

# FILMY • HUDBA DOPRAVA ZDARMA



více na [www.alza.cz/vanocce](http://www.alza.cz/vanocce)

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA  [alza.cz](http://alza.cz)

# STUDIO DVA DIVADLO

nová metropolitní scéna



CELOVEČERNÍ  
STAND-UP COMEDY  
ONDŘEJE SOKOLA!

PREMIÉRA 13. ŘÍJNA 2015

STUDIO DVA.CZ

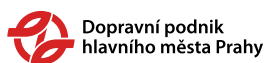
Partner divadla:



Hlavní mediální partneři:



Partneři:



Partner

## Hodí se i jediná mince denně



Podpora dobrovolnictví v ČR



Pomoc při povodních v ČR



Pomoc po ničivém zemětřesení v Nepálu



Podpora vzdělávání dětí v Bangladéši



Staňte se pravidelnými dárci. I jediná vaše mince denně pomůže, aby příběhy pomoci mohly bez přerušení pokračovat.



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



# LÉKEM NA PSYCHIKU JE KVALITNÍ SPÁNEK

JEHO NEDOSTATEK SE PROJEVÍ NEJDŘÍVE NA ČINNOSTI MOZKU STRANA 14



# metro

PRAHA

Úterý, 13. října 2015

Č. 192, www.metro.cz  
Svátek slaví: Renáta



Min. 6°  
Max. 10°

Nejčtenější noviny v Praze

# Česko zestárne. Kdo se postará o seniory?

**Věk jde nahoru.** Za patnáct let bude každý čtvrtý Čech v seniorském věku. **Jistota.** Raději si na stáří spoříme, než abychom se spoléhali na stát. **Potomci.** Péče se nezříkají, ale zatím nevědí, jak se o rodiče postarají STRANA 6



## Přehlídka v Madridu. Španělé si připomínali Kolumba

Španělský král Felipe včera salutoval vojákům během přehlídky v Madridu, již vyvrcholily oficiální oslavy svátku Dne hispánských národů. Ulicemi hlavního města Španělska pochodovalo 3400 vojáků v pestrobarevných uniformách a přihlížejícím nad hlavami přelétávaly stíhačky, které za sebou zanechávaly kouřové stopy v národních barvách Španělska, tedy červené a žluté. Tento svátek je připomínkou mořeplavce Kryštofa Kolumba, který 12. října 1492 objevil Ameriku, a také dnem španělských ozbrojených sil. V katalánské metropoli Barceloně využili demonstranti státního svátku k protestu proti myšlence nezávislého Katalánska.

AP - FRANCISCO SECO

## Hlávkův most se semafore

Na dva týdny zkomplikuje oprava tramvajové trati na Hlávkově mostě dopravu v metropoli. Cestování na Štvanici by pak ale mělo být bezpečnější. Na mostě totiž přibude nová tramvajová zastávka a u ní přechod a semafore. STRANA 3

## V Izraeli roste napětí

Včera zabili izraelští policisté tři Palestince, kteří útočili nožem. V současné vlně násilností mezi Palestinci a Izraelci už přišlo od začátku října o život minimálně 26 Palestinců a pět Izraelců. Policii ani armádě se zatím nedaří útoky vedené nožem zastavit. STRANA 8

## Fotbalisté chtějí odčinit porážku

Postup na mistrovství Evropy má český výběr již jistý, přesto chce v dnešním utkání v Nizozemsku uspět, a odčinit tak sobotní prohru s Tureckem 0:2. Případný úspěch může českému celku pomoci k lepšímu postavení při prosincovém losu závěrečného turnaje ve Francii. STRANA 17

# Kupony. Nezdrazí, ale ani nezlevní

**Metropole plánuje, jak dostat další lidi z aut do MHD.**

Více lidí v Praze začalo využívat hromadnou dopravu, ale město již spolu s dopravním podnikem plánuje, jak metro, tramvaje a autobusy dále pro cestující zatraaktivňovat. Zejména pro ty, kteří si zvykli do práce jezdit autem.

Prvním krokem bylo podle náměstka primátorky pro dopravu Petra Dolínka zlevnění kuponu. „Nový kupon si zakoupilo už více než 160 tisíc cestujících, což je dvojnásobný počet oproti minulým letům,“ uvedl.

Roční kupon letos od 1. července město zlevnilo o 1100 korun na dnešních 3650 korun. Další zlevňování ani zdražování město zatím neplánuje. Neuvažuje ale ani



Citát

**Ekonomický výsledek zlevnění jízdného je zatím kladný, protože tržby vzrostly.**

PETR DOLÍNEK, NÁMĚSTEK

o zcela bezplatné hromadné dopravě. Podle Dolínka by na to nemělo město dostatek financí.

Dalším krokem bude třeba webová kalkulačka, která každému přepočítá, na kolik

vyjde cesta, pokud jede autem, nebo veřejnou dopravou. Ta má ukázat výhodnost cestování MHD.

Ve veřejné dopravě chce město usnadnit i pohyb pro cyklisty, pro něž by měla být doplňkem při jejich cestování. Cyklisté od jara mohou nastupovat do všech dveří soupravy metra. Praha spustí v souvislosti s tím infokampaň, která Pražany upozorní, jak mají cestovat s bicyklem v metru, aniž by obtěžovali či ohrožovali ostatní cestující. „Je třeba apelovat na cestující, aby byli ohleduplní,“ řekl předseda magistrátní komise pro cyklo dopravu Stanislav Kozubek. Dopravní podnik také chce do stanic na schodiště umístit vodičí lišty pro kola a další podobná opatření. Budou vznikat i sdílené zastávky, kde mohou lidé na jednom místě přestoupit mezi tramvají a autobusem. **ROBERT OPPELT**



## Aristokratka

V Divadle na Jezerce se připravuje další premiéra. Hlavní roli v komedii **Poslední aristokratka** podle bestselleru Evžena Bočka ztělesňuje herečka **Anna Polívková**. Premiéra bude 7. prosince. **MAFRA**

## Zprávy krátce

### Začíná sezona výlovů rybníků

Lidé se mohou na podzim zúčastnit výlovů několika rybníků. Letos sice neuvidí výlov v metropoli největšího Počernického rybníka, vybrat si ale mohou ze zhruba 25 menších vodních ploch. Chystá se výlov Hornomlýnského, Košíkovského nebo Motolského rybníka. Posledním bude v polovině listopadu Mlýnský rybník v Praze 5. **ČTK**

### Z Prahy přímým letem do Francie

Z Letiště Václava Havla se nově budete moci dostat přímým letem do francouzské Marseille a Toulouse. Nové přímé lety plánované od 25. března potěší také fotbalové fanoušky, kteří chtějí podporovat český národní tým při zápasech o titul na šampionátu Euro 2016, které se budou konat právě v Toulouse a Marseille. **LAP**

INZERCE

**JMP** STUDIO ZDRAVÉHO SPANÍ®

**Matrace, rošty, postele a ložnice**



Postel Cathrin z masivního buku.

Ohradní 14  
140 00 Praha 4-Michle  
tel.: 241 485 855  
e-mail: michle@jmp.cz

NOVĚ OTEVŘENO  
Radlická 10 (Anděl), 150 00 Praha 5  
tel.: 251 510 480,  
e-mail: jmp@jmp.cz

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

**OBROVSKÉ VÝHODY**  
pro naše zákazníky

**SLEVA až 35 % na nové CNG auto**

Jezděte na CNG za 1 Kč/km a šetřete životní prostředí.

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

840 555 333

**PRAŽSKÁ PLYNÁRENSKÁ**

Spojení energií i služeb



# Zastávka a semafor změny dopravu na Hlávkově mostě

**Cestování na Štvanici** bude už brzo rychlejší a bezpečnější.

V sobotu začne další velká oprava, která zkomplikuje na dva týdny dopravu v centru metropole. Dopravní podnik zahájí havarijnou opravu tramvajové trati na Hlávkově mostě. Do konce měsíce dělníci vymění panely od podjez-

du na Těšnově až na Štvanici. „Tento úsek je v kritickém stavu v důsledku letních veder a kvůli zvýšenému provozu při podobné akci v Revoluční ulici. Částečná oprava této trati naposledy proběhla už v roce 2009,“ vysvětluje technický ředitel dopravního podniku Jan Šurovský. Stavební práce by ale automobilovou dopravu na mostě měly zkomplikovat jen minimálně.

Nutná rekonstrukce proběhne i přesto, že Technická

správa komunikací už několik let plánuje generální opravu celého mostu, který řidičům spěchajícím po magistrále ze všeho nejvíce připomíná tankodrom. „Plná rekonstrukce mostu jistě několik let ještě neproběhne a touto akcí jej do té doby udržíme v provozu,“ dodal Šurovský.

Oprava mostu může začít až poté, co se opraví sousední Libeňský most. Tam by práce mohly začít už příští rok. „Na rekonstrukci Libeňského mostu probíhá výběrového ří-

zení na zhotovitele. Jsme před výzvou k podání nabídek ve druhém kole,“ vypočítává mluvčí Technické správy komunikací Barbora Lišková. Hlávkův most si tak počká ještě zhruba tři až pět let.

Říjnová oprava mostu přes Štvanici nebude dopravu jen komplikovat, ale přinese obyvatelům i jedno citelné vylepšení dopravní situace – na mostě vznikne nová tramvajová zastávka na úrovni Štvanice a u ní i přechod a semafor. „Slibujeme si od toho vět-

ší bezpečí pro chodce. Bude to jediná šance, jak přejít na Štvanici,“ vysvětluje radní pro dopravu Prahy 7 Ondřej Mirovský.

Tramvajová zastávka má také usnadnit cestování na Štvanici, protože na konci měsíce přestane z klimatických důvodů jezdit přívoz HolKa, který letos spojil přes Štvanici Prahu 7 a 8.



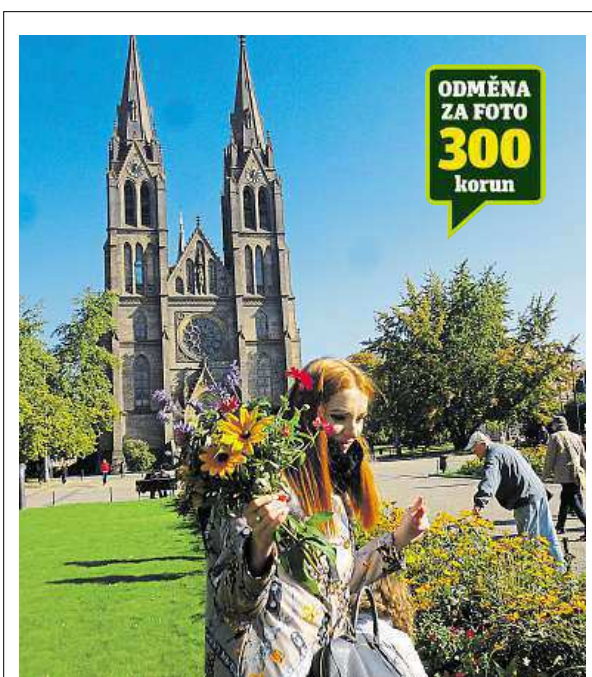
**ROBERT OPPELT**  
robert.oppelt@metro.cz

## Konkurence. V metropoli nebudou jen ČD

Na železnici v Praze by mohla vstoupit konkurence. Magistrát jedná se soukromým dopravcem firmou Leo Express. „Ve hře je trať z Roztok přes Libeň do Hostivaře,“ uvedl náměstek primátorky Petr Dolínek. Kdy a za jakých podmínek by mohl dopravce začít v metropoli jezdit, zatím podle Dolínka není jasné.

„Myslím si, že konkurence by byla ve prospěch cestujících,“ uvedl Dolínek. V Hostivaři by podle něj navíc mohl vzniknout nový přestupní uzel, pod mostem na Černokostelecké zase nová zastávka, odkud by byl možný přestup na stanici metra Hostivař i na nedalekou tramvajovou zastávku.

V Praze jezdí asi patnáct železničních linek, drtivou většinu provozují České dráhy, jen jednu z Masarykova nádraží do Čakovic Klub železničních cestovatelů. **ROW**



## Kytice z náměstí Míru

V parku před kostelem sv. Ludmily včera rušili výsadbu letniček. A tak se kolemjdoucím naskytla neobvyklá možnost natrhat si zdarma krásnou kytici. ZUZANA SVOBODOVÁ

INZERCE

www.msene.cz

**LÁZŇ MŠENÉ**  
1796

*Podlehnete kouzlu lázni*

*Přijďte na víkendový pobyt a budete se cítit jako u moře.*

**Mořský víkend**

Lázeňský pobyt: 3 dny / 2 noci  
 Ubytování: jedno / dvoulůžkové pokoje s TV  
 Stravování: polopenze, bufetové stoly  
 Lázeňská péče:

- 1x peeling se solí z Mrtvého moře
- 1x havajská masáž lávovými kameny (žádá)
- 1x zábal dolních končetin z mořských řas
- 1x koupel se solí z Mrtvého moře
- 1x bazén (volné plavání, 30 minut)

**Bonus:**

- 1x vstup do malé posilovny během pobytu

**Cena pobytu již od 3.050,- Kč/osoba**

\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně  
 tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz



## Osedlejte si kombýka Hyundai i30

Využijte jedinečnou příležitost: Pořídte si silného, sto procentně spolehlivého a skvěle vybaveného kombika Hyundai i30 s fantasticky výkonným a úsporným dieslovým motorem CRDi, jen za neuvěřitelných 359 990\* Kč! A udělejte to právě teď, protože nejpokrokovější technologie CRDi nikdy nebyla a možná už ani nebude dostupnější!

**AutoPalace**  
Butovice

Bucharova 16, 155 00 Praha 5  
 tel.: 251 025 251, 251 025 120-4  
 po - pá 8:00-19:00, so 9:00-15:00  
 www.butovice.hyundai.cz



NEW THINKING.  
NEW POSSIBILITIES.

Hyundai i30 – kombinovaná spotřeba: 3,9-7,3 l/100 km, emise CO<sub>2</sub>: 102-169 g/km.

\* Akční nabídka se vztahuje na vybrané vozy objednané u participujících autorizovaných dealerů Hyundai a platí do ovládnutí. Pětiplet pro velkoobchod.



# Ulice metropole jako sjezdovky v Alpách

**Výměna klasického pouličního osvětlení za úsporné budí emoce.**

Je dražší, ale úspornější. Mělo by vydržet déle a podle odborníků mu patří budoucnost. Reč je o novém úsporném LED diodovém osvětlení, které vám nově posvítil při večerní procházce v ulicích Prahy 8. Nové lampy, které se od těch klasických liší nejen vzhledem, ale i barvou samotného světla, mají po několika dnech provozu své odpůrce.

„Nové lampy svítí mnohem pronikavěji, než je potřeba. Člověk si připadá jako na sjezdovce v Alpách,“ říká čtenářka Kamila Skarková.

„V porovnání s dosud používanými žlutými sodíkovými výbojkami je světlo LED diod znatelně bělejší a chladnější,“ upozorňuje Aleš Náhly.



Stará versus nová, výbojka versus LED dioda.

ALEŠ NÁHLÝ

Na území Prahy 5 mají s diodovým osvětlením své zkušenosti. První LED lampy zde zaviedli už v roce 2009. Podle Ivony Bromové z tiskového odboru smíchovské radnice byly ohlasy místních z počátku velmi různorodé. „Některí osvětlení chválili, jiní ho zatracovali,“ řekla deníku Metro Bromová.

„Obecně si na takovou změnu musejí občané nejprve zvyknout. Obdobná situace nastala v osmdesátých letech minulého století, kdy se ze rtuťového bílého světla přecházelo na sodíkové oranžové,“ dodala Bromová.

S úsporným osvětlením se můžete setkat také na desítku v ulici Na Výsluní, v Praze 2

ve Vinohradské ulici či Praze 4 V Stříhlách. Podle Vítězslava Chmelíka, ředitele společnosti Eltodo-Citelum, která má správu lamp na starosti, má LED osvětlení mnoho výhod. „Na Karlově náměstí bylo dosaženo úspory energie od pěti do šedesáti pěti procent,“ vysvětluje Chmelík. Druhou výhodou nového osvětlení je prý dlouhá životnost, která snižuje náklady na údržbu. „Zatímco žárovku bylo dříve třeba vyměnit každého půl roku, ledkové modely nám vydrží minimálně pět až sedm let,“ uvedl Chmelík.

Takzvaná světlo emitující dioda se od roku 2007 užívá nejen k osvětlení ulic, ale také při stavbě nových křižovatek. „V porovnání s žárovkovými semaforů je energetická úspora pětinašobná,“ doplňuje Chmelík.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
dopisy@metro.cz



## Zelenková

Na narozeninovém koncertu představí zítřka zpěvačka Jitka Zelenková to nejlepší ze svého repertoáru. Stálce českého popu má na svém kontě sedmáct sólových alb a několik zlatých desek. Koncert se uskuteční zítřka od 19 hodin v Divadle Studio Dva na Václavském náměstí.

MAFRA

INZERCE

### OZNÁMENÍ

Společnost ENREI s.r.o., se sídlem Masarykova třída 536/16, 415 01 Teplice, vyhlašuje v souladu s Emisními podmínkami, zákonem č. 190/2004 Sb., o dluhopisech a zákonem č. 256/2004 Sb., o podnikání na kapitálovém trhu, ve znění pozdějších předpisů, veřejnou nabídku

**tříletých Dluhopisů „ENREI 7,20/18“**

**s úrokovým výnosem 7,2 % p.a.**

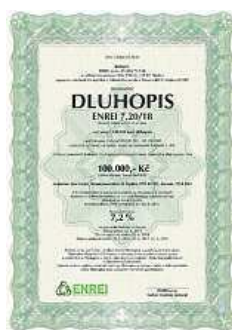
s roční výplátou úroků.

Dluhopisy lze zakoupit ve jmenovité hodnotě od 1,- Kč. Maximální hodnota je do výše nevyprodané části emise. Nabídka platí do vyprodání celkové předpokládané hodnoty emise dluhopisů (k 7. říjnu 2015 zbývá 12 mil. Kč).

S Emisními podmínkami se lze seznámit na stránkách společnosti [www.enrei.cz](http://www.enrei.cz) a v sídle společnosti.

Další podrobné informace získáte také na telefonní infolince, anebo po telefonické domluvě termínu schůzky v naší pražské obchodní kanceláři, v prvním patře budovy Pražské burzy na adrese:

**Burzovní palác, Rybná 14/682, Praha 1**



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

Infolinka:

**739 800 100**

**7,2 %**  
roční úroková sazba

## Soukenická 12. Už není co zachránit



**Budova sloužila jako výrobní léčiv a chemická laboratoř. ČTK**

Z centra města zmizel další historický objekt. Firma Bau-Invest dokončila hlavní část demolice nadzemní části historického dvoupodlažního domu v Soukenické 12.

Konstrukce objektu byla podle místopředsedy představenstva firmy Viktora Vlčka kontaminována toxickými látkami. Bourání domu odmítal památkový odbor magistrátu. Na místě má být postaven rezidenční objekt. Demolice proběhla podle Vlčka bez komplikací, na ekologickou likvidaci odpadu dohlížela odborná firma. „Sklepy byly před započ-

tím prací staticky zabezpečeny výdřevou podle projektu, pískovcový portál rozebrán a připraven k restaurátorským pracím,“ uvedl Vlček. Z domů zůstanou zachovány gotické sklepy, pískovcový portál a vrata.

K demolici došlo přes nesouhlas památkářů. „Naše závazné stanovisko opravňující k tomu, že se dům může demolovat, nemají,“ řekl šéf pražských památkářů Jiří Skalický. Závazné stanovisko památkářů je nutný podklad pro stavební úřad, který o odstranění stavby rozhoduje. ČTK

S

e

HC SPARTA PRAHA – HC ENERGIE KARLOVY VARY

STŘEDA 14/10 OD 18.30

O<sub>2</sub> arena

SPARTUJEME PRAHU

#74 DANIEL PŘIBYL

#HCSPARTA

Vstupenky v prodeji na [www.hcsparta.cz](http://www.hcsparta.cz) a v prodejní síti Ticketportal.

DALŠÍ UTKÁNÍ > NE 18/10 od 17.00 – PIRÁTI CHOMUTOV – Hráči ostatních pražských klubů jdou na tento zápas s výraznými slevami. Více na [www.hcsparta.cz](http://www.hcsparta.cz).

# Vyzkoušejte kontaktní čočky aneb když brýle překážejí

Pokud nosíte dioptrické brýle, jistě víte, že ne pro každý sport nebo například společenskou příležitost jsou brýle ideální volbou. Díky kontaktním čočkám naštěstí není vůbec nutné se nechat omezovat nutností korigovat dioptrickou vadu. Kontaktní čočky vám poskytnou zcela nové možnosti a pokud jste se doposud zdráhali je vyzkoušet, nyní už rozhodně neotálejte.

## Vyhledejte odborníky

Kontaktní čočky se dnes používají ke korekci prakticky všech běžných zrakových vad. Nosí se především ke korigování krátkozrakosti, ale jsou k dispozici i čočky torické a také speciální – multifokální, kde čočka pracuje na podobném principu jako multifokální brýlová čočka. Možná si říkáte, zda s čočkami budete umět zacházet, zda je zvládnete správně do oka nandat a v pořádku také vyjmout. „Obavy nejsou na místě, pokud vše budete řešit s pomocí profesionálů,“ uklidňuje Tereza Slavíková ze společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik. „Pokud s čočkami začínáte, určitě je nutné využít služby aplikačního střediska, kde vám specialista vysvětlí vše podstatné, pomůže vybrat optimální

typ, ukáže, jak čočky správně používat a jak o ně pečovat a zodpoví veškeré vaše otázky,“ popisuje Tereza Slavíková.

Jak taková první aplikace vypadá v praxi? Optometrista vám nejprve zkontroluje zrak, určí dioptrie a další parametry pro čočky, jako je jejich zakřivení a velikost. Tyto parametry se totiž od dioptrických brýlí liší – je to tím, že kontaktní čočky nosíte přímo na očích, čočky dioptrické jsou od oka naopak dále. Poté vyberete, jaké čočky by vám nejlépe vyhovovaly, zda měsíční, čtrnáctidenní, jednodenní či speciální roční čočky. V tomto případě mluvíme o měkkých kontaktních čočkách, které se využívají nejčastěji.

## Vyberte si ty pravé

Jaké čočky vyberete, záleží na vašich aktivitách. Pokud máte v plánu je nosit skoro denně, je vhodné pořídit si měsíční či čtrnáctidenní kontaktní čočky. Pokud je užijete spíše příležitostně, vhodnější jsou spíše jednodenní, neboť mají jednu nespornou výhodu: ráno je nasadíte a večer vyhodíte, není třeba se o ně dále jakkoli starat. „Specialista vám poté ukáže, jak čočky správně do oka vložit

a jak je vyjmout, to je dovednost, kterou klient musí před odchodem z aplikačního centra ovládnout. Poté dostanete testovací čtrnáctidenní čočky a po dané době následuje kontrola,“ popisuje Tereza Slavíková z **FOKUS optik**. Pokud vám zvolený typ čoček bude vyhovovat, můžete si pořídit celé balení.

Pokud vás tedy kontaktní čočky zaujaly a uvažujete o tom, že je vyzkoušíte, vypravte se třeba právě do **FOKUS optik**, kde si můžete po aplikaci zakoupit všechny typy kontaktních čoček SWITCH, které jsou nyní navíc v akci pro prvnosi-tele - získáte slevu 50 % na druhé stejné balení kontaktních čoček SWITCH. Pokud již čočky nosíte, ale chtěli byste vyzkoušet jiné, stačí se vypravit na tzv. druhou aplikaci, kde spolu se specialistou vyberete optimální typ.

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK

**1+1**  
**AKCE**

**KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE  
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE**

**BRÝLE  
ZDARMA  
PRO VAŠI  
RODINU  
A PŘÁTELE**

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

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







## Děvčata sbírají hlasy. Který film vyhraje?

V Ostrově se koná dětský filmový a televizní Festival Oty Hoffmana. O vítězi rozhodne jak porota, do níž letos zasedl třeba režisér Karel Smyczek, tak i hlasy diváků, které v sále sbírají „bedýnkářky“.

MAFRA

### Zprávy krátce

#### Vznikne CHKO Brdy, i se zlatem

Vláda se na svém včerejším jednání dohodla na vzniku nové Chráněné krajinné oblasti Brdy. Vznikne od 1. ledna 2016 na území bývalého vojenského újezdu. Ministr životního prostředí Richard Brabec prosadil, aby její součástí bylo i naleziště zlata. Před vyhlášením chráněné oblasti se proto dostal do sporu s ministrem průmyslu a obchodu Janem Mládkem. **IDNES.cz**

#### Uprchlíci v novém

Do nově otevřeného uprchlického zařízení v Drahonicích na Lounsku bylo převezeno osmdesát cizinců z Bělé pod Bezdězem. Řada mužů nechtěla areál na Mladoboleslavsku opustit. Mírné komplikace předcházely převozu. Někteří začali předstírat neexistující rodinné vazby, vydávali se za bratrance a strýce rodin. Nakonec se vše obešlo bez incidentů. **ČTK**

# Češi stárnou. Raději si spoří, než aby spoléhali na stát

**Mnozí věří, že se o ně ve stáří postarají děti.** Polovina lidí se však o rodiče sama postarat nechystá.

Dnes je každý pátý Čech v seniorském věku (2,4 milionu lidí). Během patnácti let bude starší 65 let každý čtvrtý.

„Je pravděpodobné, že takzvaný první důchodový pilíř, tedy starobní důchod, bude fungovat i za patnáct let. Ale bude stále také stát na stejném principu, a to průběžnosti. Zjednodušeně řečeno – kolik se vybere na sociálních odvodech od pracujících, tolik lze vyplatit penzistům,“ říká Jan Sedláček z Asociace penzijních společností. Problém tak je, že penzistů bude stále více a pracujících stále

méně. „Lidé tedy budou nějaký státní důchod dostávat, ale v poměru k dnešní situaci si za něj koupí méně,“ upozorňuje Sedláček.

Lidé se tak budou muset spoléhat nejen na stát, ale především také sami na sebe. „Vhodné je založit si doplňkové penzijní připojištění a posílat si stranou nejméně tři sta měsíčně, což je nejnižší částka, od které má člověk nárok na státní příspěvek. Ideální je spořit tisíc korun měsíčně,“ myslí si Sedláček.

Podle aktuálního průzkumu neziskové organizace Maltézská pomoc si jen 14 procent lidí ve věku nad 45 let myslí, že jim ve stáří postarají jejich důchod, 62 procent lidí si raději spoří samo. Stát se snaží doplňkové penzijní spoření navíc v současnosti zatraktivnit. „Zavádí například možnost spořit už dětem,“ připomíná Sedláček. Z průzkumu také vyplývá, že

### Čtvrtina lidí věří, že se o ně ve stáří postarají jejich děti

Průzkum organizace Maltézská pomoc zkoumal, jak si lidé představují, že o ně bude ve stáří postaráno.

- Zhruba čtvrtina lidí plánuje jít do domova seniorů.
- Čtvrtina doufá, že se o ně ve stáří postarají jejich děti. Každý desátý by měl rád ve stáří osobní asistenci.

se Češi péče o své stárnuoci rodiče většinou nezříkají, zároveň ale nejsou schopni říci, jakou variantu péče zvolí. Ve více než polovině případů váhají. „Těší mě, že většina Čechů plánuje péči svým rodičům ve stáří zajistit. Lidé ale nemají jasno. Zdaleka ne každému totiž práce či soukromí umožňují, aby si vzali rodiče domů nebo se o ně sám postaral,“ vysvětluje Jiří Juda, ředitel Maltézské pomoci. Ten zá-

- Největší procento dotazovaných (32 procent) nedokáže říct, jak o ně bude ve stáří postaráno.

- Každý třetí dotázaný již řeší péči o vlastní rodiče, téměř polovina ji zatím řešit nemusí, ale je na ni připravena. Naopak každý pátý si tuto situaci nedokáže představit.

### Česko stárne



# 18

V tuto chvíli je podle správy sociálního zabezpečení v Česku 2 362 155 starobních důchodců. Podle Českého statistického úřadu tak tvoří pětinu obyvatelstva důchodci. Osmnáct procent populace je nyní ve věku nad 65 let. Během patnácti let to bude každý čtvrtý.

**MAREK HÝR**  
marek.hyr@metro.cz

INZERCE

## 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**





# Nevidomí se snaží

**Lidi s bílou hůlkou bereme jako nemo-houcí. Nesnižujeme jejich schopnosti.**

Všichni lidé bez rozdílu potřebují v životě pomoc a podporu druhých. U nevidomých bývalo zvykem – a někdy to v povědomí veřejnosti přetrvává dodnes, že přijímali pomoc a podporu pasivně. „To se v posledních sto letech radikálně mění: nevidomí již nepotřebují, aby za ně někdo lovil ryby a rozdával jim je. Umějí si je stále častěji nalovit sami,“ říká Rudolf Volejník, viceprezident Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých České republiky. Podle statistik je v Česku až 75 tisíc nevidomých a slabozrakých. Proto je pomoc těmto lidem stále důležitá. Například prostřednictvím ve-

řejně sbírky Bílá pastelka, díky níž se loni vybralo 1,8 milionu korun.

„Sbíráme hlavně na služby. Mezi ně patří výcvik vodicích psů, odstraňování dopravních, orientačních a dalších bariér, se kterými se nevidomí běžně potýkají, příprava pro rekvalifikaci a vstup na pracovní trh, jako je práce s počítačem, masérské kurzy či další povolání, volnočasové a sportovní aktivity a další,“ doplňuje Volejník. **MET**

## Bílá pastelka

Sbírka se koná zítra v předvečer Mezinárodního dne bílé hole.

- Pastelku si můžete zakoupit v každém větším městě u dobrovolníků, kteří je budou nabízet.
- Více informací najdete na [www.bilapastelka.cz](http://www.bilapastelka.cz).



## Pohřeb oběti přeřazení

Asi tři stovky lidí se přišly včera naposledy rozloučit s Františkem Hadrávkem. Majitel rodinné firmy na výrobu dílů na historické motocykly na Tábořsku je druhou obětí zářijového brutálního útoku lupičů. Případu se věnuje speciální tým složený z nejlepších kriminalistů. **MAFRA**

## Zprávy krátce

### Politici u soudu

Ústecký exprimátor Vít Mandík a někdejší radní Josef Macík (oba ČSSD) jsou u soudu. Čelí obžalobě kvůli tomu, že údajně přihráli firmě pořádání vítání občánků. Náklady předražili o milion korun. Za zneužití pravomoci úřední osoby jim hrozí až deset let. **ČTK**

### Rekordně mrzlo

Na šumavské Kvildě včera naměřili -12,3 stupně. Byl tím překonán dvacet let starý rekord – tehdy meteorologové naměřili minus deset. Podle předpovědi má být od zítřka zataženo až oblačno, na většině území bude pršet. **MAP**

## Poškození. Dostanou peníze

Bylo nefér, když stát dostával zabavené peníze od pachatelů, zatímco poškození se k finančním náhradám dostávali jenom těžko, přes exekuce. Tomu má zamezit novela zá-

kona, která chce výrazně zlepšit postavení poškozených. Včera ji schválila vláda. „Nově by lidé mohli peníze získat na základě rozhodnutí soudu. Vymahatelnost těchto

nároků je poměrně nízká, neboť pachatel má málokdy majetek, ze kterého by se poškození mohli hojit,“ uvedlo ministerstvo spravedlnosti jako předkladatel novely. **MAP**

INZERCE

**MedelaDerma** studio lékařské kosmetiky nabízí

studio lékařské kosmetiky

# PODZIMNÍ MEGA AKCE!

LUXUSNÍ OŠETŘENÍ PLETI S 80% SLEVOU ~~1700 Kč~~ nyní 399 Kč

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI.  
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRAVJÍCÍ 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 ~~1700 Kč~~

Akce trvá do **30. 11. 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](http://WWW.MEDELADERMA.CZ)

nyní jen  
**399 Kč**



# Izrael: napětí roste

**Policisté v Jeruzalémě včera zabil tři Palestince, kteří útočili nožem.**

U Lví brány v Jeruzalémě včera Palestinec napadl izraelského policistu nožem. Útočník byl zastřelen, policista neutrpěl žádná zranění. Ke druhému útoku došlo rovněž v Jeruzalémě, kde palestinská útočnice nožem lehce poranila policejního důstojníka. Nedlouho nato dva Palestinci napadli dva Izraelce, jejich zdravotní stav je vážný. Další

## Jak reaguji Palestinci

Palestinské strany Hamas a Fatah vyzývají lidi, aby se k násilí připojili.

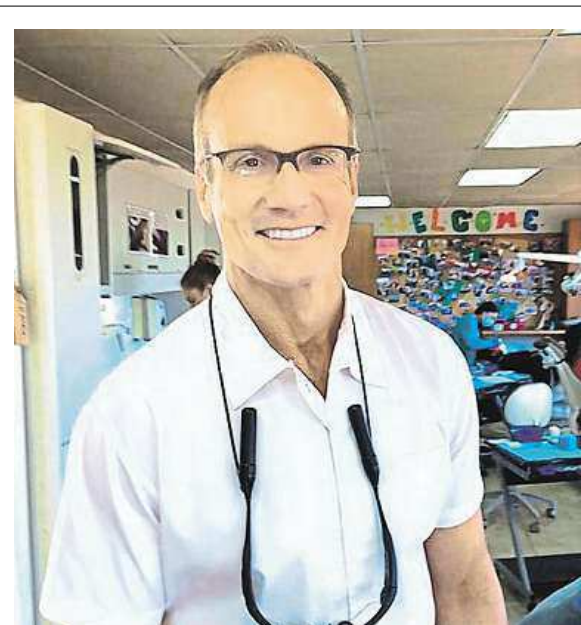
- Palestinská samospráva se snaží občany zklidnit, sama omezuje protizraelské slovní výpady, zakázala protestní stávky ve školách a nepřeje si, aby se pořádaly protesty proti Izraeli.

útok se poté stal v autobuse, kde arabský útočník napadl izraelského vojáka. Jednalo se o další incidenty současně vlny násilností mezi Izraelci a Palestinci, při níž od začát-

ku října přišlo o život již nejméně šestadvacet Palestinců a pět Izraelců.

Palestinci už několik týdnů protestují proti přítomnosti Židů na Chrámové hoře. Zvýšenou vlnu násilí vyprovokoval útok, při němž Palestinci zastřelili 1. října na Západním břehu Jordánu v autě manželský pár před očima jeho čtyř dětí.

Podle izraelského tisku armáda ani policie nejsou schopny útoky vedené noží zastavit. Nejvíce se jich odehrává ve východním Jeruzalémě a k útočníkům, většinou mladým mužům, se připojují také ženy a starší lidé. **ČTK**



## Za zabití Cecila bez obvinění

Zimbabwe neobviní amerického zubaře ze zabití nejslavnějšího zimbabwského lva Cecila, který byl oblíbenou turistickou atrakcí. Američan Walter Palmer (na snímku) měl totiž pro lov vyřízená veškerá důležitá povolení. Ještě během léta přitom Zimbabwe žádalo Spojené státy, aby Palmera vydaly k trestnímu stíhání. Zubař z Minnesoty zabil třináctiletého lva začátkem července. K činu se doznal, tvrdí ale, že nevěděl, že jedná v rozporu se zákonem. Zabití zvířete tehdy vyvolalo celosvětový poprask a Palmer se stal terčem útoků.

FACEBOOK

## Lukašenko. Opět zvolen

Prezidentem Běloruska se stal popáté Alexandr Lukašenko, v nedělních volbách obdržel 83,49 procenta hlasů. Opozice vyzvala mezinárodní společenství, aby volby neuznalo. Pro evropské pozorovatele byly volby zklamáním. **ČTK**

## Krejčíř. Vynesení rozsudku se odkládá

Jihoafrický soud včera na žádost státního zástupce odročil vynesení verdiktu nad Radovanem Krejčířem. Čech se měl včera dozvědět výši svého trestu za únos, pokus o vraždu a pokus o přechová-

vání drog, z nichž byl usvědčen už v srpnu. Nový termín vynesení rozsudku soud stanovil na 28. října.

Krejčíř už dříve oznámil, že se proti rozsudku hodlá odvolat. **ČTK**

INZERCE



pro lepší město

## také byste chtěli

**zastávky MHD, kde na přehledné interaktivní mapě objevíte zajímavosti v blízkém okolí?**

A také si můžete dobít mobil, připojit se v nich zdarma na internet, hned vidět, za jak dlouho dorazí váš další spoj, podívat se na aktuální stav počasí, nebo si zde půjčit jízdní kolo?

**Neztrácejte čas čekáním. Mohou tu být pro vás. Přijďte se podívat.**

**Funkční model chytré zastávky MHD uvidíte ve dnech 15. – 27. 10. v ulici Na Příkopě v úrovni Havířské. Svým hlasem zde můžete projekt podpořit.**

prolepsimesto.cz

des-ignblok  
15



10 Vystaviště





# Boží věci, které musíte mít doma

**Sony Playstation 4, iPhone 6s, tablet, notebook, čtečka e-knih, robotická koule Sphero 2.0, lego nebo knížka? Na dárek, který se nakonec stane opravdovým hitem letošních Vánoc, si budeme muset počkat na konec roku.**



Závěr roku se nezadržitelně blíží a s ním spojené nejoblíbenější, ale také finančně nejnáročnější vánoční svátky. Letošní trendy vánoční výzdoby již předurčil začátek roku: Vánoce budou v luxusní fialové barvě v kombinaci s bílou a v klasických červeno-zelených kombinacích. Pestrá ovšem bude i nabídka dárků – a obchodníci jsou stejně jako v minulých letech připraveni v dostatečném předstihu!

## Co si přejí děti

Vánoce jsou tu především pro děti. Pokud necháme nákupy na poslední chvíli, musíme počítat s přeplněným hračkářstvím. Navíc se může stát, že na poslední chvíli bude nejžádanější zboží z televizních reklam a nabídky obchodů vyprodáno i na internetu. Nejnovější průzkumy přináší pozitivní informaci – nejvíce

si děti od Ježíška přejí knihu. Přání, které každý rodič ratolesti rád splní, ale není jediné. Pokud rozzářené dětské oči pod stromečkem uvidíme jen v případě dárků, jakými jsou nejnovější mobil, tablet nebo herní konzola, budeme muset sáhnout do peněženky podstatně hlouběji.

## Hity letošních Vánoc

Největším prodejním hitem zůstávají stejně jako v minulých letech dětské tablety. Prodejci doporučují věnovat výběru tabletu dostatečnou pozornost a upřednostňovat ty, které využívají systém Android. Nabídka her je široká a navíc umožňuje stažení dalších her zdarma. Žádaným dárkem bude určitě nové Sony Playstation 4 nebo robotická koule Sphero. Apple představil a v říjnu začal v České republice prodávat iPhone 6s

a iPhone 6s Plus se značně navýšenou cenou, která rozhodně nebude pro každého.

## Dárky výhodně a bez stresu

Internet šetří drahocenný čas, z domova vše vyřídíte rychle a pohodlně. Obchody vás samozřejmě budou lákat na ty nevyšší slevy, nicméně na nejžádanější zboží bývá sleva minimální. Češi letos utratí za vánoční nákupy v e-shopech opět více. Z loňské zkušenosti nákupů na internetu jednoznačně vyplývá – nenechávejte nákupy

na poslední chvíli! Zboží se vyplatí objednávat minimálně 14 dnů před Vánoce, aby se k vám vánoční dárek nedostal až v lednu.

## Co když si dárky nemůžete dovolit?

Nákupem vánočních dárků na splátky řeší celá řada Čechů finanční situaci, kdy si drahý dárek nemohou v danou chvíli dovolit. Zvládnout situaci bez toho, aniž byste zboží přeplatili nevýhodným navýšením úroků, nabízí svým klientům již od října společnost Home Credit. Od 15. 10. 2015 můžete s Home Creditem nakoupit u vybraných partnerů na splátky s 0% navýšením. Jediné, co musíte udělat, je dobře splácet. Za to vám pak Home Credit vrátí 100% úroků zpět. Stačí si na stránkách [www.homecredit.cz](http://www.homecredit.cz) projít seznam partnerů. Další výhodou je kreditní karta, která má bezúročné období. Pokud potřebujete uhradit běžné výdaje, nebo nakoupit dárky, můžete využít bezúročné období. U většiny kreditních karet je až 55 dnů, a během těch máte peníze zdarma bez úroků.

Nákupem s Premia kartou Home Credit můžete vydělat každý den. Z každého nákupu například potravin, oděvu, benzínu nebo elektroniky získáte v obchodech sítě Premia část zaplacených peněz zpět ve formě prémiových Kč. Vždy po nasbírání 100 prémiových Kč získá klient poukázku, které může uplatnit jako slevu na další nákupy v obchodech sítě Premia.

## Sestavte si půjčku na míru a zjistěte, jaký bonus vám vrátíme

Každý, kdo splácí řádně a včas, získá po vrácení bonusu úrok 9,9% nebo nižší.

Jako vždy máte zdarma sjednání, vedení i předčasné splacení půjčky.

Pokud nebudete spokojeni, můžete půjčku do měsíce zdarma vrátit.

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





**Morricone zpět.**  
Představí i své nové skladby

Italský nestor filmové hudby Ennio Morricone zahraje v Praze ve světové premiéře živě skladby z filmu Quentina Tarantina *The Hateful Eight*. Oznámené turné „60 Years of Music World Tour“ odstartuje 15. ledna 2016 v pražské O2 areně. Úspěšného skladatele bude doprovázet Český národní symfonický orchestr. Hudbu k Tarantinovu filmu, který má premiéru o Vánocích, již před časem přímo v Česku nahrával. „Na hudebním programu stále pracuji, ale mám v plánu zahrát i známé skladby z oscarových filmů nebo část partitury z posledního Tarantinova filmu. Bude to poprvé, kdy bude hrána naživo,“ řekl. **MET**

INZERCE

## VLASOVÝ HIT

Vzkaz pro Aleše z Pardubic, Jarku z Ostravy a Honzu z Vyškova, které trápí úbytek vlasů, nám poslal Milan z Brna.

Pana Milana otravoval rychlý úbytek vlasů s tvořením nepřijemných čelních koutů až do okamžiku, než narazil na speciální vlasovou kosmetiku THERMAL. Z její kolekce si vybral vlasový krém THERMAL za 330 Kč a šampón THERMAL také za 330 Kč.

Tyto výrobky tvoří spolu kompletní kúru v poměru 2 ks TH krému a 1 ks TH šampónu, kterou užívá dva měsíce a nemůže si ji vynachválit. Poslal nám i adresu, kde lze účinně přípravky objednat.

Je to: SENS – 697 01 Kyjov, Komenského 606. Tel.: 518 615 091  
[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

# Legendsy v baladách a Sociální síť je na světě

Michal Horáček a Richard Müller mají za sebou už mnoho úspěšných hitů. Nyní se k nim jako autor hudby přidal Michal Pavlíček a společně vytvořili album s texty ve stylu villonských balad s názvem *Sociální síť*.

## Máte rád sociální síť?

Michal Horáček: Mám, mě se ten fenomén líbí, ačkoliv má i svoje úskalí. Líbí se mi, že se setkám s lidmi, se kterými bych se jinak nesetkal. A to jak s těmi vtipnými, chytřími a inspirativními, ale i těmi, kteří jsou zlí a netolerantní – takový je život.

## O všech těchto lidech jste napsal v textech?

Michal Horáček: O všech ne, na to by dvanáct písní nestačilo. Jen o některých – a ti na desce mluví Richardovými ústy. Richard je tam tedy dvanáctkrát někým jiným.

## Či byl nápad vytvořit po čase společnou desku?

Michal Horáček: Richardův. My spolu pracujeme od roku 1987, což už je kus života. Kro-



Horáček, Pavlíček a Müller chystali album tři roky. ARCHIV

mě jiných projektů jsme spolu udělali desku „Richard Müller, zpěv/Michal Horáček, slova“. Najednou mi před časem zavolał a říkal, že už je to patnáct let, a jestli neuděláme společně něco nového.

## Kdy se k projektu připojil Michal Pavlíček?

Michal Horáček: Já jsem říkal, že by bylo lepší vybrat jednoho autora, který by tomu dal svůj rukopis a svou

osobitost. Richard přišel se jménem Michal Pavlíček a mě to překvapilo.

Měl jsem Michala zařazeného jako někoho, kdo dělá jinou hudbu, pro mě je to rocker. Vlastně i to naše cédéčko tak nakonec dopadlo, i když on se tomu bude bránit. Hudební směřování, na kterém vyrostl, je v tom cítit.

**Vrátíme se k textům. Vždy jste byl pro mě člověkem, který používá vznosný jazyk a najednou na Sociální síti jsou i sprostá slova. K villonským baladám to patří, přesto se zeptám, jak se vám to tvořilo?**

Michal Horáček: Má-li to být z prostředí sociálních sítí, musí to být pravdivě vzhledem k tomu, jak se tam lidé

vyjadřují. Někteří se vyjadřují hezky a je vidět, že toho hodně přečetli a jsou kultivovaní, naopak někteří mají problémy i se základní gramatikou. To jsem musel zohlednit. Za 32 let své práce jsem snad žádné sprosté slovo nepoužil, ale teď jich je tam hodně a jsou i různá. Potřeboval jsem promluvit jazykem těch lidí a ne je učešávat. Píšu kultivovaně, ale jsem normální člověk: v životě jsem zažil leccos. Takže já i tento jazyk ovládnám. A kdybych jej neovládal, Facebook mi jej nabídne.

## Desku jste prý chystali tři roky, proč tak dlouho?

Michal Pavlíček: Album bylo udělané celkem rychle, následně jsme si dali pauzičku a nechali to chvilu u ledu. Navíc jsme ještě každý měli i své jiné projekty.

## Zamýšlíte se nad tím, jak desku publikum přijme?

Richard Müller: To je vždy loterie. Já osobně tápu, jako kdybyste se teď zeptala náhodného kolemjdoucího na chodníku. Ale chci věřit tomu, že my tři společně s pozvanými hosty jsme udělali velmi smysluplné album, na kterém jsme se nesnažili nijak přiblížit laciným tématům. To se mi na něm strašně líbí.



IVETA BENÁKOVÁ  
[iveta.benakova@metro.cz](mailto:iveta.benakova@metro.cz)

**Půjčka, která vrací peníze až 25.000 Kč za řádné splácení**

Volejte **ZDARMA** **800 555 250**  
Více na [www.proficredit.cz](http://www.proficredit.cz)

**PROFI CREDIT**  
Profireal Group

Reprezent. příklad: výše úvěru 10 000 Kč, splatnost 24 měsíců, p.a. 27,4 %, měsíční splátka 575 Kč, RPSN 31,22 %, bonus za řádné splácení 690 Kč, celkem zaplatíte částku 13 110 Kč.

**DOČETLI JSTE?**

Blanka se m...  
Věří tomu, či...  
skope je un...  
Závěrečn...  
sápi pr...

SAMPOUNAV SE BLIZI  
CIZINCI REZERVUJI OSTOŠEST, HOTELY HLÁSI TĚMĚR PLNO (27.11.15)

Řetězec se potýká s velk...  
...lání, loni skončil

metr

Čtvrtek, 23. dubna 2015  
Cena: www.metro.cz  
Stávková sázka: Vojtěch  
MĚSÍČNÍ  
Metr 117

Zakázala otc...  
...dovat

**VRÁTE DENÍK METRO ZPĚTKY DO STOJANU. DĚKUJEME VÁM!**





**metr**  
MOJE MĚSTO, MOJE METRO



## Sudoku

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

## Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
			
Min. 6 Max. 10	Min. 4 Max. 8	Min. 7 Max. 11	Min. 6 Max. 10

## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

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

**Teplotní rekord:** 23,2 °C

**Rok výskytu:** 1791

## Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

## Kvíz

- V novém sci-fi filmu Ridleyho Scotta s názvem Marťan hraje osamělého astronauta:  
a) Tom Cruise  
b) Matt Damon  
c) Leonardo DiCaprio
- Edikt nantský zaručoval hugenotům náboženskou svobodu ve Francii od roku:  
a) 1498  
b) 1598  
c) 1698
- Britský hudebník a skladatel Cliff Richard se narodil roku 1940 jako Harry Roger Webb v:  
a) Kanadě  
b) Austrálii  
c) Indii
- Výška věží gotické katedrály sv. Petra v Kolíně nad Rýnem, která byla založena roku 1248, je:  
a) 97 metrů  
b) 127metrů  
c) 157 metrů
- Po skončení druhé světové války určila budoucí osud Evropy konference ve:  
a) Varšavě  
b) Postupimi  
c) Mnichově

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

## ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Soudkyňe Amy II
- 14:45 To je vražda, napsala II
- 15:30 Vraždy na severu
- 16:20 Pokušení
- Povídka z cyklu Bakaláři
- 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 Nemocnice na kraji města po dvaceti letech (13/13)

Seriál (ČR, 2003). Dnes se problémy vyřeší, ale už zítra přijdou nové - v další sérii oblíbeného seriálu. Hrají: J. Abrahám, A. Čunderlíková, O. Brousek, S. Rašilov a další

- 21:00 Tajemství rodu J. Pirka
- 21:54 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 21:55 Soví hnízdo
- 23:00 Na stopě
- 23:25 Otec Brown
- 00:10 AZ-kvíz
- 00:35 Objektiv
- 01:05 Zahradka je hra
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Toulavá kamera
- 02:25 Dobré ráno

## ČT2

- 14:00 Nejvýznamnější operace 2. světové války (7/12)
- 15:00 2000 let britské historie: Špinavé peníze (4/7)
- 15:50 Zbraně 2. světové války
- 16:35 Vesmír: Kosmické války
- 17:25 Vodní obří (3/4)
- 18:15 Bedekr II
- 18:45 Večerníček
- 18:50 Příběhy zvědavých přírodovědců (5/10)
- 19:10 Krásy evropského pobřeží
- 19:20 Kanadská soda
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



## 20:00 Velká vlastenecká válka: Stalingrad

V létě roku 1942 zahnal wehrmacht sovětská vojska až k Volze. Zde pak došlo k osudovému obratu v bojích na východní frontě, když 31. ledna 1943 německá 6. armáda kapitulovala

- 20:55 Rakovina je šok
- 21:50 Venkovský učitel
- Drama (ČR, 2008)
- 23:55 Ztracený ráj (7/8)
- 00:40 Impotence je tabu aneb O drsných mužích a jiné báchorky
- 01:35 Pološero - Novodobí závisláci
- 02:00 Heřmánský stav
- 02:15 Svahy bez pravidel
- 02:40 Přísně tajné vraždy

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Tescoma s chutí
- 12:40 Můj přítel Monk (5)
- 13:40 Odložené případy III (19)
- 14:40 Dr. House VI (19)
- 15:35 Ordinace v růžové zahradě 2 (3/79)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- Kriminálka Las Vegas II (4)
- 17:25 Udělení (2892)
- 18:25 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



## 20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (601)

Seriál (ČR, 2015). Tohle je i na Svarce moc: Heluš ho nutí, aby zavraždil pacientku. Do Kamenice se vrací René Seifert. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková a další

- 21:40 Víkend
- 22:45 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XIV (24)
- 23:35 Černá listina (12)
- Kriminálka (USA, 2012)
- 00:30 Kriminálka Las Vegas II (4)
- 01:20 Dr. House VI (19)
- 02:05 Novoshopping
- 02:35 Kutíl Tim (20)
- 03:00 Kolotoč

## PRIMA

- 12:30 Návrat komisaře Rexe IX (8)
- Krimiseriál (Rak./It., 2009)
- 13:45 Policejní bažanti V (13)
- Dokonalá rodina. Krimiseriál (Kan., 2014)
- 14:45 Loď snů (24)
- Peru-Miami. Romantický seriál (N, 2006-2012)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



## 20:15 Cesty domů III (349)

Rodinný seriál (ČR, 2015). Domov je tam, kde na nás čeká láska. Mikuláš zpacká pomstu a odnese to Jarym. Salák uzná Rudolfovy argumenty a odstoupí. Linda vyzraje na pana P. Hrají: A. Švehlík, M. Plánková, P. Štěpán, I. Chmela, A. Kerestešová a další

- 21:35 Očma Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:40 Show Leoše Mareše
- 00:40 Kriminálka Stuttgart V (16)
- 01:40 Spravedlnost v krvi III (21)
- 02:40 Slunečno, místy vraždy IV (5)

## PRIMA COOL

- 12:40 To nejlepší z Top Gearu: Top 41 (1)
- 13:45 Jmenuju se Earl II (21)
- Zpátky na střední. Komedie. seriál (USA, 2007)
- 14:15 Simpsonovi VIII (7-9)
- 15:45 Teorie velkého třesku II (20)
- Hofstadterův izotop. Sitcom (USA, 2009)
- 16:15 Futurama IV (6)
- 16:45 Boiči mýtů V (17)
- 17:50 Grimm II (11)
- 18:50 Simpsonovi VIII (10-12)



## 20:15 Top Gear XXII (2)

Nejhlavnější motoristický magazín světa, který pravidelně sleduje tři sta milionů diváků. Vizualně působivé představení vozů je doprovázeno odlehčeným komentářem, který zaujme nejen technické nadšence

- 21:25 Teorie velkého třesku II (21)
- Sitcom (USA, 2009)
- 21:55 Partička
- 22:40 Cesty k úspěchu
- 22:55 Shorts
- 23:25 Válečné hry 2: Kód smrti
- Thriller (USA, 2008)
- 01:35 Partička
- 02:15 Přítav naděje
- Romant. film (USA, 1998)
- 04:05 Ospalá díra (8)
- 04:45 Grimm II (11)

## 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 news
- 12:00 Očko hity
- 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
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Očko flirt



Sloupek

## TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



## UMĚLCI V AKCI

Tentokrát se budu věnovat vzpomínkám z cest, konkrétně ze Španělska. Udivilo mě, že Španělé nemluví anglicky. V Madridu se na angličtinu nechtali, já na španělštinu taky ne. Jak to, že se cizí jazyky neučí? Nadchlo mě, jak město sice žilo dlouho do noci, ale přátelštěji než u nás. Lidé se víc baví a míň opíjejí. A taky se v žádné hospodě nekouří. Přitom jsou nahuštěné jedna vedle druhé a nevypadá to, že by je zákaz kouření položil. Chodí se kouřit ven. Proč to u nás taky nejde?

Překvapilo mě, že v Madridu to žije i zrána. Lidé tam houfně snídají v pekárno-kavárnách a družně se baví, nejsou tak zamračení jako u nás. Ve Španělsku se mi obecně líbilo, ale co jsem tam těžce nesla? Že se nic nedělá na čas a v klidu se všechno zvládne i s půlhodinovým zpožděním.

Pišu tu o návštěvě několika spisovatelů na madridském knižním veletrhu, kde jsme byli ministerstvem kultury a Českým centrem osobně nabízení nakladatelům. Idlyu dvou pomalu plynoucích krásných dnů nabourala cesta na letiště. Popojížděli jsme v zácpě, když nám kdosi zaklepal na okno mikrobusu a řekl něco jako „pičanto“ a ukázal na přední kolo. Bylo píchlé. V autě vypukla česká panika. Vždyť nám to za chvíli letí! Padlo rozhodnutí, že kolo vyměníme sami, bude to nejrychlejší. Všichni, spisovatelé, ředitel Českého centra i pracovníci ministerstva, jsme buď leželi pod autem a páčili rezervu, nebo hledali, kam se hever strká. Jeden šrouboval, druhý radil, třetí běhal kolem s nářadím, čtvrtý se smál a všichni jsme byli děsně špinaví, ale dokázali jsme to! Náš let měl zpoždění dvě hodiny. Zkrátka – Španělé.

Dopisy a vzkazy

## Trocha obojího

V poslední době se řeší, jak potírat xenofobní a nenávisťné příspěvky vůči uprchlíkům na sociálních sítích. Jistě, mnoho lidí, většinou jednoduššího myšlení nebo v souvislosti s nezvládnutými emocemi, sdílí komentář, kterého později litují či jsou za něj i potrestáni. Veřejný prostor však neřeší, že své extremisty mají na síti i zástupci opačného názorového tábora. Ti tvoří buď přímo nenávisťné facebookové stránky, nebo se snaží vyjádřit, že určitou osobu v Česku nechťejí. Takzvaní trollové, kteří zase zkouší sprostými nářkami někoho vyprovokovat k radikálnějšímu komentářům, nejsou v tomto táboře příznivců výjimkou. Zkrátka je potřeba potírat extremismus na síti, na druhou stranu je potřeba také upozornit na to, že se má potírat veškerá nenávisť. Na takové projevy se nelze dívat jako na projev špatného či dobrého názoru. Musí se řešit objektivně a vždy by se měly postihovat stejně přísně, jinak si tu z toho jeden tábor udělá výrobnu na šikánu.

FRANTIŠEK KUBÁSEK, MNÍŠEK POD BRDY

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

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

Výrok dne



„Dal jsem si radši před Velkou dvojku svařáku na uklidněnou.“

JOSEF VÁŇA, TRENÉR A ŽOKEJ  
Osminásobný vítěz Velké pardubické chtěl i letos opět osedlat jednoho z koní, ale čtrnáct dní před startem to přehodnotil. Poziční pouhého diváka nesl těžce.

Slovo dne

## TROLL

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Ze skandinávské mytologie zlá démonická bytost, v současnosti anonymní účastník internetových diskusí

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Citát

Lidé tam houfně snídají a družně se baví, nejsou tak zamračení jako u nás.

Řešení sudoku

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

Řešení sudoku

Anketa Kdo se o vás ve stáři postará? Spoříte si?



**Jakub Pokorný**  
Šetřím si, člověk se musí spolehnout sám na sebe.



**Květoslava Kudlíčková**  
Hm... Já bych si spořila, ale není z čeho.



**Balu Amatér**  
Fotograf Stát se nepostará, a to je smutné!

Komiks



INZERCE

## HOROSKOP

VĚŠTBA ZÍTRKA! Co vám zítřek přinese?

Vím přesně, co se chystá! Kontaktujte mě a dozvíte se, na co se připravit!

Volejte 906 701 701 nebo pište SMS na číslo 904 30 46 s kódem 87LUA a svým dotazem!

astroložka Anžela

	<b>Beran</b> 21/3–20/4 Dopřejte si dnes dostatek času na malé domácí radosti, ono nelze jet neustále na pracovní setrvačnik. Zastavte a dýchejte.		<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Půjdete při dnešku svým ratolestem příkladem a rozdělanou domácí práci dokončíte, ač máte spolu ještě jiné zábavné plány.
	<b>Býk</b> 21/4–21/5 Některé věci vás budou dnes doma rozčilovat natolik, že budete mít co dělat, abyste nebuchli jako láhev šampaňského.		<b>Štír</b> 24/10–22/11 Návštěvě se u vás bude líbit natolik, že vás bude chtít navštívit ještě druhý den, což vám poněkud naruší program.
	<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Při dnešku budete mít natolik volného času, že byste ho mohli využít ke shánění prvních dárek, alespoň ušetříte stres.		<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Dětským hádkám nemusíte přikládat velkou důležitost, nicméně si všimněte, zda není někdo příliš utlačován a nepotřebuje pomoc.
	<b>Rak</b> 22/6–22/7 Ti, kdo vám dnes budou mluvit do života, budou mít ve svém vlastním ještě méně jasno, ale druhým se radí prostě lépe.		<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Vaše rodinka bude dnes působit vzorně vychovaná, až ji skoro zatoužíte vyvést někam do společnosti, bez obav z potíží.
	<b>Lev</b> 23/7–22/8 Nedostává-li se vám peněz a někomu v rodině naopak nadmíru, zkuste ho požádat o půjčku, ovšem jen když jsou vztahy dobré.		<b>Vodňář</b> 21/1–20/2 Některé domácí hádky se vám bohužel nepodaří utulit před nejbližším okolím a budete si z toho dělat zbytečně těžkou hlavu.
	<b>Panna</b> 23/8–22/9 Překvapí vás, že jsou ještě dnes rodiny, kde se mohou spolehnout na slovo toho druhého a nebojí se hned různých potíží.		<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Přijďte na skvělý způsob, jak doma trávit čas společně a nemusíte si dělat starosti, kde se zrovna vaše děti nacházejí.

## PLAČTIVÝ PODZIM!

Byl k vám partner krutý? Máte krizi a nevíte, jak z ní ven?

Karty vám odpoví!

Napište SMS ve tvaru 50VPH a své trápení na 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/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.bz, www.platmbilem.cz



# Cheer up! What's up with you?

## Activity 1: Before you read

Match the words in the table to their definitions.

- a. architect
- b. avoid
- c. break
- d. degree
- e. desperate
- f. drop by
- g. glum
- h. gossip
- i. handmade
- j. homeless
- k. pop in
- l. relieved
- m. spare
- n. stuck
- o. thief
- p. trained

- 1. a person who designs buildings
- 2. a person who steals

- 3. a person who talks about the affairs of others
- 4. a short period of rest
- 5. an academic title given by a university
- 6. feeling free from anxiety
- 7. fixed in a particular position or place
- 8. go to a particular place (informal)
- 9. having been prepared for a particular job
- 10. having nowhere to live
- 11. kept in reserve for possible use
- 12. made by hand rather than machine
- 13. needing or wanting something very much
- 14. stay away from someone or something
- 15. unhappy
- 16. visit someone



Magda doesn't want to work in a bar or a café or a shop.

PROFIMEDIA.CZ

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

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

Fadi: Morning Olivia!

Olivia: Hello there!

Fadi: Do you live here?

Olivia: How do you mean?

Fadi: It's just that every time I come in here, you're here ... it's like you live here or something ...

Olivia: Just taking a break that's all ...

Fadi: You're always taking a break.

Olivia: Well my shop's next door, so it's so easy just to pop in here when things are quiet ...

Fadi: Where's the little thief today?

Olivia: Who? Oh! You mean my little nephew Joe ...

Fadi: Exactly ... the sweet little pest!

Olivia: He's with his mum, my sister, today, you'll be relieved to know.

Fadi: Has Harry been in today?

Olivia: He dropped by the shop before. Said he might

pop in here later for a coffee.

Fadi: I think he's angry with me, perhaps I should avoid him for a bit.

Olivia: Why's he angry with you?

Fadi: Oh, you know, we argued about money – he was going to do that job for me ...

Olivia: Oh yeah, but don't worry. I'm sure he's not really angry. And even if he is, he'll soon forget it. You know what he's like!

Fadi: Yeah, I guess so. I'll just let it drop.

Fadi and Olivia: Hi there!

Sarah and Magda: Hello

Fadi: Cheer up! What's up with you two?

Sarah: Just the usual ...

Olivia: How's the flat-hunting going Sarah?

Sarah: Still nothing. I really need somewhere to live. I'm getting desperate. I'll end up homeless if things don't get better!

Olivia: Oh come on, it's not that bad ...

Sarah: No, of course it's not, but ... it's so difficult to find a place ...

Fadi: I'm glad you showed up – I wanted to talk to you about that ...

Sarah: Oh yeah?

Fadi: Yeah - I've heard of something that might interest you ...

Sarah: Great! What is it?

Fadi: A cousin of mine has a spare room in his house.

Olivia: A cousin of yours ... how many people are there in your family ... ?

Fadi: A lot!

Sarah: That sounds good ... can I look at the flat?

## Activity 2: After reading

Put the events from the story below in the correct order.

- 1. Sarah says she is worried about not finding a flat.
- 2. Olivia makes a joke about

plumbers.

3. Fadi offers to accompany Sarah to his cousin's flat.

4. Fadi arrives at the café.

5. Fadi phones his cousin.

6. Johnny asks Magda if she wants to stay in London.

## Activity 3

Write one of the words from the table into the gaps to complete the sentences. One of the words is used two times.

- by, drop, in, so, up

- 1. Tom just popped ..... to the café.
- 2. I dropped ..... to see what was happening!
- 3. I guess .....!
- 4. Please, let it .....! I don't want to talk about it.
- 5. What's .....? You look sad.
- 6. Cheer .....; it'll be alright.

Fadi: I'll call him now.

Olivia: Are you sure about moving in there?

Sarah: Look, I really need a place, urgently, and it'll be ok, I'm sure ...

Olivia: Lots of opportunities to see Fadi ...

Sarah: You are such a terrible gossip!

Johnny: There's Fadi, always stuck to that phone, always working ... or perhaps it's girls!

Olivia: Actually, he's helping Sarah to find a flat.

Johnny: Oh. Ok. Good. Well hello! What's up? Why

does everyone look so glum here?

Sarah: I'm still trying to find a flat ...

Magda: And I finish my degree soon, which means I have to get a job, or go back to Poland.

Johnny: And you want to stay here in London?

Magda: Yeah, but it's so difficult to get a job.

Olivia: That's not true, there are lots of jobs around ...

Magda: Yes, but I don't want to just work in a bar or a café or a shop ...

Olivia: Oh thanks!

## Lesson No. 7

BRITISH COUNCIL

## Answers

### Activity 1

1. a; 2. o; 3. h; 4. c; 5. d; 6. l; 7. n; 8. k; 9. p; 10. j; 11. m; 12. i; 13. e; 14. b; 15. g; 16. f

### Activity 2

- 4, 1, 5, 6, 2, 3

### Activity 3

1. in; 2. by; 3. so; 4. drop; 5. up; 6. up

Magda: Sorry! I know you work in a shop, but ... that's different ... it's your own shop, and you sell such special things, those lovely handmade shoes! But usually, you know, shopwork isn't great.

Olivia: Tell me about it ...

Sarah: But you'll be a trained architect, won't you?

Magda: Yes, exactly ... but it's not easy to get work as an architect. There's a lot of competition here in London.

Johnny: You should go to China ... lots of opportunities there right now, lots of building.

Fadi: Listen, Sarah, I spoke to my cousin and we can go round to have a look at the flat this afternoon if you like ...

Sarah: "We"?

Fadi: Well, I'll go with you, show you where it is ...

Sarah: Erm, ok ... Thanks!

Olivia: Told you so!

Magda: Well you might have solved your problem then ... but I might not be here much longer! CHRIS ROSE



INZERCE

BRITISH COUNCIL

ROAD TO IELTS  
ONLINE PŘÍPRAVA  
KE ZKOUŠCE  
OD BRITISH COUNCIL

www.britishcouncil.cz

# Být psychicky v pohodě? Pořádně se vyspěte

**Každý třetí Čech má problém se spánkem. Tedy také s psychickou a fyzickou pohodou.**

Špatně spíte? Jste ráno rozlámaní, nevyspali a unavení? Rozhodně nejste jediní, problémy se spaním má každý třetí Čech. U starších lidí nad 60 let zná tento problém dokonce více než polovina.

## Spěte klidně

Spát klidně, dostatečně dlouho a nepřerušovaně, to je základem pro psychickou i fyzickou pohodu. Není-li tomu tak, jsme unavení, podráždění, zejména ženy mnohem více inklinují k pojídání sladkostí. A nevyspání může zapříčinit i mnohé nemoci včetně oslabení imunitního systému. Aby-

te si odpočinuli, pět nebo šest hodin nestačí. Ideálních je osm hodin, a pokud je alespoň jedna z nich před půlnocí, budete se cítit lépe.

## Trpí výkonnost i psychika

Dobře se vyspat znamená druhý den lépe fungovat. Akutní nedostatek spánku se totiž projeví nejdříve na zhoršení činnosti mozku. Takže po probdělé noci nebudete unavení jen fyzicky, ale především psychicky. Zvyšuje se množství chyb a zpomalí se výkonnost. Málo spánku totiž může změnit některé řídicí mechanismy v organismu.

Pokud špatně spíte delší dobu a nespavost se u vás dostala do chronické fáze, hrozí riziko metabolických onemocnění, jako je ateroskleróza (tedy kornatění tepen, kdy se zvyšuje hladina cholesterolu). Kromě toho se zvyšuje i riziko deprese a úzkostných poruch. Zkrácený spánek také zvyšuje

## Když ve spánku špatně dýcháme

Velmi častým důvodem toho, že se ráno cítíte nevyspali, jsou poruchy dýchání – takzvaná spánková apnoe, kdy dochází ke snížení nebo úplné zástavě dechu, a tudíž zhoršenému okysličení krve kyslíkem.

- Kolaps dýchacích cest může být důsledkem zvětšeného jazyka, měkkých tkání nebo je zavinen ochabnutím svalového napětí, které drží dýchací cesty otevřené.

riziko kardiovaskulárních onemocnění.

## Sedm fází spánku

Spánek má sedm fází. Pět ve fázi hlubokého spánku a dvě ve fázi mělkého. Když si člověk lehne, usíná a upadá do spánku, dostane se na okamžik do stavu, kdy může pociťt škubání nohou nebo celým tělem. Poté upadá do hluboké

- Za spánkovou apnoe se považuje přerušování dechu delší než deset sekund, ve výjimečných případech se může jednat až o minuty.

- K tomuto přerušování dýchání dochází 5 až 30krát za hodinu, ale výjimkou nejsou ani případy přerušování stokrát za hodinu.

- Spánková apnoe může být zapříčiněna i chrápáním.

ho spánku a zhruba po hodině a půl se dostává opět k povrchovému spánku, téměř k probuzení, kdy se objevuje REM fáze, což je stav, kdy se zdají sny. Tato fáze trvá čtyři až dvanáct minut. Během ní tělo odpočívá, čistí se, do paměti se ukládají naučené informace. Do této fáze se spící člověk dostane čtyřikrát až pětkrát za noc. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Impuls pro Metro

**Budte fit s Petrem Havlíčkem**

**Jídelníček je odrazovým můstkem**

Za jednu z nejdůležitějších věcí považujeme rozbor stávajícího obvyklého stravování, protože organismus se nějakým způsobem ustálí v tom, co mu delší dobu dáváme, jakým způsobem se stravujeme. Existuje řada lidí, kteří buď kvůli stresu nebo různým dietám jedí méně, než by měli, i přesto se potýkají s nadváhou. Proto je pro nás zásadní dokonalé rozložení jídelníčku. Je to pro nás odrazový můstek, ze kterého vycházíme. Je to jedna z prvních analýz, kterou u nás člověk na začátku absolvuje, aby se nám dokonale poskládala mozaika jeho života.

Poslouchejte každou sobotu v 7.15 a 9.15, neděle v 7.15 a 9.15 na Rádiu Impuls.

INZERCE

## 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 ulehnot 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 o své 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 koberecích, 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, nechuť a nevolle. 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 alergii. Kromě léků na předpis najdeme nyní v lékárnách a u veterinářů volně prodejny 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](http://www.wurm-ex.cz). „Užívá se pouze 10 dnů avšak způsobuje nekontrolovatelný úbytek váhy“ varuje antiparazitikum.cz.



AKČNÍ CENA!



# Češky se přestávají stydět. Chtějí operace intimních partií

**Za posledních pět let několikanásobně vzrostl zájem o plastické operace ženského genitálu.**

Zatímco poptávka po ostatních zákrocích estetiky zůstává více méně stejná, labioplastika (plastická operace genitálu) vyhledává rok od roku vyšší procento žen všech věkových kategorií.

Ačkoliv se o problematice vzhledu ženských intimních partií veřejně téměř vůbec nemluví, všechno změnil internet, na němž si dámy mohou najít spoustu informací. Díky anonymním diskusím se totiž bourají tabu.

Zatímco v zahraničí, například ve Spojených státech, je labioplastika běžná, u nás je vývoj pomalejší. Přesto se za-

čínáme blížit světovým standardům. Za posledních pět let se počet operací intimních ženských partií v Česku zvýšil rapidně. Zájem zaznamenává například Ústav estetiky medicíny v Praze (ÚEM).

Důvody, proč se ženy rozhodnou řešit vzhled svých intimních partií, jsou různé – vrozené anomálie, změny po porodu či přibývající věk. Mladým dívkám zpravidla vadí zvětšené malé nebo velké stydké pysky. Maminky po porodu zase řeší zpevnění poševního vchodu a korekci žizev. Starší ženy podstupují především omlazení vzhledu. Estetické zákroky intimních partií se zpravidla neprovádějí kvůli zvýšení sexuálního libida, i když občas jako takový vedlejší efekt můžou přispět k zintenzivnění sexuálních prožitků. Nejčastějším důvodem jsou právě zvětšené stydké pysky. Tento problém pro ženu může znamenat omeze-

ní v běžných aktivitách a při sportu, jako je například jízda na koni či na kole. Následkem může být i psychický blok – strach obléci se do plavky nebo se svléknout ve společné šatně. Vliv má mimo jiné samozřejmě také popula-

rita epilace, která odhaluje intimní partie.

„Mezi naše pacientky patří nejčastěji ženy, které k tomu opravdu mají důvod, protože je jejich stav omezuje v běžném životě,“ tvrdí Dušan Záruba, primář Ústavu estetiky

medicíny. Podle něj se neseťkal s případem, že by na kliniku přišla žena jen z rozmaru. „Labioplastika není nijak složitý zákrok, ale odhodlání se k jejímu podstoupení je pro ženy často obtížné. Mělo by se o této problematice více veřejně hovořit, aby se o těchto věcech ženy dozvěděly a mohly vše zvážit,“ říká.

Labioplastika se provádí v celkové anestezii na operačním stole v gynekologické poloze. Samotný zákrok trvá dvacet až čtyřicet minut podle rozsahu operace. Do běžného režimu se pacientka může vrátit při nekomplikovaném průběhu po 5 až 7 dnech. Plná fyzická zátěž a sportování jsou možné asi po 2 až 3 týdnech dle rozsahu zákroku a stavu hojení. Orientační cena zákroku se pohybuje od 9 do 11 tisíc korun. Na tuto operaci nelze vystavit neschopenku a nepřispívá na ni zdravotní pojišťovna. **MBT**



Lékaři z Ústavu estetiky medicíny při práci

Archiv ÚEM

INZERCE

www.ptc.cz



PROTON THERAPY CENTER

## RAKOVINA PROTONOVÁ LÉČBA

KLÍČEM K ŠETRNÉ AMBULANTNÍ LÉČBĚ JE PROTON



Dokonale přesný paprsek je šetrný ke zdravé tkáni. Protonová léčba – účinnější a bezpečnější ozařování.

**VOLEJTE 222 999 000  
PIŠTE pacient@ptc.cz**

Léčbu v Protonovém centru v Praze hradí zaměstnanecké pojišťovny.

Novinka

**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](http://www.samoleceni.cz)  
[www.prevapis.cz](http://www.prevapis.cz), [www.inpharm.cz](http://www.inpharm.cz)

**Zdraví - nabídka**

Ordinace v centru Prahy nabízí: služby DENTÁLNÍ HYGIENY. Odstranění zubního kamene a pigmentů, léčba zánětů dásní a paradontózy, bělení. T. 775181822

**Vzdělávání - nabídka**

Kurz ÚČETNICTVÍ v centru Prahy od 19.10.2015 s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu. Tel: 220921440, 607155890

**Hobby - poptávka**

**OBRAZY A STAROŽITNOSTI**  
PRODÁTE NEJLÉPE V AUKCI

Aukční síň, Galerie Národní, Národní 25 (Pasáž Paláce Metro) Praha 1  
Znalec na telefon: 224 236 380, 737 571 660  
www.galerie-narodni.cz

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

**Pronájmy - poptávka**

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

Hledám hezký byt na pronájem v Praze. Preferuji standardní stav nebo po renovaci do 13 tis i s poplatky. Děkuji za případnou nabídku. 775088498

Pronajímáte bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVÍZE! T. 734319304

**Výměny**

Zajímáme VÝMĚNY NEMOVI- TOSTÍ (bytu, domu, chat, pozemků) doplatíme rozdíl ceny, případně vykoupieme, poradíme, vyřešíme po právní stránce. 774335503

**Byty - poptávka**

Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISEN-BANK, poptává byty ke koupi a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. Těšíme se na Vaši nabídku. Telefon: 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

Hledám obecní byt, i s dluhem. Ihned. Tel. 608048941

Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájem, při exekuci či výpovědi, před privatizací, i u majitele, zajistím náhr. byt, záloha. T: 776363636

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

Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Exekuce a právní servis zajistím. Možno okamžitě zálohy ještě dnes. Tel/Sms: 773109561. RK nevolat.

KOUPÍM byt v Praze v jakémkoliv stavu. Exekuce a dluhy uhradím, možnost náhradního bydlení. Okamžitá záloha 100.000 Kč. Volejte nebo Sms: 775432964

**Služby - nabídka**

**ŽALUZIE, ROLETY**  
Aleš SUCHÝ  
Tel.: 728 863 201  
• záruka 3 roky  
• doprava zdarma  
• montáž do 3-5 dnů  
kupón sleva 60% z ceny mont. žal.

**VÝKUP AUT**  
Rok, stav a model nerozhoduje.  
731 927 627

**VÝKUP ZLATA!**  
za nejlepší cenu hotově  
nejvýhodnější půjčky na zlato  
www.avario.cz  
Soukenická 8, Praha 1  
737 858 585

SLEVA 50% na 1. návštěvu kadeřničky a na gelové nehty. Nové zařízení salon - Praha 3 Jarov. Tel. 720565165

Prodej smrkových palet 1050 kg za 4500 Kč bez DPH. Tel: 608003375, web: http://envitono.cz/, e-mail: obchodvenda@gmail.com.

**Oznámení**

KOŽENÉ ODĚVY do 790 Kč, pánské spol. obleky do 650 Kč - vše značkové, posl. kusy z kolekce. Obchod: Husitská 68, Praha 3, Po-pá, 10-17 h. T. 604808536

**Byty - nabídka**

Specialista na PRODEJ/VÝ- MĚNY bytů, exekuce, zástavy, privatizace, výkup bytů, záloh. www.rkzoom.cz, tel.: 777839786

**Finance - nabídka**

BEZPEČNÁ PŮJČKA PRO KAŽDĚHO  
Půjčka od 10.000 Kč do 500.000 Kč  
• vyřízení zálohy po telefonu • rychlé vyplacení  
• nečestné registry  
TEL.: 603 904 925 / www.silverpujcky.cz

www.Andel-Pujcky.cz  
Rychlé nebankovní půjčky  
Půjčíte Vám do 190 000 Kč  
- záznam v registru u nás nevede!  
- vyřízení online do 3 minut  
- záměstnanec, důchodce, živnostník  
TELEFON: 606 415 774

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

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

Hotovost 500-15.000 do 5 min. bez registru. Potřebujete OP, mobil. Na příjem až 200 tis. Metro "B" Anděl, ul. Vltavská 28, po-pá 9-18, tel. 607801801

Půjčíte Vám do 24 h. bez měsíčních splátek 50.000-2.000.000. Vhodná před prodejem bytu či domu. Peníze vrátíte až z prodeje. Hradíme i exekuce. 739641969

**Práce - nabídka**

Generali Pojišťovna hledá kandidáty na pozici poradce. Rekvalifikace zdarma, finanční podpora 12 měs. eva.mikulaskova@generali.com, tel. 224547989

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 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

SECURITAS ČR s.r.o. přijme zaměstnance pro ostrahu objektů na Druze 12 v Komořanech. Požadujeme: zkušební Strážný 68-008-E (výhodou), čistý RT, dobrý zdravotní stav. Nabízíme: práci na dobu neurčitou, odpovídající mzdu, benefity. Kontakt: PO-PÁ 9-15 hod. Tel: 800880838, email: nabor@securitas.cz

Výplata druhý den! Hledáme pracovníky/ce na balení, etiketování a vykládku zboží ve skladu. ODVOZU na pracoviště ZDARMA. Možno ubytování. T. 724772129

SKLADNÍKY/pickery/manipulanty hledáme do logistického centra za Černým Mostem v Horních Počernicích, zastávka Do Čertov, výborná dostupnost. Nabízíme 80,- čistého na hodinu, zaučíme, proškolíme, dlouhodobá spolupráce, v případě zájmu volejte 727968424, životopisy zasílejte na zamestnani@wellpack.cz, info na www.wellpack.cz.

KOMWAG a.s., P-2, Perucká 10 přijme vyučeného automechanika. Čistý RT, RP "C" a praxe podmínkou. T. 236040009, ekonomicky.P@komwag.cz

BRIGÁDA - hledáme zájemce na doplňování zboží - denní i noční, odměna až 95 Kč/hod (zálohy druhý den). Směny dle výběru. Tel.: 284083300, 777335756

BRIGÁDA - POKLADNÍ až 100 Kč/hod - prodejny v Praze, zálohy druhý den. Školení zajištěno. Směny dle Vašeho výběru. T.: 284083300, 777335756.

BRIGÁDY - zálohy 50% vyplácíme druhý den. Doplňování zboží, pultový prodej, pomocné práce, pokladní. T: 284083300, 777335756.

BRIGÁDA - hledáme brigádníky - prodavač/ka do lahůdek, pekaře/ky, školení zajištěno. T.: 284083300, 777335756, www.creditczech.cz

Brigáda - NOČNÍ DOPLŇOVÁNÍ - možnost zálohy, odměna 80 Kč/hod., předchozí praxe není podmínkou. Tel: 284083300, 777335756, www.creditczech.cz

Pomocné PRÁCE VE SKLADU - odměna 90 - 140 Kč/hod dle pracovního výkonu, nástup ihned. Tel: 778407879, 778412131, www.creditczech.cz

Práce VE SKLADU - nástup ihned, odměna až 120 Kč/hod + stravenky. Tel.: 778407879, 778412131, www.creditczech.cz

SUPER BRIGÁDA. Do příjemného kolektivu přijmeme větší počet brigádníků. Plat denně 1.200 Kč. Osobní pohovor si domluvíte na tel.: 720693077, 10-17 hod.

A.s. v Praze 9-Černý Most přijme do 4 různých pozic lidi na stálý prac. úvazek. Plat dle zář. 20000/měs. nebo 12000/den, tel.: 720693077 od 10-17 hod.

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

Nábor ostraha-Praha/ČR. Mzda 14-22 tis. Kč, ubytování, bonusy. EBS, s.r.o., Na Březince 6, Praha 5, 731472449, 461312603, kancelar@police-ondra.cz

Bezpeč. ag. přijme pracovníky pro ostrahu logistických center a nepotravin. prodejen v Praze a ČR. DPP/HPP. 15-23.000 Kč. Po-Pá 9-15 h. tel. 603397649

Brigáda vybalování a doplňování zboží v hypermarketu v oddělení potraviny, nápoje, oděvy a elektro 94 Kč/hod. NABRIGADU.CZ, U Královské louky 6, P5

RYCHLÝ VÝDĚLEK pro ženy a dívky 18-35 let i studentky. Až 3.000 Kč/směna. Chat na PC, možnost i brigádně. tel.: 603382613

Základní škola v Praze 10 přijme na poloviční pracovní úvazek uklízečku. Pracovní doba: 13:00 - 17:00. Nástup možný ihned. Tel. 274813892; 274813896

**Třídění tisku - brigáda,**  
100 Kč/hod.,  
výplaty týdne.  
Tel.: 774 433 968

**ZAMĚSTNÁNÍ A BRIGÁDY**  
Praha a okolí  
... mějte bohatší Vánoce  
+420 774 222 839  
info@abzskovo.eu  
Spálená 10, Praha - Centrum

**Přijmeme**  
komunikativní kolegy  
pro prodej sladkostí  
80 až 150,-Kč/hod.

Výplaty týdne  
Možnost denních záloh  
Brigádně i na stálý  
pracovní poměr  
Tel.: 722 346 470

**PRÁCE VE SKLADU**  
až 120 Kč/hod + stravenky

tel.: 778 407 879  
e-mail: sklad@creditczech.cz

**LEPŠÍ PRÁCE**

**JÁ UŽ VYDĚLÁVÁM,**  
ZAVOLEJ, A BUDEŠ TAKY!

• PRAHA  
• SKLADNÍK  
• 154 Kč/hod  
VOLEJ ZDARMA +420 800 197 197

Archeologický ústav AV ČR, Praha, v.v.i. přijme na HPP od 4.1.2016 technického pracovníka s RP sk. B, vyhl. 50 vitána. CV na: uhlikova@arup.cas.cz

Hledáte stálou práci v místě vašeho bydliště? Nabízíme až 20.000,- Kč měsíčně. Info 602585329, 724596551

ALMAY WORK. Hledáme: formíře, jádraře, svařeče, operátory CNC, zámečnicka seřizovače: ohraňovaného lisu, obsluha laseru, zámečnicka - svařeče, elektromechanika, brusiče, licho jeřábníka, komplexního dodávatele - svařeni 111, svařeče, jeřábníka. Prac. smlouva plný úvazek. T. 777921587, 773921592

Přijmeme strážné na různé pozice. Požadujeme čistý TR. Možnost ubytování. Tel. 776669115

Hledáme KUCHAŘE do plzeňské restaurace Valcha Hořovice na Praze 7. Tel: 603919139.

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA ADAM SECURITY  
Přijmeme ihned  
STRAŽNÉ a RECEPČNÍ  
• Práce v Praze a okolí  
• Týdenní zálohy • Söldni ubytování  
Volejte zdarma 800 600 333  
www.adamsecurity.cz

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

**PRAKAB**  
PRAKAB PRAŽSKÁ KABELOVNA, s.r.o.  
hledá kandidáty na pozice  
STROJNÍ MECHANIK  
• svářeči průkaz výhodou  
ELEKTROUDRŽBAŘ  
• výrobní technologie (vyhláška č. 50/1978 Sb.)  
KABELÁŘ  
• obsluha výrobního stroje  
PRÁCE V NEPŘETRŽITĚM PROVOZU  
PRAHA - HOSTIVÁŘ  
Nabízíme: • zámeční stabilní společnosti  
• práci s moderními technologiemi  
• dobré finanční ohodnocení • 5 týdnů dovolené • příspěvek na stravování  
E-mail: personal@prakab.cz, tel.: +420 272 070 115, www.prakab.cz

**SAMCOR přijímá**  
PRACOVNÍKY  
OSTRAHY  
do prodejen v obchodních centrech po celé PRAZE (i v ostatních krajích ČR)  
Možnost výdělků: 15-20.000,- Kč/měsíčně  
Zaměstnáváme na: pracovní smlouvu, dohodu o provedení práce a pracovní činnosti. Přijímáme i inval. důchodce.  
Nástup možný ihned.  
Jednáme vždy slušně a uctivě  
Kontakty (volejte PO-PÁ od 11 do 15 hod.)  
Tel.: +420 731 471 235  
E-mail: d.korbiniova@samcor.cz

**HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D**  
Dopravní společnost  
DATA AUTOTRANS  
hledá nové řidiče sk. D  
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do třílet.  
V případě zájmu volejte  
724 773 074  
nebo nás kontaktujte přes naše stránky  
www.dataautotrans.cz

**Přijmeme**  
větší počet  
pracovníků ostrahy  
Nabízíme:  
- dohodu o provedení práce  
- možnost výběru směn  
- týdenní zálohy  
- možnost získání certifikátu na pozici Strážný  
- mzdové ohodnocení 80-90 Kč/hod.  
V případě zájmu volejte na bezplatnou náborovou linku  
800662299

POKOJSKOU s praxí přijmeme do hotelu na Praze 6, stanice metra Nádraží Veleslavín. Volejte na tel: 774376103.

Hledáme invalidní důchodce na pozice vrátný v Praze a Kralupch, směny, stravenky. Po týdnu záloha, kontakt: 731540323; lhersalkova-agplus@seznam.cz

Přijmeme brigádníky na lehou práci v ostraze. Plat až 100,- Kč/hod., NÁSTUP IHNEDE. Tel: 602828634

Hledáme nové kolegy do nových poboček nebankovní společnosti v Praze, Říčanech, Berouně a Benešově. Školení zdarma, klientela zajištěna. T. 777484026

Hledáme zaměstnance na pozici STRÁŽNÝ - DETEKTIV. Platové podmínky do 100 Kč/hod. Vyplacení zálohy + odměny. Tel. 777656501

Přijmeme větší počet spolehlivých zaměstnanců na úklid sněhu v lokalitách Praha 5, 7 a 10. Plat 120 Kč/hod. Tel. 731047367 nebo agapola@seznam.cz

**AMBOSELI**  
Agentura práce působící v Praze přijme neomezený počet zaměstnanců do odpadního průmyslu na pozici:  
**METAR A POPELÁŘ**

• Práce na hlavní pracovní poměr i na dohodu o pracovní činnosti • Dobré platové podmínky  
• Profesionální přístup k zaměstnancům  
ZAREGISTRUJTE SE TELEFONICKY DO NAŠÍ DATABÁZE  
A MY PRO VÁS NAJDEME VÝHODNÉ UPLATNĚNÍ.  
Telefonní kontakt: 800 100 166, 724 984 850, 724 984 844, volejte mezi 10-14. hod.

**HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D**  
Dopravní společnost  
DATA AUTOTRANS  
hledá nové řidiče sk. D  
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc). Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě. Platové podmínky dle dohody. Vozový park do třílet.  
V případě zájmu volejte  
724 773 074  
nebo nás kontaktujte přes naše stránky  
www.dataautotrans.cz

**Přijmeme**  
větší počet  
pracovníků ostrahy  
Nabízíme:  
- dohodu o provedení práce  
- možnost výběru směn  
- týdenní zálohy  
- možnost získání certifikátu na pozici Strážný  
- mzdové ohodnocení 80-90 Kč/hod.  
V případě zájmu volejte na bezplatnou náborovou linku  
800662299



# Cílem je úspěšně v závěru kvalifikace

**Postup má český výběr už jistý, dnes chce v Nizozemsku odčinit sobotní prohru s Tureckem.**



Nastoupí David i Lafata? ČTK

Čeští fotbalisté se dnešním zápasem v Nizozemsku rozloučí s úspěšnou kvalifikací na mistrovství Evropy. Přestože vybojovali postup s předstihem už v září, v Amsterdamu rozhodně nechtějí prohrát. Rádi by napravili sobotní porážku 0:2 s Tureckem, případný úspěch jim může pomoci k lepšímu postavení při prosincovém losu závěrečného turnaje ve Francii a navíc stále na dálku bojují o prvenství ve skupině s Islandem, který má o bod víc. Nizozemsko naopak hraje o naději na třetí místo znamenající baráž. K němu potřebuje zvítězit a zároveň doufat, že Turecko, které má dva body k dobru, prohraje doma s Islandem. „Chceme napravit ten poslední zápas s Tureckem a kvalifikaci zakončit se vztyčenou hlavou,“ uvedl obránce Michal Kadlec. „Zápas je pro nás už také přípravou na Euro, kde ty

zápas budou podobně kvalitní jako teď s Nizozemskem. Musíme do toho dát maximum a pokusit se něco uhrát,“ doplnil obránce.

Trenér Pavel Vrba už dopředu avizoval, že dá šanci hráčům, kteří v předchozích zápasech tolik nehráli. Jedním z nich by mohl být Kadlec, dalšími pak obránce Theodor Gebre Selassie či útočník Tomáš Necid. Výkop je naplánován 20.45, zápas přenáší Česká televize. ČTK

## Změna. Hokejové Pardubice nově povedou Král a Zadina

Hokejisty extraligových Pardubic budou nově trénovat Richard Král s asistentem Markem Zadinou. Nahradí odvolaného Miloše Říhu mladšího i jeho asistenta Václava Badoučka. V aktuálně jedenáctém klubu soutěže končí i generální manažer Ondřej Šebek. „Na základě výsledků v této i předchozích sezónách jsme se s akcionáři rozhodli k zásadním personálním změnám. Nechceme, aby se klub posouval do průměru, ale chceme, aby se Pardubice vrátily tam, kde byly,“ uvedl majoritní akcionář Roman Šmidberský.

Král s asistentem Zadinou dosud trenovali mládež. „Je to skok. Samozřejmě jsme to s Markem nečekali, že by se na začátku sezony mohlo něco takového stát. Ta nabídka ale přišla a myslím, že nabídka trénovat Pardubice



Richard Král

MAFRA

s jejich tradicí a historií se neodmítá. Navíc jsem tu vyrůstal a odmalicka hrál hokej,“ okomentoval situaci Král, který vedl už včerejší trénink. ČTK

### Zprávy krátce

#### Znovu na vrchol?

Basketbalistky ZVVZ USK Praha se budou v nové sezoně snažit potvrdit pozici nejlepšího ženského týmu v Evropě. Po dubnovém triumfu ve finále Evropské ligy už v minulém týdnu porazily Jekatěrinnburg a vyhrály Superpohár.

#### Pořád je to vážné

Motocyklový jezdec Alex de Angelis je po pádu v tréninku na Velkou cenu Japonska stále v kritickém, ale stabilizovaném stavu. Nové vyšetření hrudníku prokázalo zmenšení otoku zhmožděných plic. ČTK

INZERCE

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

#### Práce - nabídka

• 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

• Nezávislé finanční poradenství přijme do svého kolektivu sympatického spolupracovníka. Požadujeme spolehlivost, pracovitost a zájem učit se. Nabízíme: příjemné prostředí i příjemný plat. Lokalita Praha Smíchov. T: 728859640

• Pekárna Praha 6 přijme mísiče a pečáka. Dobré pracovní podmínky. Praxe 2 roky. Tel. 224316886

• Přijmeme ihned muže a ženy - strážný/á do logistického areálu u Prahy. Čistý TR. Mzda 16-24000, pitný režim zdarma. 608600978, tosovsky@euromafas.cz

• Přijmeme invalidní důchodce (ČID i PID) na úklid ve vzdělávacím zařízení v Praze 11 a 2, na 4 hod. denně. T. 603280173, 734605000

• Brigáda - přivýdělek. Práce v kanceláři pro ženy, muže i důchodce do 70ti let. Měsíčně cca 8.000 až 13.000 Kč. Info na tel. 775177247

#### Intimní

• Přijmeme vrátného pro areál v Praze 8 - Dolní Chabry. Vhodné pro důchodce. Nástup ihned. Kontakt: 602632524, 284686835

• UNIJOB: Práce ve skladu v centru Prahy na HPP. Možnost zřídit si zdarma průkaz na VZV. Nástup možný ihned se mzdou 18 - 20 tisíc Kč. Info 604376770

• Přijmeme ihned elektrikáře s § 6 a páječe Cu trubek. Praxe v oboru nutná. HPP, 1 směnný provoz, Praha Zličín. Mzda od 125 Kč/hod. Tel. 234-252-262

• Hledám expedienta - rozvoze masa, Praha, plat 1x týdně + bonusy. Tel. 602654613

#### Nemovitosti - poptávka

• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

#### Starožitnosti - poptávka

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

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1smě/50Kč vč DPH; 1min/90Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

• Můj žhavý klín čeká na TEBE! Volej na 844 844 005, 5Kč/min!

• SEXY BOKOVKY! Pošleme ti fotky a můžeš si začít vybírat, která bude tvou milenkou! Napiš SMS ve tvaru 47GAH a text na 909 15 40

• Za svůj velmi kladný vztah k sexu se nestydím ani po padesátce. A neměl by jsi ani ty! Jako ve dvaceti už to asi nebude, ale pořád to bude pěkný! Hanka 53. Vytoč 909 801 801 nebo mi pošli SMS na číslo 909 15 45 s kódem 38AXM a tvůj text!

• Svobodná matka Anička 33. Vztah nehledám, ale milence, se kterým bych mohla hodit starosti za hlavu ano! Volej 909 80 50 40 kód HLJ61



• Udržovaná vdova Vlasta 73. Po manželovi mi zůstalo prázdné místo v srdci. Je však na čase začít znovu žít a přestat se trápit tím, co bylo! Pomůžeš mi? Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 63HSM a tvůj text!



KAŽDÉ ÚTERÝ

POUZE

139 Kč

ZA 12 KOUSKŮ KUŘETE

6 x STRIPS, 4 x HOT WINGS, 2 x PORCE KUŘETE



Nabídka platí každé úterý od 22. 9. do 27. 10. 2015 nebo do vyprodání zásob.

# VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na [www.alza.cz/vanoce](http://www.alza.cz/vanoce)

## Ideální rodinný notebook

Získejte Windows 10 zdarma se zakoupeným zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)



### HP 15

- + Procesor AMD Quad Core A8-7410
- + 15,6" displej BrightView (1366 x 768), RAM 8 GB
- + Grafická karta AMD Radeon R5 M330 2 GB
- + Disk 1 000 GB, DVD, čtečka karet
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10

~~13 990,-~~

**11 990,-**

objednací kód: HPCN1011j2h

## Mašina s Full HD displejem

Získejte Windows 10 zdarma se zakoupeným zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)



### HP Pavilion 15

- + Notebook se čtyřjádrovým AMD A8-7410
- + 15,6" antireflexní displej (1920 x 1080)
- + Grafická karta AMD Radeon R7 M360 2GB
- + Audio B & O, disk 500 GB, RAM 4 GB, DVD
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10

~~14 490,-~~

**12 990,-**

objednací kód: HPCN1012u413

## Na práci i multimédia

Získejte Windows 10 zdarma se zakoupeným zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)



### HP 250 G4

- + Notebook s procesorem Intel® Core™ i3-4005U
- + 15,6" antireflexní displej (1366 x 768)
- + HDD 1 000 GB, RAM 4 GB
- + HDMI, USB 3.0, DVD, WiFi
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10

~~2 290,-~~

**10 990,-**

objednací kód: HPBN0006e5

## Odolný pracant

### HP ProBook 450 G2

- + 15,6" notebook s víkem z hliníku
- + Antireflexní displej (1366 x 768)
- + Procesor Intel® Pentium® Dual Core, RAM 4 GB
- + Disk 1 000 GB, čtečka otisků
- + Windows 10 Home



**11 990,-**

objednací kód: HPBN1056m8k

## Hodně výkonu za málo peněz

Získejte Windows 10 zdarma se zakoupeným zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)



### HP Pavilion 500

- + Počítačová sestava vhodná i na hraní novějších her
- + Čtyřjádrový procesor AMD A10-7800, RAM 8 GB
- + Grafická karta NVIDIA GeForce GTX 745 4 GB
- + Rychlý a velký hybridní disk 2 TB + 16 GB
- + Windows 8.1 + zdarma upgrade na Windows 10

~~16 990,-~~

**14 990,-**

objednací kód: HPCD0004n

## Stylový notebook na cesty

Získejte Windows 10 zdarma se zakoupeným zařízením.

Více informací: [hp.com/go/windows10upgrade](http://hp.com/go/windows10upgrade)



### HP Stream 13

- + 13,3" antireflexní displej (1366 x 768)
- + Dvoujádrový procesor Intel®, RAM 2 GB
- + Paměť eMMC 32 GB, WiFi, Bluetooth
- + Windows 8.1 with Bing + MS Office 365 + zdarma upgrade na Windows 10

~~6 990,-~~

**5 990,-**

objednací kódy: HPCN0062c2 ● HPCN0062c4 ●

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 13. 10. 2015 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz). Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

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

 **alza.cz**