

metro®

ÚTERÝ 08. PROSINCE 2015 Č. 230 • WWW.METRO.CZ

MALL.CZ

Přejte si něco pro své blízké!

Každý den splníme přání někomu z vás.
Rozzařte oči svým nejbližším a splňte
jim jejich vánoční přání.



stromprani.mall.cz

**MILION
KORUN**

**TŘI PŘÁNÍ VÁM SPLNÍ
HALÓ, TADY
IMPULSOVI**



Rybářem z pohádky nejspíš nejste, ale co na tom sejde?
Pohádkové štěstí k vám letos může připlout neskutečně snadno, stačí se přihlásit do soutěže Haló, tady Impulsovi! Hrajte s námi až do 23. prosince a stejně jako zlatá rybka i my vám splníme vaše veliká přání.

 **IMPULS**
Rááááadio

RYCHLÉ DIETY VEDOU JEN K JO-JO EFEKTU

PRO ORGANISMUS JE DŮLEŽITÁ PŘEDEVŠÍM SPRÁVNÁ STRAVA STRANA 20



metro

PRAHA

Úterý, 8. prosince 2015

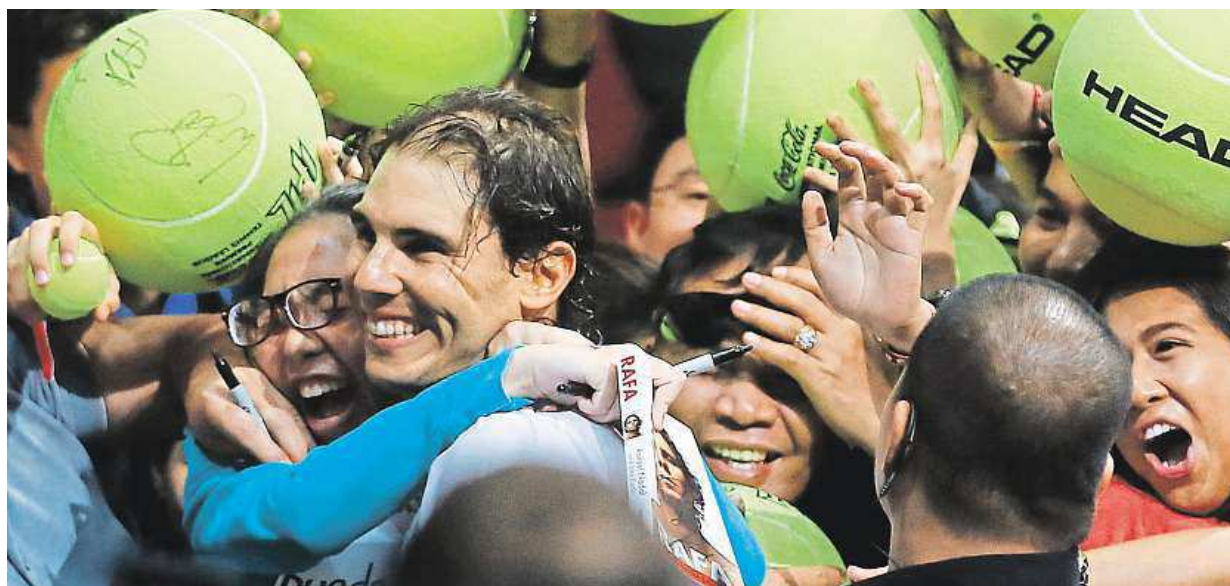
Č. 230, www.metro.cz
Svátek slaví: Květoslava

Min. 1°
Max. 5°

Nejčtenější noviny v Praze

Hospody bez kouře? Jednání začínají dnes

Sněmovna. Poslanci se po půl roce dostávají k protikuřáckému zákonu. **Svoboda vs. zdraví.** Anketa Metra mezi provozovateli hospod: chtějí si o tom rozhodnout sami. **Evropa.** Tady u jídla nekouří už roky STRANA 6



Na Filipínách pokračovala exhibiční International Premier Tennis League. Rafaela Nadala fanoušci zbožňují. Více strana 25 AP

Kávu pijte i v cisterně

Dočasně se v čase adventu můžete zajít občerstvit i na Betlémské náměstí. Do kovové Šišky sochaře Čestmíra Sušky si můžete donést kávu z okolních podniků. STRANA 4

Na pulty míří nová Pusinka

Sophii Hannahovou si dědicové Agathy Christie vybrali, aby pokračovala v psaní příběhů slavného detektiva Hercula Poirota. V Česku teď vychází její vlastní tvorba. STRANA 10

INZERCE



SEAT

Od 227 900,-*

NOVÝ SEAT IBIZA

VE VŠEM LEPŠÍ



TECHNOLOGY TO ENJOY

Srdcem nové Ibizy je ekologický motor EcoTSI, který spojuje vášně pro výkon s láskou k životnímu prostředí. Spolu s inovativní bezpečnostní výbavou, včetně senzoru únavy řidiče, zadní parkovací kamery a multikolizní brzdy máte jistotu, že jste zvolili skutečně správně.

* Uvedená cena je včetně financování Volkswagen Financial Services s prodlouženou zárukou 5 let/100 tisíc km a s využitím slevy za vůz protiúctem.


PYRAMIDA CENTRUM
www.pyramidacentrum.cz

PYRAMIDA Centrum s.r.o.
U Pyramidy 721, Průhonice, 252 43

T. + 420 267 751 006
M. +420 602 150 500


Das WeltAuto.
Kvalitní ojeté vozy. Garantováno.


Kombinovaná spotřeba paliva pro SEAT Ibiza: od 3,6 do 5,2 l / 100 km. Kombinované emise CO₂ pro SEAT Ibiza: od 95 do 119 g/km.



**40-70%
SLEVA**



NADĚLUJEME

**NA VŠECHNY DIOPTRICKÉ OBRUBY
A SLUNEČNÍ BRÝLE VČETNĚ LETOŠNÍCH MODELŮ!
NA MODEL Y PRO ROK 2016 SLEVA 20 %**

Sleva na dioptrické obruby platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + skla).

U všech kontaktních čoček SWITCH platí 50% sleva na druhé stejné nebo levnější balení.

Sleva platí od 9. 11. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají, sleva neplatí v Outletu FAOC Štěrboholy.

POTĚŠTE OČI SVÝCH BLÍZKÝCH!

Nevíte, co svým blízkým pod stromeček? Pokud nosí brýle, máte vyhráno! Ve FOKUS optik pro vás připravili speciální dárkové poukázky na veškerý sortiment a služby z nabídky FOKUS optik. Ať už bude chtít obdarovaný nové dioptrické brýle, nová multifokální skla, nejnovější model slunečních brýlí nebo dokonce vyzkoušet kontaktní čočky, stačí zajít do FOKUS optik a vybrat si. A že je z čeho vybírat - sluneční i dioptrické brýle světových značek, nejnovější modely, špičkové kontaktní čočky SWITCH, to vše v největší české síti optik, v devadesáti pobočkách.

Poukázky jsou pro vás připraveny v hodnotách 500, 1000 a 2000 Kč a v rámci jednoho nákupu je samozřejmě možné je kombinovat. Ve všech pobočkách se o vás navíc postarají vyškolení specialisté, kteří obdarovaným rádi pomohou s výběrem. Dárkové poukázky zakoupíte ve všech pobočkách FOKUS optik.



Více zjistíte na www.fokusoptik.cz.

Vzdušné zámky nebudou. Zóny počkají na dokončení okruhu

Město chystá dvoji zóny. Příští rok ale začnou platit jen ty parkovací.

Nízkoemisní zóna nevznikne v hlavním městě dřív, než bude dostavěn Pražský okruh. Proti jejímu vyhlášení před dokončením okruhu se postavilo podle náměstka primátorky pro dopravu Petra Dolínka zhruba dvacet z cel-

kem 57 městských částí. Vyhláška o zřízení nízkoemisní zóny měla od 1. ledna 2017 omezit vjezd vozů, které by nespĺňovaly emisní podmínky, do některých částí metropole.

„Máme za sebou připomínkové řízení a řada městských částí dala výtku, že bez vnějšího okruhu pro ně nízkoemisní zóny nejsou akceptovatelné. Jsou to především městské části na pravém břehu Vltavy,“ řekl Dolínek. Právě odpor části radnic přiměl město

odložit zavedení zóny. „U nich by byly objízdné trasy po stávajících komunikacích, které nemají parametry okruhu. Myslím si, že bojovat s městskými částmi je zbytečné, proto vyhlášku připravím a následně předám paní primátorce,“ řekl Dolínek.

Město tak sice bude mít vyhlášku, ta ale bude čekat na dostavbu okruhu. Jak dlouho to bude trvat, není jasné.

V rámci výstavby Pražského okruhu chybí dokončit část od D1 do Běchovic a na

severu úsek od Ruzyně přes Suchdol či Březiněves. Investorem stavby je stát prostřednictvím Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD). Stavbu dosud blokují protesty obyvatel v Běchovicích nebo v Suchdole. Ředitelství předpokládá, že první část okruhu od D1 do Běchovic by se mohla začít stavět už v roce 2020, s termínem dokončení v roce 2024. „Jedná se o přibližný termín, který se může ještě změnit,“ popisuje mluvčí ŘSD Nina Ledvinová.

Příští rok naopak začnou platit v metropoli nové parkovací zóny. Vyznačeny budou od dubna postupně v Praze 4, 5, 6 a 9. Parkovací karta vyjde na 600 korun za rok, pokud bude městská část rozdělena na sektory. Pokud ne, bude stát 1200 korun. Rozdělení do sektorů odmítla Praha 4 a 6. „O podobě a ceníku zón rozhodovaly samy radnice,“ uvedl Dolínek. Zóny budou vyznačeny i na Jarově, kde se připojí už k vyznačeným zónám Prahy 3. **ROBERT OPELT**

Piráti. Koalice proti Březinovi a Kleslové

Zastupitelé za piráty vyzvali TOP 09 k jednání o nové pražské koalici. „Naším hlavním cílem je odstavit od moci pravomocně odsouzeného podvodníka Karla Březinu (ČSSD) a šedou eminenci pražského ANO Radmilu Kleslovou,“ uvádí se v prohlášení pirátů. Klub proto včera jednomyslně vyzval TOP 09, Trojkoalici a Nezávislé, aby s nimi jednali o vytvoření nové rady, která by měla podporu ODS. „Uvědomujeme si, že stávající situace je neudržitelná. Nechceme situaci v Praze blokovat, proto navrhuje vznik menšinové rady, do které jsme ochotni vstoupit, protože situace v informatice je zcela kritická a hrozí prodloužení nevyhodných smluv z minulosti,“ řekl předseda pirátského zastupitelského klubu Jakub Michálek. Případné uzavření koaliční smlouvy musí schválit krajské sdružení v referendu. **ROW**



Klasika na Vinohradech

Slavné dílo Williama Shakespeara Romeo a Julie mají diváci nově možnost zhlédnout v Divadle na Vinohradech. Na zdejší scéně jde o třetí nastudování této tragédie. Julii ztvární Sabina Rojková (na snímku), Romea bude hrát Marek Lambora. Dále se představí Tereza Bebarová či Tomáš Töpfer. Premiéra se koná v sobotu 12. prosince. **DNV**

INZERCE

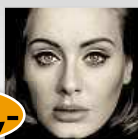
ZEMAN[®]ovy ceny:
od 7.12. do 12.12. 2015

Vepřová plec s kostí 49,90 / 1 kg bez kostí 69,90 / 1 kg <i>(vozluk nebo krájená na kostičky)</i> Vepřové koleno 39,90 / 1 kg	Zauzená šunka Delikates <i>(ř. jakosti: standard)</i> 13,90 100 g
SLEVA HOVĚZÍHO MASA U VYBRANÝCH DRUHŮ AŽ 20%	
Libové párky 7,90 100 g	Čardášový točený salám 10,90 100 g
Šunkové koleno 9,90 100 g	ZABIJAČKA Zabijačková polévka 24,90 500 g

MUSICLAND

ADELE - 25
CD 399,-

359,-



GILMOUR D.
- RATTLE THAT LOCK
CD 479,-

431,-



GOTT K.
- DUETY 62-15
5CD 599,-

539,-



KRYŠTOF
- SRDCEBEAT
CD 349,-

314,-



MULLER/PAVLÍČEK/
HORÁČEK
- SOCIÁLNÍ SÍŤ
CD 349,-

314,-



TATA BOJS
- A/B
CD 349,-

314,-



ŽBIRKA M.
- MIRO
2CD 349,-

314,-



10% sleva na celý sortiment prodejny
pouze po předložení tohoto inzerátu. Platnost do konce roku 2015; slevy se nesčítají.

PALLADIUM - METRO „B“ - NÁM. REPUBLIKY - 20 M OD VCHODU Z VESTIBULU METRA
QUADRIO - METRO „B“ - NÁRODNÍ TRÍDA U OC TESCO (MÝ) - PŘÍZEMÍ

WWW.MUSICLAND.EU
OBJEDNAVKY@EUROCD.CZ

Na Betlémském náměstí je kavárna z cisterny

Z kovového objektu sochaře Čestmíra Sušky se stala dočasná kavárna.

Jeden z rozměrných artefaktů, které vytvořil sochař Čestmír Suška prořezáváním pláští vysloužilých cisteren a kontejnerů, se na Betlémském náměstí včera otevřel pro ty, kdo se v jeho interiéru budou chtít občerstvit v adventním čase.

Kavárna nazvaná podle svého tvaru Šiška patří k nejrozměrnějším objektům, jaké Suška ze starých cisteren vytvořil. Tou nejvyšší je rozhodně z obřího kontejneru na kerosin, která po předloňské premiéře na Suškově výstavě v DOXu nyní stojí v trojské botanické zahradě. Šiška



Deště se nebojí a sněžení prý přidá do kavárny romantiku. MET

zase původně vznikla pro výstavu Sochy v ulicích letos v Brně.

Uvnitř ale návštěvníci klasickou kavárnu nenajdou, jen několik kovových stolků a židliček s polštářky. Jako občerstvení jim obsluha na-

bídne čaj nebo svařák. Kávu si podle organizátorů mohou přinést z některého z okolních vyhlášených podniků.

Nápad na objekty ze starých rozměrných kovových nádob Suška dostal při rezidenčním pobytu ve Vermon-

Šiška není jediná

Vysloužilá cisterna není jediné netradiční místo, kde můžete najít kavárnu.

- Na malou kavárnu se změnila bývalá toaleta na Karlově náměstí.
- Jeden z obyčejných stánků před smíchovským nádražím nahradila kavárna Koleč.
- Když začala oprava Plechárny na Černém Mostě, přestěhovala se kavárna do přívěsu na basketbalovém hřišti.



V Lucerně

Trojnásobný Zlatý slavík Dalibor Janda myslí na své fanoušky, a tak jim nadělí vánoční dárek – galakonzert ve Velkém sálu Lucerny. Spolu s ním vystoupí i jeho dcera zpěvačka Jiřina Anna Jandová.

MAFRA

Zprávy krátce

Zemřel režisér Ivan Rajmont

Režisér legendární inscenace Sluha dvou pánů a první porevoluční umělecký šéf činohry Národního divadla Ivan Rajmont včera večer zemřel. Rajmont působil též jako pedagog na pražské DAMU. MET

Za devět let z EU získali 11 miliard

Praha získala z evropských fondů v uplynulých zhruba devíti letech asi 11 miliard korun, ze kterých podpořila na 1200 projektů. Za peníze opravila tramvajové tratě či parky a financovala sociální programy. ČTK

Knihovna. Připomíná klub

Pohodlné sezení, od židlí, přes pohovky ve stylu třicátých let, až po pódium pro polehávání určené zejména mladším návštěvníkům, nabídne čtenářům mimo jiného nově opravená pobočka městské knihovny na Korunní ulici na Vinohradech.

„Chtěli jsme, aby velkou změnou prošel zejména výpůjční pult a jeho pracovní



Interiér knihovny MLP

uspořádání. Cílem bylo provzdušnit prostor knihovny a oživit jej barvami. Knihovna tak nově připomíná interiér anglického klubu, ale s tím rozdílem, že do knihovny může přijít každý,“ říká vedoucí obvodní knihovny Zdena Ciprová.

Pobočka sídlí v původní budově postavené pro knihovnu už v roce 1928. ROW

INZERCE



Ušetřete
2 489 Kč



Perfektní pár

Kupte si iPad Air nebo iPad Air 2 a odneste si sluchátka urBeats.

iSETOS



Centrum Chodov | OC Nový Smíchov

www.isetos.cz

U kaktusu už 45 let

Období adventu v dáblíckém pane-láku slaví jinak.

Prskavky, vánoční věnce, jmelí i ozdobná světýlka na balkonech. Na pražských sídlištích si užívá předvánoční atmosféru každý po svém. Velmi osobitě čekání na Štědrý den pojímají na dáblíckém sídlišti. Scházejí se tu totiž u více než čtyřicet pět let starého vánočního kaktusu, který v prosinci pravidelně rozkvétá.

„Lidé obvykle žasnou nad tím, jak je náš kaktus výjimečný,“ říká jeho hrdý majitel Jiří Vábr, který ho zdědil po svém tchánovi. Jejich kaktus vydrží kvést zhruba měsíc a pravidelně otevírá první poupata právě v období prvního adventu, kdy ho jeho hrdý majitel vystavuje na chodbě činžovního domu.

„Když kaktus rozkvetne, tak se to vždycky hned rozkřikne po domě. To k němu potom přicházejí sousedé z širokého okolí,“ pochvaluje si sousedské vztahy Vábr. Ke kaktusu si místní zajdou během předvánočních dní někdy i několikrát. Když ale dojde na Štědrý den, všichni se shodnou na jediném – vánoční stromek žádným kaktusem nenahradí. „Kupujeme ale klasický stromek, žádné uměliny,“ dodává Vábr. **FILIP JAROŠEVSKÝ**



Vánoční kaktusy

Říkají o něm, že je to nejstarší vánoční ozdoba světa.

- Schlumbergera neboli vánoční kaktus pochází původně z deštivých pralesů ve Střední a Jižní Americe, především z oblasti Brazílie.
- Vánoční kaktusy sice milují vlhko, ale nesnášejí přemokření. Bez závlivky vydrží velmi dlouho.
- Pokud se o svůj kaktus řádně staráte, některé druhy vám mohou vydržet tak dlouho jako kaktus Jiřího Vábra (foto dole).



Zprávy krátce

Nové premiéry v Divadle Kalich

Čtyři činoherní premiéry uvede do konce sezony pražské Divadlo Kalich. První novinku připravovanou na 15. prosince nastudovala filmařka a divadelnice Alice Nellis – jde o hru Božská Sarah s Ivou Janžurovou v titulní roli. Divadlo také uvede hru Zabiják Joe s Igorem Chmelou v hlavní roli, premiéra bude 16. února. V první jarní den představí komedii Začínáme končit, v níž se objeví například Barbo-

ra Hrzánová a Radek Holub. Další představení bude Už nikdy sám! se Zuzanou Bydžovskou, Pavlem Liškou a Josefem Poláškem. Premiéra bude 20. dubna.



Lidská ruka v balíčku nebyla výhrůžkou

Balíček s vepřovým masem v rukavici naaranžovaným do podoby lidské ruky, který na konci října dostal pražský advokát, byl upomínkou na dluh. Odesílateli hrozí za nebezpečné vyhrožování až jednorázové vězení. Podle policie ale muž nechtěl nikomu vyhrožovat. Jen chtěl adresátovi sdělit, že se chová jako „čuně“, protože mu už řadu let nesplácí několikamilionový dluh. **ČTK**

DRIVE X

Nutritional Supplement for Men



MS TRADE s.r.o.
Zdravotnické prostředky

www.mstrade.eu

**NOVINKA
VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ**

**100% přírodní báze
DOPLNĚK STRAVY**

**Sloužící k posílení
erekce u mužů
Určeno pro
jednorázové
použití**

Erekce není bolestivá

Vyrobeno v Kanadě

**VÍCE NEŽ 200 ZNAČEK
KAŽDÝ DEN SLEVY 30–70 %**

FASHION-ARENA.CZ

**Šťastné
a stylové**

**VÝHODNÉ NÁKUPY VÁNOČNÍCH DÁRKŮ | SPECIÁLNÍ NABÍDKY
KAŽDOU SOBOTU BALENÍ DÁRKŮ A HLÍDÁNÍ DĚTÍ**



**FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET**

Kolem kouření v restauracích je boj. Jde o zdraví i svobodu

Zákaz kouření je zásah do svobody podnikání, tvrdí Asociace hotelů a restaurací.

Kouřit, či nekouřit v restauracích? Tuhle otázku bude dnes po půl roce odkladů řešit Sněmovna. Původně měla protikuřácká novela začít platit od Nového roku, už dlouho je ale jasné, že se tento termín nestihne.

Ačkoliv je protikuřácký zákon jednou z priorit ministra zdravotnictví Svatopluka Němečka, stále se ještě ani neprojednal. Novela se sice dostala na program červnové, zářijové i říjnové poslanecké schůze, zákonodárci se však k jejímu projednávání ani jednou nepropracovali. Na program Sněmovny se zákon nedostal mimo jiné i proto, že měl být projednáván společně s elektronickou evidencí tržeb. Tu však opozice tvrdě bojkotovala.

Dnes se tedy kolem protikuřáckého zákona čeká další velká debata. Proti jeho přijetí vystupuje například Asociace hotelů a restaurací (AHR ČR). „Hlavní problém vidíme v nestabilním legislativním prostředí v této zemi, kdy se mění legislativa, respektive podmínky podnikání, velmi překotně v poměrně krátkém období. Pokud si tedy podnikatel zřídil provozovnu, kde postavil svůj záměr být částečně na kuřácké klientele, po pěti letech to již neplatí a může své investice považovat za znehodnocené,“ uvedl Václav Stárek, prezident asociace. Tomu se také nelíbí, že je novela zásahem do osobní svobody. „Mělo by být na provozovateli restaurace, který investuje své finanční prostředky, na jakou klientelu se chce zaměřit. To běžně funguje, takže nekuřáckých restaurací zaměřených na gastronomii přibývá, neboť trend je jasný a do gastroonomie kouření nepatří. Na druhou stranu je mnoho provozoven, jež jsou naopak určeny kuřákům,“ dodává.

Ministr zdravotnictví poukazuje na to, že by zákaz kouření mohl mít pozitivní vliv na zdraví lidí a zároveň na státní rozpočet. „Pokud by se podařilo snížit spotřebu tabáku o pět procent, klesnou příjmy státního rozpočtu o 2,1

Kouření v Evropě

Země, které zakazují kouření ve veřejných prostorech:

- **Francie:** Od ledna 2008 platí zákaz kouření i v restauracích, barech, trafikách a na diskotékách.
- **Chorvatsko:** Rozsáhlý zákaz kouření v restauracích, na pracovištích a úřadech začal platit 6. května 2009.
- **Německo:** Od 1. ledna 2008 platí zákaz kouření na veřejnosti v devíti spolkových zemích včetně Bavorska. Na celém území spolkové republiky je zakázáno kouřit na nádražích, na letištích, ve vlacích a taxicích stejně jako ve federálních institucích a justičních budovách.
- **Itálie:** Od ledna 2005 platí zákaz kouření ve veřejných zařízeních, která nemají prostory vybavené stanovenou ventilací.
- **Velká Británie:** Ve Skotsku se nesmí na všech veřejných místech kouřit od 26. března 2006, ve Walesu od 2. dubna 2007, v Severním Irsku od 30. dubna 2007 a v Anglii od 1. července 2007.



Citát

Zákaz kouření v restauracích neřeší a nikde nevyřeší snížení konzumace tabákových výrobků.

VÁCLAV STÁREK, PREZIDENT AHR ČR

miliardy korun. Pro zdravotní a sociální resort by to ale znamenalo díky poklesu nemocnosti, invalidity a úmrtnosti na následky užívání legálních i nelegálních drog úsporu 5,5 miliardy korun ročně,“ tvrdí se v důvodové zprávě.

Protikuřácká novela má také zcela zakázat prodej cigaret a alkoholických nápojů v automatech. Návrh rovněž žádá, aby na nápojových lístcích musel být vždy nabízen jeden nealkoholický nápoj levnější než pivo. **MAREK HÝŘ, FILIP JAROŠEVSKÝ**

Co si o zakazu kouření myslí hospodští v Česku?



Martina Peštová, spolujitelka Bar and Books – Praha:

Našeho doutníkového baru se zákaz dotkne hodně. Pokud chce mít někdo nekuřáckou hospodu, tak by to mělo být jeho rozhodnutí a ne příkaz státu.

Výčepní Pavel z restaurace U Glaubičů – Praha:

Zákaz vítáme. Pro nás je to otázka přemalování jedné cedule, takže náklady nula. Aspoň nebude na baru zahuleno a prodá se víc obědů.

Výčepní Tomáš Rychtera z baru Malá ryba – Praha:

Pracovat celou směnu v zakouřeném prostředí je o zdraví. O zákazníky se nebojíme. Myslím, že je zákaz donutí spíš více pít než naopak.

Pavel Kmoníček, provozní Restaurace Horní nádraží – Litoměřice:

Zákaz kouření je zásah do osobní svobody. Pokud někdo chce jít na pivo do nekuřácké hospody, tak přeci může.

Dým v restauracích vadí ženám a vysokoškolkům

Téměř tři pětiny české veřejnosti souhlasí s tím, aby se kouření v restauracích zakázalo.

- Proti kouření v restauracích jsou **hlavně lidé, kteří nikdy nekouřili**. Úplný zákaz kouření v hospodách by ocenilo 82 procent z nich. Restaurace bez dýmu by si přálo i 74 procent bývalých kuřáků.
- Avšak i mezi současnými kuřáky se najdou tací, kteří zákaz kouření v restauracích nadšeně podporují. Podle průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění (CVVM) je v Česku **zhruba 15 procent kuřáků, kteří jsou pro zákaz**.

- V postojích k úplnému zakazu kouření v restauracích se výrazně liší muži a ženy, což pochopitelně souvisí také s tím, že mezi muži je více kuřáků než mezi ženami. **Pro zákaz kouření se vyslovilo skoro 70 procent žen** (proti zakazu 27 procent). U mužů je to vyrovnané. Aby se přestalo v restauracích kouřit, chce 48 procent. Tolik je i mužů, kteří se zákazem nesouhlasí.

- **Žádné výraznější rozdíly** se naopak neprojeví mezi re-

spondenty z různých věkových skupin.

- Se zákazem kouření by podle CVVM častěji **souhlasili respondenti s vysokoškolským vzděláním** (70 procent), i zde to však souvisí s tím, že mezi vysokoškolsky vzdělanými lidmi je méně aktivních kuřáků.
- Stejnou otázku ve svém výzkumu položilo CVVM všem respondentům starším 15 let také v lednu 2011. **Od té doby odpůrců kouření v restauracích přibýlo**. Před čtyřmi lety souhlasila se zákazem kouření v restauraci jen zhruba polovina dotázaných.

Češi jsou proti kouření

58

Zhruba tolik procent dotázaných by podle průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění souhlasilo s tím, aby se kouření v restauracích úplně zakázalo. Centrum provedlo dotazování letos v září. Celkem se výzkumu zúčastnilo zhruba tisíc respondentů.

Třetina Čechů kouří

V Česku kouří zhruba 31 procent lidí nad 15 let.

- Častěji po cigaretě sáhnou spíš muži než ženy. Kouří 37 procent mužů a 26 procent žen. Denně si cigaretu zapálí 24 procent Čechů a Češek.
- Muži vykouří nejčastěji 15 až 20 cigaret a ženy pět až devět.
- Celkem 69 procent dospělých jsou nekuřáci.
- Celý život nekouří 54 procent lidí.

Názory čtenářů Metra

Kdybyste byli majitelem restaurace, jak byste se snažili obejít protikuřácký zákon?

- **Václav Johanna:** Změnil bych provozovnu na prodejnu tabáku s posezením.
- **Jana Kůlová:** Nijak, když zákaz funguje v jiných zemích, fungoval by i tady.
- **Martin Melichar:** Nejsem zastáncem protikuřáckých represí, ale tohle represí není. Je to o ohleduplnosti a má to svůj smysl.

Ransdorf. Miliardy údajně patřily nacistickému pohlavárovi, píší o kauze europoslance Slováci

Případ Miloslava Ransdorfa pokračuje. Dnes by měl své straně vysvětlit, o co šlo ve švýcarské bance. Europoslanec za KSCM se spolu se třemi Slováci ve čtvrtek údajně domáhal převodu či výběru 350 milionů eur, tedy v přepočtu asi 9,5 miliardy korun.

Podle slovenského listu Denník N by peníze mohly patřit dědici nejmenovaného nacistického pohlavára. Jako první o tom v Česku napsal server Lidovky.cz.

Denník N se odvolal na vyjádření starosty obce Ivanka pri Nitre Luboše Gála. Ten prý dokumenty o účtu viděl už před lety. „Kontaktoval mě jeden známý, který byl v tom zapleten, a ukazoval mi kompletní dokumentaci. Nepřikládal jsem tomu žádný význam, ani jsem té pohádce nechtěl věřit,“ řekl starosta Gál slovenskému listu. Zajímavé je, že Gál je nástupcem na postu starosty obce Ivanka pri Nitre po Peterovi Guzmickém – ten je údajně jedním ze zmiňovaných Slováků zadržovaných ve Švýcarsku.

Účet je vedený na osobu s iniciálami V. H., což by měl být onen dědic vysoce postaveného nacisty. „Líčili mi to tak, že ten nacistický pohlavár již dávno nežije a V. H. má být jeho jediný dědic. Část peněz

na účtu měla být ze zbrojařského průmyslu a část z patentů,“ řekl Gál.

Bankovní analytik Vladi-

mír Vaňo pro server Lidovky.cz případ přirovnal k podobným e-mailům, ve kterých údajně bankéř z Nigérie

informuje o tom, že disponuje účtem po zesnulé osobě a příjemci e-mailu slibuje odměnu. Ransdorf dříve uvedl,

že peníze z účtu vybírat nechtěl, jen měl zprostředkovat „komunikaci mezi klientem a bankou“. **MAP**

INZERCE

www.csas.cz/pujcka informační linka: 800 208 208

PŮJČKY, CO PROMINOU AŽ 12 SPLÁTEK? TO JE PECKA



ČESKÁ SPOŘITELNA
Jsme Vám blíž.



Zprávy krátce

SPZ na přání

Od poloviny příštího roku by se mohli řidiči dočkat příjemných změn. Vláda schválila zjednodušení pravidel registrace vozů – to umožní přihlašovat svoje auta na kterémkoliv úřadě. Další novinkou je několikrát odložený start „registračních značek na přání“. Řidiči si budou moci za poplatek nechat na SPZ dát vlastní text.

Přísněji proti zbráním

Zkrácení doby platnosti zbrojního průkazu z deseti na pět let, přístup lékařů do registru zbraní, větší pravomoci policie, zpřísnění pravidel pro nakládání s municí. To přináší vládní návrh novely zákona. Vláda tak reagovala na nedávné výbuchy ve skladech munice i na únorový útok šíleného střelce v Uherském Brodě. Tehdy zemřelo osm lidí. **ČTK**

Sjednat si u nás půjčku nebo sloučení půjček se Vám vyplatí. Za řádné splácení Vám promineme až 12 měsíčních splátek, díky kterým si **zkrátíte délku splácení až o rok** a ještě **celkově ušetříte**. Při sloučení půjček Vám promineme až dvanáct, u půjčky až deset splátek v závislosti na sjednané délce splácení. **Nabídka platí do 31. 12. 2015** pro půjčky se splatností alespoň 24 měsíců. Přejďte se k nám poradit, která půjčka bude pro Vás nejvhodnější.

Reprezentativní příklad:

Úvěr ve výši 260 000 Kč se splatností 96 měsíců a úrokovou sazbou 13 % ročně má měsíční splátku 4 394 Kč. Jednorázový poplatek za přijetí, posouzení a vyhodnocení žádosti o úvěr činí 2 600 Kč, měsíční poplatek za správu úvěru 0 Kč a měsíční poplatek za vedení osobního účtu 0 Kč, RPSN je 14,36 % a celková částka splatná spotřebitelem 424 309 Kč. Díky řádnému splácení bude u tohoto úvěru počet odpuštěných splátek 12, doba splácení 84 měsíců, úroková sazba 10,45 % ročně, RPSN 11,49 % a celková částka splatná spotřebitelem 371 581 Kč. Vyše měsíční splátky se nemění.





U2 se vrátili do Paříže

Irská rocková kapela U2 uctila na nedělním koncertu v Paříži památku obětí teroristických útoků ve francouzské metropoli. Skupina po atentátech z 13. listopadu zrušila dva své koncerty, které se měly konat bezprostředně po útocích. „Dnes večer jsme všichni Pařížané,“ řekl zpěvák kapely Bono (na snímku) fanouškům na koncertu. AP

Pohotovost v Pekingu

Čína včera vyhlásila pro metropoli nejvyšší, červený stupeň pohotovosti. Důvodem je hrozný smog.

Úřady nařídily uzavřít školy, utlumit stavební činnost a omezena bude také doprava. Je to poprvé, co Peking vyhlásuje tento stupeň, a znamená to, že špatné podmínky potrvají déle než tři dny po sobě. Nejhorší má být situace ode dneška do čtvrtka.

V Pekingu byl vyhlášen oranžový (druhý) stupeň už minulý týden, kdy musely stovky továren zastavit provoz a byl vydán příkaz přerušit veškeré stavební práce, při nichž se zvedá prach.

Nyní po vyhlášení červeného stupně vládá ve svém pro-



Situace v Pekingu AP

hlášení přitvrdila a zavřela například i školy.

Smog převážně vzniká ze zplodin automobilů a spalování uhlí při zimním vytápění domů a bytů. Časté znečištění ovzduší patří mezi hlavní zdroje nespokojenosti čínské veřejnosti s komunistickou vládou země. Čína už představila plány na snížení hlavních znečišťujících látek do roku 2020. **PUR a ČTK**

Francie. Těsná výhra potvrzena

Národní fronta vedená Marine Le Penovou získala podle předběžných výsledků v prvním kole francouzských regionálních voleb 28 procent hlasů. Těsně druhí skončili republikáni bývalého prezidenta Nicolase Sarkozyho s 27 procenty a třetí socialisté získali 23,5 procenta. **ČTK**

Zprávy krátce

Triumf opozice

Ve venezuelských parlamentních volbách zvítězila opozice sdružená v koalici Kulatý stůl demokratické jednoty. Získala nejméně 99 ze 167 parlamentních křesel.

Demise v Lotyšsku

Lotyšská premiérka Laimdota Straujumaová podala bez zveřejnění důvodů demisi a s ní odstoupil i lotyšský kabinet. Lotyšská středopravá koalice byla v úřadu od loňských voleb. **ČTK**

INZERCE



Region
Český rozhlas

Nově v Praze



Praha
a střední Čechy
100.7 FM

Hubněte zdravě
čt | 11.00–12.00

poradna o hubnutí

Kateřina Cajthamlová



Humoriáda
po–pá | 16.00–17.00 h

scény na přání

Josef Dvořák | Uršula Kluková | Jiří Lábus a další



Tandem
pá | 11.00–12.00

talk show

Jan Rosák



Pochoutky
ne | 10.00–12.00

kulinární průvodce a vaření se známými osobnostmi

Naďa Konvalinková | Patrik Rozehnal



Čtvrtstoletí Škody v rukách německého Volkswagenu

Zítřejší uplyne přesně 25 let od chvíle, kdy učinila česká vláda rozhodnutí, které ovlivnilo vývoj českého automobilového průmyslu.

V komunistickém Československu Škoda vyráběla osobní vozy rozšířené ve většině tehdejších satelitů Sovětského svazu. Popularita zastaralých automobilů však byla dána především absencí konkurence v uzavřeném světě.

Po pádu komunismu bylo jasné, že v otevřené ekonomice nemá firma šanci uspět, byť v té době již vyráběla nový model Favorit. Proto vláda v roce 1990 začala hledat silného zahraničního partnera.

Z původních čtyřadvaceti vybrala v srpnu 1990 kon-



Skoda Octavia MAFRA

cern VW a francouzsko-švédské konsorcium Renault/Volvo. V prosinci 1990 se vláda na doporučení hospodářské rady přiklonila k variantě spolupráce s Volkswagemem.

Rozhodnutí bylo tehdy velmi citlivě vnímáno veřejností a vzbudilo řadu nesouhlasných reakcí i vlnu emocí. Byl rozšířen názor, že západní kapitál vstupuje do českých podniků proto, aby je zabil, a zbavil se tak konkurence.

V březnu 1991, kdy představitelé české vlády a firem Škoda a VW podepsali smlouvu o ustavení společné automobilové akciové společnosti, se koncern zavázal k miliardovým investicím.

Nyní firma vyrábí šest modelových řad (Fabia, Octavia, Superb, Yeti, Rapid, Citigo, výrobu Roomsteru ukončila letos) a je i v rámci koncernu významným výrobcem motorů a převodovek.

Automobilku také formou investičních pobídek podporuje stát. Rozmach automobilky pomohl i rozvoji či vzniku mnoha dodavatelských firem, které poskytují pracovní místa v průmyslu. **ČTK**

Jugoslávie

Zde se vyráběly automobily převážně v licenci.

- Hlavními producenty byla továrna TAS v Sarajevu, kde vznikaly volkswageny, ve slovenském Novém Městě byla továrna na vozy Renault. Známa byla automobilka Zastava v srbském Kragujevac i s fiaty (funguje stále).

Východní Německo

Německá demokratická republika byla automobilovou velmocí.

- Nejznámější byl Trabant 601. Dvoutaktní motor používal i wartburg nebo dodávky Barkas. Od 90. let zde působí automobilka Opel a samozřejmě Volkswagen. Jedinou značkou z NDR je výrobce nákladních vozů Multicar.

Rumunsko

Zdejší průmysl byl založen na kooperaci s firmami z Francie.

- Automobilka Dacia vznikla koncem 60. let ve spolupráci s Renaultem (vlastní ji i dnes). Od poloviny 80. let přibyla továrna Olcit otevřená ve spolupráci s Citroënem (dnes Ford). Od 50. let se zde vyráběly i terénní vozy Aro.

Sovětský svaz

Nejrozšířenější zde byly vozy značek Moskvič a Lada.

- První vznikla už koncem 20. let, v roce 2006 zkrachovala. Továrna vyrábějící vozy Lada vznikla v 60. letech ve spolupráci s Fiatem. Žiguliky se vyráběly do roku 2012. Pak firmu převzal Renault. V SSSR se vyráběly i luxusní limuzíny ZIL či vozítka Záporožec.

INZERCE

hokejka ZÍSKEJ 20 KČ ZPĚT Z KAŽDÉ VSTUPENKY A SUVENÝR NÁRODNÍHO TÝMU. VÍCE NA WWW.HOKEJKA.CZ

Námět mě napadl v porodnici

Dědicové Agathy Christie si spisovatelku Sophii Hannahovou vybrali, aby pokračovala v psaní příběhů Hercula Poirota. Je to typická Angličanka. Černý čaj pije zásadně s mlékem, a ještě než se dostaneme k jejím bestsellerovým knihám *Bludná sdělení* a *Pusinka*, s výrazným britským přízvukem popisuje, jak poznat správný čokoládový dort. Je fascinující, jak rychle dokáže zavést řeč od sladkých dezertů k vraždě.

Nebála jste se, že na sebe s úkolem napsat nový příběh Hercula Poirota berete velkou zodpovědnost?

Brala jsem to tak, že Agatha Christie je tak slavná a úžasná spisovatelka, že není šance, aby ji někdo překonal. Já se o to ve *Vraždách s monogramem* ani nesnažila, pokouše-

la jsem se jenom napsat příběh hodný Hercula Poirota. Takový, který by se starým fanouškům líbil a nové fanoušky třeba nalákal k přečtení těch původních knih. Zodpovědnost to byla velká, ale i kdybych napsala tu nejhorší detektivku na světě, čtenáři by nepřestali milovat Agathu Christie. Prostě by si řekli, že jsem úplně blbá. Ale to se naštěstí nestalo.

Čím to je, že knihy Agathy Christie stále přitahují čtenáře?

Agatha Christie měla do posledního detailu promyšlené geniální zápletky, rozuměla lidským motivům a povahám, byla si vědoma zla, které v nás všech číhá. Navzdory tomu jde ale o lehké čtení, které si čtenář může užít znovu a znovu.



Sophia Hannahová ARCHIV

V Česku vychází váš thriller *Pusinka*, což je příběh matky, která tvrdí, že její dcerku někdo vyměnil za cizí dítě. Přitom jí nevěří ani policie, ani manžel...

Ten nápad jsem dostala, když se narodila moje dcera.

Porod u mě byl zdlouhavý, přenášela jsem, byla jsem v porodnici čtyři dny, během kterých do mě doktoři cpali všemožné prášky, ale děťátku se prostě ven nechtělo. Jakmile jsem konečně porodila, jenom jsem se podívala, že je dítě v pořádku, a okamžitě jsem usnula.

Když jsem se pak probudila a viděla jsem, jak sestřička drží v rukou miminko, tak jsem předpokládala, že je to moje dcera. Jenže se ukázalo, že to je cizí dítě. Pak mi přinesli mou dceru, která vypadala úplně stejně, a já si najednou uvědomila, jak to je divné! Jsem nejbližší příbuzný toho dítěte a přítom ho ani nepoznám.

Noční můra každé matky, píše se na obálce *Pusinky*...

Přesně tak. Najednou vás zamrazí, když si uvědomíte, že to malé bezbranné dítě na vás závisí a vy si ani nepamatuujete, jak vypadá!

V Česku také vyšly vaše knihy *Bludná sdělení*, *Ztráty a lži* a *Vraždy s monogramem*. Kterou vás nejvíc bavilo psát?

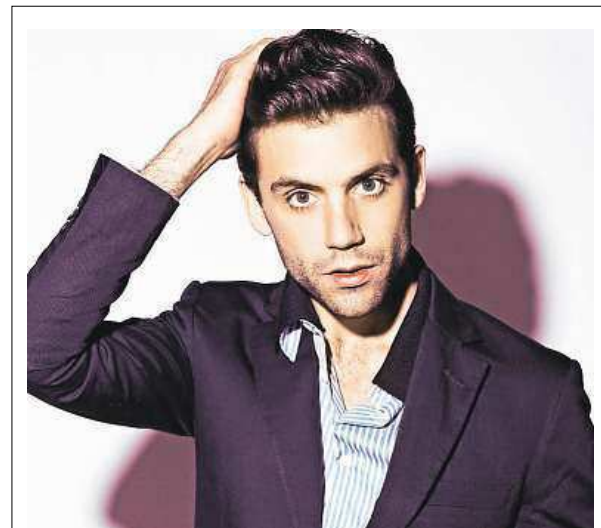
To je těžké! Když jsem psala *Pusinku*, nevěděla jsem, jestli vyjde, takže to bylo náročné, ale je to moje první kniha, takže pro mě znamená nejvíc. *Ztráty a lži* jsou – myslím si, a potvrzuje to i okolí – moje nejlepší kniha, ale je dost temná a asi nesedne všem. *Bludná sdělení*, to byl zpočátku takový experiment, který aby se povedl, tak se musel mnohokrát přepisovat. Psaní *Vražd s monogramem* jsem si zase vyloženě užívala. METRO

INZERCE

TÉMA
DARUJTE ČASOPIS

Předplatným potěšíte své blízké nejen na Vánoce, ale každý pátek přímo ve schránce.

Vyberte si z nabídky předplatného na www.eta.cz/vanoce nebo zavolejte na 225 555 777.



Mika ohlásil koncert

Britský zpěvák Mika se po úspěchu na letošních Colours of Ostrava vrátí 25. května na první samostatný koncert do pražského Fora Karlín. Vstupenky jsou již v prodeji v cenách od 1050 korun.

MARK CANT

S naší půjčkou máte měsíc na rozmyšlenou

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

Půjčme vám **od 10 000 Kč do 180 000 Kč**.

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



Lenovo

Lehký a výkonný tablet

Lenovo Tab S8-50 (59426773)

- IPS displej 8" 1920x1200 px
- Intel Atom Z3745 1,33 GHz, 4 jádra
- 2GB RAM
- interní paměť 16 GB
- 8Mpx fotoaparát
- Wi-Fi • GPS • Bluetooth
- Android 4.4 KitKat

Sleva
33 %

4 999 Kč

MOC: 7 499 Kč



PS4

Staň se hrdinou v nejlepší akční sérii

PlayStation 4 - 500GB + Uncharted Collection + PS plus 90 dní

- 8jádrový procesor AMD Jaguar
- 8GB RAM • HDD 1000 GB
- Blu-ray • Wi-Fi
- součástí balení kolekce 3 her Uncharted
- navíc členství PS Plus na 3 měsíce, se kterým můžete hrát online nebo stahovat hry a herní obsah

10 290 Kč

MOC: 10 990 Kč



Akce

PS Plus
v hodnotě
529 Kč

Lenovo

Elegantní a stylový

Lenovo Vibe S1

- 5" Full HD IPS displej
- revoluční systém dvou selfie fotoaparátů
- interní paměť 32 GB
- 3GB RAM
- Dual SIM

9 999 Kč



Průslušenství
v hodnotě
1 199 Kč
zdarma

SAMSUNG

Vysoký výkon a bohatá funkční výbava

Samsung Galaxy J5 Duos

- 5" Super AMOLED displej
- 13Mpx fotoaparát se světelností f/1.9
- 5Mpx přední fotoaparát s bleskem
- Dual SIM

5 499 Kč



Selfie tyč
zdarma



Odolný a snadno ovladatelný

Nikon Coolpix S33 Backpack Kit

- vodotěsný do hloubky 10 m
- odolný pádu z 1,5 m
- mrazuvzdorný do -10 °C
- vysoká odolnost a spolehlivost
- 13Mpx CMOS snímač
- Full HD video
- možnost nastavení snadného menu pro děti

2 399 Kč

MOC: 2 790 Kč



Dětský batoh
zdarma

SJCAM

Skvělá akční kamera

Sjcam SJ4000

- Full HD záznam
- úhel záběru 170°
- 1,5" LCD
- vodotěsná do hloubky 30 m
- bohaté upevňovací příslušenství již v balení

již od 2 490 Kč



Doprava zdarma

při objednávce nad 1 000 Kč



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

ECG
LED TV v oblíbené úhlopříčce

ECG 32 LED 731 PVR

- HD ready rozlišení
- 100 Hz XPR
- TV tuner HD DVB-T
- nahrávání na USB
- Timeshift • USB přehrávač
- české menu • PC vstup VGA
- 2x HDMI • SCART
- rodičovský zámek

en. třída B

5 499 Kč

MOC: 5 999 Kč



CHANGHONG

Moderní LED TV

Changhong LED39D2200H

- HD ready rozlišení
- TV tuner DVB-T/C
- nahrávání na USB
- základní hotelový režim
- české menu
- PC vstup VGA
- 3x HDMI
- SCART

en. třída A+

6 999 Kč

MOC: 7 490 Kč



Panasonic

Prohnutá Ultra HD TV

Panasonic VIERA TX-55CR430E

- Ultra HD (4K) rozlišení
- Smart TV
- technologie 400 Hz RMR
- USB/DLNA přehrávač
- nahrávání na USB
- www prohlížeč
- Wi-Fi • Bluetooth • HbbTV

en. třída A

24 990 Kč

MOC: 44 990 Kč



SONY

Veďte si hudbu s sebou do kapsy

Sony NWZ-B183F

- hliníková povrchová úprava
- paměť 4 GB pro tisíc MP3, WMA skladeb
- FM tuner
- funkce Bass Boost pro zvýraznění basů
- 3minutové rychlé nabíjení
- výdrž baterie až 20 hodin

Sleva 26%

1 333 Kč

MOC: 1 819 Kč



KOSS

Sluchátková legenda s mnoha oceněními

Koss Porta Pro (2 roky záruka)

- nastavení polohy a přítlaku sluchátek
- složitelné na minimální objem
- 3,5 mm jack pozlacený stereo konektor
- kabel délky 1,25 m
- přenosná taštička v balení

Sleva 39%

899 Kč

MOC: 1 490 Kč



AIPTEK

Bezdrátový reproduktor

Aiptek Music Speaker E10

- robustní pogumované provedení
- připojení pomocí Bluetooth
- zvukový vstup AUX
- 3,5 mm jack
- dobíjecí baterie s výdrží až 4 hodiny

Sleva 56%

349 Kč

MOC: 799 Kč



Delší záruční doba

Prodlužte si standardní záruku až o tři roky



Chcete nakoupit na splátky?

Žádný problém, vše vyřešíte z pohodlí domova

AEG

Úsporná 7kg pračka

AEG L64740VFL

- kapacita 7 kg prádla
- 1400 ot./min
- LCD displej
- funkce pro zkrácení času a proti skvrnám
- dětská pojistka
- Fuzzy Logic pro úsporu energie a času

en. třída A+++

8 990 Kč

MOC: 12 100 Kč



Sleva
25 %

beko

Favorit mezi zákazníky

Beko CSA 24022

- celkový objem 229 l
- nastavitelný termostat
- bezproudový režim 18 hodin
- antibakteriálně upraveně těsnění dveří
- možnost změny otevírání dveří

en. třída A+

5 490 Kč

MOC: 9 490 Kč



152,5 cm

Sleva
42 %

Hodnocení
zákazníky
★★★★★

MORA
KUCHYňSKÉ POKRYTÍ

Oblíbený mezi zákazníky

Mora KS 611 MW

- objem trouby 49 l
- el. zapalování na panelu
- 6 pečicích funkcí
- 100% smalt hlavních částí
- termostat 50–250 °C

en. třída A

5 290 Kč

MOC: 6 590 Kč



Sleva
19 %

Hodnocení
zákazníky
★★★★★

Gallet

Silný, tichý, výkonný

**Gallet MIX 326
Bordeaux 3 v 1**

- seká, šlehá, mixuje
- plynulá regulace rychlosti
- funkce TURBO
- mixovací tyč z nerez oceli, šlehačí metla
- sekáček s ostrým nerezovým nožem o objemu 0,5 l
- pracovní nádoba o objemu 0,8 l

Sleva
35 %



899 Kč

MOC: 1 399 Kč

HYUNDAI

Horký nápoj pro studené dny

Hyundai VK 222

- objem 1,7 l
- automatické vypnutí
- ochrana proti chodu naprázdno
- nerezové provedení

399 Kč

MOC: 590 Kč



Sleva
32 %

HYUNDAI

Pro snadný úklid

Hyundai VC 020 O

- vysavač 2 v 1
- možnost použít jako ruční nebo tyčový
- sklápěcí rukojeť pro přístupnější uskladnění
- dlouhá přívodní šňůra 7 m
- permanentní HEPA filtr

Sleva
16 %

999 Kč

MOC: 1 199 Kč



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



Přes 150 000 druhů zboží skladem
Vyberte na www.MALL.cz

Asan

Ekologické stelivo

Asan Cat Pure 45 l
+ vánoční ozdoba ZDARMA

- kočičí stelivo, které efektivně a rychle pohlcuje pachy
- bezprašné a bez parfemace

Sleva
10 %

+
Dárek
zdarma



339 Kč

MOC: 379 Kč

TRIXIE

Kukaň v podobě koule

**Trixie Pelíšek koule MINOU
hnědá**

- měkký, plyšový pelíšek pro psy i kočky
- ve dvou velikostech

náš
TIP



již od **459 Kč**

Whiskas

Krmivo pro kočky

**Whiskas Granule
s tuňákem 14 kg**

- kompletní krmivo pro kočky s tuňákem

Sleva
41 %



499 Kč

MOC: 849 Kč

BLACK&DECKER

Kompaktní akušroubovák

**Black&Decker
EGBL108KA10**

- velikost sklíčidla 10 mm
- kuřák pro uložení vrtačky a příslušenství
- Li-Ion baterie 10,8 V
- silný kroučící moment až 24 Nm

Znáte
z TV



1 499 Kč

MOC: 2 490 Kč

FIELDMANN

Malý a šikovný akušroubovák

Fieldmann FDS 1006-A

- hlavice se 6 bity
- otočnou rukojeť lze zafixovat ve 2 pracovních polohách (rovná/pistolová)
- LED osvětlení
- hmotnost 0,49 kg

Sleva
28 %



349 Kč

MOC: 490 Kč

KÄRCHER

Výkonný multifunkční vysavač

Kärcher MV3

- příkon 1000 W
- 17litrová nádrž
- vysávání suchých a mokrých nečistot bez výměny filtru
- funkce fukaru
- délka kabelu 4 m
- hmotnost 5,5 kg

Akční
cena



1 749 Kč

MOC: 2 090 Kč



Doprava zdarma
při objednávce nad 1 000 Kč



Přes 150 000 druhů zboží skladem
Vybírejte na www.MALL.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES

Min. 1
Max. 5

ZÍTRA

Min. 2
Max. 6

ČTVRTEK

Min. 1
Max. 5

PÁTEK

Min. 0
Max. 4

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost zdravotnímu stavu.

Teplotní rekord: 13,4 °C

Rok výskytu: 1914

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Kvíz

- Davisův pohár poprvé vyhráli tenisté Československa po vítězství nad Itálií 4:1 před:
 - 45 lety
 - 35 lety
 - 25 lety
- Letecký konstruktér Arťom Mikojan, spoluautor letounů MiG, se narodil roku 1905 v:
 - Arménii
 - Albánii
 - Ázerbájdžánu
- Britský hudebník John Lennon, člen bývalé skupiny Beatles, byl zavražděn v roce:
 - 1960
 - 1970
 - 1980
- Časopis Nature roku 2005 oznámil, že vědci rozluštili genetický kód už pátého savce:
 - morčete
 - psa
 - opice
- Americká společnost, která jako první soukromá firma dosáhla oběžné dráhy, se jmenuje:
 - Enterprise
 - SpaceX
 - Atlantis

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

ČT1

- 14:00 Soudkyně Amy III
- 14:45 To je vražda, napsala III
- 15:30 Vraždy na severu
- 16:20 Hrachová polivka
- 16:40 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Miň je vic
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VII... kolem dokola



- 20:05 **Vlak dětství a naděje (3/6)**
Seriál (ČR, 1985). O osudech rodiny žijící v severomoravském pohraničí v době nástupu fašismu. Hrají: S. Zindulka, H. Růžičková, Ž. Fuchsová a další

- 21:05 Komíci na jedničku
- 21:59 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:00 Rubikova kostka
Detekt. film (ČR, 1984)
- 23:25 Brak
Černá komedie (ČR, 2002)
- 00:05 AZ-kvíz
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 13. komnata Jana Hrušínského
- 02:10 Sváteční slovo kardinála Miloslava Vlka
- 02:15 Dobré ráno

ČT2

- 13:15 Auto Moto Revue
- 13:40 Bonbonky světa
- 14:00 S kuchařem kolem světa
- 14:55 Starověký Řím (5/6)
- 15:45 Neznámá válka (4/5)
- 16:35 Vesmír
- 17:20 S ponorkou do Arktidy
- 18:15 Letem světem: Mexiko
- 18:45 Večerníček
- 18:55 České stopy v rostlinné říši Latinské Ameriky
- 19:15 Chcete je?
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Velká vlastenecká válka: Válka s Japonskem**
Tři měsíce po skončení bojů v Evropě splnil Stalin slib daný Spojencům a zaútočil na Říši vycházejícího slunce

- 21:05 Dalajlama v Buddhových stápcích
- 22:00 Čtyři slunce
Komed. drama (ČR, 2012)
- 23:40 Věznem v cizině (7/10)
- 00:25 Mumifikace taxikáře Alana - Poslední egyptské tajemství
- 01:10 Pološero - Pomáhat a chránit
- 01:40 Učitelka, která se vzeprla Hitlerovi
- 02:25 Někdo to rád hloupě
- 02:50 Divnopis
- 02:55 Ptáci oblast Beskydy

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Tescoma s chutí
- 12:45 Můj přítel Monk III (16)
- 13:40 Odložené případy V (12)
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba V (14)
- 15:40 Ordinace v růžové zahradě 2 (417)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Mentalista (19)
- 18:25 Ulice (2932)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (617)**
Seriál (ČR, 2015). Čestmír chce zpátky Janu. Neví, že byla milenkou jeho syna. Bobo a Heluš se snaží vzájemně dostat do vězení. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychtý, J. Čenský a další

- 21:35 Víkend
- 22:40 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (15)**
Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:30 Černá listina II (6)
- 00:25 Mentalista (19)
- 01:10 Námořní vyšetřovací služba V (14)
- 02:00 Atentát (8)
- 03:00 Kolotoč
- 03:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (417)

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg II (17)
- 13:25 Komisař Rex II (13)
Krimiseriál (N/Rak., 1994)
- 14:35 Castle na zabiti II (19)
Prastará kletba. Krimiseriál (USA, 2010)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Rackové ve větru
Romantický film (N, 1999)
- 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 (357)**
Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Rudolf se cítí spokojený, i když se blíží konec. Andrej zamete s inspektorem Hlaváčkem. Dalibor se Svátou se vezmou. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková, P. Štěpán a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Prostřeno!
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (24)
Krimiseriál (N, 2014)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (21)
- 02:40 Policie Hamburg II (17)
- 03:40 Spravedlnost v krvi V (21)
- 04:25 Nikdo není dokonalý

PRIMA COOL

- 12:55 Jmenuju se Earl IV (16)
Darnell odhalen 2/2.
Komed. seriál (USA, 2009)
- 13:25 Simpsonovi XXIV (7-10)
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (6)
Alibi z irské hospody.
Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama VII (12)
Mutanti se bouří. Anim. seriál (USA, 2010)
- 16:20 Bojiči mýtů VI (25)
- 17:25 Grimm IV (7)
- 18:20 Simpsonovi XXIV (11-14)



- 20:15 **Top Gear: Patagonský speciál (2)**
Na počest motorů V8 vyrazí trojice moderátorů pod vedením Jeremého Clarksona v ojetých vozech s těmito motory napříč Argentinou do nejjihnějšího města světa - Ushuaiy. Čeká je 2400 km přes Andy až do Ohňové země

- 21:45 Teorie velkého třesku IV (7)
Sitcom (USA, 2010)
- 22:15 Partička
- 23:00 Cesty k úspěchu
- 23:15 Polibek upíra
Komedie (USA, 1988)
- 01:20 Partička
- 02:05 Kravačáci IV (1)
- 02:55 Grimm IV (7)
- 03:35 Kravačáci IV (1)

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
- 12:00 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 - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxxer show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- Očko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- Svět filmu
- 22:00 Očko flirt

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

O MUZICE DO
TŘETICE

Tak tedy 23. listopadu a Pocta sv. Cecílie, patronce duchovní hudby, muzikantů a básníků. Ten den se v Rudolfinu konal koncert Jiřího Stivína s Collegium Quodlibet a hosty a konal se už po moctě; Stivín tak slaví své narozeniny. Letos byly 73. Já na nich ale byla poprvé a poprvé jsem zažila, že se při koncertu vážné hudby smál celý sál. Nejen protože ze Stivína sálá přímo nesku-
tečná radost a hravost, ale i protože osobnosti, které se večera

Cítát

Poprvé jsem zažila, že se při koncertu vážné hudby smál celý sál.

nové pokračovala dál. Říkala jsem si v duchu, že se to teď takhle na velkých jevištích asi dělá, ale to už se Mikušek vrátil; přicházel s kyticí pro Stivínovou. Aby ji jako nerušil, lezl po kolenou a na kolenou před ní taky vzorně čekal, až skladbu dohraje. Ve druhé půli už jsem se blaženě smála pořád, protože Bach, kterého hrál na zdejší monumentální varhany Robert Hugo, se bez pomlky a pauz prolínal s jazzem, s klavírními improvizacemi Milana Svobody, s bicími Jiřího Stivína jr., s houslemi, flétnami i pěveckým sborem, který ve finále zpíval, aniž by otevřel pusy! Zážrak do chvíle, než nám došlo, že část zpěváků je roztroušena mezi námi, diváky.

Nakonec začal na Bachovy motivy jazzovat i varhaník a postupně se k němu přidali všichni. Vyklubalo se z toho... Happy Birthday to You!

Dopisy a vzkazy

Šmejdi v novém

Nedávno jsem se setkal s novým trikem nejen na seniory. Společnost Aqua Pro Service, jež má pobočku v Praze 3 v Olšanské ulici, inzeruje „přivýdělek v kanceláři, vhodný také pro seniory“. Pokud zájemce na tento inzerát odpoví, má si pro informace přijít do kanceláře firmy. Tam vyplní „dotazník zájemce o práci“ a řeknou mu, že se jedná o jednoduchou administrativní práci. Za několik dnů je zájemce kontaktován s tím, že byl přijat a má opět přijít do kanceláře firmy. Zde si vyslechne delší přednášku o výhodnosti zdejší práce, zhlédne video o škodlivosti pití nefiltrované vody a na závěr je mu sděleno, že pokud zde chce pracovat jako zprostředkovatel prodeje (placený pouze provizí), musí si koupit filtr na vodu za 30 tisíc, hned mu je též nabídnut splátkový prodej i s úroky. Kdo podepíše, musí počítat s tím, že se na něj nevztahuje právo odstoupit od kupní smlouvy do 14 dnů (jak platí podle zákona u obvyklých akcí šmejdu), protože kupní smlouva byla podepsána v kanceláři firmy.

ARTUR VÍTĚZNÝ, PRAHA 3

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

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

Výrok dne



„Zničíme IS a další organizace, které se pokoušejí nás zabít.“

BARACK OBAMA,
PREZIDENT SPOJENÝCH STÁTŮ

Americký prezident slíbil po střelbě v San Bernardinu, kde zemřelo 14 lidí, že udělá vše pro ochranu Američanů.

Slovo dne

IMPROVIZACE

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)
Projev, výkon, zvláště umělecký, tvořený bez přípravy, spatru, připravený narychlo

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

CO VÁS ČEKÁ BĚHEM ZIMY? Máte se i vy na co těšit? Zbavte se strachu z neznáma a kontaktujte mě! Odhalím vám, co přijde!

Volejte 906 701 701 nebo pište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 6ZZG a svým datem narození!

astroložka Anabela

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
Udělejte si rozpis povinností, ať máte reálnou představu toho, že jdou zvládnout a nebudete muset v zaměstnání také nocovat.		Nenechte dnes nikoho čekat a hlídejte si termíny, vaši pracovní kolegové i klienti by mohli být podráždění, což nechcete.	
	Býk 21/4–21/5		Štír 24/10–22/11
Zvíťíte si den volna by se vám dnes nemuselo vyplatit, protože byste mohli přijít o velmi důležitou zakázku. Záleží na situaci.		Jděte do sebe a zkuste napravit jistý pracovní přešlap, který se momentálně odráží na vaší náladě. Zjistíte, že to není těžké.	
	Blíženci 22/5–21/6		Střelec 23/11–21/12
Seznámení s někým novým vám zpestří běžnou pracovní rutinu a vy se budete těšit na novou spolupráci, která vás obohatí.		Bude vám chybět vaše rodina, kterou poslední dobou zanedbáváte. Zkuste si udělat více času a uvidíte, že hned bude lépe.	
	Rak 22/6–22/7		Kozoroh 22/12–20/1
Pokud na to přijde, dovedete si v zaměstnání obhájit své místo i své potřeby. Orat sebou prostě zásadně a jen tak nenecháte.		Budete si rozumět s někým z kolegů, do koho byste to doposud neřekli. Od této chvíle z vás ale bude věrná firemní dvojice.	
	Lev 23/7–22/8		Vodňář 21/1–20/2
Budete mít spoustu nápadů, jak zpestřit vaši kancelář a odít ji do vánoční atmosféry. Teď ještě najít si čas na realizaci.		Odpusťte někomu z vašeho pracovního týmu jeho prchlivost a hned se v práci vyčistí vzduch a uleví se vám všem.	
	Panna 23/8–22/9		Ryby 21/2–20/3
Prekvapíte nadřazené svou aktivitou i smyslem pro zodpovědnost, což jsou dvě věci, které už se dnes vidí docela poskrovnu.		Pokud dostanete při dnešku neodolatelnou chuť na sladké, zbytečně neodolávejte a udělejte si malou radost, nakopne vás to.	

Řešení sudoku

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

Anketa Jak byste obešli protikuřácký zákon?



Tomáš Kubák
Přečetl bych si ho společně s právníkem.

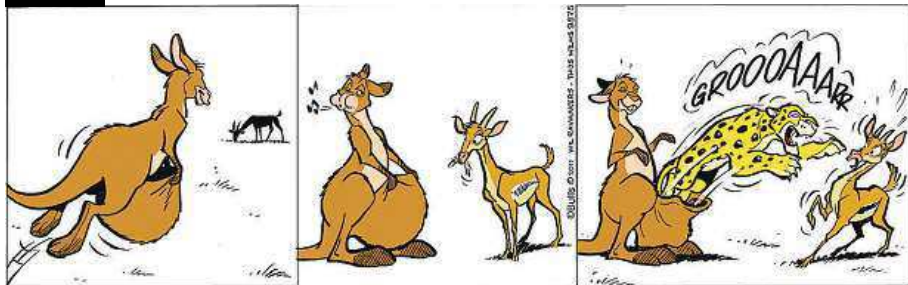


Petr Benda
Z restaurace by se stal klub kuřáků.



Petr Vilgus
Neobcházel bych ho. Kouření do restaurace nepatří.

Komiks

ORÁKULUM
LÁSKY!

Soustřed'te se a položte svou tajnou otázku!

Pošlete SMS ve tvaru 97BPE na 904 30 55 a získáte svou věštbu!

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

Jak správně vyprat bundu v pračce?

Vánoce klepou na dveře, prosinec je tu a čeká nás chladné a mrazivé počasí. Přichází čas teplého oblečení. Pokud jste na jaře před uskladněním zimních věcí neměli čas na praní a čištění, poradíme vám, jak na to.

Většina lidí má péřovou zimní bundu, ať už na běžné nošení, či na zimní sporty. Tu je každopádně po zimní sezóně potřeba vyprat, či nechat vyčistit.

Pro praní zimní bundy bychom měli používat gelový prací prostředek, který nezačne skvrny na látce.

Nezapomeňte se ujistit, že štítek s instrukcemi na bundě umožňuje vaši bundu prát v pračce.

Pokud symbol na štítku dovoluje prát v pračce, můžeme začít:

1. Nejprve prohlédněte všechny kapsy a vyndejte vše, co v nich najdete (obzvláště nepříjemné jsou vyprané bankovky a papírové kapesníky). Poté zapněte na bundě všechny zipy a knoflíky až do konce. Otočte bundu naruby.
2. Do bubnu pračky přímo k bundě umístěte 3 speciální koule na praní. Místo těchto koulí mohou být použity také obyčejné tenisové míčky. Ty vám zaručí, že výplň bundy zůstane rovnoměrně rozložena po celé bundě.
3. Naplňte zásobník pračky jemným pracím gelem v objemu uvedeném



v pokynech na obalu.

4. Nastavte jemný prací cyklus (některé pračky nabízejí přímo program pro zimní oblečení) s teplotou vody 30° Celsia.
5. Po skončení pracího cyklu zapněte na pračce navíc režim máchání, s minimálním počtem otáček. Míče či prací koule stále ponechte v bubnu. Na konečný oplach použijte aviváž.

Vyperte dobře, chytře a za nejlepší ceny. Veškeré potřebné kvalitní prací prostředky naleznete na stránkách nejlepší on-line

drogerie **www.ageo.cz**. Ageo.cz je první a největší internetový obchod s drogerií, kosmetikou, parfémami i zbožím pro děti, domácí mazlíčky a domácnost.

Aby pro vás nakupování bylo ještě příjemnější, najdete zde nejen skvělé, bezkonkurenční ceny a přes 20.000 produktů skladem, ale navíc vám zboží dovezou až ke dveřím, provozují expresní dopravu do 90 minut a poskytují pohodlný a bezpečný platební systém. To vše můžete v klidu objednat z pohodlí domova, Ageo.cz už zařídí zbytek. Na **www.ageo.cz** spokojeně nakoupí i náročný zákazník.

ageo 
„Drogerie z pohodlí domova“

www.ageo.cz

**ONLINE OBCHOD
S DROGERIÍ A KOSMETIKOU**



**20 000+
PRODUKTŮ SKLADEM**



Poctivé ceny – až o 60% levnější než v kamenných obchodech.

Impuls pro Metro

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Co si dát, probudíte-li se v noci hladem?

Pokud se vám to stává pravidelně, je třeba najít příčinu. Zda se jedná o nějaký zdravotní problém, nebo vaše večere byla málo vydatná, příliš časná nebo jste vykonávali nějakou náročnější činnost, byť třeba duševně, krátce předtím, než jste šli spát.

Pokud už ale tato situace nastane, tak se obávám, že doporučení dát si kousek zeleniny neprojde. Nikdo si asi v noci nebude čistit papriku nebo loupat okurku. Sáhne po tom nejrychlejším. Já bych doporučil kousek celozrnného pečiva, které není tak těžké na trávení, protože i náš trávicí trakt musí někdy odpočívat.

Poslouchejte každou sobotu v 6.50 a 8.50, neděli v 7.40 a 9.40 na Rádiu Impuls.

Astma nejvíce ohrožuje děti

Dýchací potíže neprovázejí jen obyčejnou virózu. Stále častěji se objevuje astma, hlavně u dětí.

Prevence

Včasný začátek léčby astmatu může zabránit vážným následkům.

- Hlavní prevencí rozvoje těžkého astmatu je včasné zjištění potíží a zavedení preventivní léčby.
- Odklady nasazení preventivních léků, například ze strachu z jejich nežádoucích účinků, vedou spíše ke zhoršení stavu a zvýšení rizika akutních potíží.
- Astma, které není léčeno a není pod kontrolou, se kromě rizika akutních těžkých stavů může postupně zhoršovat a vyvinout i do těžkých forem, které pak jde léčebně ovlivnit jen s obtížemi.

Závažnost onemocnění ukáže právě vyšetření. Nejtěžší forma znamená, že ani při maximální dostupné léčbě astma pod kontrolu uvést nelze. „Těžké astma obvykle významně omezuje nemocného v jeho aktivitách, může být neschopen školní docházky, mává časté záchvaty dušnosti, narušený spánek a je i ve významně vyšším riziku těžkých záchvatů s potřebou hospitalizace nebo dokonce intenzivní péče,“ říká Pohunek.

Léky na astma tlumí zánětlivou reakci ve stěně průdušek. Těžké astma vyžaduje vysoké dávky inhalačních kortikosteroidů v kombinaci s dalšími léky. Nejzávažnějším krokem je, pokud si stav a tíže nemoci vynutí podávání kortikosteroidů celkově, v tabletách. Na rozdíl od inhalačních kortikosteroidů mají při dlouhodobém podávání různé nežádoucí účinky.

„Některé inhalační systémy protiastmatických léků mají jednoduché ovládání, které děti s pomocí rodičů lépe zvládnou. U malých dětí je nejlepší podání aerosolových léků přes speciální nástavec,“ říká pneumolog Stanislav Kos.

Pro děti ve věku od šesti let s některými nejtěžšími formami alergického astmatu je dostupná velmi účinná biologická léčba. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Problémy s dýcháním mohou být příznakem astmatu, chronického zánětlivého onemocnění dýchacích cest. Při něm se zužují průdušky, což má za následek dušnost. Je jedním z nejrozšířenějších onemocnění u nás i ve světě. U nás jím trpí asi osm procent obyvatelstva. Nejohroženější skupinou jsou děti, u kterých astma přibývá.

Jak se vlastně astma u dítěte pozná? Je dušné, zrychleně dýchá, vydává písklavé zvuky při nadechování či vydechování a má málo energie. V Česku jím trpí až 15 procent dětí. Nejvíce se objevuje astma alergické, které je častější v rodinách, kde se už alergie u předchozích generací vyskytla. Pokud dítě trpí atopickým ekzémem, existuje u něj pak zvýšené riziko astmatu.

Základním vyšetřením pro rozpoznání astmatu je takzvaná spirometrie. Toto vyšetření, kdy pacient fouká do přístroje, zjistí, zda není v dýchání nějaký problém, upozorní

na nejběžnější plicní patologie – zejména pak poruchy průchodnosti dýchacích cest typické pro astmatiky. Malé děti ale toto vyšetření zpravidla nezvládnou, proto nezbyvá než určit diagnózu pomocí příznaků.

„U některých dětí se mohou první astmatické potíže objevit jen ve formě opakovaných viróz nebo stavů zahleňování a primární příznaky zúžení průdušek nemusejí být přítomny. Na astma se často vůbec nepomyslí,“ vysvětluje lékař Petr Pohunek.

INZERCE

Gurmar

- Nejužívanější doplněk stravy pro snížení hladiny cukru v krvi
- Rostlinný produkt bez přídavných látek rychle a účinně přispívá k uchování normální hladiny glukózy v krvi
- Snižuje chuť na sladkosti
- Napomáhá snižování nadměrné váhy
- Vhodný pro osoby trpící diabetem 2. typu a pro osoby s hraniční hladinou cukru v krvi

ŽÁDEJTE VE SVÉ LÉKÁRNĚ

Přímý prodej:

VitaCentrum
Jindřišská pasáž
Praha 1



Objednávejte také na bezplatné infolince **800 900 995** nebo na **www.bwy.cz**

Vyrábí: Brainway Inc., Washingtonova 25, Praha 1

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

Padání vlasů je nepříjemný kosmetický problém, ale většinou je projevem, respektive důsledkem nějakého jiného onemocnění. Proto by člověk měl především nejdříve zajít k odbornému lékaři, který mu provede nebo doporučí potřebné vyšetření, aby se zjistily skutečné příčiny padání vlasů. Existují však také přípravky, které podporují následnou obnovu, tedy růst vlasů. Přípravky, které podporují růst vlasů, má ve své nabídce také kosmetika australsko-maďarské firmy se značkou TH. Všechny její přípravky prošly klinickou atestací a léta používání prokázala jejich účinnost. Nejmodernější technologie výroby přípravku kombinuje léčebné účinky termální vody a vína se speciální patentovanou recepturou. Účinnými látkami jsou biosyntetické metalproteiny, které mají v buněkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

Celá kúra proti padání a na podporu růstu vlasů se skládá ze dvou kusů

TH krému a jednoho kusu TH šampónu. Thermal krém je speciálně vyroben jako stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

při tvorbě koutů a pleše, při opakované tvorbě lupů i na silně poškozené vlasy. Podporuje růst vlasů a má optimální PH.“ Informuje spolumajitel kyjovské společnosti SENS, která u nás distribuuje kosmetiku značky TH. Krém se pečlivě vetře do pokožky hlavy a do vlhkých vlasů a nechá se 20 – 30 minut působit. Poté co se účinné

látky krému vstřebají, se vlasy umyjí Thermal šampónem, který obsahuje stejné bioaktivní látky.

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky není zcela uhynulé, ale jen oslabeny natolik, že se tvoří pleš. Tady bych viděl šanci v přípravcích na podporu růstu vlasů, neboť ty obsahují účinné látky, aktivující vlasové cibulky a obnovující růst vlasů na místech, kde jsme se s pleší smířili.“ – radí společnost SENS. Více info na: **www.thermal-sens.cz**

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

- při nadměrném vypadávání a lámání vlasů
- při tvorbě koutů a pleše
- při opakované tvorbě lupů

Jedna kúra se skládá
ze 2 ks krému THERMAL (1 ks 330 Kč)
a šampónu THERMAL (330 Kč)
Jedna kompletní kúra za 990 Kč

U těžších stavů se doporučuje absolvovat za sebou dvě tyto kúry. Přípravky si můžete přímo zakoupit nebo objednat na dobírku, s přesným návodem.

SENS, 697 01 Kyjov
Komenského 606, Tel.: 518 615 091

Příběh Martiny – pacientky s diagnózou Hodgkinův lymfom

Vaše zdraví Vaše volba aneb výběr léčby není jen v rukou lékařů

Měly jsme se potkat v recepci protonového centra a popovídat si o právě ukončené léčbě. Krásná mladá žena ničím nepřipomínala pacientku a tak jsem se chvíli bezradně rozhlížela. Nakonec jsem se přeci jen propletla mezi křesílky obsazenými muži čekajícími na vyšetření v rámci preventivního programu rakoviny prostaty a oslovila ji. Martina právě absolvovala poslední z 15 ozařovacích frakcí protonovým svazkem. Do protonového centra se vrátí za tři měsíce na kontrolní vyšetření a věří, že nad diagnózou Hodgkinův lymfom definitivně zvítězí.

Že se jí život brzy změní, si 34letá Martina zprvu neuvědomovala. Prvním signálům nevěnovala pozornost, ani když se později přidala únava, nechut k jídlu, které si vysvětlila opakovanou virózou možná stresem v práci. Dnes říká, že všichni málo posloucháme svoje tělo: „Myslím, že místo vlastního vysvětlení, proč se necítíme dobře, bychom měli jít k doktorovi a chtít pořádné vyšetření a ne se smířit jen s banálním vysvětlením, že je to asi chřipka. Možná jsem mohla zjistit svou diagnózu dřív a ne až v pokročilém stadiu“.

Opakující se teploty a celkové vyčerpání nakonec donutily Martinu jít opět k doktorovi. Její lékařka zjistila hodnotu CRP 400 a Martinu okamžitě odeslala do nemocnice s podezřením na rozsáhlou infekci. Následovala celá řada vyšetření: CT, rentgeny, vyšetření kostní dřeně, až odběr uzliny potvrdil Hodgkinův lymfom.

„Ležela jsem v nemocnici a samozřejmě jsem „googlila“, tomu že se jedná o nádor jsem ale pořád nechtěla věřit. Nakonec se to tedy potvrdilo a poslali mě



na hematologii“. Martina absolvovala 6 chemoterapii. Říká, že to zvládla docela v pohodě. „Dnes jsem přesvědčená, že nejdůležitější pro úspěšnou léčbu je psychika a já měla štěstí, že celá rodina stála za mnou. Je důležité vědět, že kromě vás ve vaší uzdravení věří i ostatní, že o tom můžete mluvit, o strachu i o naději, že respektují vaši únavu a pomáhají vám s věcmi, které v té únavě nezvládnete dělat. Je to dlouhé období, změní se váš život, ale tím se změní i život vašich blízkých, ukáže se, kdo je opravdu přítel. Mně pomohla právě moje rodina a můj partner. Jezdil se mnou na vyšetření, stál při mně a podporoval moje rozhodnutí“.

Rozhodování čekalo Martinu tři měsíce po ukončení chemoterapie, když kontrolní PET/CT ukázalo potřebu následného ozařování. Už sama informace, že ji čeká další léčba, ji rozhodila a ještě víc, když jí radiolog seznámil s nežádoucími vedlejšími účinky. Zásah srdce dávkou záření znamená vysoké riziko infarktu v ho-

rizontu deseti let a poškození dalších orgánů v okolí nádoru, který byl uložen v mezihrudí. Pomalu jí začalo docházet, o jakém riziku se baví a jaké fatální následky to může mít. Mezitím přátelé začali mluvit o protonové léčbě. Martina si vybavila, že o protonu slyšela, dokonce se jí vybavila informace o zařazení protonové léčby a její úhradě do novely zákona a začala věřit, že by mohla protonovou léčbu dostat. Po vyšetření v protonovém centru bylo jasné, že je vhodným pacientem a že právě proton může nežádoucí rizika snížit. Když oznámila radiologovi, že by chtěla právě proton, nadsazený nebyl a od léčby ji odrazoval, není prý tak závažná a co umí proton, umí i foton. Mladá žena, ale byla rozhodnutá, navíc ozařovací plány jasně ukazovaly, o kolik nižší dávka půjde na srdce a že šance na poškození je ve srovnání s fotonovou léčbou významně nižší. Komplexní onkologické centrum nakonec vzhledem ke srovnání ozařovacích plánů a dávkové distribuci protonovou léčbu schválilo a tak se Martina rozjela do Prahy. 15 dávek ozařování prý snášela dobře až na občasnou únavu a někdy nepohodlné polykání. „Jsem ráda, že jsem nakonec dostala protonovou léčbu, které věřím. Umím si představit, že zdravotnictví je byznys a že jsou tam asi i různé lobby, ale pacientů by se toto týkat nemělo a měli by mít právo si vybrat a dostat tu nejlepší možnou léčbu“ uzavírá svoje zkušenosti.

Teď už zbývá vydržet další tři měsíce, než kontrolní vyšetření ukáže, v co všichni doufají, že mladou charismatickou ženu čeká v životě už jen to dobré.



~~RAKOVINA~~
LYMFOMY
PROTONOVÁ LÉČBA



o 100 SRDCÍ více
SE DÍKY PROTONU
POTĚŠÍ VÁNOČNÍ
ATMOSFÉROU I LETOS

Protonová terapie je šetrnější ke zdravé tkáni než běžné ozařování. Při léčbě nádorů lymfatické tkáně chrání srdce a tím i budoucí život.

www.ptc.cz **VOLEJTE:** 222 999 000 **PIŠTE:** patient@ptc.cz

HLEDÁME

OPERÁTORY PRO

CALL CENTRUM

AAA POPTÁVKA.CZ

VOLEJTE
225 063 120

iva.uhlikova@mafra.cz

NÁSTUP
MOŽNÝ
IHNED



Jak být fit? Chce to vyvážený jídelníček a dostatek tekutin

Většina odborníků se shoduje, že krátké a drastické diety organismus vyčerpají a vedou jen k jo-jo efektu. Důležitá je správná strava a komplexní přístup.

O tipy a rady se s námi podělil Martin Hrazdil, fitness trenér a nutriční specialista.

Osvojte si ranní rituály

„Pro hubnutí je nejdůležitější pozitivní naladění a motivující rituály. Svým klientům radím nařídít si budík o půl hodiny dříve a vstávání si více užít,“ říká Hrazdil.

Jak na to? Vstávejte pomalu – začněte jemným protahováním. Přehrajte si v hlavě alespoň jednu věc, na kterou

se těšíte, a naladte úsměv, díky kterému si užijete pocit štěstí. Ještě před sprchou si jemně promasírujte obličej.

Snídaně není klíč

Každý den snídejte a dbejte na vyvážený poměr živin. Snídaně by měla tvořit až čtvrtinu vaší denní energetické dávky. Na talíř si naservírujte kvalitní proteiny, komplexní sacharidy a kromě nezbytné kávy či čaje si dejte 200 mililitrů stoprocentního džusu Relax. Tekutin si dopřejte dostatek během celého dne.

„Je prokázáno, že lidé, kteří nesnídají, se častěji uchylují k přejídání během dne a vyhledávají kaloričtější druhy pokrmů,“ radí nepodceňovat první denní jídlo Hrazdil.

Konzumujte pět porcí ovoce a zeleniny denně

Toto doporučení Světové zdravotnické organizace vyplývá z dlouhodobého sledování kondice 50 tisíc americk-



Zdravá snídaně vám pomůže dobře začít den.

PROFIMEDIA.CZ

kých zdravotních sester. Ty, které denně konzumovaly alespoň pět porcí ovoce a zeleniny, byly více fit, a to i ve vyšším věku.

Porcí se rozumí takové množství, které se vejde do dlaně, pět porcí tedy zvládnete snadno. „Ovoce a zelenina jsou ideální fitness pomocníci, protože mají vyšší obsah vody a vlákniny a méně kalo-

rií než jiné, méně zdravé svačinky. Doporučuji k ovoci také mléčný výrobek. A to proto, že sníží jeho glykemický index, a cukr se tak do krve uvolňuje pozvolna,“ uvádí nutriční specialista.

Buďte k tělu laskaví

Podle Hrazdila je dobré si stanovit realistické cíle. Sepište si plusy a minusy vaší po-

Co se děje ve spánku?

Probíhají regenerační procesy, obnovují se svaly, kosti a kůže.

- Tělo se ve spánku samo čistí. Dostatečně dlouhým a kvalitním spánkem se také míchá hormonální koktejl leptinu a melatoninu zodpovědný za pocit hladu či sytosti. „Chodit spát v rozumnou dobu, vyhnout se večerní konzumaci nikotinu, kofeinu či alkoholu, to jsou rady pro využití potenciálu spánku,“ říká Hrazdil.

stavy, čím konkrétněji, tím lépe. „Pokud si nebudete vědět rady s pozitivy, požádejte svého partnera nebo kamarádku. Pak se zamyslete, které z negativních bodů je reálné změnit. A začněte na nich pracovat krok za krokem. Za každý pokrok se odměňujte. Ať už masáží, návštěvou kašeňníka nebo lekcí jógy,“ dodává Hrazdil. **METRO**

Dokonalý rodič. Všude to ale neznamená totéž

Představy o výchově dětí se v různých koutech světa velmi liší, a to i v jídle.

Míchání kašiček, výroba zeleninových mixovaných směsí a strouhání jablíček s banánem? To je v Jižní Koreji věc neznámá. Děti tam odmalička jedí totéž co dospělí. Musí navíc čekat na dobu společné-

ho jídla a předpokládá se, že dostanou kousek od všeho.

Děti ve Finsku si užívají i ve škole spoustu hraní. Žáci tam chodí na praktické hodiny, jako je vaření či umění.

Matky v Indii dávají dítěti najevo lásku tím, že mu pečlivě oloupou pomeranč a rozdělí ho na jednotlivé dílky. **ČTK**

Rakytník. Vzpruha pro tělo ze Sibíře

V dnešní době už máme obrovský výběr produktů, které nejen skvěle chutnají, ale mají i příznivé účinky díky surovinám, jež obsahují. Například rakytník pocházející ze sibiřské Altaje se stal hlavní surovinou pro výrobu stoprocentních šťáv Virde. Ochutnejte novinku a dopřejte tělu důkladnou detoxikaci.

Rakytníková šťáva vzniká vylisováním plodů a následně je ošetřena zahřátím, ochlazená a naplněna do obalů. Do šťávy se nepřidává žádný cukr nebo konzervační látky. Vzhledem k vysokému obsahu vitamínů je šťáva výborná jako alternativa při ochuco-



Bobule rakytníku

ARCHIV

vání čaje. Díky obsaženému rakytníku má šťáva i skvělé detoxikační a regenerační schopnosti. Rakytník obecně přispívá k přirozené obranyschopnosti organismu a podporuje imunitní systém. Příznivě ovlivňuje trávicí trakt a pozvzbuzuje střevní aktivitu. **MET**

Bulharské cukroví. Upečte Ořechovky na vánoční stůl

Je to necelý rok, co si Lucie Arichteva založila Pěkně vypečený blog. Na konci listopadu se v anketě Blogerka roku v kategorii Food umístila na osmém místě. Bulharský recept na cukroví zvané Ořechovky má od rodiny svého manžela, která odtud pochází. „Velmi mě baví zkoušet bulharské recepty, které i s cennými radami získávám od babičky mého manžela,“ říká Lucie Arichteva. Upěct je zvládnou i méně zkušené kuchařky. „Navíc je to bez mouky a bílého cukru, takže i mé kamarádky dietářky si mohou o Vánocích pochutnávat na dobrém oříškovém cukroví,“ dodává. **IBE**



Ořechovky zdobí i chutnají.

PEKNEVYPECENYBLOG.CZ

Ořechovky podle Pěkně vypečeného blogu

Příprava tohoto cukroví nezabere mnoho času a zvládne to každý.

• Ingredience

240 g vlašských ořechů (lehce rozmixovaných)
1 bílek (pokojové teploty)
špetka soli
1/2 lžičky vanilkového extraktu (popřípadě aroma)
1 zarovnaná lžička mleté skořice

3 lžice třtinového cukru
půlky vlašských ořechů na ozdabu

• Postup

Připravím si dva velké plechy, které vyložím pečicím papírem. Troubu předejřuji na 170 °C. Bílek vyšlehám se špetkou soli do tuhého sněhu, pak už ručně vmíchám všechny ostatní ingredience – ořechy, vanilko-

vou esenci, mletou skořici a třtinový cukr. Ručně vytvářím malé bochánky, které jsou vysoké zhruba jeden centimetr. Pokládám je v dostatečné vzdálenosti od sebe na plech a na každý z nich položím půlku vlašského oříšku, malinko přitlačím (ale opravdu jenom lehe).

Peču asi deset minut nebo pokud nejsou pevné. Z této dávky mám 40 kusů.



SELECTION



Vysoká gastronómie na Vašem stole.

exkluzivně v PENNY



www.penny.cz

Věčné pokašlávání, ztráta energie a nová antibiotika? Příčina může být i jiná



Vnímáme to všude kolem nás. Už zase nastala fáze podzimu, kdy je venku chladno a všude se mluví o virózách a nachlazeních. V takovém období je naprosto běžné ulehnout s únavou a zvýšenou teplotou do postele a připsat příznaky běžné nacházející nemoci. Mnoho lidí se tak léčí ani neví na co. Vyhraná bitva však jen prodlužuje dlouhodobou válku. Bohužel se tak plíživě připravujeme osvě zdraví.

Přemnožení parazitů doslova vysávají zásoby lidské energie

Jste tak 2-3x nepochopitelně několik dnů či týdnů vyčerpaní? Paraziti totiž vegetují v těle hostitele tak, že mu vysávají zásoby energie nabrané spánkem a příjmem potravy. Tímto je hostitel, tedy člověk, více náchylný k chorobám, jelikož zároveň s energií klesá síla obranyschopnosti. Parazité existují na naší planetě už od nepaměti a pamatují snad i dinosaury, tudíž čerpají z bohatých zkušeností přežívání ve všech možných i nemožných podmínkách. Od nepaměti také naši předkové používali dostupné odčervovací prostředky. Nejenom delší půst, ale také extrakty z ořešáku, kurkumin a různá koření. Na rozdíl od nich máme v lékárně konečně k dispozici přírodní doplňky stravy řady Wurm-Ex.



Neřešení přemnožených parazitů zkracuje život

Většina lidí pravidelně problém neřeší, protože o něm neví. Některé larvy přežívají v prostoru až 3 roky. V sedačkách, v koberečích, v dekách apod. „Normální člověk nemá ani tušení, kde se nakazil a jak dlouho mu parazité ničí zdraví.“ uvádí odborný server antiparazitikum.cz, který se problematikou a testováním obranně-preventivních přípravků dlouhodobě zabývá. Parazité mají výjimečnou schopnost maskování. V určitých periodách však na sebe viditelně upozorňují. Časté pokašlávání, kručení v břiše a alergie mohou znamenat larvy v plicích či červy v břiše. Nepřirozená častá odpolední ochablost a únava, bolest kloubů, častá nachlazení, nechut a nevě. Odčervení dnes vyhledává čím dál více lidí.



Maximalizujte obranyschopnost celé své rodiny

Dostatečná hygiena mnoho neřeší. Larvy se přenášejí nejen kontaktem s jinými lidmi, s mazlíčky a chovnými zvířaty, ale jsou také na kořenové zelenině atd. Přemnožení parazitů stojí za mnoha vleklými zdravotními problémy. Především za vleklou únavou, bolestmi a alergiemi. Kromě léků na předpis najdeme nyní v lékárnách a u veterinářů volně prodejné přírodní přípravek Wurm-Ex, který využívá mechanismu huminových kyselin, které veterináři k odčervení zvířat používají už léta. Dále extrakt ořešáku a asijský kurkumin. Při zadání slova AKCE lze do 14.10. přípravek získat se slevou na www.wurm-ex.cz. „Užívá se pouze 10 dnů avšak způsobuje nekontrolovatelný úbytek váhy“ varuje antiparazitikum.cz.



Wurm-Ex by clineX

„Děti více pojišťujeme na úrazy, závažnější jsou ale paradoxně dlouhodobé nemoci.“

- ✓ Humínové kyseliny
- ✓ Ořešák královský
- ✓ Kurkumin
- ✓ Riboflavin
- ✓ Kyselina pantothenová

**POZOR
NA PARAZITY
V LIDSKÉM TĚLE**

Doplňek stravy **Wurm-Ex přispívá k přirozené obraně těla** před externími agenty, k normální funkci střevního traktu a k udržení normálního stavu sliznic.

Doporučené dávkování: 1 tobolek večer před jídlem po dobu 10 dnů, při tělesné hmotnosti nad 70 kg 2 tobolek. Wurm-Ex Plasmu pro děti 5ml/den. Detoxikace a odčervení se doporučuje provádět 2x ročně.

Nežádoucí účinky: Způsobuje úbytek váhy. **Nepřekračujte doporučené denní dávkování.**



Nezávislá studie na www.antiparazitikum.cz

Žádejte ve své lékárně, u svého veterináře či získajte slevu při zadání slevového kódu "AKCE" na [WWW.WURM-EX.CZ](http://www.wurm-ex.cz)

HELLO CARLOS!

Activity 1

Match the words in the table to their definitions.

- 1. menu; 2. overhear; 3. caterer; 4. actually; 5. demolish; 6. lose; 7. research; 8. compensation
- a. to be unable to find something

- b. really
- c. study about a subject
- d. person (or company) who provides food and drink
- e. a list of food available at a restaurant
- f. destroy (a building)
- g. payment for damages caused
- h. to hear something that is not for your ears

Welcome to Big City Small World Series 2. Meet the old friends as they are gathering around in Tony's café to share both good and bad news.

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

Olivia: Oh no! I don't understand how this can happen!

Tony: Told you so.

Sarah: Hi Olivia! What's the problem?

Carlos: Excuse me ...

Olivia: It's not just here, not just the café ...

Sarah: What do you mean?

Tony: Told you so.

Carlos: Excuse me ...

Olivia: It's true!

Sarah: What is?

Olivia: They want to knock down my shop, as well as the café!

Sarah: Demolish it? Get rid of it completely?

Olivia: Yes

Tony: Told you so.

Sarah: Oh no!

Olivia: That's what I keep saying ...

Carlos: Excuse me!

Tony: Yes?

Carlos: Could I have something to eat please, and a cup of tea?

Tony: Sure, here's a menu, go and take a seat somewhere ...

Sarah: Oh dear ... let's go and sit down – there's Harry over there, let's sit with him.

Harry: Hello there. Magda's on her way. I think we need to have a plan ...

Olivia: Yeah, but what can we do?

All: Hey Magda! Hi! We're over here! Come and sit down!

Magda: Hello everyone! What's the matter? Why does everyone look so sad?

Harry: The café is going to close ...

Sarah: ... and Olivia's shop too!

Magda: Why? Oh – the property company ... they're building new flats ... I remember now ...

Harry: That's right – and they want to demolish this place, and Olivia's shop next door.

Olivia: They're offering us compensation ...

Magda: „Compensation”?

Sarah: Money ...

Olivia: But it's not enough. I want to keep my shop ...

Sarah: Yes, and I want to keep this café open ... there's nowhere else where we can all meet.

Carlos: Excuse me ...

Activity 2

Decide if the statements are true or false.

- 1. Magda arrives in the café after Sarah.
- 2. The property company doesn't want to demolish Olivia's shop.
- 3. The property company have offered to pay the shop owners money.
- 4. Carlos orders a snack and a coffee.
- 5. Carlos is a top manager with the property company.
- 6. Carlos is afraid of losing his job.
- 7. Sarah doesn't want Carlos to get information for them.



They want to knock down Olivia's shop.

PROFIMEDIA.CZ

All: Yes?

Carlos: I couldn't help overhearing your conversation ...

Magda: Were you listening to us?

Carlos: No, sorry, I wasn't listening, I just heard what you were talking about ...

Olivia: Is this the first time you've been here?

Carlos: Well, yes it is, actually ...

Harry: It'll probably be the last ...

Carlos: Well, yes, I know ... that's what I wanted to say ...

Sarah: What?

Carlos: I'm afraid I work for the company, the building company.

Olivia: The company who want to knock down my shop?

Harry: And our favourite café?

Carlos: I'm afraid so, yes ...

Olivia: Can you stop them?

Carlos: Well, no, I'm not sure about that ...

Sarah: What do you do for the company?

Carlos: Well, that's the problem; I'm not one of their top managers, or anything like that ...

Harry: That's a shame.

Lesson No. 2



Carlos: I'm just the caterer.

Magda: Caterer?

Carlos: Yes, I make food for them.

Harry: Hang on a minute, I don't understand ... you're the caterer ... you make food ...

Carlos: Yes, that's right. I'm a chef, actually. Or at least that's what I'd like to be ...

Harry: But you've just come in here to get food ...

Carlos: Oh yeah ... well, you see, the problem is, I don't really like the food I have to cook for other people. I prefer to try new things – so I came in here!

Harry: Right ...

Olivia: Can you help us?

Carlos: I'm not sure what I can do ... I don't really want to lose my job ...

Sarah: No ... I guess not – but if you work for the building company, you could do some research for us ...

Carlos: Research? How do you mean?

Activity 3

Put the words into the correct order to make sentences from the transcript.

- 1. can understand happen I this don't how...
- 2. think have a I plan need we to...
- 3. look everyone Why sad does so?...
- 4. else we meet can There's all nowhere...
- 5. want I really job don't to my lose...
- 6. find You out ;nformation could for some us...

Sarah: You could find out some information for us ...

Carlos: Erm, well, ok, I mean, if I can ... I'd like to help you!

Olivia: Great! Let's see what we can do ... we can save this place! **CHRIS ROSE**

Answer

Activity 1

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

Activity 2

- 1. true; 2. false; 3. true; 4. false; 5. false; 6. true; 7. false

Activity 3

- 1. I don't understand how this can happen.
- 2. I think we need to have a plan.
- 3. Why does everyone look so sad?
- 4. There's nowhere else we can all meet.
- 5. I don't really want to lose my job.
- 6. You could find out some information for us.



INZERCE

BRITISH COUNCIL
angličtina pro dospěle
IT'S ALL ABOUT THE FUTURE

Hobby - poptávka

• Koupíme sbírky známek, starých pohlednic, mincí, vyznamenání a bankovek. Přijedeme, oceníme. Tel: 734 105 589, prodejna 284 824 040

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

OBRAZY A STAROŽITNOSTI

PRODÁTE NEJLEPE V AUKCI

Aukční síň, Galerie Národní, Národní 25 (Pasáž Paláce Metro) Praha 1

Znalec na telefonu:

224 236 380, 737 571 660

www.galerie-narodni.cz

Finance - nabídka

• Vánoční půjčka hotově na Karlův 1-15tis na OP od 18 let! Na příjem až 200tis! RIKISUN ul. Dittrichova 8 po-pá 8:30-17:30 t. 778153324 k půjčce dárek!

• 500 -10000 v hotovosti do 10 min. pro každého, na příjem až 200.000. Potřebujete OP, tel. Metro C Ládví, u Alberta. Po-pá 9-18, T. 736299299

• Hotovost 3000-15.000 do 5 min. bez registru. Potřebujete OP, mobil. Na příjem až 200 tis. Metro "B" Anděl, ul. Plzeňská 40, po-pá 9-18, tel. 607801801

BEZPEČNÁ PŮJČKA PRO KAŽDÉHO

Půjčka od 10 000 Kč do 500 000 Kč

• vyřízení žádosti po telefonu • rychlé vyplacení

• nečestné registry

TEL.: 603 904 925 / www.silverpujcky.cz

Zprostředkovatel pracuje pro více větví

SPLŇTE PRÁNI VAŠIM NEJBLIŽŠÍM!

Rádi Vám poskytneme SMS půjčku 1.000 Kč až 5.000 Kč

nebo Rychlou půjčku 10.000 Kč až 70.000 Kč

www.ecredit.cz

844 999 666, 281 000 762, operator@ecredit.cz

Nemovitosti - poptávka

• Vykoupieme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chatu, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dlhuhy. Tel. 777306102

• Koupíme chatu-sháníme chatu-trampské reality, nechte svou chatu a osadu pustnout a předejte ji včas, prosím nabídněte, poradíme, oceníme. 602966755

Ostatní

• Historické příčiny rozštěpení křesťanství. Jak rozpoznat původní učení? KD Ládví, Burešova 2, místnost A, 8.12. 18:30, VSTUP ZDARMA, info: 724122088

NEJLEPŠÍ VÁNOČNÍ PŮJČKA

BEZ POPLATKŮ 18.000 - 100.000 Kč

• zaměstnancům • důchodcům • živnostníkům

18.000 Kč - na OP a výplatní pásku

30.000 Kč - na OP a ŽL. ☎ 774 699 161

Práce - nabídka

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel:702278928, www.caraplasma.cz, Perlová 5. Pomáhat je lidské.

• Přijmeme invalidy na pracovní pozici vrátný/recepční do Prahy. Tel. 737243695

Vysokoškolská menza v centru Prahy

PŘIJME POMOCNOU SILU DO KUCHYNĚ.

Nástup 1.1.2016. Inf. 224 242 945

nebo David.Halama@kam.cuni.cz

• Přijmeme muže na pozici strážný, objekty jsou v Praze, 12hod. směny (denní/noční). Smlouva - DPP, HPP, plat 60-70Kč/hod. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý výpis z RT. V případě zájmu volejte po-pá 8.00-15.00 hod. T. 733469469

• Hledáme invalidní důchodce na pozici vrátný a zdravé na počítání pekařských bedýnek v Praze a Brandýse n. L., stravenky. Kontakt: 731540323

• Strojírenská firma v Praze 12 Modřany přijme pracovníky na pozice: horizontář, frézář do nástrojárny, strojní zámečnick. Tel. 244090503-504, 8-13 hod.

• DOPLŇOVÁNÍ ZBOŽÍ až 100 Kč/hod. - denní i noční, prodejny po celé Praze (zálohy druhý den) . Směny dle výběru. Tel.: 222534534, 777335756.

• POKLADNÍ až 105 Kč/hod. - prodejny v Praze, zálohy druhý den. Školení zajištěno. Směny dle Vašeho výběru. T.: 222534534, 777335756.

• Hledáme zájemce o PRÁCI VE SKLADU. Nástup ihned, odměna až 120 Kč/hod. Tel.: 222534534, 777335756. www.creditzech.cz

• BRIGÁDA -hledáme brigádníky - prodavač/ka do lahůdek,pekaře/ky, až 90 Kč/hod. Školení zajištěno. T.: 222534534, 777335756. www.creditzech.cz

• Amboseli s.r.o. přijme zaměstnance na pozici POPELÁŘ, METAŘ v Praze - práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh. Bezplatná linka 800100166.

• Bezpečnostní agentura přijme strážně pro obchod v Praze - DPP. Požadujeme čistý TR. V případě zájmu volejte 777909211

• Potřebujete peníze před Vánocemi? U nás dostanete výplatu ve 100% výši DRUHÝ DEN! Pomocné práce ve skladu. Ubytování možné. T. 724772129

• Restaurace Pasta Fresca v centru Prahy přijme kuchaře s praxí a kuchařku na studenou kuchyň. Tel.: 224230244, e-mail: tomas.mykytyn@ambi.cz

• Přijmu obch. zástupce, os. auto+čistý tr. rejstřík podmínkou. Vhodné i pro aktivní důchodce. Výdělek 15000-30000 Kč. www.knihynovotna.cz, T. 737436427

• Předvánoční brigáda Praha 9. Hledáme šikovné pracovníky na pozici picker a balíč. Noční směny 18.00-06.00. Práce o víkendů vitána. Výplata týdně. Očekáváme: manuální zručnost, fyzická a psychická zdatnost, obratnost a práce se skenerem, práce s PC výhodou. 90 Kč/čistého. T. 601391449, T. 702137801.

• Plzeňská restaurace Valcha na Praze 7 Holešovice přijme ČIŠNIKA/SERVÍRKA s praxí. Volejte tel. č.: 777250287.

• Přijmeme KUČAŘE do restaurace na Prahu 6 - Břevnov. Požadujeme praxi v oboru. Tel: 777250288.

• Hledáme nové kolegy na pozici ostraha banky, nabízíme nadstandardní mzdové ohodnocení, práci v zajímavém prostředí, nástup dle dohody. Místo výkonu práce jsou města Benešov u Prahy, Beroun, Hostivice, Příbram, Mladá Boleslav, Benátky nad Jizerou, Mělník, Kolín, Nymburk, Kladno. Kontakt 739485851, personalista.praha@centr.cz

• Nezávislé finanční poradenství. Přijmeme do týmu zkušeného pojišťovачího nebo hypotečního poradce. Vysoké provize. Tel. 728859640

• Přijmeme spolehlivé paní na odpolední úklid gymnázia v Modřanech. Práce po-pá, v čase 14,00-17,00 h. Plat 4000,- Kč/měs. T. 731047367

• Firma Wet Wipes International se sídlem v Noutonicích přijme pracovníka do výroby. Nástup možný ihned. Pro více informací volejte na číslo 602193832.

• Firma Wet Wipes International se sídlem v Noutonicích přijme technika k výrobní lince. Nástup možný ihned. Pro více info volejte na číslo 602193832.

• Přijmeme skladníky do Hostivice. Nutný dobrý zdr. stav. Zajišťujeme ubytování, práce na DPČ, odměna 90 Kč/h., nástup ihned. Tel. 77969668, 222362925

• Hledáme pracovitě dámy na úklid domácností v Praze. Pracujete ty ty dny, které si sama zvolíte, máte své stálé klienty, 110 Kč čistého/hod. a jste součástí týmu, kde si váží lidí a pozitivě práce. Podmínkou je vyplnění dotazníku na www.lidska.sila.cz/nabor.

• Nabízíme přívůdce pro pracující i důchodce. Jednoduchá organizační admin. práce v kanceláři. Výdělek cca 8.000 Kč měs. t. 776701948, 8.00-17.00 h.

• Městská část Praha - Kunratice přijme na hlavní pracovní poměr referenta životního prostředí. Info Bc. Meztzková tel. 606925797, www.praha-kunratice.cz

BRIGÁDY V PRAZE A PLZNI!
Nástup možný ihned! **AZ Servis**
Možnost UBYTOVÁNÍ! www.azservis.com
DOPRAVA na pracoviště i zpět ZDARMA!
Tel.: 724 772 129, 777 367 218
Ostrovského 3, Praha 5 - Anděl
100% VÝPLATY 2. DEN

STRAŽNÝ VRÁTNÝ RECEPTIONÍ
HLEDÁME:
recepční, strážně - vrátně, ostrahu
VYŽADUJEME:
jakýkoliv invalidní důchod
NABÍZÍME:
náborový příplatek 5.000 Kč
62-80 Kč/hod.
stravenky a příspěvek na bydlení
Jme solidní společnost.
KONTAKT: 800 888 440
BEZPLATNÁ LINKA

VÁNOČNÍ BRIGÁDA
HYPERMARKET TESCO
LETŇANY
Veselská 663, 199 06 Praha 9
TEL.: 727 974 257

Město Jesenice přijme STRÁŽNÍKY MĚSTSKÉ POLICIE
Uchazeč musí splňovat předpoklady dle ust. § 4, 4a, 4b zákona č.553/1991 Sb., o obecní policii, ve znění pozdějších předpisů.
Předpokládaný nástup: 1.1.2016, příp. dle dohody, kontakt: www.oujesenice.cz - úřední deska - volná místa e-mail: jiri.hykl@mujesenice.cz

Město Jesenice vyhlašuje konkurs na pracovní místo ŘEDITELE/ŘEDITELKY
ZŠ, MŠ, ZUŠ Jesenice se sídlem K Rybníku 800, Jesenice.
Uzávěrka přihlášek 28.12.2015
Podrobnosti na www.oujesenice.cz

Město Jesenice vyhlašuje konkurs na pracovní místo
ZŠ, MŠ, ZUŠ Jesenice se sídlem K Rybníku 800, Jesenice.
Uzávěrka přihlášek 28.12.2015
Podrobnosti na www.oujesenice.cz

Vzdělávání - nabídka
• Kurz ÚČETNICTVÍ v centru Prahy od 18.1.2016 s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu. Možnost úhrady kurzu od Úřadu práce. Tel: 220921440

• KOVIS a.s. přijme strážného/psovoda s vlastním psem pro práci v Praze 10. Požadujeme certifikát odborné způsobilosti, nástup ihned. Tel.: 274782747

• Brigáda doplňování zboží v hypermarketu v odděleních potravin, nápoje, oděvy a elektro 94 -114 Kč/hod. NABRIGADU.CZ, U Královské louky 6, Praha 5

• UNIJOB: Hledáme skladové manipulanty do záložkových firem v Praze 10. Nástup 18-20000, zálohy týdně! VZV výhodou, nikoli podmínkou. INFO: 604376770.

• Velkoobchod elektromateriálu přijme zaměstnance na pozici prodavač, pokladní. Požadujeme znalost a přehled v oblasti elektro, spolehlivost, zodpovědnost. Nástup možný ihned. Kontakt: elkas@elkas.cz

• 5* hotel v Praze 1 přijme na HPP myče/ku nádobí na noční směny a víkendy. Spolehlivost a fyzická zdatnost nutná. Jen vážní zájemci. Tel. 296631110

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijmeme ihned
STRAŽNÉ a RECEPTIONÍ
• Náborový příspěvek 3.000 Kč
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

PRODÁVAČ/KA
97 Kč/hod
NÁSTUP IHNEJ
ZÁLOHY DRUHÝ DEN
Tel.: 774 798 018, 774 552 863
E-mail: brigada@creditzech.cz

McROY přijmeme pracovníky do skladu. Vyplácíme zálohy před Vánocemi! Praha a okolí. Mzda až 130,-Kč/hod. NÁSTUP IHNEJ! ☎ 252 540 068
Adresa: 5. května 35, (Pražského povstání)

Byty - poptávka
• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAiffeisenBANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• PRÍMÝ ZÁJEMCE ihned koupí byt na investici pouze v Praze - okamžitá záloha 300.000 Kč. Právní služby zdarma i v případě privatizace. T: 602 212121

• Koupím byt v Praze, družst., OV i obecní vlast. (zaplatím privat.). Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, na vystěh. nespěchám. T. 723982529

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím byt v Praze, OV, družst. nebo může být i v privatizaci, uhradím případné dluhy nebo exekuce, mohu poskytnout náhradní bydlení. Tel. 777290352

• KOMPLEXNÍ KURZ "Účetnictví + mzdy + daň. evid. + PC" od 11.1.2016. Praktické učování, poradenství a pomoc při uplatnění. www.mavo.eu, tel: 603576397.

Výměny
• Zajistíme VÝMĚNY NEMOVITOSTÍ (byty, domů, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupieme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774335503

Služby - nabídka
• Předvánoční úklid domácností, byty, rod. domy, zahrady, zajištění mytí oken, čistění koberců - česká úklidová firma. T. 723703968, www.ostrahauklid.cz

www.pujckypromne.cz
Půjčka od Soukromé společnosti
• zaměstnancům • důchodcům • živnostníkům
zájem v registru Solius u nás nevadí
VYŘÍZENÍ A VYPLACENÍ PŮJČKY JEŠTĚ DNES
Telefon: 724 824 617 VOLEJTE IHNEJ
zprostředkovatel pracuje pro více větví

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

vertikální žaluzie, sleva 30%
ŽALUZIE, ROLETY
SÍŤE PROTI HMYZU
staré žaluzie na protlučit
sleva 15% z ceny zakázky na plastová a eurookna
261 28 38 47 sleva
261 28 04 16 z ceny montáže
777 03 80 01 žlutých žaluzií
www.gato.cz
Jihlavská 611 Praha 4
50%

Pronájmy - nabídka
• Samostatnému realitnímu makléři nebo malé realitní společnosti nabízím hezkou kancelář na Smíchově, případně i spolupráci. T. 728859640

Pronájmy - poptávka
• Slušný pár hledá byt v Praze s dobrým spojením MHD. Zařízení i nezařízený v dobrém stavu. Dlouhodobě. Solidní jednání. RK nevolat. TEL: 604778666

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajímejte bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 605993268

• Hledáme hezký byt na pronájem může být ihned nebo max od 1.1. Jsme 2 os. bez zvířatek, nejlépe u mhd a občanské vybavenosti. Děkujeme. 775088498

Starožitnosti - poptávka

ČÍNSKÉ
MONGOLSKÉ, TIBETSKÉ, JAPONSKÉ, INDIČKÉ OBRAZY
i jiné starožitnosti z těchto zemí
koupí sběratel
T: 776 358 865

JÁ UŽ VYDĚLÁVÁM, ZAVOLEJ, A BUDEŠ TAKY!
VOLEJ ZDARMA +420 800 197 197

MASOJIKO - řeznictví uzenářství
přijmeme VEDOUČÍ, PRODAVAČKY, ŘEZNÍKY pro své prodejny v Praze
• PRAHA
• SKLADNÍK
• 154 Kč/hod
Nabízíme:
• perspektivní práci u silně prosperující firmy
• kvalitní zázemí
• atraktivní platové ohodnocení s vysokou motivací
• zaměstnanecké benefity:
- 20 % sleva na kompletní sortiment naší nabídky
- 225,- příspěvek na dopravu
• nástup možný ihned
kontakt - p. Tenopír 734 203 772
e-mail: prace@masojiko.cz

Urážka ženské sudí. Za trest pískal dívčí fotbal

Právě vyfasoval druhou žlutou kartu a přemohly ho emoce. Kerem Demirbay, hráč německého Düsseldorfu, se otočil směrem k rozhodčí Bibianě Steinhausové a naštvane utrousil: „Vy ženské nemáte v mužském fotbale co dělat!“ Kromě distancu od svazu dostal také originální „trest“ od vlastního zaměstnavatele.

„Strašně mě to mrzí. To, co jsem řekl, ve skutečnosti neodráží můj názor na ženy ve fotbale. Nikdy jsem to neměl vyslovit,“ kál se záložník, který v Düsseldorfu hostuje

z Hamburku. Disciplinárce taková omluva nestačila, výrok 22letého hráče posoudila jako sexistický. Proto vyfasoval zákaz startu ve třech zápasech, na další dva bude v podmínce. A klub přichystal pro Demirbaya zajímavou terapii: dostal píšťalku a šel pískat zápas dívčích týmů. Zřejmě aby se naučil chovat k opačnému pohlaví galantněji. Soudcování zvládl a telefonicky se i omluvil přímo rozhodčí Steinhausové. Ta je v německé druhé lize jedinou ženskou sudí. **IDNES.cz**



Berdych nestačil na Nadala

Tenista Tomáš Berdych podruhé za sebou v exhibiční lize International Premier Tennis League prohrál dvouhru i čtyřhru. V obou případech stál na druhé straně kurtu i Španěl Rafael Nadal. Berdychův tým UAE Royals včera v Manile nezískal ani set a Indian Aces podlehl 18:30. **AP**

Zprávy krátce

Oba si hledají nová angažmá

V hokejovém Trinci skončili útočníci Jakub Klepiš a Erik Hrňa. Úřadující vicemistr, který se krčí až na desátém místě extraligové tabulky, obě opory týmu z minulé sezony s okamžitou platností vyřadil z kádrů.

Šonka má stříbro

Pilot Martin Šonka získal na Světových leteckých hrách v Dubaji stříbrnou medaili ve freestyle. V celkovém hodnocení v akrobacii skončil čtvrtý. V akrobacii kluzáků byl třetí Přemysl Vávra. Letecké hry se konají každé čtyři roky v různých leteckých sportech.

Obhájce se utká se Spartou

Ve čtvrtfinále fotbalového Poháru FAČR se obhájce trofeje Liberec utká se Spartou, Plzeň s Olomoucí, Mladá Boleslav s druholigovým Hradcem Králové a Dukla s Jabloncem. Rozhodl o tom los na Strahově. První zápasy se odehrají 2. března, odvety jsou na programu o dva týdny později. **ČTK**

Rychle se otřepaly a porazily Němky

České florbalistky z druhého místa postoupily přímo do čtvrtfinále MS.

Včera zvítězily v závěrečném utkání v základní skupině B v Tampere nad Německem 9:1. Po dvou gólech vstřelily Hana Sládečková a Denisa Bilá. Česky čeká boj o semifinále zítra od půl třetí odpoledne a narazí na vítěze duelu předkola play-off mezi Polskem a Ruskem.

Tým trenéra Miroslava Janovského se rychle otřepal z nedělního večerního debaklu se Švédkami 2:17. Vládkyně současné florbalové scény, které útočí na pátý mistrovský titul za sebou, se postaraly o nejvyšší porážku českých florbalistek v historii.

Česky včera téměř po celý zápas dobývaly zataženou obranu Německa. Střelecky se těžko prosazovaly. Stínem utkání je zranění Vrátné. **SIM**



Hana Sládečková dává Němkám jeden z českých gólů.

ČESKÝ FLORBAL – MARTIN FLOUSEK

INZERCE

Číslo dne

75

Za napadení dvou hráčů Komety Brno hokejkou dostal chomutovský masér František Moščík pokutu 75 tisíc korun, nejvyšší co kdy disciplinární komise hokejové extraligy jednotlivci udělila. Navíc mu za incident z listopadového utkání 23. kola extraligy uložila podmíněný roční zákaz činnosti.

STŘÍBRNÉ VÁNOČNÍ DNY

7. VELETRH DÁRKŮ, DEKORACÍ
A SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

PARKOVÁNÍ
ZDARMA

VOLNÁ VSTUPENKA

www.vanocnidny.cz

EXPO PRAHA
LETNANY

čt-ne 10.00–18.00 hod.

10. – 13. 12. 2015

Deník METRO

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

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/90Kč vč DPH, www.ema.cz, www.platmobilem.cz

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

• Hledáš bokovku? Vdanou, nezadanou, mladou, starou, ve tvém okrese?! Pomůžeme ti! Napiš SMS ve tvaru 23TTG a text na 909 15 45

• Důchodkyně Marie 65. Postarej se o můj šedivý klín! T.: 909 90 99 25 nebo písní SMS na 909 15 50 s kódem 91UVN a textem!

• Doved mě k orgazmu! Bohatě se ti odměním! Bohatá vdova Tereza 56. Vytoč 909 801 801 kód FZL54



• Zachovalá Božena (69). Zarádí si prstíkem v mé roztoužené lasture! Ozvi se na tel.: 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 40 s kódem 47JLK a textem!

LEVNÉ KNIHY[®]

www.levneknihy.cz



Knihkupectví Daniel, Národní 38, **Praha 1** / Spálená 43, **Praha 1** / Jugoslávská 8, **Praha 2**
OC Plaza Novodvorská, Novodvorská 136, **Praha 4** / Anděl, Štefánikova 5, **Praha 5**
OC Šestka, Fajtlova 1090, **Praha 6** / Šmeralova 1, **Praha 7** / Zenklova 22, **Praha 8**
OC Eden, U Slávie 1527, **Praha 10**