

FILMY • HUDBA DOPRAVA **ZDARMA**



více na www.alza.cz/vanocce

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA  alza.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 našťastí 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. Nosi 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 prvnositele – 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[®]
OPTIK

FOKUS[®]
OPTIK

1+1

AKCE

KOMPLETNÍ DIOPTRICKÉ BRÝLE
NEBO SLUNEČNÍ BRÝLE

**BRÝLE
ZDARMA
PRO VAŠI
RODINU
A PŘÁTELE**

www.fokusoptik.cz

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



LÉKEM NA PSYCHIKU JE KVALITNÍ SPÁNEK

JEHO NEDOSTATEK SE PROJEVÍ NEJDŘÍVE NA ČINNOSTI MOZKU STRANA 8



metro

Úterý, 13. října 2015

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

Min. 6°
Max. 10°

Největší deník v ČR

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 2



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

V Izraeli roste napětí

Včera zabili izraelští policisté dva Palestince, kteří útočili nožem. Nedlouho poté zase Palestinci napadli dva Izraelce, jejichž stav je vážný. V současné vlně násilností mezi Palestinci a Izraelci už přišlo od začátku října o život 25 Palestinců a pět Izraelců. STRANA 4

Fotbalisté chtějí odčinit porážku

Postup na mistrovství Evropy má český výběr již jistý, přesto chce v posledním zápase kvalifikace uspět. Důvod je prostý. Tým chce v dnešním utkání v Nizozemsku odčinit sobotní prohru s Tureckem 0:2. Případný úspěch může českému celku pomoci k lepšímu postavení při prosincovém losu závěrečného turnaje ve Francii. STRANA 9

Procvičte si angličtinu

Deník Metro pro vás společně s pražskou pobočkou British Council připravuje stránku v angličtině. Její součástí je tradičně i řada cvičení. STRANA 7

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 Maltéžská pomoc si jen 14 procent lidí ve věku nad 45 let myslí, že jim ve stáří postačí 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 Maltéžská 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.

- 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.

se Češi péče o své stárnoucí 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 Maltéžské pomoci. Ten zá-

roveň dodává, že starší lidé, kteří jsou již odkázáni na pomoc druhé osoby, si často přejí zůstat doma, kde jsou zvyklí žít a kde se cítí dobře. „Právě pro ně je nevhodnější terénní osobní asistence,“ myslí si Juda.

Seniři v Česku ovšem zatím využívají asistenční služby podstatně méně než jejich vrstevníci v západní Evropě a utrácí za ně také výrazně méně peněz.

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 HYŘ
marek.hyry@metro.cz

INZERCE

Novinka



PREVAPIS JUNIOR

SÁČKY
pro správnou imunitu



SIRUP
pro správnou imunitu



ÚSTNÍ SPREJ
úleva pro krk



TABLETY
úleva pro krk



SIRUP TUS
balzamičtý efekt na dýchací cesty



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

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

TABLETY
úleva pro krk

SIRUP TUS
doplňky stravy

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



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.

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 přinášejí pozitivní informaci – nejvíce

si děti od Ježíška přejí knihu. Přání, které každý rodič ratolesti rád splní, ale není jediné. Pokud rozzážené 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 projít seznam partnerů. Další eventualitou 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 poukázky, 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



Izrael: napětí roste

Policisté v Jeruzalémě včera zabilí dva Palestince, kteří útočili nožem.

U Lví brány v Jeruzalémě včera Palestinec napadl izraelského policistu nožem. Útočník byl zastřelen, policista neutrpal 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. Jednalo se

Jak reaguji Palestinci

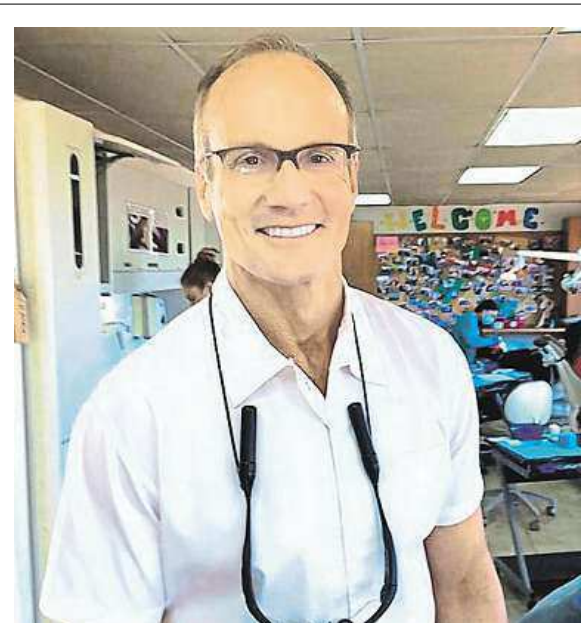
Palestinské strany Hamas a Fatah vyzývají lidi, aby se k násilí připojili.

- 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.

o další incidenty současně vlny násilností mezi Izraelci a Palestinci, při níž od začátku října přišlo o život již nejméně pětadvacet 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. Izrael pak posílil bezpečnostní opatření a bezpečnostní složky jsou v pohotovosti.

Podle izraelského tisku ale 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 Cecilia bez obvinění

Zimbabwe neobviní amerického zubáře ze zabití nejslavnějšího zimbabwského lva Cecilia, 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. Zubář 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

Berlín. Chystá návrh, jak odmítat běžence

Německá vláda během tohoto týdne připraví návrh, jak vytvořit na hranicích tranzitní zóny pro kontrolu přicházejících běženců. Deníku Süddeutsche Zeitung to včera řekl bavorský zemský premiér Horst Seehofer. Podle německého ministerstva dopravy by v pohraničí nemělo vzniknout žádné kontrolované pásmo, pouze budou přímo na hranicích úřady odmítat ty uprchlíky, kteří nemají v zemi šanci získat azyl. O vytvoření tranzitních zón po vzoru těch, které

už nyní existují na letištích, již dlouho usiluje bavorská Křesťanskosociální unie (CSU), protože přes rakousko-bavorskou hranici přichází do Německa většina běženců. Návrh v minulosti podpořil i ministr vnitra Thomas de Maizière. Seehofer včera uvedl, že se nyní za návrh postavila i Křesťanskodemokratická unie (CDU) kancléřky Angely Merkelové, a vyjádřil přesvědčení, že se pro něj podaří získat i vládní partnery ze sociální demokracie (SPD). **ČTK**

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**



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		

Napište svou bublinu



Napište bublinu a reagujte na sloupek na: 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

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

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 Zahrada 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
- 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 Ordinance v růžové zahradě 2 (379)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Kriminálka Las Vegas II (4)
- 18:25 Ulce (2892)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinance 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)
- 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. Hraji: 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 Oslučeno, 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. Komed. seriál (USA, 2007)
- 14:15 Simpsonovi VIII (7-9)
- 15:45 Teorie velkého třesku II (20)
- Hofstadterův izotop. Sitcom (USA, 2009)
- 13:30 Dotykáč
- 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)**
 Nejslavnější 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 Přistav naděje
- Romant. film (USA, 1998)
- 04:05 Ospalá díra (8)
- 04:45 Grimm II (11)

ÓČKO

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



- 15:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 15:30 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 15:35 Mixxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- Óčko hity
- 17:05 Óčko hity
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Simply the best
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Óčko 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 nenávistné 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 nenávistné 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 nenávist. 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
Osmínásobný 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



Cítát

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.

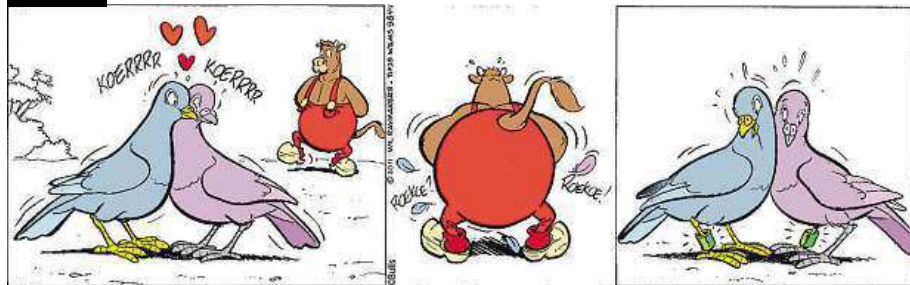


Květoslava Kudlíčková
Hm... Já bych si spořila, ale není z čeho.



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

	Beran 21/3–20/4 Dopřejte si dnes dostatek času na malé domácí radosti, ono nelze jet neustále na pracovní setrvačnik. Zastavte a dýchejte.		Váhy 23/9–23/10 Půjdete při dnešku svým ratolestem příkladem a rozdělanou domácí práci dokončíte, ač máte spolu ještě jiné zábavné plány.
	Býk 21/4–21/5 Některé věci vás budou dnes doma rozčilovat natolik, že budete mít co dělat, abyste nebouchli jako láhev šampaňského.		Štír 24/10–22/11 Návštěvě se u vás bude líbit natolik, že vás bude chtít navštívit ještě druhý den, což vám poněkud naruší program.
	Blíženci 22/5–21/6 Při dnešku budete mít natolik volného času, že byste ho mohli využít ke shánění prvních dárek, alespoň ušetříte stres.		Střelec 23/11–21/12 Dětským hádkám nemusíte přikládat velkou důležitost, nicméně si všimněte, zda není někdo příliš utlačován a nepotřebuje pomoc.
	Rak 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.		Kozoroh 22/12–20/1 Vaše rodinka bude dnes působit vzorně vychovaná, až ji skoro zatoužíte vyvést někam do společnosti, bez obav z potíží.
	Lev 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.		Vodňář 21/1–20/2 Některé domácí hádky se vám bohužel nepodaří utulit před nejbližším okolím a budete si z toho dělat zbytečně těžkou hlavu.
	Panna 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.		Ryby 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/5SK6 vč. DPH, 1min/70K6 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 thing 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 hel-

ping 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!

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



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 pocítit škrábání 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 přerušení 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 dokonale rozzebrání 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, neděli 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 ulehnout s únavou a zvýšenou teplotou do postele a připsat příznaky běžné nacházející nemoci. Mnoho lidí se tak léčí ani neví na co. Vyhraná bitva však jen prodlužuje dlouhodobou válku. Bohužel se tak plíživě připravujeme 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 odnepaměti 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 nevěle. 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. „Užívá se pouze 10 dnů avšak způsobuje nekontrolovatelný úbytek váhy“ varuje antiparazitikum.cz.



Cíl? Úspěch i na závěr kvalifikace

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

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 při-



Nastoupí David Lafata i v Nizozemsku? ČTK

pravou na Euro, kde ty zápasy budou podobně kvalitní jako teď s Nizozemskem. Musíme do toho dát maximum a pokusit se něco uhrát,“ doplnil obránce Fenerbahce Istanbul.

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

Bojují i lvíčata

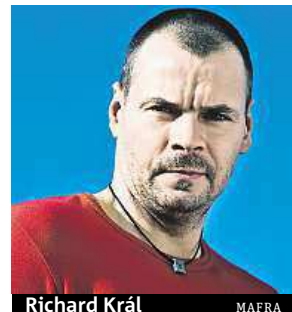
Reprezentaci do 21 let čeká po výhře nad Maltou a remíze v Lotyšsku třetí zápas v kvalifikaci o postup na mistrovství Evropy 2017. Proti Černé Hoře nastoupí v Uherském Hradišti od 18 hodin.

- „Nečeká nás jednoduchý zápas, protože jestli jim dáme prostor, aby předvedli kvality, tak je to tým, který dokáže potrápít každého,“ říká kouč Vitězslav Lavička.

Změna. Pardubice povede Král

Hokejisty extraligových Pardubic budou nově trénovat Richard Král s asistentem Markem Zadinou. Nahradí odvolaného Miloše Říhu mladšího i jeho asistenta Václava Baďoučka. V aktuálně jedenáctém klubu soutěže končí i generální manažer Ondřej Sebek. „Na základě výsledků v této i předešlých sezonách jsme se s akcionáři rozhodli k zásadnímu personálnímu změnam. 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 trénovali mládež. „Je to skok. Samozřejmě jsme to s Markem nečekali, že by se



Richard Král MAFA

na začátku sezony mohlo něco takového stát. Ta nabídka ale přišla a myslím, že nabídka trénovat Pardubice s jejich tradicí a historií se neodmítá. Navíc jsem tu vyrůstal a odmalička hrál hokej,“ komentoval situaci Král, který vedl už včerejší trénink. **ČTK**

Vaidišová. Tenistka prošla v Číně kvalifikací

Česká tenistka Nicole Vaidišová se potěší v sezoně představitel v hlavní soutěži na okruhu WTA. Na turnaji v čínském Tchien-finu zvládla tři kola kvalifikace a v úvodním zápase ji čeká domácí Tuan Jing-jing. Šestadvacetiletá bývalá světová sedmička, jež se loni rozhodla vrátit k tenisu, se le-

tos představila už v Monterey a naposledy na divokou kartu v březnu v Miami, kde uhrála jedno kolo. Pokud by Vaidišová, momentálně 270. hráčka pořadí WTA, uspěla, čekala by ji ve 2. kole vítězka zápasu mezi první nasazenou Italkou Flavií Pennettaovou a další hráčkou z kvalifikace. **ČTK**

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

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 dokázaly znovu porazit Jekatěrínburg a vyhrály Superpohár.

Pořád 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 plic. **ČTK**

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Finance - nabídka

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

Práce - nabídka

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

• ALMAX WORK. Hledáme: formáře, jádraře, svařeče, operátory CNC, zámečníka seřizovače: ohranovaného lisu, obsluhu laseru, zámečníka - svařeče, elektromechanika, brusiče, licho jeřábnička, komplexního dodávatele - svaření 111, slevače, jeřábnička. Prac. smlouva plný úvazek. T. 777921587, 773921592

PRAKAB

PRAKAB PRAŽSKÁ KABELOVNA, s.r.o. hledá kandidáty na pozici

STROJNÍ MECHANIK

svářeči průkaz výhodou

ELEKTROÚDRŽBÁŘ

výrobní technologie (vyhláška č. 50/1978 Sb.)

KABELÁŘ

obsluha výrobního stroje

PRÁCE V NEPŘETRŽITÉM PROVOZU PRAHA - HOSTIVÁŘ

Nabízíme: • zájmy 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

Starozitnosti - poptávka

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

Služby - nabídka

VÝKUP AUT

Rok, stav a model nerozhoduje.

731 927 627

VÝKUP ZLATA!

za nejlepší cenu hotově
nejvýhodnější půjčky na zlato
www.avarrio.cz
Soukenická 8, Praha 1
737 858 585



Intimní

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

• Můj žhavý klín čeká na TEBE!

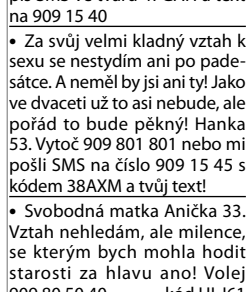
Volej na 844 844 005, 5Kč/min!

• SEXY BOKOVKY! Pošleme ti fotky a můžeš si zařadit vybirat,

kteřá bude tvou milenkou! Napíš 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 pořad 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 napíš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 63HSM a tvůj text!



INZERCE

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

Volejte **ZDARMA**
800 555 250
Více na www.proficredit.cz

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.

PROFI CREDIT
Profireal Group

VŠECHNY DÁRKY VYŘEŠÍTE NA ALZA.CZ



více na www.alza.cz/vanoce

Ideální rodinný notebook

Získejte Windows 10 zdarma se zakoupeným zařízením.

Více informací: 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



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



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



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



HP Stream 13

- + 13,3" antireflexní displej (1366 x 768)
- + Dvojjádrový 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. 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**