

ZLEVNĚNO! TISÍCE VÝROBKŮ



více na www.alza.cz/vanocce

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA  alza.cz

THE TAP TAP MIKULÁŠSKÁ V OPERĚ

VELKÝ MIKULÁŠSKÝ KONCERT
PRO RODIČE A DĚTI
30. LISTOPADU
~ V 18 HODIN ~

STÁTNÍ OPERA PRAHA
DOPRAVNÍ SPOJENÍ ZASTÁVKA MUZEUM METRO A, B / TRAM 11

VEČEREM PŘEVEDOU
LADISLAV ANGELOVJIČ
A TOMÁŠ BIKRT

VYPRODÁNO!
SLEDUJTE
V PŘÍMÉM PŘENOSU
OD 18. HODIN NA ČT2
WWW.TAPVOPERE.CZ

Generální partneři



Hlavní partneři

AGROFERT



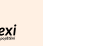
Klíčové mediální partneři



Mediální partneři



Partneři



11. listopadu 2015

proběhne přepravní

PRŮZKUM METRA

Prosíme, pomozte nám.

Sčítací lístek, který při vstupu obdržíte, při výstupu z metra vhodte do sběrné krabice nebo odevzdejte pracovníkům Dopravního podniku.

Děkujeme Vám za spolupráci.

296 19 18 17

www.dpp.cz



Dopravní podnik hlavního města Prahy



PRAŽSKÁ
INTEGROVANÁ
DOPRAVA



s kódem „METRO“ získáte 50 % bonus z vložené částky

Jsou vaše – pečujte o ně!

TeleTrade www.teletrade.cz

peníze - svoboda - budoucnost

výnos 24%

metro 

PRAHA
Úterý, 10. listopadu 2015

Č. 211, www.metro.cz
Svátek slaví: Evžen

 Min. 14°
Max. 18°

Nejčtenější noviny v Praze

Na piráty silnic políčí nová flotila škodovek

V civilu. Deník Metro zjistil, že policie vyfasuje nová neoznačená auta. **Skrytý dohled.** Poslouží k sledování bezpečnosti silničního provozu. **Na Silvestra.** Nové superby a octavie možná vyjedou do konce roku STRANA 6



Nové dresy fotbalistů se inspiroují úspěchy z minulosti

Česká fotbalová reprezentace se pyšní novými dresy, ve kterých nastoupí už v pátečním přípravném utkání proti Srbsku. Především jsou však určeny pro mistrovství Evropy 2016 ve Francii. A nová kolekce odkazuje na medailové úspěchy z kontinentálních šampionátů v historii. Kompletně červená sada je inspirována dresy, které měl náš tým při bělehradském triumfu na mistrovství Evropy 1976, bílá sada pak trikotem z turnaje v roce 1996 v Anglii, kde Česko vybojovalo stříbro. Celá změna vizáže se nese v duchu motta: „Zopakujme dějiny.“

ČTK - ROMAN VONDROUŠ

Husákově ticho bez aut

Na čtyři dny utichne v sobotu Těšnovský tunel, mezi Pražany známý jako Husákově ticho. Během rekonstrukce dojde k výměně kabelů, opraví se technologická, dopravní a bezpečnostní zařízení. Kompletně by měl být tunel opraven do konce listopadu. STRANA 2

Velká obnova na železnici

České dráhy plánují největší obnovu rychlíkových vagonů v historii. Sedesát nových vozů bude mít wi-fi připojení i klimatizaci. Budou navíc bezbariérové a nabídnou také víc prostoru pro kočárky a kola. Cyklisté si připlatí, zato první třída zlevní. STRANA 8

Stopka pro ruské atlety?

Antidopingová agentura navrhla vyloučit ruské atlety z účasti na vrcholných kláních včetně olympiády. Důvodem je porušování antidopingového kodexu. Bude to ale těžké, nejlepší atletická klání bez sportovců z Ruska jsou totiž jen stěží představitelná. STRANA 21

Husákovo ticho bude bez aut. O víkendu se zahájí opravy

Těšnovský tunel, mezi Pražany zvaný Husákovo ticho, bude uzavřen.

Čtyřdenní uzavírka začne v sobotu v pět ráno a skončí v úte-

rý v 15 hodin. Důvodem uzavírky je podle mluvčí Technické správy komunikací Barbory Liškové oprava technologických zařízení. Těšnovský tunel spojuje nábreží Ludvíka Svobody s Rohanským nábrežím v Karlíně. V rámci rekonstrukce Technická správa komunikací vymění v tunelu ka-

bely, opraví technologická, dopravní a bezpečnostní zařízení včetně těch, která využívají řidiči v případě nouze.

„To není možné provádět z bezpečnostních důvodů při provozu,“ uvedla Lišková. Řidiči budou muset úsek objíždět ve směru z Prahy 1 do Karlína Holbovou, Klimentskou a Wil-

sonovou, u Státní opery se v ulici U Divadla otočí a vrátí se po Wilsonově až ke sjezdu na Karlín. V opačném směru řidiči přejedou Hlávkův most, na Bubenském nábreží se otočí a přes most se vrátí zpět a sjedou Klimentskou ulicí.

Modernizace řízení a bezpečnostních zařízení tunelu

začala částečně již 22. října a kompletně by měl být tunel opraven nejpozději do 30. listopadu. „Uvažuje se ještě o dalších třech dnech uzavření tunelu pro dokončovací práce a provedení všech bezpečnostních zkoušek včetně kontroly požární bezpečnosti,“ dodala mluvčí. **ROBERT OPPELT**

INZERCE

11. 11. 2015

POZNEJTE PŘÍZNAKY CUKROVKY Snižujte svá rizika

**V 10.30–17.30 hod. Karlovo nám.
Praha 2, u vchodu do metra**

Měření biomikroskopem, který dokáže odhalit cukrovku, měření cholesterolu, cukru v krvi, obsahu CO v dechu kuřáka, měření zraku a další aktivity...

www.dendiabetu.cz



měníme diabetes™

světový den diabetu
14. listopad



DIA 2/3015

Czech Design Week. Domácí tvorba s příběhy

Kovové křeslo ověčené titulem nejlepší studentský design světa, nábytek jako stavebnice či šperky ze skla. To všechno mohou po celý tento týden vidět návštěvníci v rámci prvního ročníku akce Czech Design Week.

Kromě vystavovatelů v Domě U Minuty jsou k vidění také venkovní instalace. Například lavička Mikuláše Zippera na Jungmannově náměstí či křeslo na Václaváku. Partnerským projektem akce je výstava Pasty Onera nazvaná Last Day in Paradise. Vernisáž expozice je na programu dnes od 19 hodin v Galerii Mánes.

Ze 150 přihlášek vybrali tři kurátoři pro hlavní menu 60 vystavovatelů. „Já se zaměřovala na vizuální, popřípadě uměleckou stránku. Vybírali jsme také ze škol, je totiž dobré dát prostor studentům hned ze začátku kariéry,“ řekla za kurátory Iva Nesvadbová.

Součástí programu bude také pátéční módní přehlídka, která se odehraje v prostorách bývalé Fantovy kavárny. Návrhářka Mirka Horká ukáže svou zimní kolekci a představí se i Vladimír Staněk se značkou pánského oblečení.

Pořadatelé dávají prostor nezávislé scéně a nabízí také příběhy autorů. „Třeba jedna paní pracovala deset let jako automechanik a pak se rozhodla šít oděvy. Vycházela z českého folkloru a nyní šije pro Českou Miss,“ dodal spoluorganizátor Tomáš Holý. Vstupenka na akci vyjde na 150 korun. **PUR**



Vázy Pavla Výtiska

CDW



Saty z dílny Rodná hrouda

CDW

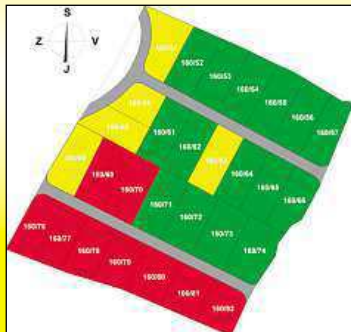
PRODEJ

POZEMKY U PRAHY

cena od **2.290 Kč/m²**

Zákaznická linka: +420 326 913 251
Po - Pá 8 - 14 hod. +420 776 288 502

www.pozemky-vsestary.cz



Drogový gang. Prodáváli trávu za falešnou zdi

Policisté odhalili třináctičlennou skupinu lidí, kteří ve velkém obchodovali s marihuanou. Prodáváli ji ve dvou vyhlášených podnicích v centru. Pět lidí skončilo ve vazbě, další dva byli obviněni přímo ve vězení, kde si odpýkávají jiný trest. Obvinění podle policejního mluvčího Tomáše Hulana prodáváli drogy v podnicích v Jakubské a Anenské ulici. Druhý z nich si sami otevřeli, aby mohli s marihuanou ob-

chodovat. „Za tímto účelem nechali v baru zhotovit falešnou stěnu, za kterou si odváděli zákazníky. Tento podnik zároveň sloužil i jako skladiště,“ uvedl mluvčí. Hlavním organizátorem celé skupiny byl podle policie třicetiletý muž, který je ve vězení za vraždu. Poté, co byl odsouzen, údajně jen upravitel systém řízení celé skupiny. Pokyny předával prostřednictvím známých, kteří ho ve vězení navštěvovali. **ČTK**

50

20

40

**40-70%
SLEVA**

70

60

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

**SWITCH
SLEVA
50%**

**50% SLEVA PLATÍ NA DRUHÉ STEJNÉ NEBO LEVNĚJŠÍ BALENÍ
VŠECH KONTAKTNÍCH ČOČEK SWITCH.**



Sleva platí od 9. 11. 2015 do odvolání. Sleva neplatí v Outletu FAOC Štěrboholy, slevy se nesčítají. Kombinace dioptrií je možná.

Zábradlí v metru nejsou jen překážkou navíc

Kovové zábrany brání srážkám nebo i pádům na eskalátorech.

„K čemu slouží ta kovová zábradlí?“ dumal už jistě cestou metrem do práce nejeeden Pražan. Podle mluvčího dopravního podniku Jiřího Štábla je třeba rozlišovat mezi dvěma typy – přenosnými a pevnými.

„Účelem zábran je zamezit vstupu na dopravní zařízení, tedy eskalátor, když je odstaven kvůli poruše, údržbě či opravě,“ vysvětluje Štábl. Zábrany podle něj šetří nejen zdraví cestujících, ale také peníze za elektřinu. „Výrobci ani smluvní přepravní podmínky kvůli bezpečnosti nepřipouštějí chůzi po zastaveném eskalátoru. Výjimkou je, když jde o evakuaci



Jednu ze zábran můžete vidět třeba na Můstku. METRO

či stav po zastavení schodů,“ dodává Štábl.

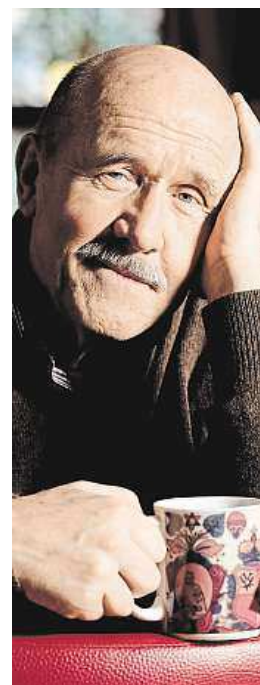
Speciální kapitolou jsou takzvané podélné zábrany, se kterými se můžeme setkat u výstupů ve stanicích I. P. Pavlova, Anděl, Budějovická či Pankrác. Ty mají je-

diný účel – zabránit srážkám s cestujícími, kteří se pohybují v protisměru. „Instalují se k nutnému oddělení přepravních proudů, a to především v místech, kde by dav v protisměru mohl ohrozit bezpečný výstup ze soused-

Zábradlí také překáží

Zábrany v metru neplní podle čtenářů vždy svůj účel.

- **Nowakwak:** Nevím, jestli jsem jediný, komu to vadí, ale nechápu smysl zábran u východu z eskalátorů ve většině stanic metra. Ve špičce se kvůli nim lidé štosují a zdržují se, takže to nadělá víc škody než užítku.
- **Veronika Rysová:** Zábradlí na Pankráci prodlouží dobu výstupu někdy i o celou minutu. Určitě se dalo najít daleko elegantnější řešení.



Náročný

Hostem dnešní Literární kavárny ve Ctěnickém zámku bude herec Petr Náročný. Posezení s majitelem nezaměnitelného hlasu začíná ve Ctěnicích ve 14 hodin. MAFRA



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

INZERCE

Listování dětskou knihou s Lukášem Hejlíkem a Komisařem Vrt'apkou

14. 11. 2015
13-17h
v 1. patře OC



13:00 **Zahájení**
moderátorem **Honzou Musilem**

Listování s Lukášem Hejlíkem a Věrou Hollou
Komisař Vrt'apka a prokletí zubu moudrosti

Tombola

Své **oblíbené knihy z dětství** dětem přijdou představit herec **Kája Heřmánek ml.** a bloggerka a herečka **Nikol Heřmánková Kouklová**

Tombola

17:00 **Rozloučení**

www.galerie-butovice.cz

f /galeriebutovice

iOS / Android aplikace Galerie Butovice



Více knížek. Pro knihovnu

Hlavní město přidá městské knihovně více než dva miliony korun na obnovu knihovního fondu. Na nákup knih, ale třeba i cédéček s hudbou, map, počítačových her nebo filmů a dalších dokumentů bylo pro letošní rok totiž vyčleněno jen 16 milionů korun, nejméně za několik předchozích let.

Knihovna, která má kromě centrály na Mariánském náměstí čtyři desítky poboček, disponuje zhruba dvěma miliony knih a ročně nakoupí kolem 140 tisíc nových titulů a vydá stovky elektronických knih, které jsou čtenářům dostupné v on-line databázi. „Naši lektoři pečlivě vybírají, jaké knihy nakoupit, kromě jejich zkušeností se rozhodujeme i podle recenzí nebo počtu re-

zervací na ten či onen titul,“ popisuje, jak se knihy nakupují, mluvčí knihovny Lenka Hanzlíková. Knižní fond se rozšiřuje také díky darům lidí zapojených do projektu Dejme knihám šanci. Vloni takto sami čtenáři obohatili knihovnu o více než devět tisíc titulů.

Městská knihovna do nákupu ročně investuje méně než deset procent rozpočtu. „Dlouhodobým strategickým cílem je vynaložit na nákup knih zhruba deset procent finančních prostředků. Nejblíže jsme ideálnímu stavu byli v loňském roce, kdy byl nakoupen fond za 21 milionů korun, tedy skoro devět procent,“ uvedla mluvčí. Knihovna letos hospodaří s 233 miliony korun. **ROW**



Svatomartinské na vinici sv. Kláry

I letos se budou na trojské vinici svatě Kláry slavnostně otevřít první vína z tohoto roku. Na terasách viničního domku poodhalíte zítra 11. listopadu v 11 hodin kvalitu letošní sklizně.

BOTANICKA.CZ

INZERCE

Turisté. Zase jich je víc

V létě v metropoli meziročně přibýlo turistů. V hotelech, ubytovnách nebo kempch se od července do konce září zapsalo 2,02 milionu turistů. Z toho 1,8 milionu byli cizinci, kterých bylo meziročně o 8,1 procenta

více. O 16 procent více bylo i Čechů, v Praze se jich ubytovalo 220 300. Čeští a zahraniční turisté strávili v českém hlavním městě i více nocí, celkem 5,03 milionu. Z toho většina, 4,6 milionu, byli cizinci. **ČTK**

SVĚT MINERÁLŮ

VELKÝ VÝBĚR NA E-SHOPU www.svetmineralu.cz

MINERÁLY, KTERÉ VÁM DODAJÍ ENERGIÍ

AMETYSTOVÁ DRŮZIČKA KE KAŽDÉMU NÁKUPU ZDARMA

**AKCE
PLATÍ JEN
DO 17. 11.
NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB**

JEDNA OSOBA MŮŽE VYUŽÍT JEN JEDEN KUPÓN

**PŘI NÁKUPU
NA ESHOPU
VÁM DÁREK
PŘÍČEM
AUTOMATICKY**

PRAHA 6
DRNOVSKÁ 36
PO - NE: 10.00 - 20.00

ÚSTÍ NAD LABEM
PRAŽSKÁ 62/116
PO - SO: 10.00 - 18.00

NC EDEN
U SLÁVIE 1527, PRAHA 10
PO - NE: 09.00 - 21.00

Slavíme 8 let

**13.-15. 11. 2015
NAROZENINOVÉ SLEVY**

V SOBOTU A NEDĚLI DOPROVODNÝ PROGRAM S MODERÁTKOU
NIKOL MORAVCOVOU | CUPČÁKÉ A NÁPOJ ZDARMA
SOUTĚŽE | CĚNY | FASHION ARENA LOUNGE



**VÍCE NEŽ 200 ZNAČEK
KAŽDÝ DEN SLEVY 30-70%
FASHION-ARENA.CZ**



**FASHION ARENA
PRAGUE OUTLET**



Záchrana

Eliška Balzerová zachránila své Divadlo Na Fidlovačce. Našla nového mecenáše. „Ale není to ani Andrej Babiš, ani Petr Kellner,“ nechtěla být v rozhovoru pro iDNES.cz konkrétní. Divadlo coby ředitelka sice opouští, ale bude i dál scéně v pražských Nuslích pomáhat. „Ráda svou funkci přenechám někomu mladšímu,“ dodává herečka. PROFIMEDIA.CZ

Pirátům silnic zatne tipec nová flotila aut

Policie vyfasuje nové civilní vozy. Vyjedou možná již na Silvestra.

„Vzhůru do akce,“ zazní na některých služebnách české policie koncem tohoto roku. Pro boj s piráty silnic totiž vyfasují nové pomocníky. Flotilu neoznačených vozů v civilním provedení, které rozšíří řady již používaných passatů a superbů.

„Budou sloužit k provádění takzvaného skrytého dohledu nad bezpečností silničního provozu,“ řekl deníku Metro mluvčí policejního prezidia Jozef Bocán. „Policie dostane celkem osmdesát pět vozů značky Škoda Octavia a tři vozidla Škoda Superb,“ dodává Bocán. První padesátka oktávek vybavená speciální měřicí a dokumentační technikou bude spolu se třemi superby policistům dodána v polovině prosince. Na zbytek si muži zákona budou muset počkat. „Zbývající vozy budou dodány do konce června,“ vysvětluje Bocán. Nová vozidla, u kterých řidiči na první pohled nepoznají, že



Citát

Vozidla půjdou do provozu po jejich registraci a vyřízení nutné administrativy. Zhruba tedy na přelomu roku.

JOZEF BOCÁN
MLUVČÍ POLICEJNÍHO PREZIDIA ČR

se jedná o hlídku, vyjdou na sto milionů korun a budou sloužit na různých místech v Česku.

Miliony na auta pocházejí z Fondu zábrany škod, kam tři procenty přispívají pojišťovny. Z tohoto fondu se platí i nákup nových aut a techniky pro hasiče a záchranáře.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Policie má i nové služební vozy



Česká policie fasovala nová auta naposled v květnu.

služby, která chrání ústavní činitele.

- Policie tehdy převzala v Mladé Boleslavi osmdesát pět nových vozů Škoda Octavia.

- Část byla v policejních barvách, část v civilním provedení. Novinkou jsou výraznější barvy, které by měly být lépe vidět za zhoršené viditelnosti.

- Policie tehdy také poprvé fasovala vozy s automatickou převodovkou. Do té doby se automatické převodovky používaly pouze pro vozidla ochranné

- Vozy v policejních barvách tehdy dostal Středočeský kraj a Praha. Auta v civilním provedení si rozdělila příslušná policejní ředitelství v celé republice. Celkem za ně policie zaplatila třicet šest milionů korun.

- Policejní prezident Tomáš Tuhy v minulosti uvedl, že se chystají také speciály, neseriové vozy upravené podle požadavků a připomínek policistů. Mezi ně patří například prostor na uložení dlouhé zbraně či jiný typ navigace.

Rudé trenýrky. Hradu se nelíbí, že nepřišel trest

Státní zastupitelství pro Prahu 1 podalo stížnost proti rozhodnutí samosoudkyně, která odmítla potrestat tři členy

skupiny Ztohoven ve zjednodušeném řízení. Jsou podezřelí, že vyvěšením obřích trenýrek nad Hradem způsobili

škodu, poškodili cizí věc a dopustili se výtržnictví.

Postup soudkyně se nelíbil ani prezidentovi Miloši Zema-

novi, jehož mluvčí Jiří Ovčáček na svém účtu na Twitteru zveřejnil následující komentář: „Pan prezident obdivuje

rychlost, s jakou soudkyně tento případ rozhodla. A věří, že se na střechu Hradu byla podívat.“ iDNES.cz

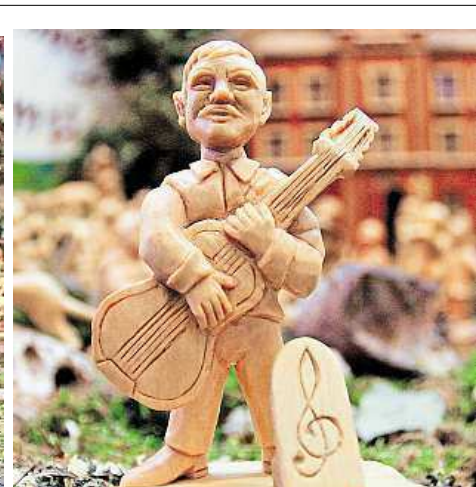
Zprávy krátce

Vladimír Špidla má novou roli

Česko a Německo vytvoří pracovní skupinu, která se bude zabývat migrací. V jejím čele stane bývalý premiér Vladimír Špidla. Skupina má přelknout „propast“, která mezi oběma zeměmi vznikla kvůli migrační krizi.

Dřív do důchodu

Horníci by měli chodit do důchodu o pět let dřív než ostatní pracovníci. Návrh včera schválila vláda. Nová pravidla by měla platit od října 2016. Dokument teď míří do parlamentu. Výdaje budou činit do roku 2055 přes 11 miliard. čtř



V betlému přibudou další postavičky, třeba Karel Kryl

Řezbář Jaroslav Beněš finišuje se svým známým betlémem. Letos do jeho zajímavého díla přibudou další figurky. Nově třeba písničkář Karel Kryl, nová starostka Loštic Šárka Havelková Seifertová a bývalý ředitel arboreta Bílá Lhota Stanislav Hekele. V betlému jsou několik let i další netradiční postavičky. Třeba před dvěma roky se tam objevil „tykadlový“ řidič Roman Smetana. V roce 2010 na předvolební plakáty připsal své komentáře a přimaloval politikům tykadla. Betlém bude v mistrově ateliéru v Lošticích otevřen začátkem prosince.

2x MAFRA

Chraňte se před smogem, inverzí a mikročásticemi...

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!




Čističku vzduchu Ionic-CARE Triton X6 můžete zakoupit ve třech barevných provedeních.

cena 3.490 Kč/ks

cena 3.290 Kč/ks od 2 ks

Ionic-CARE® Triton X6 – ionizátor a čistička v jednom

 Již 7 let nejprodávanější čistička v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno*

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně a s nulovými náklady na výměnné filtry. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty jsou zachyceny na elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísně a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonnými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.

Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » snížíte působení radonu
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zkvalitníte spánek
- » snížíte krevní tlak
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin

více na www.ionic-care.cz



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen občas jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Až 70 % Čechů dýchá škodlivý vzduch! Od roku 2006 zemřelo kvůli znečištěnému ovzduší bezmála 34 tisíc Čechů a další tisíce lidí se musely léčit v nemocnicích. Vysoké koncentrace polévatého prachu, chemikálií a jiných nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Hygienici v těchto dnech bijí na poplach a doporučují nevětrat. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, smog, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudypřítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku (podzim, zima), kdy méně větráme, působí

» V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let «

prachu apod., jsou i vzdušné ionty resp. iontová nerovnováha. Ovzduší, ve kterém pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese) dýcháme vzduch s koncentrací až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty obvykle blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky ionizátoru Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Dárek ZDARMA!
Ionic-CARE XU-100 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!**
Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici udržuje potraviny déle čerstvé.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

kód
1U1

Ionizace vzduchu: Součástí tohoto jedovatého koktejlu chemikálií, statické elektřiny, ozónu, mikročástic



Jsmo držitelé zlatého certifikátu "OVĚŘENO ZÁKAZNÍKY"

* V červnu 2015 byla provedena anketa mezi uživateli Ionic-CARE Triton X6, které se zúčastnilo 857 respondentů. Tito uživatelé nejčastěji chválí viditelné snížení prašnosti, zmírnění alergických potíží s dýcháním a zlepšení spánku v důsledku ionizace. Dále jsou spokojeni s tichým chodem a snadnou údržbou.

Poštovné zdarma pro objednávky přijaté do 30.11.2015

800 112 111

www.ionic-care.cz

Objednací linka zdarma

** Akce trvá do 30.11.2015 nebo do vyprodání zásob

Zprávy krátce

Babiš: Větší ochrana politiků

Ministr financí Andrej Babiš chce vládě navrhnout, aby rozšířila seznam osob, které má policie chránit. Podle něj by tam měl spadat i ministr financí. Pokud se seznam rozšíří, tak přijme policejní ochranu, o kterou požádal minulý týden. Podle Babi-

še by měl být ministr financí chráněn policií jako jímí ústavní činitel. Pod ministra totiž spadá celní správa, hazard, vybírání daní, daňové podvody a další případy, které prý mohou šéfa resortu dostat do problémů. „Myslím si, že ministr v tomhle směru je v pozici potenciálně ohrožené osoby. Myslím si, že je potřeba to řešit systémově,“ řekl Babiš.

Nový web ukáže, jak fungovala StB

Zajímá vás nedávná historie? Chcete se dozvědět, jak pracovala StB? Podívejte se na nový web communizstatesecurity.eu. Díky dokumentárnímu portálu nahlédnete do struktur a práce československé tajné policie v letech 1969 až 1989. **čtk**

Vlaky budou mít wi-fi i klimatizaci

Cyklisté si připlatí. Ušetří cestující v první třídě.

Wi-fi připojení, zásuvky a klimatizace. Desítky vlaků v příštím roce budou přímo vymazlené.

„Cestující brzy zaznamenají velkou výměnu starších koženkových vozů v běžných rychlících za nové nebo modernizované soupravy. Půjde o největší obnovu rychlíkových vagonů v historii,“ popsal plánovanou obměnu vozového parku Petr Štáhlavský, mluvčí Českých drah (ČD).

Nové bezbariérové vlaky InterPanter se v příštím roce objeví na trase Praha – Brno a Olomouc – Brno. České dráhy koupí 60 vagonů, což odpovídá přibližně 14 zbrusu novým vlakovým soupravám. Stejný počet vagonů „koženkových“ rychlíků půjde modernizací a plánují se další opravy desítek vagonů.



Cítát

Nové vlaky budou bezbariérové. Ve vozzech bude i dost místa pro kočárky a kola.

MICHAL ŠTĚPÁN
ČLEN PŘEDSTAVENSTVA ČD

Od 13. prosince začnou platit i nové jízdní řády. Změny se dotknou nejen časů odjezdů, ale také cen jízdného. Hluběji do peněženky sáhnou ti, kteří budou cestovat s kolem, nebo lidé, kteří využívají celodenní jízdenky. Levnější ale bude cestování první třídou.

Díky novým jízdním řádům od poloviny prosince zrychlí i některé důležité spo-

Novinky na kolejkách

Modernizací projdou desítky rychlíků:

- Během příštího roku České dráhy rozšíří počet klimatizovaných vozů na linkách: Praha – Plzeň, Praha – Č. Budějovice, Praha – Trutnov a Brno – Šumperk.
- Od 13. listopadu se zvýší ceny přepravného za jízdní kolo o 5 až 10 Kč.
- Nové vagony InterPanter vyrábí tuzemská společnost Škoda Transportation. Budou stát 2,7 miliardy korun.

je. Cestující v pendolinu se nově dostanou z Prahy do Olomouce a do Ostravy o pět minut rychleji. „Průměrná cestovní rychlost bude 121,7 kilometru za hodinu. Půjde o nejrychlejší vlak v České republice,“ uvedl Štáhlavský.

MAREK HYŘ
marek.hyry@metro.cz

**Svoboda pro guru Járu**

Před americkou ambasádou v Praze se včera sešli příznivci Jaroslava Dobeše alias guru Járy. Protestovali proti jeho zadržení. Dobeš byl obžalován ze znásilňování svých klientek. Spolu se svou asistentkou Barborou Pláškovou je ve vazbě na Filipínách. Setkání bylo pojato jako demonstrace za svobodu náboženství s odkazem na dalajlamu, od něhož prý Jaroslav Dobeš dostal pozhřebání pro své hnutí. „Om nadsamec“ Jára na svých akcích v letech 2003 až 2005 učil ženy, které byly zklamané z dřívějších vztahů, jak se od expartnerů oprostít, říkal tomu „odháčkování“. Dělal to tak, že s nimi měl sex. Český soud ho za to poslal na deset let do vězení.

MAFRA

INZERCE

Smlouvu o půjčce vám pošleme domů

Můžete si ji tak v klidu pročíst a vše důkladně promyslet.

Půjčme vám od 10 000 Kč do 180 000 Kč.

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

HOME CREDIT
Nejste na to sami



Bez řetězů hrozí pokuta 100 tisíc

Pozor na rakouských silnicích. Policie kontroluje také výbavu.

Povinnost mít řetězy v autě platí v Rakousku od 1. listopadu do 15. dubna. Když vás policie zastaví a vy je v autě nemáte, v případě ohrožení bezpečnosti silničního provozu vám auto odstaví a vy si musíte řetězy půjčit nebo koupit.

U běžných přestupků zaplatíte pokutu 35 eur (v přepočtu necelých 950 korun). Pokud vaše auto kvůli jízdě bez řetězů bude překážet provozu nebo způsobí nehodu či jiné problémy, hrozí pokuta až 5000 eur (v přepočtu přes 130 tisíc korun).

Doporučuje se pořídit si kvalitní řetězy přesně na vaše auto. Ty půjčené často nesedí a špatně se nasazují.

Sněhové řetězy v Rakousku

Povinnost mít v autě sněhové řetězy v Rakousku platí od 1. listopadu do 15. dubna.

- Za běžné přestupky proti tomuto předpisu se dává pokuta 35 eur (asi 950 korun).
- Když řidič způsobí nehodu, autem zablokuje provoz či způsobí jiné dopravní problémy, hrozí mu pokuta až 5000

eur (v přepočtu přes 130 tisíc korun).

- Řetězy se naopak nesmí používat při jízdě na rozbředlém sněhu. Řidič musí mít na kolech zimní pneumatiky. Nesmí je použít, ani když vrstva sněhu či ledu není souvislá.
- Doporučená maximální rychlost při jízdě s řetězy je 50 km/h.

Ty starší mohou zase prskat. „Na stránkách výrobce najdete návod a po zadání rozměru pneumatik a typu vozidla dostanete na výběr vhodné sněhové řetězy,“ říká Martin Lenfeld, zástupce společnosti Pevag.

Pokud je na vozovce souvislá sněhová či ledová vrstva nebo rozbředlý sníh, je v Rakousku v daném období povinností použít zimní pneu-

matiky na všech čtyřech kolech nebo řetězy na hnané nápravě. Doporučená maximální rychlost při jízdě se sněhovými řetězy je 50 km/h.

Řetězy se naopak nesmí používat, když vrstva sněhu nebo ledu na vozovce není souvislá. V takovém případě je povoleno použít pouze zimní pneumatiky. To samé platí i pro jízdu na rozbředlém sněhu. **JAN KOUBEK**



Nová kuchařka na pultech

Dlouholetá členka činohry Národního divadla, herečka Luba Skořepová slavnostně pokřtila svou novou knihu, tentokrát Maminčinu kuchařku. Křtu se zúčastnili herci David Prachař a Sabina Laurinová (vpravo).

ČTK

INZERCE

*Ta
správná
volba
pro mne,*

protože Kaufland
mi nabízí perspektivu!



**Balíci a etiketovací linka
– hrubá mzda
od 19 000 Kč/měsíc**

Pro Masozávod

Požadujeme: ochotu pracovat ve směnném provozu, spolehlivost, pečlivost, trestní bezúhonnost

Vaším úkolem bude: obsluha balíčního a etiketovacího stroje, etiketování včetně kontroly ceny a data spotřeby

**Elektromechanik/čka
– hrubá mzda
od 27 000 Kč/měsíc**

Pro Masozávod

Požadujeme: SOU/SŠ, vyhláška č. 50 min. § 6, praxi v oboru, práci ve směnném provozu, zodpovědnost, pečlivost, trestní bezúhonnost

Vaším úkolem bude: oprava a kontrola technických zařízení, komunikace se servisními firmami, údržba práce

**Skladník/skladnice (komise)
– hrubá mzda
od 19 000 Kč/měsíc**

Pro Masozávod

Požadujeme: práce ve směnném provozu, práce se skenerem, odpovědnost, pečlivost, trestní bezúhonnost, **pozice je vhodná i pro absolventa**

Vaším úkolem bude: kompletace zboží na palety, správa skladových dat v systému SAP, kontrola finálního výrobku, práce na strojním zařízení

Nabízíme: motivující mzdové ohodnocení, pracovní smlouvu na dobu neurčitou, další nadstandardní benefity.

Místo výkonu práce: Modletice u Prahy; Masozávod

Kontakt: personální odd.: **323 646 461**. Vaše písemné podklady nám zašlete prosím na **Martina.Krylova@kaufland.cz** nebo na poštovní adresu:

**Kaufland ČR v.o.s.
Bělohorská 203
169 00 Praha 6**

www.kaufland.cz/kariera

Angažovanost našich zaměstnanců garantuje náš společný úspěch.

Kaufland je atraktivní společností v oblasti potravinářského obchodu. Poznejte nás jako dynamického a angažovaného zaměstnavatele. Důvěra, otevřenost a výkon utvářejí naše firemní prostředí.

Nabízíme Vám zajímavé pracovní prostředí, osobní podporu a atraktivní šanci budovat kariéru.



VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanoce

Konec věšení a žehlení prádla

gorenje



Gorenje D 7564

- + Kondenzační sušička s tepelným čerpadlem
- + Prádlo stačí vložit do sušičky, není třeba věšet
- + Nemačká prádlo = není třeba žehlit
- + Dvoustupňové proudění vzduchu pro efektivnější sušení
- + Kapacita 7 kg prádla, senzor vlhkosti

~~12 700,-~~
10 690,-

objednací kód: FAP3300o

Zastříhovač s nabíjením přes USB

REMINGTON®



Remington HC5355A

- + Bezdrátový zastříhovač vlasů se 2 hřebeny
- + 15 nastavení délky (1-42 mm)
- + Samoostřící čepele
- + Systém QuickWash pro snadnější čištění
- + Nabíjení přes USB (kabel v balení)

~~1 139,-~~
899,-

objednací kód: REMZVL11

Povinnost každého kutila

BOSCH



Bosch PSR 18 LI-2

- + Akumulátorový vrtací šroubovák
- + Čip Syneon - chytré řízení utahovacího momentu
- + Vždy optimální síla a efektivnější využití energie
- + Moderní akumulátor bez samovybití
- + 2 baterie v balení!

~~6 490,-~~
5 990,-

objednací kód: BOC011s2

Skvělé vlastnosti v malém těle

SAMSUNG



Samsung Galaxy S4 Mini

- + Premiový smartphone ve dvou barvách
- + 4.3" Super AMOLED displej (960 x 540)
- + Čtyřjádrový procesor, 1,5GB RAM, 8GB paměť
- + Kvalitní 8Mpx fotoaparát s LED bleskem
- + Google Android 4.4 KitKat

~~6 290,-~~
4 990,-

objednací kódy:

SAMO0119 ● SAMO0119b ○

Ušetří vaši peněženku

INDESIT



INDESIT IWSC 61253 C ECO EU

- + Cenově dostupná pračka třídy A+++
- + Hloubka pouze 42 cm
- + 1 200 ot./min, kapacita 6 kg
- + Množstevní automatika
- + Odložený start

~~8 490,-~~
5 790,-

objednací kód: FAP2450f

Úsporná sušička s 6. smyslem

Whirlpool



Whirlpool HSCX 80420

- + Kondenzační sušička s tepelným čerpadlem
- + Automatické nastavení teploty a průběhu sušení
- + Informuje o předpokládané spotřebě energie
- + Dotykové ovládání, 10 programů
- + Kapacita 8 kg, energetická třída A++

~~16 990,-~~
16 990,-

objednací kód: FAP3001k

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 10. 11. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

alza.cz

Varování. Skleníkových plynů rekordně přibývá

Množství skleníkových plynů v atmosféře loni dosáhlo rekordní výše, sdělila ve své nové zprávě Světová meteorologická organizace. Nejvíce k tomu přispěla koncentrace oxidu uhličitého, která překonala hodnotu 400 částic v milionu částic atmosféry. Tato hodnota podle vědců může vést

k nebezpečným změnám klimatu. „Znamená to vyšší teploty, extrémnější počasí jako vlny veder a povodně, tání ledu, stoupání hladin oceánů a růst jejich kyselosti. Děje se to teď a my se děsivou rychlostí posunujeme na neprobádané území,“ řekl tajemník organizace Michel Jarraud. **ČTK**

Zprávy krátce

Dopadli teroristu

Egyptští policisté v Káhiře dopadli a zabili Hasanajna Gharáblího, jednoho z vůdců místní odnože Islámského státu. Právě ta se přihlásila k útoku na ruské letadlo, v němž zahynulo 31. října 224 lidí.

Masakr u Ammánu

Jordánský policista včera zabil ve výcvikovém středisku u Ammánu tři instruktory, dva byli z USA a jeden z JAR. O život přišli i dva Jordánci, útočník byl zabit. Motiv není znám.

Vyhrála opozice

Nedělní parlamentní volby v Chorvatsku vyhrála těsně opoziční Vlastenecká koalice vedená Chorvatským demokratickým společenstvím, která ve 151členném Saboru obsadí 59 křesel.

Češi na Lesbu

Na řecký ostrov Lesbos se začínají sjíždět čeští dobrovolníci, aby pomáhali uprchlíkům, kteří připlouvají na člunech z nedalekého Turecka. Větší skupina, takzvaný Czech Team, přiletí o víkend. **ČTK**



Su Tjij slaví

Vítězem voleb v Barmě je podle očekávání Národní liga pro demokracii, v jejímž čele stojí nositelka Nobelovy ceny za mír Do Aun Schan Su Tjij (na snímku). Liga v hustě obydlených oblastech získala 80 procent hlasů. Vládnoucí Strana svazové soudržnosti a rozvoje už uznala porážku. **AP**

Katalánci jsou blíže k odtržení

Katalánský parlament včera schválil rezoluci, v níž žádá nezávislost na Španělsku.

Separatistické strany, které mají v katalánském parlamentu většinu, chtějí v roce 2017 uspořádat referendum o odtržení tohoto regionu od Španělska. Madrid to odmítá a premiér Mariano Rajoy už oznámil, že krok katalánských poslanců napadne u ústavního soudu a bude žádat zneplatnění rezoluce. Španělská ústava totiž vyhlásila nezávislosti některého z regionů zapovídá.

Katalánci: Dáváme moc

Katalánci si stěžují i na to, že jejich bohatý region, který produkuje pětinu španělského HDP, odvádí Madridu příliš mnoho na daních.

- Obyvatelé jsou ohledně odtržení rozdělení, průzkum z konce října ukázal, že by se nyní 51 procent respondentů postavilo proti rezoluci, 42 procent lidí ji naopak podporuje.

Rezoluci předložily strany Společně pro Ano a další separatistické hnutí, levicová Kandidátka lidové jednoty. Obě uskupení mají po zářijových volbách ve 135členném katalánském parlamentu většinu 72 křesel. **ČTK**

INZERCE

Partnerský program TeleTrade – získejte klíč k pravidelnému zdroji příjmů bez nutné investice

Společnost TeleTrade-Dj Ltd je největším evropským poskytovatelem finančních služeb s řadou prestižních ocenění. V České republice jsme číslo jedna v oblasti obchodování a služeb pro zákazníky na trhu FOREX. V současnosti spouštíme projekt „Partnerský program TeleTrade“ - aneb podnikněte s nulovými náklady!



Partners
Získáte až
1.500 USD

Získejte klíč k pravidelnému zdroji příjmů bez nutné investice

Přidejte se!

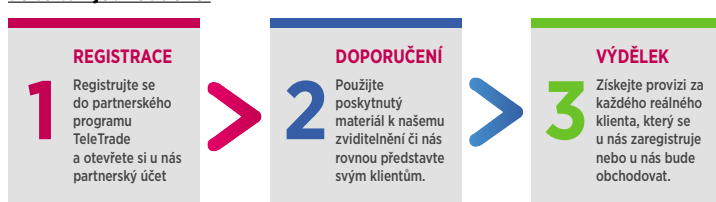
O co jde:

Nebylo by skvělé mít možnost pracovat z domova a vydělávat si tím, co vás baví? Láká vás představa vlastního podnikání? Pokud ano, máme pro vás velmi zajímavé řešení ověřené cenami, které vám umožní převzít kontrolu nad vaším finančním životem a zajistí vám dlouhodobé příjmy. Představujeme vám partnerský program TeleTrade, který nabízí provize jak partnerům, tak zprostředkovatelům, a který vám pomůže proměnit vaše internetové stránky na stroj na peníze.

Jak tento partnerský program funguje?

Ať už jste finanční poradce, člověk s kontakty, makléř, webmaster, blogger, influencer na sociálních sítích, máte zavedenou pobočku nebo pouze chcete lépe zpeněžit své stávající obchodní kontakty, máme pro vás zajímavý provizní plán. Stačí doporučit společnost TeleTrade svým klientům či využít náš rozsáhlý výběr marketingových materiálů k našemu zviditelnění během vašich online aktivit a získat tak provizi za každého klienta, který se u nás díky vám zaregistruje a začne obchodovat.

Je to tak jednoduché:



Partnerský program TeleTrade je zcela bezplatný a může se stát vaším zlatým dolem, skvělým strojem na peníze, které vyděláte tak snadno, jako nikdy předtím. Spoluprací s námi získáte řadu výhod.

Více na:

www.partner.teletrade-dj.cz

Zde získáte všechny informace – stanete partnerem TeleTrade a získáte pasivní příjem a finanční svobodu!

TeleTrade

Kontaktní adresa: Karlovo náměstí 2097/10, Praha Tel.: 222 317 632

Výstraha před rizikem:

Obchodování s měnami na Forexu a CFD kontrakty na marži nese vysokou míru rizika a nemusí být vhodné pro všechny investory. Pákový efekt může pracovat jak ve váš prospěch, tak i v neprospěch. Je zde možnost, že můžete přijít o všechny vaše počáteční investice, takže byste neměli riskovat víc, než jste ochotni ztratit. Před obchodováním byste se měli ujistit, že jste plně pochopili všechny související rizika a vztít v úvahu vaši úroveň zkušeností a finanční situaci. TeleTrade se vám snaží poskytnout veškeré potřebné informace a ochranné opatření, ale v případě, že rizika se vám zdají stále nejasná, prosím, vyhledejte nezávislé poradenství. TeleTrade-Dj International Consulting Ltd (TeleTrade Europe) je registrována jako kyperská investiční společnost (CIF) pod registračním číslem HE272810 a je držitelem licence od Kyperské komise pro cenné papíry (CySec) číslo 158/11.

„V písniích mám ráda příběhy“

Je to rok, co vydala Aneta Langerová album Na Radosti inspirované příběhy lidí ze stejnojmenného a skoro zapomenutého místa na Šumavě. Teď si udělá radost tím, že desku vydá na vinylu.

Řekl vám někdo před rokem, že jste blázen, když chcete zpívat příběhy ze Šumavy?

Když poslouchám písně, málokterá mě zasáhne. Někdy mi přijde, že v nich o nic moc nejde a že nemají hlubší, i když třeba zdánlivě banální téma. Mám ráda, když je za písní nějaký příběh nebo je i abstraktní, ale musí mít pointu. Zpívat o silných ženách zasazených do vesnického prostředí, reakci společnosti na ně a zase ženské reakci na společnost, to mě strašně bavilo. Přijde mi, že tím si procházíme všichni – nacházíme názory a upevnujeme si pozice. Deska je o těchto emocích.

Nedávno jste zveřejnila klip k písni Tragédie u nás na vsi. Jaký je?

Je napínavý. Zapojila jsem do děje klipu téměř celou svou kapelu, takže jsem z muzikantů udělala herce.

Jak na to reagovali?

Dobře, hned se dohadovali, kdo bude vrah. Nakonec jsme určili bubeníka Martina Koprivu, který se projevil jako skvělý herec.

Rozhodla jste se vydat desku Na Radosti i na vinylu. Poslední dobou je to velký trend, také jste mu propadla?

Gramofon a desky mám už asi dvanáct let. Byly to první věci, které jsem si pořídila, když jsem začala bydlet sama. Mám to hrozně ráda a jedním z mých přání bylo udělat si jednou radost a vinyl vydat. Čekala jsem jen, až bude nějaká vhodná deska, které by to slušelo.

Nově jste natočila duet se slovenskou kapelou Korben Dallas, jak k tomu spojení došlo?

Kluci se mi ozvali sami. Poslali mi demo písničky Sen



Deska Na Radosti dělá zpěvačce radost.

OLGA ŠPÁTOVÁ

a za pár dní už jsme společně seděli v bratislavské kavárně. Zjistila jsem, že by ta spolupráce mohla fungovat. Pro mě je důležité, že kluci dělají svou hudbu, že je to baví a hlavně že je to z toho cítit. Písnička se mi líbila a chtěla jsem si ji zazpívat.

Na festivalu Pohoda jste ji zpívala naživo se symfonickým orchestrem...

Byla jsem dost nervózní přijít na pódium a zazpívat píseň jen tak „z fleku“. Během dne jsme sice měli zkoušky, ale přece jen to byla nová píseň. Cítila jsem odpovědnost vůči spoustě dalších lidí, kterým bych to případně mohla zkazit. Ale bylo to moc fajn.

Nyní jedete turné, jaké je?
Jedu s kapelou a se smýčco-

Korben Dallas

Slovenská kapela Korben Dallas právě vydává album Kam ideme, na němž jsou úpravy jejich starších písní se symfonickým orchestrem, ale také dvě úplně nové, jednu z nich je právě duet s Anetou Langerovou.

• „Líbilo se nám Anetino poslední album, ale taky její silný hlas, který se nám hodil do písně. Oslovili jsme ji a přijela za námi na schůzku,“ říká zpěvák kapely Juraj Benetin. „Přijela za námi do Bratislavy. Líbilo se nám, že nemá žádnou masku jako někteří další lidé z branže,“ tvrdí Benetin.

• Korben Dallas koncem října vyjeli na společné turné s českou skupinou Zrní. Pětkrát zahrájí i v Česku. Na příští rok plánují dvojkonzert v Bratislavě a Praze.

vým triem pokračování jarního turné. Každý koncert bere jako oslavu desky a chce se si to užít. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

MedelaDerma studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

PODZIMNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1780 Kč~~ nyní 399 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI.
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazé
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

**PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ
BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ**

Běžná cena ~~1780 Kč~~

Akce trvá do **18. 12. 2015**

Na Vaši návštěvu se těší:

studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131,
PRAHA 9 - VYSOČANY, Tel.: 283 923 186, Mob.: 605 035 519, WWW.MEDELADERMA.CZ

nyní jen
399 Kč



CESTA KOLEM SVĚTA

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 velická přání.



IMPULS
Rááááadio

Sudoku

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

Počasí

DNES

Min. 14
Max. 18

ZÍTRA

Min. 13
Max. 17

ČTVRTEK

Min. 12
Max. 16

PÁTEK

Min. 11
Max. 15

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

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

Teplotní rekord: 16,7 °C

Rok výskytu: 1977

Napište svou bublinu



„Rychle zpívej,
nebo tě hodím
do kotle...“

FILIP HAMPL
Facebook

FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisec?

Kvíz

- 1 Ďáblova varlata, ale i jablíčko lásky se říkávalo středomořské bylině pokřínu obecnému, je to:
a) ženšen
b) hadí kořen
c) mandragora
- 2 Angola s metropolí Luandou je stát na jihu Afriky, jehož pobřeží s Atlantikem je dlouhé:
a) 800 kilometrů
b) 1200 kilometrů
c) 1600 kilometrů
- 3 Britská letecká společnost easyJet se sídlem v Lutonu vypravila první letadlo roku:
a) 1975
b) 1985
c) 1995
- 4 Slavná černošská herečka a zpěvačka 20. let, ale i bojovnice za svobodu a rovnoprávnost:
a) Theda Bara
b) Josephine Bakerová
c) Clara Bowová
- 5 Britský politik Neville Chamberlain, předseda vlády v letech 1937 až 1940, se narodil v roce:
a) 1849
b) 1869
c) 1889

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

ČT1

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



20:05 **Nemocnice na kraji města - nové osudy (8/13)**
Seriál (ČR, 2008). Jak funguje oddělení ortopedie bez primárky Čechkové? Bude s Přemyslem Rezkem konečně šťastná? Kdo se stane novou vrchní sestrou? Hrají: E. Balzerová, J. Abrahám, S. Rašilov, O. Brousek, J. Bartoška a další

- 21:05 Komíci na jedničku
- 21:59 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMillions
- 22:00 O mrtvých jen dobře
- 23:20 Na stopě
- 23:45 Otec Brown
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:00 Toulavá kamera
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Podzámecká zahrada v Kroměříži

ČT2

- 14:55 Starověký Řím: Vzestup a pád impéria (1/6)
- 15:50 Poslední den 1. světové války
- 16:40 Vesmír: Energie
- 17:25 Tajemné hlubiny s Robertem Ballardem: Živá Země
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Chcete je?
- 19:00 Příběhy zvědavých přírodovědců (9/10)
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Velká vlastenecká válka: Od Dněpru k Odě**
Na podzim roku 1943 překročila Rudá armáda Dněpr a osvobodila Kyjev. Následovalo Rumunsko, Maďarsko a Rakousko. Pád Vidně 13. dubna 1945 byl předehrou velkých událostí na Odě

- 20:55 **Láska v hrobě**
Dokument o svérázném životě mileneckého páru bezdomovců
- 22:20 **Výchova dívek v Čechách**
Romant. komedie (1997)
- 00:10 **Vězněm v cizině (3/10)**
- 01:00 **Punk v Africe**
- 02:20 **Zbláznit se může každý**
- 02:45 **Zašlapané projekty**
- 03:05 **Zatopené osudy**

NOVA

- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk II (13)
- 13:40 Odložené případy IV
- 14:40 Námořní vyšetřovací služba IV
- 15:40 Ordinace v růžové zahradě 2 (398)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Kriminálka Las Vegas II (23)
- 18:25 Ulice (2912)
- 19:25 Seriál (ČR, 2015)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (609)**
Seriál (ČR, 2015). Zdena prosí Davida, aby jí odpustil. Běla vyhodí Radka z práce i z domu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, M. Zounar a další

- 21:35 **Víkend**
- 22:40 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (8)**
Krimiseriál (USA, 2013)
- 23:30 **Černá listina (20)**
Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:25 **Kriminálka Las Vegas II (23)**
- 01:10 **Námořní vyšetřovací služba IV**
- 02:00 **Novoshopping**
- 02:15 **Atentát (4)**
- 03:50 **Ordinace v růžové zahradě 2 (398)**

PRIMA

- 12:25 Policie Hamburg (20)
- 13:25 Komisař Rex (8)
- 14:35 Castle na zabiti (10)
- 14:45 Vražedná identita. Krimiseriál (USA, 2009)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Ať půjdeš kamkoli
Romantický film (N, 2010)
- 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 (353)**
Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Inspektor Hlaváček vytáčí Honzu s Jarynem do ruda. Za Emou zaklapne past. Hedvika si vyzvedne Ludvíka z nemocnice. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, J. Štěpnička, J. Janěková a další

- 21:35 **Očima Josefa Klimy**
- 22:20 **Ano, šéfe!**
- 23:40 **Show Leoše Mareše**
- 00:40 **Kriminálka Stuttgart V (20)**
Krimiseriál (N, 2014)
- 01:40 **Spravedlnost v krvi III (13)**
- 02:35 **Takoví normální Američané (5)**
- 03:30 **Spravedlnost v krvi V (1)**

PRIMA COOL

- 12:50 Jmenuju se Earl III (18)
- 13:20 Simpsonovi XI (4-7)
- 15:20 Teorie velkého třesku III (13)
Bozemska reakce. Sitcom (USA, 2010)
- 15:50 Futurama VI (8)
Milton a jedno chapadlo 4/4. Anim. seriál (USA, 2008)
- 16:20 Boiči mýtý VI (5)
- 17:25 Grimm III (9)
Kostěj nesmrtelný. Fantasy seriál (USA, 2013)
- 18:20 Simpsonovi XI (8-11)



20:15 **Top Gear XXII (6)**
Nejvladnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizually působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 **Teorie velkého třesku III (14)**
Sitcom (USA, 2010)
- 21:55 **Partička**
- 22:40 **Cesty k úspěchu**
- 22:50 **Shorts**
- 23:25 **Den nezávislosti: Invaze**
Katastrof. film (Kan., 2013)
- 01:20 **Partička**
- 02:00 **Den nezávislosti: Invaze**
Katastrof. film (Kan., 2013)
- 03:25 **Ospalá díra II (15)**
- 04:10 **Grimm III (9)**

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

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SPISOVATELKA A SCÉNÁŘISTKA



TALICHŮV BEROUN

Na čtvrtý koncert hudebního festivalu Talichův Beroun se mi nechtělo. Předtím jsem na Plzeňce, v nově zrekonstruované městské prostře, kde se od letoška už 33. ročník festivalu na počest Václava Talicha koná – a konečně má velmi dobrou akustiku! – zažila kvarteta či „několikateta“. Ale vystoupení jednoho jediného, navíc velmi letitého pána s klavírem? Doufala jsem, že bude dálnice pro nehodu zavřená a jediná

objízdna trasa, co vede vesnicí pod námi (a kde se už tři čtvrtě roku kope kanalizace a je to tam čím dál strašnější), bude ucpaná a my se budeme muset vrátit. Velmi předpojatě jsem si kladla tyto otázky a hned jsem se za ně styděla. Kolik toho může basový sólista po osmdesátce ještě uzpívat?

Odpověděla jsem si: Asi nic moc. Jestli ten večer nebude spíš charita? Ptala jsem se dál sama sebe. Má odpověď zněla: Jasně že bude. Nejlepší by bylo, napadlo mě, kdyby dramaturg festivalu uspořádal tohle vystoupení v domově důchodců. Proč se se mnou tady v lese neporadí? Žádné cizí nepřekonatelné okolnosti nás od účasti na koncertu nezachránily, a tak jsme s mužem jeli. Naštěstí! Třiaosmdesátiletý pěvec Richard Novák zpíval krásně. A taky ohromně důstojně, bez kašpárkovských parád, co se dnes dělavají. A všechny písně (i s přídávky jich bylo na třicet) zpíval zpaměti! Alice Rajnohová ho u klavíru s ohromným citem doprovázela. A nás, posluchače, až mrazilo, když pan Novák zpíval Kříčkův cyklus O lásce a smrti nebo z Biblických písní Antonína Dvořáka. Nádherný, nádherný koncert!

Dopisy a vzkazy

Je potřeba brát i ohledy na ostatní

Několik občanů se rozhodlo pod heslem „Ládví není autobusák“ protestovat proti zavedení autobusů PID ze směru od Mělníka do stanice Ládví. Jde zřejmě o módní trend proti něčemu protestovat, případně o snahu se zviditelnit. Ve skutečnosti jde o sobecký požadavek skupiny občanů bydlících v domě proti zastávce Ládví, kteří prosazují své zájmy na úkor ostatních. Většina občanů Ďáblic a tamního sídliště bydlících podél jejich trasy naopak jejich zavedení uvítala a plně jich využívá včetně rychlého spojení na Bulovku. Provoz nově zavedených linek zdaleka nedosahuje rozsahu ostatní dopravy a už vůbec se nedá srovnávat s provozem na jiných místech Prahy. Organizátoři akce si vůbec neuvědomují jak krásné je naše sídliště i po mnoha letech včetně všech výhod – obchodů, služeb, dopravy či metra.

FRANTA NOVÁK, PRAHA 8

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

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

Výrok dne



„Evropa je přetížena, integraci další vlny uprchlíků nezvládne.“

LUBOMÍR ZAORÁLEK, MINISTR ZAHRANIČÍ

Podle českého ministra se musí Evropská unie snažit přiliv uprchlíků utlumit.

Slovo dne

DRAMATURG

(Ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)
Znalec pověřený výběrem a sestavováním repertoáru či programu

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Cítát

Velmi předpojatě jsem si kladla otázky a hned jsem se za ně styděla.

Řešení sudoku

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

Anketa Vlastníte sněhové řetězy na auto?



Jeník Fořt
Ano. Lepší mít a nepotřebovat, než obráceně.



Zdeněk Karásek
Používám tekuté sněhové řetězy.



Michal Surmaj
Na moje vozidlo se blbě shánějí.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

BUDOUCNOST NA DOSAH! Nahlédněte do té své a zjistíte, co vás čeká a nemine! Dám vám jasně odpovědi. Kontaktujte mě!
Volejte **906 701 701** nebo pište SMS na číslo **904 30 46** s kódem **15FMV** a svým dotazem!

astroložka Anabela

Beran 21/3–20/4

Nebude vám vadit, pokud váš protějšek bude mít různé připomínky, rozlíčí vás teprve, pokud nebudou ani trochu k věci.

Váhy 23/9–23/10

Nebudete na sebe dnes ani cvrlikat ani vrčet, což nicméně není občas také na škodu, přestože to u vás bude vypadat nudně.

Býk 21/4–21/5

Polibky dnes budou nejlepší řečí těla, která vám umožní, abyste se spolu vůbec nehádali i abyste si vzájemně porozuměli.

Štír 24/10–22/11

Váš partner kolem vás bude cvrlikat, a jak se zpívá v jedné písni, bude doufat, že vás nevbudí.

Bliženci 22/5–21/6

Jemné kočkování dnes bude vaší doménou a váš partner vám nakonec rád předá první cenu. Budete z ní mít totiž užitek oba.

Střelec 23/11–21/12

Na rande si můžete vyrazit, i když už jste spolu nějaký ten pátek, nebo dokonce manželé. Uvidíte, jak vám to vylepší náladu.

Rak 22/6–22/7

Nebude vás lákat toulat se dnes někde venku a raději stáhnete svou drahou polovičku hned po příchodu k sobě na vyhřátý gauč.

Kozoroh 22/12–20/1

Nebude vám vadit, že někdy říkají, že si nikoho k obrazu svému nevyppulírujete. Vy to s vaším protějškem ale skoulníte.

Lev 23/7–22/8

Svůj protějšek dnes budete svádět jako protřelí svůdci a úspěchy na sebe nenechají dlouho čekat, právě naopak, bude to fořr.

Vodňář 21/1–20/2

Erotika bude mít dnes u vás odstíny romantiky, pustíte si svou oblíbenou hudbu, zapálíte svíčky a pořídíte spoustu květin.

Panna 23/8–22/9

Jste kouzelný pár, o čemž vás přesvědčí některé fotky, které udělal někdo z vašich známých, když jste se společně bavili.

Ryby 21/2–20/3

Romantická pozvánka zanechaná na kartičce nebo dokonce doručená přímo kurýrem může okoufenit váš vztah a přidat volume.

PODNIKÁTE?
Budete mít úspěch? Odpověď je ve vašem osudu!

Pište SMS ve tvaru **65XDU** a svou otázku na číslo **904 30 55**

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1SMS/55K6 vč. DPH, 1min/70K6 vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Numerolog Oskar

Magda: "I'm an architect"

Activity 1

Match the words and phrases in the table to their definitions.

- 1. experience, 2. intrusive, 3. a trial, 4. salary, 5. mention, 6. stage

a. a test

'We're having tomorrow and if it's ok we'll go ahead.'

b. money earned from working

'Her is low; she's never got any money.'

c. knowledge you learn from doing or seeing things

'I have got a lot of in

looking after children because I've got seven younger sisters!'

d. a single step in a process

'The first of the game is easy then the later ones get gradually more difficult.'

e. coming without an invitation

'My sister is She comes into my room without knocking!'

f. to refer briefly to something

'Don't her new glasses! She hates them.'

Big City Small World.

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

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

Magda: (talking into phone) So ... ok ... hmm ... yeah! That's great news!

Olivia: So? Did you get the job?

Magda: Yes!!!

All: Hooray!! Fantastic! Well done!!

Magda: But ...

Harry: There's always a 'but' ...

Magda: It's only on a trial basis ... just for a month.

Harry: Ok, that's pretty normal actually. Most companies do that.

Olivia: But they are paying you, yes?

Magda: Oh yes, the salary

Lesson No. 11



isn't bad. It's not an internship.

Harry: I did internships for ages ... had to work for a month to get experience – no pay! – and then I never got offered the real job at the end. Like now! I'm doing this work for Johnny's company – they want me to work at weekends too – Saturdays and Sundays – with no extra money!

Olivia: That's terrible!

Harry: I don't know what to do ... I want to say 'no', but I'm afraid I'll lose the job ...

Olivia: You'll have to think carefully about it!

Magda: Or you'll be trying to do an internship again!!! Only joking! It can be important to do an internship if you want to get experience – things to put on your CV ...

Harry: Yeah, I guess you're right, but I'm past that stage ... I've got lots of experience now.

Magda: I'm really worried though, about my first day, really nervous. I might be terrible!

Olivia: Don't worry Magda,



Magda is worried about her first day in her new job. PROFIMEDIA.CZ

Activity 2

Choose the correct verb in each sentence.

- 1. Magda got / didn't get the job.
- 2. The salary is / isn't good.
- 3. Harry usually remembers / forgets people's jobs.

- 4. Sarah has recently bought / rented a new flat.

- 5. Fadi's cousin wants to talk / know about Sarah.

- 6. Sarah receives / pays rent.

- 7. Olivia offers / refuses to speak to Fadi.

- 8. Olivia will see / phone Fadi.

Activity 3

Complete the text using the words from the box.

- architect; experience; salary; job; earning; CV; work; company; opportunities

- I'm looking for a new1 as an2. I'm not happy

with the3 I4 for now. They don't value my5 and they don't offer me any6. My7 is not bad but I think I should be8 more. I am going to send my9 to a few places and see what happens.



Sarah likes her flat, but her landlord is a problem. PROFIMEDIA.CZ

you'll be great. Show them how good you are in the first month and they'll be offering you more money by the second month!

Magda: Let's hope so!

Harry: What are you going to be doing exactly?

Magda: Well, it's a lot of admin work ... But I do get a chance to work with the senior partners on some designs.

Harry: Great ... What is it you do again?

Olivia: Harry! How come you always forget this stuff?

Magda: Architecture! I'm an architect! I design buildings!

Harry: Oh yeah, right, of course ...

Sarah: She's a good one too, Harry – I've seen some of her drawings. I keep on telling her that she should go to

China – there are lots of opportunities there at the moment.

Magda: Maybe, one day. That'd be really interesting ... How are you, Sarah?

Sarah: OK ...

Harry: How's the new flat?

Sarah: That's the problem ...

Olivia: Oh no! You've only just moved in!

Magda: I thought the flat was great ...

Sarah: The flat is nice, but the problem is the landlord ...

Olivia: Isn't that Fadi's cousin?

Sarah: Yes, exactly ... but he's really intrusive.

Magda: Intrusive?

Sarah: He comes round all the time, wants to know everything about me. I think that if I pay rent, that's it, I shouldn't have to tell him anything else.

Olivia: I see ... that's not on, is it? Have you mentioned it to Fadi?

Sarah: No, I don't know how to. He was so kind helping me get the place. I don't want to seem rude.

Olivia: Would you like me to have a word with him?

Sarah: Could you? That'd be really great. I'd really appreciate it.



Answers

Activity 1

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

Activity 2

1. got; 2. is; 3. forgets; 4. rented; 5. know; 6. pays; 7. offers; 8. see

Activity 3

1. job; 2. architect; 3. company; 4. work; 5. experience; 6. opportunities; 7. salary; 8. earning; 9. CV

INZERCE



First Steps



Dopolední školička
pro předškoláky
www.britishcouncil.cz

Krátké

Budte fit s Petrem Havlíčkem

Dáte si po ránu maximálně kávu?

Každý, kdo má pocit, že ráno nepozře ani sousto, by se měl zamyslet nad tím, jak vypadá jeho ráno a jak se v noci vyspal. Pokud je člověk unavený, ve stresu a shonu, tak logicky není jeho organismus schopen konzumovat a zpracovávat jídlo. Proto zvládne právě jen tu kávu, i z toho důvodu, že se pravděpodobně špatně vyspal a potřebuje se něčím takzvaně restartovat. Doporučuji si na sebe udělat ráno více času, organismus nejdříve zavodnit a potom si v klidu sníst snídaní. Bylo by optimální sníst doma, i když chápu, že řada lidí má na snídaní větší klid spíš v práci.

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

Pět dobrých rad, jak přežít podzim

Je pro zdraví nejnáročnějším ročním obdobím. Jak na podzim vyžrát?

Po teplém a veselém létě přichází pošmurno, navíc řada z nás vstává do tmy. Je chladno. Vyzkoušejte naše rady.

1. Řekněte stresu ne!

Osvojte si jakoukoliv antistresovou techniku. Někomu pomáhá přenést se několikrát denně v duchu na příjemné místo, někdo provádí dechová cvičení. Ať už děláte cokoli, dělejte to na sto procent.

2. Chvalte se za maličkosti

Schopnost pochválit se je vlastní všem úspěšným lidem. Chválit se nemusíte nutně veřejně, stačí si pěkně

v duchu pográtulovat za brzký odchod do práce či pomoc kamarádům.

3. Spěte dostatečně

Sami nejlépe víte, kolik hodin spánku potřebujete, abyste se cítili v pohodě. Spánek je nejnepříjemnější relaxační přípravek, zdatní spáči méně přibírají a bývají pozitivně naladěni.

4. Nebuďte s chmurami sami

Je v pořádku se občas cítit pod psa. Stejně tak je v pořádku se z toho vypovídat! Zapomeňte na stereotypní domácí práce, pěkně se oblečte a vyrazte s kamarády ven.

5. Vsaďte na aromaterapii

Léčba esenciálními olejky má tisíciletou historii. Většina aromaterapeutů se domnívá, že člověk je přirozeně přitahován vůní, která mu má prospět. Typickou podzimní vůní je skořice a hřebíček.

Hřebíček má antiseptické účinky, v lidovém léčitelství se používá k tlumení bolesti, jeho vůně vytváří pocit ochrany.

Kromě těchto pěti rad odborníci doporučují: **Koupele a masáže** – napustěte si horkou koupel, do které vsypte lžičku mletého zázvoru. Po koupeli si vmasírujte Medvědí mast (více na www.virde.cz). **Jezte chytře** – doplňujte vitamíny a antioxidanty, nejlépe přírodní cestou. Vsaďte na ořechy či pupalkový olej. **Omezte kouření a pití kávy**. Zkuste spíš bylinkový čaj nebo sušené ovoce. **Chodte do přírody**. Vyražte na pravidelné procházky. I půlhodina na čerstvém vzduchu podpoří imunitu, rozproudí krev a probarví tvář. Každá hudba je lék, říkali staří Indové. Dnešní lékaři **muzikoterapii** doporučují také. Pouštějte si třeba hudbu, kterou jste poslouchali v létě. Nabudí pohodu. **MET**

Mozek. Tady jim pomohou

Centrum moderní rehabilitace Ergo Aktiv v Praze otevřelo pro osoby po poškození mozku pobočku Klub Aktiv. Cílem klubu je pomoci zájemcům opustit roli pacienta a vrátit se do aktivního života. Náplní není terapie, ale program, který si klienti zvolí či vytvoří.

Je tak kladen důraz na aktivní se zapojení do komunit a jejich činnosti. Program by měl být zvolen na základě dohody mezi jednotlivými účastníky aktivit. Jako příklad může posloužit vznikající fotografický spolek nebo třeba workshopy tvůrčího psaní. Na místě bude možné využít veslovací trenažér a běhací pás. Dalším rozvíjejícím se programem je divadelní a filmový klub.

Je otevřen zdarma

Lidé se tu mohou zapojit do zajímavého programu.

- Klub je zdarma otevřen od pondělí do čtvrtka od 14 do 17 hodin v 5. patře Olšanské polikliniky (Praha 3).

INZERCE

www.ptc.cz



PROTON
THERAPY
CENTER

RAKOVINA PROSTATY

PROTONOVÁ LÉČBA

11	12	1
Listopad PROTONVEMBER	Prosinec PROTONVEMBER	Leden PROTONVEMBER
1	1 2 3 4 5 6	1 2 3
2 3 4 5 6 7 8	7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10
9 10 11 12 13 14 15	14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17
16 17 18 19 20 21 22	21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24
23 24 25 26 27 28 29	28 29 30 31	25 26 27 28 29 30 31
30		
Prevence v PTC	Vánoce	Léčba proton!

**PREVENCE + 97% VYLÉČENO
= PTC**

LISTOPAD JE MĚSÍC PREVENCE RAKOVINY PROSTATY. JEDNOU ROČNĚ MU NĚKDO ŘÍKÁ NOVEMBER. V PTC MÁME PROTONVEMBER NONSTOP. KAŽDÝ DEN, KAŽDÝ MĚSÍC, KAŽDÝ ROK.

OBJEDNEJTE SE NA PREVENTIVNÍ PROHLÍDKU
V PTC KDYKOLIV, NEJLÉPE IHNEDE

VOLEJTE: 222 999 000

PIŠTE: pacient@ptc.cz

Novinka

PREVAPIS JUNIOR

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

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

SÁČKY
pro správnou imunitu

SIRUP
pro správnou imunitu

ÚSTNÍ SPREJ
úleva pro krk

TABLETY
úleva pro krk

SIRUP TUS
balzamický efekt
na dýchací cesty

doplňky stravy

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

Srandičky končí, začíná ostrý trénink na finále Fed Cupu

České tenistky střídají v O2 areně Madonnu. Ve finále vyzvou Rusky.

Nedělní večeri, včerejším hodinovým tréninkem a perným dnem plným různých povinností začaly tenistky týden, na jehož konci je čeká obhajoba titulu ve Fed Cupu. S Ruskami se utkají o víkend v pražské O2 areně.

Již v neděli večer se kapitánovi Petru Pálovi hlásily Petra Kvitová, Lucie Šafářová, Barbora Strýcová a náhradnice Denisa Allertová. Karolína Plíšková se připojí k týmu až dnes. „Neděle byla bonus,“ řekl Pála o večeri, na které Kvitová splnila slib a natočila Šafářové pivo za to, že jí pomohla postupit ze skupiny do semifinále Turnaje mistryň. „Bude vítězná?“ ptala se Šafářová kamarádky a společně si přitukly na blížící se víkend. „Ať nám to hraje.“



Petra Kvitová a kapitán týmu Petr Pála na včerejším tréninku před finále s Ruskem

Citát

Finále doma je nejvíc. Už dvakrát jsme to zažily a osobně se na to strašně těším.

PETRA KVITOVÁ
TENISTKA

Včera se na přání kapitána konaly všechny mimotenisové povinnosti. Hráčky absolvova-

ly krátký trénink, setkání s médií, sponzorské povinnosti, zkoušení šatů na nedělní banket i dvě autogramiády.

Teď už bude jedinou náplní tenis a příprava na finále, v němž Češky mohou získat čtvrtý titul v soutěži za pět let. „Je to krásná éra a doufejme, že bude pokračovat,“ řekla světová šestka Kvitová. „Finále doma je nejvíc. Už dvakrát jsme to zažily a osobně se na

to strašně těším,“ uvedla hlavní hvězda týmu. Úspěšná série českých tenistek začala před čtyřmi lety právě proti Ruska. V Moskvě získaly v roce 2011 první titul a z posledních třinácti zápasů prohrály jen v semifinále v roce 2013. „Od výhry v Moskvě se tým ještě víc utužil. Jádro je v tom, že spolu vycházíme i mimo kurt a vše plyne bez potíží,“ uvedla Kvitová.

Místo pódia kurt

Včera opustilo třiatřicet kamionů produkce popové zpěvačky Madonny pražskou O2 arenu a vzápětí se do útrob haly začal stěhovat tenisový kurt pro finále Fed Cupu.

- Na jeho montáži se začalo pracovat v šest hodin ráno, aby se ode dneška mohly české i ruské tenistky připravovat na víkendové boje.
- Zelený povrch Novacrylic Ultracushion se jako skládačka montuje z 1200 desek.

Výhodou českých tenistek by měl být rychlý povrch natřený na deskách. Požadavek zní, aby byl středně rychlý. „Takové je zadání a musím pochválit, že to vždycky vyšlo. Dařilo se nám na něm, holčkám vyhovoval a není ho potřeba měnit,“ řekl Pála.

Většina ruských hráček dorazila už v neděli večer. Dnes by měla přiletět světová čtyřka Maria Šarapovová. **ČTK**



Skokani

Příští víkend začíná SP skokanů na lyžích závodem v německém Klingenthalu. Zde loni prvně v kariéře vyhrál Roman Koudelka (foto). **ČTK**

USK. V Belgii chtějí vyhrát

Basketbalistky ZVVZ USK Praha čeká dnes ve 20.30 hodin poslední zápas před reprezentační pauzou. V Evropské lize se představí na hřišti Castors Braine, kde už v této sezoně jednou hrály a slavily triumf v Superpoháru. Tentokrát se v Lutychu chtějí pokusit o první venkovní výhru. **ČTK**

Hokej. Tři české týmy usilují o čtvrtfinále LM

Hokejisté Sparty a Litvínova budou dnes v osmifinálových odvetách play-off Ligy mistrů usilovat o dotažení nadějně rozehraných sérií k postupu mezi nejlepší osmičku. Ve hře je stále i Liberec, který však musí dohánět dvoubrankové manko a stejně jako jeho extraligoví konkurenti se představí na ledě soupeře.

Sparta před týdnem zaskočila finský Kärpät Oulu, jenž až do úterního souboje, který v Praze prohrál 2:4, ani jedinkrát v předchozích šesti zápa-

sech tohoto ročníku Ligy mistrů neklopýtl. Odveta se ve Finsku hraje od 17.30 hodin.

Český šampion Litvínov zase dokázal zaskočit suveréna švédské ligy Frölunda a vyhrál první klání 2:1, do odvety vstoupí až ve 20 hodin.

Nejtěžší pozici dnes bude mít od 19.45 hodin Liberec. Ten totiž doma prohrál 3:5, a tak ho na ledě švýcarského Davosu nečeká vůbec snadná pozice. Aktuální lídr české extraligy ale věří, že může sérii zvrátit. **ČTK**

Zprávy krátce

Palát bude asi měsíc mimo hru

Český hokejista Ondřej Palát bude tři až pět týdnů chybět v sestavě Tampy Bay. Útočník utrpěl v utkání NHL na ledě Minnesoty zranění v dolní části těla.

Zesnul motokrošař

Ve věku 70 let zemřel v Brně po dlouhé a těžké nemoci bývalý motokroso-

vý reprezentant Zdeněk Strnad, který získal na přelomu 60. a 70. let tři tituly mistra republiky. Skvěle si vedl také v MS, v roce 1969 se podílel na bronzu Československa.

Niersbach skončil

Šéf Německého fotbalového svazu Wolfgang Niersbach odstoupil kvůli aféře s údajnou korupcí při přidělení pořadatelsví MS v roce 2006. **ČTK**



Abraham přestupuje

Karel Abraham končí po jedenácti letech v seriálu mistrovství světa silničních motocyklů a v příštím roce bude startovat ve světovém šampionátu superbiků. Jméno týmu, za který bude jezdit, by měl oficiálně oznámit tento týden. Posledních pět let startoval pětadvacetiletý závodník v královské kategorii MotoGP. **MAFRA**

Zákaz pro ruské atlety

Mezinárodní antidopingová agentura WADA navrhla vyloučit ruskou federaci z atletiky.

Podle nezávislé vyšetřovací komise WADA by ruští atleti měli přijít také o vrcholné soutěže včetně olympijských her. Důvodem je rozsáhlé porušování antidopingového kodexu.

Světová atletická asociace (IAAF) tak bude řešit složitou situaci. Nejlepší atletická klání bez výtečných sportovců jsou jen těžko představitelná.

WADA navrhla také doživotní zákaz činnosti zatím nejmenovaným pěti sportovcům a stejnému počtu trenérů či funkcionářů.

Komise dále požaduje odebrání akreditace moskevské

antidopingové laboratoři a suspendaci jejího ředitele Grigorije Rodčenka. Ten podle zveřejněné zprávy nařídil těsně před loňským prosincovým auditem WADA zničit přes 1400 uchovaných vzorků coby možných důkazů.

Zaznělo také obvinění ruského ministra sportu Vitalije Mutka, že nařídil „manipulaci s určitými vzorky“. Zpráva čítající přes 300 stran uvádí, že v ruské atletice dochází k systematickým dopingovým praktikám. Komise potvrdila, že je provázela korupce zasahující až do nejvyšších sfér federace IAAF. Důkazy byly postoupeny Interpolu.

Komise zjistila, že docházelo k zatajování pozitivních dopingových testů, čímž byly ovlivněny výsledky soutěží. To se týká například běhu na 800 metrů na OH 2012, protože jeho vítězka Maria Savinová neměla být kvůli dopingu vůbec na startu. **PUR a ČTK**



Dresy odkazují na historii

Fotbalová reprezentace má pro mistrovství Evropy nové dresy. Červená sada je inspirována dresy, které měl náš tým při triumfu na mistrovství Evropy 1976, bílá sada pak trikotem ze šampionátu v roce 1996, kde Česko vybojovalo stříbro. Nové sady představili také reprezentanti Vladimír Darida, Michal Kadlec a trenér Pavel Vrba. **ČTK**

Zprávy krátké

Kvitová i Berdych jsou šesti

Tenista Tomáš Berdych klesl v žebříčku na šesté místo, o deset bodů ho předstihl Španěl Rafael Nadal. Šestá pozice patří i Petře Kvitové v žebříčku WTA. Na 11. místo si polepšila Karolína Plíšková díky finálové účasti na turnaji Elite Trophy.

Nováčci v repre

Trenér fotbalového národního týmu Pavel Vrba bude zřejmě muset udělat změny v nominaci na přípravné zápasy se Srbskem a v Polsku. Zraněné Thea Gebre Selassieho, Davida Limberského a Matěje Vydrů by mohli nahradit Tomáš Kalas a dva reprezentační nováčci Ondřej Zahusťel z Mladé Boleslavi a Lukáš Bartošák z Liberce. Zatím se ale čeká na definitivní potvrzení od lékařů. Češi hrají se Srbskem v pátek v Ostravě a v Polsku v úterý. **ČTK**

INZERCE



DĚKUJEME VÁM

Deník METRO je podle oficiálního měření čtenosti stále ten **nejčtenější deník v Praze**. A to jen díky Vám!

Každý den si nás přečte 240 000 Pražanů. Spousta z Vás navíc sdílí svůj výtisk s ostatními. Děkujeme, jste naše jedničky!

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanoce

Cenová bomba

ALCATEL
onetouch.



ALCATEL ONETOUCH 4027D PIXI 3 Dual SIM

- + Jeden z nejdostupnějších smartphonů na trhu
- + 5Mpx zadní fotoaparát + přední kamera
- + Kvalitní 4,5" IPS displej (854 × 480)
- + Dual SIM, možnost microSD karty (až 32 GB)
- + Google Android 4.4 KitKat

1 990,-

objednací kódy:

● RL1510b2c ○ RL1510b2d

Velký výkon, malé rozměry

PHILIPS



Philips Performer Compact FC8375/09

- + Vysoký sací výkon po celou dobu plnění sáčku
- + Rychlejší výsledky úklidu díky hubici Tri-Active
- + Kompaktní a lehký přístroj pro snadné použití
- + Extra hubice na tvrdé podlahy, kartáč na štěrbinu

ZDARMA
sáčky
a ruční
vysavač

2 999,-

objednací kód: EAD1143s

Mějte přehled o svém zdraví

OMRON



OMRON M6 Comfort s Intelli manžetou

- + Spolehlivý tlakoměr na paži s univerzální manžetou
- + Tolerance chybného nasazení manžety, světelná indikace
- + Přehledný LCD displej s grafickými ukazateli
- + Klinicky ověřená přesnost, síťový zdroj ZDARMA

~~1 899,-~~
1 699,-

objednací kód: EOM100g

Prádlo jako v bavlnce

Electrolux



Electrolux EDH 3686 GDE

- + Kondenzační sušička s tepelným čerpadlem
- + Kapacita 8 kg, 14 programů, vnitřní osvětlení
- + Jemný způsob sušení vlny Woolmark
- + Volitelný zvukový signál na konci programu

~~16 990,-~~
12 990,-

objednací kód: FAP3100ba9

Praktický mobil pro seniory

SENCOR



Sencor Element P001S Dual SIM

- + Velký displej i tlačítka
- + Jednoduché ovládání
- + SOS tlačítko pro přivolání pomoci
- + Dokovací stanice pro snadné nabíjení

~~990,-~~
790,-

objednací kód: RC410b

Chytrá konvice do vaší kuchyně

PHILCO



PHILCO PHWK

- + Rychlovárná konvice s regulací teploty
- + 6 provozních režimů, filtr proti usazeninám
- + Zvuková signalizace, LED displej
- + Objem 1,7 l, výkon 2 400 W

od 1 899,-

objednací kódy: EAV4139a ○
EAV4139b ○ EAV4139c ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 10. 11. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

alza.cz