás... na výlov rybníka
- 02:35 Paměť v obrazech
- 03:00 Hraje vám... Sokolka

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Doktorka z Dixie IV (10)
- 13:40 Odložené případy III (14)
- 14:40 Dr. House VI (14)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (374)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Kriminálka Las Vegas (22)
- 18:25 Ulice (2887)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (599)
Serál (ČR, 2015). Jana a Jakub hrají milence pro bulvár. David chystá tajnou svatbu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský a další

- 21:35 Víkend
- 22:45 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (22)
- 23:35 Černá listina (10)
- 00:35 Kriminálka Las Vegas (22)
- 01:25 Dr. House VI (14)
- 02:10 Novashopping
- 02:45 Ordinace v růžové zahradě 2 (373)
- 03:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (374)

PRIMA

- 12:20 Hawaii 5-0 IV (18)
- 13:20 Návrat komisaře Rexe IX (3)
- 14:35 Policejní bažanti V (8)
- 14:35 Otřesená důvěra. Krimi-seriál (Kan., 2013)
- 15:30 Loď snů (19)
- 15:30 San Francisco. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 Cesty domů III (348)
Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Rudolf nenutí do vztahu ani Blanku, ani Šimona. Lindu zklame Andrej, a tak hledá pomoc u Mikuláše. Cyril se nastěhuje k Salákoví. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán, I. Chmela a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:35 Show Leoše Mareše
- 00:35 Kriminálka Stuttgart V (15)
- 01:35 Krimiseriál (N, 2013)
- 01:35 Spravedlnost v krvi III (20)
- 02:35 Slunečno, místy vraždy IV (2)

PRIMA COOL

- 12:40 Top Gear XVIII (6)
- 13:45 Jmenuju se Earl II (16)
- 14:15 Simpsonovi VII (11-13)
- 14:45 Teorie velkého třesku II (16)
- 14:45 Polštářové stigma. Sitcom (USA, 2009)
- 16:15 Futurama IV (1)
- 16:15 Rozval Roswell. Anim. seriál (USA, 2000)
- 16:45 Boiči mýtů V (12)
- 17:50 Grimm II (6)
- 17:50 Jen přes mou mrtvolu. Fantasy seriál (USA, 2012)
- 18:50 Simpsonovi VII (14-16)



- 20:15 Top Gear XXII (1)
Největší motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku II (17)
- 21:25 Sitcom (USA, 2009)
- 21:55 Partička
- 22:40 Cesty k úspěchu
- 22:55 Shorts
- 23:25 Ohnivý armagedon (2/2)
- Katastrof. film (USA, 2012)
- 01:25 Partička
- 02:10 Slečna zamilovaná
- Komedie (USA, 2009)
- 03:40 Ospalá díra (3)

OČKO

- 06:00 Dotykáč
- 06:05 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Očko hity
- 11:00 Dotykáč
- 11:05 Očko hity
- 12:05 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč



- 15:05 Očko hity
Klipy nonstop

- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 17:05 Očko hity
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nicdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Očko flirt
Proud klipů se vzkazy diváků Očka

Sloupek

JAKUB KOHÁK

U MIKROFONU



DERBY

Stojaté vody českého sportovního komentátorství byly předminulý týden rádně rozčeřeny. Provozovatel fotbalových přenosů dostal dáblský nápad a vytvořil na vůbec nejdůležitější, nejostřejší sledovaný zápas tuzemské ligy TŘI komentátorská studia! V prvním seděl normální, běžný, seriózní komentátor, ve druhém se krčili slávisti František Ringo Čech s Václavem Jirkalem a konečně ve třetím, hlavním studiu hrdě trůnili spartané – Horst Siegl a Jakub Kohák. Všichni měli za úkol jediný: krásně komentovat utkání mezi odvěkými rivaly. Před zápasem jsme se sportovně pozdravili, Ringo začal okamžitě brečet, že prý už je

Cítát

Nezbývá tedy než chlapsky soupeřům pogratulovat k úspěchu.

síra, žluč a svrab na vše, co byt jen vzdáleně připomínalo Spartu, přičemž jsem přesvědčen, že se zároveň nekriticky oslavovala Slavia, tak náš nádherný komentář, objektivní vidění hry, historická fakta, fundované postřehy, slušné fandění a také uznání kvalit soupeře – to vše muselo divákovi uchu více než lahodit. Například nepochopitelné neodpískání penalty po faultu na Lafatu a následně ruce, která čněla vysoko nad hlavou slávistického obránce, jsme přešli klidným „to se stane“. Zápas plynul, nutno uznat, že naši hoši hráli o něco zadrženeji, než bylo třeba, haluzoidní gól do šatny, naše tyč, Brabcova neproměněná tutovka... zkrátka po třech letech slavila Slavia hubenou výhru 1:0. Nezbývá tedy než chlapsky soupeřům pogratulovat k úspěchu a vyjádřit potěšení nad ziskem nového majitele a movitého sponzora, který je – doufejme – už nikdy nenechá v rejži.

Dopisy a vzkazy

I já chci přispět svým názorem

Nedá mi, abych se i já nepodělila o své postřehy k tunelu Blanka, a to přesto, že jsem ho ještě ani neprojela. Jde mi o to, že nejen pomáhá, ale také komplikuje. Blanka ulevila hodně ulici Milady Horákové, avšak hodně zahltila ulici Radlickou. Hlavně od zastávek tramvaje Křížové. Tam totiž vyjíždějí auta z tunelu a míří do Stodůlek. Proč to všechno píšete? Minulý týden srazil řidič paní na přechodu, o kterém si myslím, že je velmi nebezpečný, hlavně proto, že zde přechází děti, co jdou do školy. Většina řidičů je bezohledných. Není toto jediná nehoda, co se tu stala. Dříve to ještě šlo, ale dnes, po otevření slavné Blanky, je tato ulice v obou směrech stále plná aut. Chápu, že Blanka pomohla hodně lidem, ale chtěla bych poukázat také na bezpečnost. Pokud by někdo věděl kam se mám ještě obrátit, aby byl přechod bezpečný, budu ráda.

IRENA SCHMIEDOVÁ, PRAHA

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

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

Výrok dne

„Pánbůh mě zkouší, abych se nepovyšoval nad prezidenta.“

KAREL SCHWARZENBERG,
PŘEDSEDA TOP 09

Z jeho lékařské prohlídky prý mimo jiné vyplynulo, že trpí stejnými neduhy jako prezident Zeman – ztrácí sluch a pajdá.

Slovo dne

DŠTÍT

(Ze sloupku Jakuba Koháka na této straně)

Hojně sesílat, sršet

ZDROJ: ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ



INZERCE

HOROSKOP

SRCOVÁ ZÁLEŽITOST! Nevíte, jak získat lásku svého vyvoleného? Hvězdy to vědí! Zasaďte jeho srdce šípem okouzlení.

Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **52RUZ** a svým dotazem!

astroložka Anabela

Beran 21/3–20/4
Neohlížejte se stále přes rameno, když plníte složitě

úkol. Pokud si vás bude chtít vedení zkontrolovat, udělá to i tak.

Býk 21/4–21/5
Investovaná energie do práce se vám dnes vrátí v podobě reálných výsledků, které vás zahřejí u srdce, a to vskutku oprávněně.

Bliženci 22/5–21/6
Nehrajte si s jistým kolegou na kočku a na myš a raději vyložte otevřené karty na stůl. Uvidíte, jak se hned situace změní.

Rak 22/6–22/7
Jisté pracovní nepohodlí se může odrazit na vaši náladu, naštěstí ne nějak citelně, takže se zvládnete na kolegy i usmívat.

Lev 23/7–22/8
Plamínek odhodlání ve vás bude hořet celý den, a vy tak budete zvládat spoustu úkolů, na které jste si dříve sami netroufali.

Panna 23/8–22/9
Zacvičit si v práci o polední pauze nemusí být na škodu, jenom to bude chtít najít nějaké vhodné

Ryby 21/2–20/3
Inspiruje vás jistá příhoda, goví a díky níž si přišel na značné peníze. Budete ho následovat.

Váhy 23/9–23/10
Zázraky se dějí každý den, tak v určité záležitosti nekládejte ruce do klína předčasně. Výsledky vás možná ještě překvapí.

Štír 24/10–22/11
Oklepte se z určitých zážitých pracovních vzorců a rozhodněte se v zaměstnání zavést novoty, které vám všem pomohou.

Střelec 23/11–21/12
Vstoupí do vás duch pospolitosti a vy nebudete chtít nic dělat sólo. Nejspokojenější budete, když budete mít druhé okolo.

Kozoroh 22/12–20/1
Už od rána s vámi budou šít všichni čerti a vyčkávavě posedávání na kancelářské židli nebude nic pro vás, potřebujete výzvu.

Vodňář 21/1–20/2
Pohlíďte se dnes některé své investice, mohly by jim narůst nožičky a pěkně v tichosti se vtrátit kamsi do širých dálek.

Řešení sudoku

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

Anketa

Mělo by se kouření cigaret za volantem zakázat?



Andrea Kůlová
Cigarety by se celkově měly zakázat.



Lucie Pokorná
Ano, stejně jako konzumace potravin a telefonování.



Honza Kulhavý
Mělo by se zakázat všechno. Smělo by se jen jíst, spát...

Komiks



KLÍČ K BUDOUCNOSTI!
LEŽÍ VE TVÉM HOROSKOPU!

Stačí poslat **SMS** ve tvaru **99HRN** a své datum narození na číslo **904 30 50**



Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/50Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

My nephew is a pest!

Before you read

Match the words in the table to their definitions.

- a. energetic
 - b. fortunately
 - c. mate
 - d. mess
 - e. negotiator
 - f. quote
 - g. trouble
 - h. upset
-
- 1. a dirty or disordered condition
 - 2. a person who arranges a transaction
 - 3. disorder or disturbance
 - 4. disturbed emotionally
 - 5. friend (colloquial)
 - 6. full of energy
 - 7. state a price
 - 8. with luck



Olivia calls his nephew a pest.

PROFIMEDIA.CZ

Big City Small World. Join a group of young people from around the world sharing their lives over a cup of coffee in a London café.

You can listen to this episode while you read by typing <http://po.st/98vIA4> into your browser or by scanning the QR code at the bottom of the page.

Olivia: Joe! Can you stop that please! Can you please come here and sit down?

Magda: Hello there, Olivia. Who's this?

Olivia: This is Joe – he's my nephew.

Magda: Nephew?

Olivia: My sister's son.

Magda: Oh! I see. He's lovely! I love children...

Olivia: Yeah, they're great until you have to look after them...

Magda: You're looking after him?

Olivia: Yeah, just for today, fortunately. My sister can't get a babysitter. But Joe comes to my shop quite often. He loves it there... unfortunately!

Magda: Why's that 'unfortunate'?

Olivia: Because he's a pest, that's why...

Magda: What's a 'pest'?

Olivia: Somebody or some-

thing which makes you angry...

Magda: No!! I don't believe it! He's so sweet! How old is he?

Olivia: Four, nearly five.

Fadi: Whoooooaa! Slow down there, little man! Who's this?

Olivia: Fadi, meet Joe.

Magda: He's Olivia's nephew. And a sweet little pest!

Fadi: Oh really! I didn't know you were Aunt Olivia!

Olivia: Thank you very much Fadi. You make me feel old. Listen, have you had a chat with Harry yet?

Fadi: About work?

Olivia: Yeah.

Fadi: No, not yet, but I'm supposed to talk to him today. He said he'd be in here later.

Olivia: Listen, though, it's not true what Harry was saying...

Fadi: About what?

Olivia: About me being upset if he can't do the website for my shop... I don't mind if he can't do it! He wanted far too much money. I could never have afforded it. Now it's ok, because he thinks he's turning me down... I don't have to offend him by saying 'no'! A happy result all round!

Fadi: I see... so I don't have to bail you out, after all?

Olivia: No!

Olivia: Joe, can you stop that please? Come over here!

Fadi: ...and here he is!

Lesson No. 6



After reading

Choose the correct word(s) in each sentence.

- 1. Olivia is Joe's **nephew** / aunt.
- 2. Joe is **well** / **badly** behaved.
- 3. Joe is **four** / **five** years old.
- 4. Olivia **wants** / **doesn't want** Harry to do her website.
- 5. Fadi's uncle has agreed to pay **exactly** / **more than** two thousand pounds.
- 6. Olivia thinks it is a **bad** / **good** idea to do business with a friend.

Harry: Alright mate! Alright Olivia, Magda... who's this young man?

Olivia: My nephew, Joe.

Harry: Hello Joe!

Harry: He's very... erm... what's the word... energetic?

Olivia: I just call him "trouble"!

Harry: So, Fadi, you wanted to talk business?

Fadi: Yeah, finally... well, I've got the all clear from my uncle, so we're on.

Harry: Great.

Fadi: But...

Harry: There's always a "but"!

Fadi: You're going to have to do us a favour and come down on the price, mate...

Harry: What price did I quote you?

Fadi: Two thousand five hundred.

Harry: Well, seeing as you're a friend, I could come down to two thousand four hundred, but not less than that.

Fadi: We can offer two thousand. That's our top limit. We don't have a bigger budget than that.

Harry: Come on! You're joking!

Fadi: Sorry mate. It's two thousand, or nothing.

Harry: No way. Can't be done. I've got to go now... got to go and see Johnny – he's offered me a real job... bye all!

Fadi: Oh no, do you think he's really upset now?

Olivia: I don't think "upset" is the word....

Fadi: We can go a bit higher actually... I was just trying to be a tough negotiator.

Magda: A bit too tough, I think.

Olivia: You should never mix work and friendship, anyway.

Magda: And you probably shouldn't have a business meeting in a café!

Activity 3

Complete the sentences with the names. One of the names is used two times.

- Fadi Harry Joe Magda Olivia
- 1.is Olivia's nephew.
- 2.likes children.
- 3. Joe visits 's shop.
- 4.has arranged to meet Harry at the café.
- 5.thinks it is a bad idea to talk business in a café.
- 6.leaves the café upset.

Activity 4

Find a word in the tapescript that means the opposite of:

- 1. horrible 2. fast
- 3. young 4. earlier
- 5. sad 6. lazy
- 7. lower 8. loud

Fadi: Oh no. What a mess. I'd better go. Hang on... where's my... where are my.... I can't find my mobile! Or my keys! Has anyone seen them?

Magda: Let's look under the seats... they must be here somewhere...

Fadi: I can't see anything.

Magda: No sign.

Olivia: How strange... hang on a minute, my nephew's been terribly quiet for the last five minutes... what's he up to... Joe!!! **CHRIS ROSE**



Answers

Activity 1

- 1. d; 2. e; 3. g; 4. h; 5. c; 6. a; 7. f; 8. b

Activity 2

- 1. aunt; 2. badly; 3. four; 4. doesn't want; 5. more than; 6. bad

Activity 3

- 1. Joe; 2. Magda; 3. Olivia; 4. Fadi; 5. Magda; 6. Harry

Activity 4

- 1. lovely; 2. slow; 3. old; 4. later; 5. happy; 6. energetic; 7. higher; 8. quiet

Jak předejít nachlazení? Jezte potraviny, které zahřejí

Teplé počasí pomalu končí, zanedlouho je tu klasický sychravý podzim. A s ním také nástup typických viroz a nachlazení.

Letos mě to neskolí, dáváte si předsevzetí. Musíte tomu ale také trochu pomoci.

Výživový specialista Martin Škába radí, jak na to. „Jestliže chceme mít lepší imunitu a být více odolní, musíme nejprve upravit stravu. Ta totiž ovlivňuje naše zdraví z podstatné části. Každá potravina v těle vyvolává určitou reakci. Ochladuje nás, je neutrální nebo nás zahřívá – jedná se o takzvaný termický účinek potravin. Na podzim a v zimě bychom tedy měli ve svém jídelníčku buď omezit,

nebo úplně vynechat ochlazující potraviny,“ říká Škába.

Dopřejte si kysané zeli

V tomto období byste podle Škáby neměli pít ani jíst mléčné výrobky. Jednak ochlazují a také zahleňují plíce, trávicí trakt a silně překyselují. „Pospěšné živé bakterie do svého těla mnohem lépe vpravíte prostřednictvím kvašené zeleniny. Pokud budete jíst pravidelně kysané zeli, velmi rychle pocítíte pozitivní změny,“ doporučuje výživový poradce.

Místo citrusů skořice

Ani citrusy podle Škáby do podzimního jídelníčku nepatří, protože i ony ochlazují. „Mnohem lepší je využít síly koření. Pokud si dáte například skořici, která má silný zahřívací účinek, pak se sníží chladivost banánu a podobně. Jak vařit a kombinovat potraviny s kořením, je poměrně velká věda, ale rozhodně se jí vyplatí věnovat čas,“ do-

poručuje. A jaká další koření v chladném počasí zahřejí a pomohou imunitě? Kari, pepř, paprika či zázvor.

Lepší je vařená zelenina

Syrová zelenina podle čínské medicíny velmi ochladuje, je proto lepší ji tepelně upravit a ideálně opět použít koření, které zahřeje. Pokud jste zvyklí na zeleninovou svačinu, stačí zeleninu nakrájet, dát do misky a zalít horkou vodou. Po třech minutách změkne a „chlad“ se sníží.

Síla čajů

Ovocný a černý čaj vám na podzim a v zimě udělají mnohem větší službu než zelený. Nezapomínejte také na zázvorový čaj. „Nejintenzivněji působí šálek obsahující hřebíček, nastrouhané jablko, sušenou nastrouhanou kůru z mandarinky, kustovnicí čínskou, skořicí a zázvor. Považte tři až pět minut, pak nápoj slíjete a pijte ideálně třikrát denně,“ nabádá Škába.



Nezapomeňte na podzim na zázvorový čaj.

PROFIMEDIA.CZ

Sklenice vody a lněné semínko

Pro lepší fungování střev, které mají lví podíl na celkové imunitě, je dobré začít svůj den očistou. Každé ráno vypijte sklenici teplé vody, do které si rozmíchejte mleté lněné semínko. To má blahodárný vliv právě na „úklid“ tlustého střeva.

Každé ráno a večer zamířte do sprchy

Své imunitě uděláte dobře, pokud se každé ráno vydáte do sprchy. Nejprve se sprchujte vlažnou vodou, postupně její teplotu snižujte. Pokud tak učiníte dvakrát denně, tedy ráno i navečer, tělo si zvykne rychleji a bude odolnější. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

*preventivně
a od prvních příznaků*

oscilloccinum

BOIRON

www.boiron.cz

Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. K dostání v lékárnách.

Novinka

E.P.I.D.®
PREVAPIS JUNIOR

nealergenní propolis E.P.I.D.®
kombinovaný s přírodními látkami

- řada 5 přípravků
- 4 formy (sirup, tablety, sáčky, sprej)
- bez lepku, barviv, konzervantů

SÁČKY
pro správnou imunitu

SIRUP
pro správnou imunitu

ÚSTNÍ SPREJ
úleva pro krk

TABLETY
úleva pro krk

SIRUP TUS
balzamický efekt
na dýchací cesty

doplňky stravy

**K dostání v lékárnách a na www.samoleceni.cz
www.prevapis.cz, www.inpharm.cz**

Triumfoval pojedenačtá

Tomáš Berdych se v čínském Šen-čenu dočkal prvního letošního titulu.

Nejvýše nasazený český tenista včera porazil ve finále, které bylo přeloženo z neděle kvůli dešti, Španěla Guillermo Garcíu-Lópeze po setech 6:3 a 7:6.

Na turnaji ATP Tour triumfoval třicetiletý Berdych pojedenačtá v kariéře, čímž překonal Petra Kordu (10) a je třetím nejúspěšnějším českým hráčem v historii v počtu titulů. Před ním jsou jen Karel Nováček (13) a s 94 výhrami nedostižný bývalý první hráč světa Ivan Lendl.

Vítězstvím si zároveň upevnil pátou příčku v pořadí pro Turnaj mistrů, který už mu

Konec čekání

Berdych získal titul znovu po roce. Naposledy uspěl loni ve Stockholmu.

- Letos vyhrál turnaj na čtvrtý pokus. Před Šen-činem prohrál finále v Dauhá, v Rotterdamu a Monte Carlu. Celkovou bilanci finálových zápasů má 11:17.

prakticky nemůže uniknout. Prestižní finále sezony v Londýně si zahraje již pošesté za sebou.

Finálový duel byl v první sadě za stavu 5:2 pro Berdycha na 40 minut kvůli dešti přerušen. Po pauze český hráč sadu jistě dokončil. Na úvod druhého setu prohrával Berdych 0:3. Rychle se ale vrátil do zápasu, srovnal na 3:3 a zvládl vypjatou koncovku. Po 107 minutách zápas ukončil v tie-breaku. **SM**



Veselý i Rosol jdou dál. Postup vybojovali

Český tenista Jiří Veselý (na snímku) porazil na úvod turnaje v Tokiu domácího Jasutaku Učijamu dvakrát 6:4. Čtyřicátý hráč světového žebříčku sice v duelu s tenistou ze třetí stovky pořadí ATP ve druhém setu ztratil podání a prohrával už 1:4, další komplikace ale nepřipustil a po necelé hodině a půl slavil postup do 2. kola. Po více než dvouhodinové bitvě postoupil Lukáš Rosol do druhého kola turnaje v Pekingu. Třicetiletý daviscupový reprezentant prohrál s Aljažem Bedenem, který do hlavní soutěže prošel z kvalifikace, hladce první set 1:6. Pak ale hru vyrovnal a další dvě sady získal poměrem 7:6 a 6:3. **AP**

INZERCE

Zprávy krátce

Holka nahradí Kalas

Trenér fotbalové reprezentace Pavel Vrba musel udělat změnu v nominaci na závěrečné zápasy kvalifikace mistrovství Evropy s Tureckem a Nizozemskem. Místo zraněného stopera Sparty Maria Holka povolal Tomáše Kalase z Middlesbrough.

Je z ní paní Topinková

Olympijská vítězka ve veslování Miroslava Knapková se vdala. Zlatou olympijskou medaili z Londýna bude příští rok na hrách v brazilském Riu de Janeiro obhajovat pod jménem Topinková-Knapková. Sňatek s Pavlem Topinkou proběhl o víkend. **ČTK**



Má první singl

Zpívala už na mistrovství světa či na Biatlonistovi roku. Teď si Gabriela Soukalová splnila sen a vydává svůj první singl. Je spojený s videoklipem. Píseňka STK-áčko podporuje i aktivity jejího partnera Petra Koukala, který usiluje o větší informovanost v souvislosti s nebezpečím rakoviny varlat. Autory písně jsou Arnošt Fraunberg a Jaro Cossiga. Jedná se o duet zpěvu a beatboxu. Beatboxovým parťákem je pro biatlonistku Petr „Nasty“ Cerha. **MAFRA**

Basketbal. Novým trenérem je Beneš

U české reprezentace basketbalistek skončil trenér Lubor Blažek. Úspěšný kouč, který s týmem získal stříbro na MS v roce 2010, se přesune do funkce sportovního ředitele. Novým trenérem byl jmenován jeho dosavadní asistent Ivan Beneš, který s Blažkem úzce spolupracuje čtrnáct let. **ČTK**

NHL. Její 99. ročník odstartuje už zítra

Nový ročník NHL odstartuje zítra čtyřmi zápasy. V úvodní hrací den nastoupí obhájce Stanleyova poháru Chicago doma proti hokejistům New York Rangers a vyvěsí ke stropu haly United Center plaketu připomínající třetí triumf za posledních šest sezon a celkově šestý v historii. Na programu jsou i kanadské souboje Toronto s Montrealem a Calgary s Vancouverem. Síly změří také dva sokové z Kalifornie Los Angeles se San Jose. **ČTK**

**PŘEDPLATNÉ
NA 3 TÝDNY
JEN ZA 222 Kč**

Víte, podle čeho vybrat
dobrého řemeslníka?

Seznam prověřených řemeslníků včetně cen
od 12. 10. každý den v MF DNES

Pripraveno ve spolupráci s AMSP ČR

DNES

Objednávejte na www.mfdnes.cz/remeslnici nebo na 225 555 522

www.lawart.cz

Nové dioptrické brýle? Skla vybírejte chytře a s odborníky!

Dioptrické brýle dávno nejsou již jen nezbytnou pomůckou pro korekci zraku, stal se z nich také praktický módní doplněk. O trendech v oblasti dioptrických obrub jsme již psali, nelze však zapomínat na tu podstatnou, funkční část: dioptrická skla. Jak zvolit ta optimální právě pro vás?

Chytře i proti podzimmnímu slunci

„Dioptrických skel je na trhu prakticky nepřehledné množství. Nejširší je nabídka pochopitelně v oblasti nejčastěji korigovaných zrakových vad, tedy krátkozrakosti (myopie), dalekozrakosti (hyperopie) či astigmatismu, a to vždy v celé škále dioptrií. Je možné volit mezi minerálními nebo plastovými skly a sklo je také možné nejrůznějšími způsoby upravovat – například tenčit nebo barvit,“ popisuje **Tereza Slavíková** ze společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik.

Na popularitě navíc v posledních letech výrazně získávají dioptrická skla **TRANSITIONS®** – jejich „kouzlo“ spočívá ve schopnosti samozabarvení v závislosti na intenzitě slunečního svitu – z vašich dioptrických brýlí se tak rázem za slunečného počasí stanou brýle sluneční – a po návratu do interiéru se skla sama opět odbarví. Skla **TRANSITIONS®** přitom dokáží ztmavnout až do kate-

gorie 3, která zcela pokrývá potřeby svých nositelů, ať už se chystají na výlet podzimní krajinou nebo jen tak po městě. Tato skla jsou plastová, takže se hodí prakticky do každé obruby, záleží jen na vkusu nositele. Speciální kategorií skel **TRANSITIONS®** jsou **Transitions XTRActive®**, která se dokáží zbarvit i v autě – běžná skla **TRANSITIONS®** totiž reagují na UV záření, které však čelním sklem aut příliš neprochází – tento model je proto založen na jiném principu.

Místo několika brýlí jedny

„Brýlové čočky **TRANSITIONS®** lze získat i ve verzi multifokální – nemusíte tedy mít jedny brýle na čtení, jedny na střední vzdálenost, jedny na dálku a další sluneční,“ popisuje **Tereza Slavíková**. Multifokální skla ve verzi **TRANSITIONS®** jsou již trochu nákladnější, nicméně je třeba stále mít na paměti, že tato skla nám nahradí hned několik brýlí. Velkou výhodou navíc je plynulý přechod mezi jednotlivými určeními (na blízko, na střední a dalekou vzdálenost), který zaručuje ostré vidění na všechny vzdálenosti při pouhém pohybu oka. „Za předchůdce multifokálních skel lze považovat skla bifokální – jak název napovídá, pokrývají vzdálenosti dvě – na dálku a na blízko. Nevýhodou je ovšem ostrý přechod mezi nimi,“ popisuje **Tereza Slavíková** z **FOKUS optik**. Platí při-

tom, že tyto typy skel převažují v plastovém provedení.

Při výběru nových brýlí se rozhodně vyplatí svěřit se do rukou odborníků – jednoznačně se nedoporučuje kupovat si již hotové brýle třeba z lékárny či supermarketu. Tyto brýle totiž nejsou vyrobeny na míru přímo pro konkrétního nositele, a mohou proto paradoxně spíše očím ublížit. Pokud tedy pomýšlíte na nové dioptrické brýle, zajděte třeba nyní do **FOKUS optik**, kde právě probíhá skvělá akce **1+1 zdarma na kompletní dioptrické nebo sluneční brýle** – ať už chcete nové brýle pro sebe a pro někoho z rodiny, kamaráda či někoho blízkého, stačí si vybrat a druhý pár do stejné ceny máte zdarma. Akce platí v rámci celé nabídky **FOKUS optik**, můžete tedy zkombinovat jakékoli obruby s jakýmkoli typy skel včetně například multifokálních.

Více zjistíte na www.fokusoptik.cz

FOKUS®
OPTIK

FOKUS®
OPTIK

1+1
AKCE

KOMPLETNÍ DIOPTICKÉ BRÝLE
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE

**BRÝLE
ZDARMA
PRO VAŠI
RODINU
A PŘÁTELE**

www.fokusoptik.cz

Zdarma jsou vždy kompletní dioptrické či sluneční brýle v nižší nebo stejné hodnotě, jako kompletní dioptrické či sluneční brýle zakoupené. Nevyčerpanou hodnotu dražší kompletní zakázky či slunečních brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Akci nelze uplatnit na kombinaci slunečních a kompletních dioptrických brýlí. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách **FOKUS optik** včetně outletu FAOC Štěrboholy, Praha. Slevy se nesčítají. Akce platí od 24. 8. 2015 do odvolání.

