

NOVĚ



PRODLOUŽENÁ OTEVÍRACÍ DOBA VŠECH NAŠICH PRODEJEN

**Garance výměny
nevhodného dárku**



**K nákupu dárkový koš
ZDARMA**



-  **Prodejny otevřeny
i v sobotu a v neděli**
-  **Doručení i o víkendu**



Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Dluhopisy eFi Palace

Investice na 2 roky

Společnost eFi Palace, s.r.o., která je součástí koncernu e-Finance, a.s., vydává další emisi dluhopisů areálu ubytovacího a hotelového komplexu eFi Palace Hotel, nacházejícího se v centru Brna, jehož příjmy jsou generovány z pronájmů nemovitostí, a to ubytovacích jednotek, bytů a nebytových prostor. Tyto dluhopisy jsou určeny pro investory se zájmem o investování do produktu spojeného s konkrétní nemovitostí.

■ Úrokový výnos

Dluhopisy nesou pevné zhodnocení ve výši 4,5 % p.a. Uvedený úrok je fixovaný po celé dvouleté období a jeho výše se nemění bez ohledu na případný pokles bankovních úrokových sazeb. Úrok bude majiteli dluhopisu vyplácen po prvním roce a po dvou letech při splacení celé investice.

■ Upsání a koupě dluhopisů

Nejprve uzavřete smlouvu o upsání a koupě dluhopisů, poté uhradíte emisní kurz upsaných dluhopisů, a to buď převodem na účet, který je ve smlouvě uveden, nebo v hotovosti (hotovost pouze do ekvivalentu 270 000 Kč), a následně Vám budou předány dluhopisy. Dluhopisy mohou být také zaslány poštou jako pojištěná cenná zásilka. Smlouvu o upsání dluhopisů je možno uzavřít přímo v budově eFi Palace, korespondenční formou nebo po vyplnění formuláře na adrese www.efipalace.cz.

roční
výnos
4,5 %

eFi Palace

Pro koupi dluhopisů volejte  515 555 555

KOUPÍME ČINŽOVNÍ DŮM V PRAZE

Volejte: 602 523 215

E-mail: skaroupka@e-finance.eu

e-Finance, a.s.
investiční společnost
www.e-finance.eu



www.HledameKuchare.cz

Mezinárodní hotel eFi Hotel*** v centru Brna, který je součástí finanční skupiny e-Finance, a.s. hledá:

- šéfkuchaře (executive chef)
- samostatného kuchaře či kuchařku

Další informace a odpovědní formulář najdete na www.hledamekuchare.cz nebo nám přímo zavolejte na tel.: **607 095 149**

eFi Palace Hotel Brno, Bratislavská 52, 602 00 Brno

eFi Hotel
eFi Palace Hotel Brno

NEJVÍCE NOMINACÍ MÁ MUZIKÁL LA LA LAND

ZLATÝ GLÓBUS MŮŽE ZÍSKAT TAKÉ HEREČKA EMMA STONEOVÁ STRANA 9



metro



Úterý, 13. prosince 2016

Č. 236, www.metro.cz
Svátek slavi: Lucie

Min. -1°
Max. 3°

Největší deník v ČR



Dopravní policie bude mnohem rychlejší

Dopravní policie získá za 60 milionů korun 135 nových motorek značky BMW. První várku si převzala včera v Brně. Dálnice budou hlídat ty silnější, které mohou jet až 220 kilometrů v hodině. „Policie chce být díky novým motorkám více dostupná a viditelná,“ prohlásil policejní prezident Tomáš Tuhy. Dopravní policisté naposledy v roce 2009 nakupovali yamaha. V policejních službách jsou i motocykly značky Honda. Letošní nákup motocyklů byl jedním z největších tendrů tohoto typu v zemích střední Evropy. ČTK

Bude na nákup potřeba i lupa?

Novinka na obalu potravin. Přibudou výživové hodnoty. **Další písmenka.** Podle výrobců jich je příliš. **Výjimka.** Zelenina, ovoce, pečivo nebo čerstvé maso STRANA 4

Sklapla klec, lupiče chytili

Policisté dopadli podezřelý ze tří loupežných případů luxusních obchodů v centru Prahy. Zmizely šperky za téměř 34 milionů korun. Podle detektivů jde o členy dvou mezinárodních gangů. STRANA 2

Hlavní město za Karla IV.

Expozice s názvem Praha Karla IV. – velkolepé stavení Evropy v domě U Zlatého prstenu v Praze představuje tehdejší podobu hlavního města a císařovy stavitelské počiny. STRANA 11

Můj domov je Česko

Sto padesát navštívených zemí, čtyřicet tři knih ve dvě stě čtyřiceti vydáních. Deník Metro zpovídá legendárního cestovatele a spisovatele Miloslava Stingla. STRANA 6



EUROPA LEAGUE

Docela těžký los

Fotbalisté Sparty se v dalším kole Evropské ligy utkají s Rostovem. První zápas se v Rusku odehraje 16. února, odveta na pražské Letné je na programu o týden později. STRANA 17

Luxus za miliony. Chytli gang lupičů

Říkají si Růžoví panteři a kradou po celé Evropě. Část skupiny se podařilo dopadnout.

Hodnota loupeží

34

Tolik milionů stojí šperky, které gangy ukradly během tří přepadení luxusních obchodů. Lupičům hrozí až 15 let.

Aktuální případ

Policie od čtvrtka pátrá po dvojici mužů, kteří kradli v obchodu v Dlouhé ulici. Mluvili rusky a anglicky.

- Muži byli luxusně oblečení, při loupeži zaútočili na prodavačku krátkou stříelnou zbraní. Ukradli diamanty za několik milionů korun.

800 členů, je řízen ze Srbska a organizuje loupeže v luxusních obchodech po celé Evropě. Další dva případy se týkají skupiny Vyborg, která se rovněž zaměřuje na přepadení obchodů se šperky. Tvoří ji hlavně lidé ze zemí bývalého Sovětského svazu, řízena je z Ruska a Finska. Podle policie tento gang přepadl v roce 2014 klenotnictví Audemars Piguet v Pařížské ulici a letos prodejnu luxusních hodinek Hublot v Dušní ulici. Při těchto loupežích vznikla škoda 16,5 milionu korun.

Na těchto přepadeních se podle policie podílelo deset pachatelů z Ruska, Lotyšska či Estonska. Část je v českých věznicích, další pachatelé byli zatčeni ve Švýcarsku nebo Estonsku. Někteří se skrývají v Rusku, které své občany ke stíhání do jiných zemí nevydává. Kradené šperky končí v Japonsku a jižní Asii. **ČTK**

To není jako ve filmu Dannyho parťáci, kdy zločincům fandíme. Policie dopadla lidi podezřelé ze tří loupežných přepadení. Včera o tom informovala pražská policie.

První případ se týká přepadeného klenotnictví Bvlgari v Široké ulici z prosince 2012. Tři lupiči si z něj odnesli hodinky, náramky, náhrdelníky či náušnice za 17 milionů korun. Dva byli zatčeni v Mnichově, kde se chystali na další loupež. Na zbývajících podezřelých byl vydán mezinárodní zatykač. Všichni mluvili srbsky. Podle policie má loupež na svědomí mezinárodní

skupina Růžoví panteři, kterou tvoří především občané ze států bývalé Jugoslávie. Podle vedoucího pražského oddělení loupeží Jiřího Záborského má gang zhruba



Krásky přinesly peníze

Patnáct krásných žen, každý měsíc o třech fotografiích, celkem tedy 36 snímků. Kalendář Pirelli pro rok 2017 je oslavou přirozeného ženského půvabu, fotograf Peter Lindbergh do něj uvedl například Umu Thurmanovou, Nicole Kidmanovou, Kate Winsletovou nebo Penelope Cruzovou. V Česku jsou pouze dva exempláře tohoto unikátního díla. Jeden z nich včera server iDNES.cz vydražil. Získal ho kupec, který nabídl 400 tisíc korun. Vítězek půjde ve prospěch Masarykova onkologického ústavu v Brně.

MAFRA

Zamilovaná. Dala podvodníkovi 110 milionů

Bláznivá zamilovanost zatomala hlavu účetní Daně Niederlové. Z kuřimské firmy Walter, kde pracovala, vyvedla více než 110 milionů ko-

run. Za to si odpyká devět let ve vězení.

Škodu bude muset také nahradit a deset let nebude moci pracovat jako účetní

nebo na podobné vedoucí pozici. „Obžalovaná je vinna, že jako hlavní účetní v době od října 2014 do listopadu 2015 vyhotovovala fiktivní plateb-

ní příkazy, a to v úmyslu převést finanční prostředky z účtů firmy na účet svůj a své matky,“ sdělil soudce brněnského krajského soudu

Michael Vrtek. Peníze posílala muži, kterého poznala na internetové seznamce, ani ho nikdy neviděla.

Policie se domnívá, že mohlo jít o organizovanou skupinu, která se na takový druh podvodů zaměřuje. Kriminalisté osm milionů našli, přes 100 milionů zmizelo ze zahraničních účtů. Zřejmě se nikdy nepodaří podvodníky najít. Státní zástupce Tomáš Malík byl k možnému odhalení skutečných zločinců pesimistický. „Nemyslím, že se povede peníze najít,“ řekl. **iDNES.cz**

INZERCE



MÁTE ZDRAVOTNÍ OBTÍŽE (NEinfekčního charakteru)

Infekční charakter

- většinou přítomnost nevolnosti, zvracení, průjmu, teploty
- př. salmonelóza, kampylobakterióza, sezónní virová onemocnění
- potíže řešit a hlásit ošetřujícímu lékaři

PO KONZUMACI „nových“ POTRAVIN
nebo **DOPLŇKŮ STRAVY?**

- potraviny nového typu např. krilový olej, fytoosteroly, ...
- potraviny z tzv. třetích zemí (země mimo EU) např. chia semínka, plody baobabu, hmyz...
- potraviny s přídatnými látkami tzv. éčky

ŘEKNĚTE NÁM O NICH...

- vyplněním formuláře na stránkách Státního zdravotního ústavu
- telefonicky: + 420 515 577 512/511



Více informací na nutrivigilance.szu.cz

JEDINÝ SHERLOCK HOLMES, KTERÉHO SI LETOS MUSÍTE PŘEČÍST!



TIP NA VÁNOČNÍ DÁREK

DAN SIMMONS

PÁTÉ SRDCE

MYSTERY PRESS

Specialista na Thrillery & Krimi | www.mysterypress.cz

Soláry. Přijdou o podporu

Desítky až stovky solárních elektráren v Česku mohou přijít o tučnou podporu ze státní kasy a od odběratelů elektrárny. Soud v Praze dal vůbec poprvé za pravdu Státní energetické inspekci ve sporu s provozovatelem solární elektrárny. Potvrdil, že elektrárna byla zprovozněna později, než uváděl její majitel. Jde o elektrárnu Solar Černilov, které inspektoři vyměřili sankci 11 milionů korun. Společnost se sídlem na Kypru nárok na podporu získala v samém závěru roku 2010. Od 1. ledna 2011 šla státní podpora výrazně dolů. **iDNES.cz**

NAKUPTE DÁRKY UŽ TEĎ

Nejširší výběr na Alza.cz

Garance výměny
nevhodného dárku

K nákupu dárkový koš
ZDARMA

- ✓ Doručení i o víkendu
- ✓ Prodejny otevřeny i v sobotu a v neděli

více na www.alza.cz/vanoce



Univerzální mašina ideapad Z50-75

Kvalitní notebook s dostatečným výkonem pro každodenní činnosti i nenáročné hraní. Kromě velkého Full HD displeje a dedikované grafické karty nabízí také rychlý disk o kapacitě 1 TB.

Notebook se čtyřjadrovým procesorem AMD FX-7500
15,6" Full HD displej, RAM 8 GB
Grafika AMD Radeon R7 M260 2GB
HDD 1 000 GB, DVD mechanika, USB 3.0
Windows 10 Home

Lenovo™

ZDARMA
batoh v hodnotě
699,-



~~14 999,-~~

13 999,-

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 13. 12. 2016 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.

Další písmenka na etiketách. Už je to moc, zlobí se výrobci

Ode dneška platí povinnost informovat na obalu o výživových hodnotách potravin.

Pro lidi, kteří drží dietu nebo si hlídají, co jedí, je to výhra. Pro výrobce potravin jen další patálie. Musejí totiž na obaly nacpat další informace. Právě dnes začíná platit povinnost informovat zákazníky o nutričních hodnotách. Na obalech potravin je nyní nutné vypsat energetickou hodnotu, podíl tuků, sacharidů, bílkovin a soli.

„Povinné uvádění výživových údajů je dalším logickým krokem, který zákazníkům pomůže orientovat se při nákupu potravin,“ říká ministr zemědělství Marian Jurečka.

Lupa na písmenka nebude potřeba

Na balených potravinách budou povinné tyto údaje:

- Energetická hodnota, množství tuků, nasycených mastných kyselin, sacharidů, cukrů, bílkovin a soli.

- Vždy v tomto pořadí a jednotným způsobem – buď formou tabulky, nebo (pokud není dostatek místa) v řadě za sebou.

- Předpis nestanovuje přesné místo, kde se tabulka musí nacházet, ale údaje musí být čitelné a srozumitelné. Minimální velikost písma by tak měla být 1,2 mm.

- Aby mohli zákazníci porovnávat výrobky v různé velikých baleních mezi sebou, musí být údaje o výživové hodnotě vyjádřeny na 100 g či 100 ml.

Část výrobců uváděla nutriční hodnoty na obalu dobrovolně. Teď to musí dělat všichni povinně. Než však z regálů zmizí obaly podle „starých pravidel“, ještě chvíli to potrvá. Všechno, co se dostalo na trh nebo bylo vyrobeno před 13. prosincem, se totiž může doprodat i bez těchto povinných informací. Výrobci však novinka dělá starosti nějakou dobu. „Máme široký sortiment, pro-

to jsme museli takto upravit na 2500 různých druhů etiket. Celé si to vyžádalo zhruba tři roky práce a intenzivně na tom pracovali nejen interní grafici Hamé, ale museli jsme do toho zapojit i externí grafická studia,“ říká Petr Kopaček, mluvčí této české potravinářské firmy.

Podle něj je informací na obalech již dnes docela dost a někdy bylo docela obtížné dostat všem povinným změnám a zároveň zachovat pře-

Malí výrobci mají výjimku, stejně jako pečivo

Výživové hodnoty nemusí být na všech potravinách.

- Výživové údaje nemusí uvádět ani výrobci, kteří potraviny vyrábí v malém množství, tedy v množství, které je dodáváno přímo spotřebiteli nebo do místního maloobchodu, přičemž tento výrobce zaměstnává maximálně deset zaměst-

nanců nebo jeho roční obrat nepřekročí 20 milionů korun.

- Výjimku mají nebalené potraviny (pečivo, pultový prodej krájených masných výrobků), v obchodě nakrájené sýry, potraviny s malým obalem (největší plocha je menší než 25 cm²), čerstvé maso, ovoce a zelenina, čaj, káva, byliny a koření, sůl nebo žvýkačky.

hlednost a atraktivitu pro spotřebitele.

Na druhou stranu někteří výrobci souhlasí s tím, že informace zákazník ocení. „Výživové hodnoty považujeme za informace, které začínají spotřebitele stále více zajímat,“ říká Marta Faktorová, mluvčí Madety.

Tato novinka ale není jediná, která se projeví na obalech potravin. Od ledna za-

čnou platit také přísnější pravidla pro ty, kdo chtějí jídlo či surovinu označit jako „české“. Jako tuzemskou potraviny už půjde označovat jen to, co stoprocentně vzniklo v našich lužích a hájích. Podle ředitele Českého svazu zpracovatelů masa Jana Katiny je ale informace o původu suroviny zbytečná. „Řadu lidí stejně nezajímá, odkud produkt je. Důležitá je pro ně hlavně cena,“ říká Katina. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

LEDNOVÉ RADOVÁNKY V PODĚBRADECH

Nejpříjemnější zahájení roku 2017?

KDE JINDE NEŽ V LÁZNÍCH PODĚBRADY!

Nabízíme Vám tématický balíček s pobytem za akční cenu. Vyberte si pobyt v jednom z našich luxusních hotelů a začněte nový rok odpočítat a plnit si.

Součástí našeho speciálního lednového balíčku je:

lékařská konzultace, 1x uhlíčitá koupel, 1x přísadová koupel Kneipp, 1x částečná masáž lávovými kameny, 1x infrasauna, 1x solná jeskyně, 1x parafinový zábal na ruce a poukázka do kavárny.

Pobyt probíhá od neděle do pátku, tedy 6 dní a 5 nocí.

Stravování: polopenze. **Upozornění:** nástup na pobyt v 13.00 hod

Příplatek za jednolůžkový pokoj na osobu a noc činí 200 Kč.
Klient hradí při příjezdu na recepci lázeňskou taxu ve výši 15 Kč/noc.



Cena: od 4 750 Kč

Bližší informace a rezervace na tel.: +420 325 606 500
e-mail: ck@lazne-podebrady.cz
www.lazne-podebrady.cz

LÁZNĚ PODĚBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST



Z Kosprda je po knížce i divadlo

Loutkové představení podle úspěšné knížky Kosprda a Telecí známé spisovatelky Evy Papouškové chystají v plzeňském Divadle Alfa. Pro zkušenou televizní scenáristku Papouškovou je to první divadelní dramatizace. **ČTK**

Šnek v levém pruhu. Řidič zdržuje, dostane jasný trest

Konec tolerance, za překážení v levém pruhu má být pevná pokuta. S tím počítá novela bodového systému, kterou nyní připravuje ministerstvo dopravy. Pokuta by měla být pevně stanovena: 1500 korun a dva body k tomu. „Záznam bodů za tento přeštek zatím nehrozí,“ říká Petr Koucourek, právník firmy Nechcipo-

tu.cz. Policie ovšem obvykle řeší tento přeštek jen domluvou. Podle navrhované úpravy by měl být postih přísnější, místo pokuty „do dvou tisíc korun“ má být pevná taxa 1500 korun plus dva body. Podle policistů řidiči totiž toto pravidlo nerespektují stále častěji. S připravovanou novinkou přišla Česká televize. **IDNES.cz**

FOKUS
OPTIK

Dárek
poukázka
na 500 Kč



Nadělujeme • Sleva

30-70%

**na všechny dioptrické obruby
a sluneční brýle včetně letošních modelů!
Na modely pro rok 2017 sleva 20%**

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

Akce platí od 14. 11. 2016 do odvolání ve všech prodejnách kromě outletu FAOC Štěrboholy. Nelze uplatnit na nákupy v e-shopu. K jakémukoliv nákupu nad 2 000 Kč získáte dárek: 500 Kč na další nákup slunečních brýlí v min. hodnotě 1 500 Kč po odečtení slevy.

**Potěšte oči svých blízkých Dárkovým poukazem z FOKUS optik!
90 poboček v 45 městech v celé ČR!**



www.fokusoptik.cz

**20%
sleva
na veškeré
kontaktní
čochy a roztoky**

SWITCH

Akce trvá od 14. 11. 2016 do odvolání.



Diktátoři lezou po závodisti také v Plzni

Mechanicko-akustický objekt Odnikud nikam výtvarnice Barbory Bálkové se představil už v Praze. Nyní ho můžete vidět v plzeňském prostoru Moving Station. Bálková vytvořila pohyblivou instalaci, kterou tvoří otočná platforma jako zmenšenina atletického oválu. Na pomyslném závodisti tu jsou rozmístěny sochy despotických státníků, kteří svým působením ovlivnili chod dějin a poznamenali miliony lidských životů. Z manipulátorů se tady stávají sami figurkami na hrací ploše. Autorka dala těmto diktátorům podobu houpacích koní s typickými jezdeckými atributy, jako jsou sedlo, udidlo, třmeny, a umístila je na kruhové plošině do běžeckých drah. Hitler, Stalin, Mao Ce-tung a Kim Cong-un se tak pohybují stále dokola při jakési nesmyslné jízdě pouťových koní na dětském kolotoči.

MAFRA

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

Finance - nabídka

• Půjčky! Oddlužení Vaší nemovitosti! Vyplatíme Vaše dluhy, exekuce, zástavy! Nizká měsíční splátka! Peníze máte do 48 hodin! Volejte 737352730

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, IČ: 25310100, zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH, 1min/90Kč vč DPH, www.ema.bz, www.platnoblmem.cz



• Nadržené Pražandy! SEX miluj! Dopřej jim ho! Piš SMS ve tvaru 46UVS a text na 909 15 40

• Jsem trochu stydlivá! Tobě se ale poodhalím! Eva 24. Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 41MDU a tvůj text!

• Jsem ženská krev a mlíko a mám ráda perverzní SEX! Dokážeš mi to udělat? Jarka 46 (kód HKG85). Zavolej mi na 909 80 50 40



• Chuť na sex jsem neztratila. Možná to nebude tvůj nejlepší sex, určitě ale nebudeš litovat. Aktivní Stáza 59. Zavolej mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 50 s kódem 63ZTM a tvůj text!

Zprávy krátce

Plzeňský Prazdroj chtějí Japonci. Za miliardy

Asahi Group, japonská pivovarnická společnost, prý nabídla za Plzeňský Prazdroj a další východoevropské značky pivovaru SABMiller až osm miliard eur, tedy přes 200 miliard korun. Na užším seznamu zájemců o pivovary je vedle Asahi také investiční skupina PPF českého miliardáře Petra Kellnera.

Ledové sochy v Rožnově

Ledové a sněhové sochy ozdobí na přelomu letošního a příštího roku Rožnov pod Radhoštěm na Vsetínsku. Uskuteční se tam 19. ročník mezinárodního sochařského sympozia Ledové a Sněhové království. Dvě desítky výtvarníků vytvoří osm ledových a dvě sněhové sochy. Ledové sochy se tvoří z 20 kusů ledových bloků o celkové hmotnosti více než 1600 kilogramů a vytvářejí je dvoučlenné týmy.

Díky izolované hale a výrobě ledu v mrazárnách nejsou závislí na počasí, což důkladně prověřily minulé zimy. Ledové sochy začnou vznikat 28.

prosince, vítězná díla budou vyhlášena 30. prosince. Výstava potrvá do začátku února.

S Polskem jsme přátelé

Vztahy Česka a Polska jsou činorodé a mohou být příkladem pro další regiony v Evropě. Na setkání se zástupci polské menšiny žijící v České republice to včera v Českém Těšíně řekl premiér Bohuslav Sobotka. Spolu s polskou premiérkou Beatou Szydlovou předtím symbolicky přešel těšínský most Práteleství, který spojuje obě země.

Stávka na poště

Tři menší odborové svazy České pošty vyhlásily na 19. prosince dvouhodinovou výstražnou stávku. Protestu kvůli požadavku na zvýšení mezd o 2500 korun měsíčně se zúčastní kolem šesti tisíc lidí, tedy pětina zaměstnanců podniku. Průměrná mzda v podniku je 21 400 korun. Pokud se s nimi vedení pošty nebude bavit, budou v protestu pokračovat, a to celý den 22. prosince. Šéfové státního podniku považují stávku za nezákonnou. ČTK

„Česko je můj domov“

Sto padesát navštívených zemí, čtyřicet tři knih ve dvě stě čtyřiceti vydáních, znalost sedmnácti jazyků. Tak vypadá životní bilance legendárního českého cestovatele a spisovatele Miloslava Stingla. Ten po desítkách let mlčené souhlasil se zveřejněním svého neuvěřitelného životního příběhu v nové knize Adama Chrousta. Jeho poslední letošní přednášku si budete moci poslechnout dnes od 18 hodin v nákupním centru Černý Most v Praze. „Jsem velký patriot. Nikdy bych nechtěl žít – a tím méně umřít – v jiné zemi, než je Česká republika. Jestliže naše hymna klade otázku: Kde domov můj, tak Stinglova odpověď je: V Čechách a nikde jinde!“ říká 85letý Stingl.

Jaká byla nejdramatičtější situace, kterou jste na cestách zažil?

Pluli jsme na lodi z Austrálie do italského Janova a během cesty v oblasti, kde se vyzdíl do Rudého moře, došlo na lodi k požáru. Pro podobnou situaci mám připravenou tašku, které lidé říkají „stinglovka“. V ní mám láhev vody, suchary, léky, pokrývku hlavy,

Byly zde permanentní konflikty. Naopak některé země Afriky jsem měl možnost navštívit, zvláště se mi líbila Uganda, i když jsem ji navštívil v době kruté diktatury Idy Amina. Údajně snědl vlastního syna a naházal asi 300 tisíc lidí do Nilu.

Jakou radu byste dal začínajícím cestovatelům?

Devadesát procent úspěchu je domáčí příprava, samozřejmě jazyková znalost a perfektní studium všeho, co o cílové destinaci vyšlo. Teprve potom doporučuji vyrazit na cestu. Nepřipravený

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

cestovatel má desetiprocentní výsledek.

Jste mimo jiné náčelníkem severoamerického indiánského kmene Kikapú. Jak k tomu došlo?

Já jsem u tohoto kmene dlouhý čas pobýval, dělal jsem jim ministra zahraničních věcí a ministra pro vnější obchod. Poté jsem odjel



Miloslav Stingl

ARCHIV F.O.

vy, toaletní papír a rezervní prádlo. Čtyři dny jsme se ztroskotání houpali na moři, než nás odtáhli do Saúdské Arábie. Král se o nás opravdu královsky postaral a potom nás poslal svým letadlem do Frankfurtu. Mně tam zůstal můj kufr. Takže laskavě prosím čtenáře Metra, kdyby někdo jel do Saúdské Arábie a viděl tam opuštěný kufr, tak je to Stinglův kufr.

Je ještě nějaká země, kterou jste nenavštívil, ale přál byste si to změnit?

Pro mě jsou to země střední Afriky, například Středoafrická republika nebo Malawi, kam se v mých dobách v podstatě ani nedalo cestovat.

FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Děti na internetu hlídají tátové

Čeští rodiče se nejvíc bojí zranění svého dítěte.

Mámy chrání své potomky off-line, tátové on-line. Vyplývá to z průzkumu Masarykovy univerzity v Brně a společnosti zabývající se kybernetickou bezpečností Kaspersky Lab. Otcové na sebe podle něj berou častěji zodpovědnost

za digitální bezpečnost dětí. Deset procent z nich se dokonce snaží zcela zamezit jejich on-line kontaktu s neznámými lidmi. Naopak matky jsou rodičem, který obvykle řeší záležitosti týkající se bezpečí dětí mimo internet.

„Starost o on-line bezpečí dětí přitom narůstá s jejich věkem. Na jednu stranu mají rodiče pravdu, že on-line rizika stoupají s tím, jak stoupá aktivita dětí na síti. Na druhou stranu jsou ale i mladší

děti vystaveny hrozbám při pohybu na internetu, i když ještě nepoužívají sociální síť,“ říká David Smahel z výzkumného týmu na Masarykově univerzitě v Brně.

Matky více dohlížejí na to, s kým se jejich děti kamarádí, kde tráví čas po škole, co podnikají ve volném čase a jak smysluplně utrácejí peníze. Naopak otcové spíše hlídají, aby děti nenavštěvovaly nevhodné stránky, a snaží se je chránit před kyberšika-

nou. „S rostoucím vlivem digitálního světa na všechny aspekty našich životů je důležitější než kdy jindy zvýšit povědomí o jeho rizicích a zavést patřičná opatření nejen ve fyzickém, ale i on-line světě. Rodiče by si měli více uvědomit nebezpečí, kterým děti mohou na internetu čelit,“ varuje Jan Sekera z firmy Kaspersky Lab.

Mezi největšími obavami rodičů stále vede fyzická újma dítěte. Strach, že se dítě

zraní, má dle průzkumu sedmdesát pět procent českých matek a padesát osm procent českých otců. Sedm z deseti dotázaných matek, šedesát devět procent, si pak dělá starosti o to, jak se dětem daří ve škole. U otců je to sedesát tři procent.

Třetí největší obavou českých rodičů je pak to, že jejich dětem jakkoliv ubližují ostatní děti. Matky se přitom o své děti celkově strachují více. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Počet obyvatel v Česku. Tento rok je nás více

Lidí žijících v Česku přibýlo o 18 600, takže celkem máme 10 572 400 obyvatel. Podílela se na tom zejména migrace, do Česka se přistěhovalo o 12 600 lidí více, než se vystěhovalo. Nejvíce se přistěhovalo Slováků a Ukrajinců. Více lidí se také narodilo, než zemřelo. Vyplývá to z údajů, které zveřejnil Český statistický úřad. V prvních devíti měsících roku se živě narodilo 85 400 dětí, meziročně o 1200 více. Z toho se 48,6 procenta dětí narodilo svobodným matkám, což je meziroční růst o procentní bod. Proti loňskému roku byl vyšší počet prvorozených dětí, v dalších pořadích naopak dětí mírně ubylo. Mezi rodičkami převažovaly ženy ve věku 30 a 31 let. **ČTK**

Sňatků přibývá

43

V průběhu prvních tří čtvrtletí roku 2016 se v Česku uzavřelo 43 400 sňatků, o 1700 víc než loni. Nejčastěji se konaly v červnu (9100). Meziročně přibýlo jak prvních sňatků, tak sňatků vyšších pořadí. Naopak počty rozvodů se téměř nezměnily, letos se zatím rozvedlo 19 200 Čechů.

Úklidové firmy. Před Vánoci mají zase fořr

Úklidové firmy v Česku před Vánocemi nestíhají uspokojit zvýšenou poptávku. Ceny však většinou nezvyšují. V porovnání se zbytkem roku mají výrazně vyšší tržby, v některých případech i dvojnásobné. Domácnosti mají zájem především o mytí oken a čištění koberců. Průměrná částka za úklid dosahuje 628 korun. Může ale přesáhnout i tisíc korun. **ČTK**

Vánoční dílny

Česká města pro děti připravují nejrůznější vánoční tvůrčí dílny. Třeba v Hluboké nad Vltavou v radniční výstavní síni se jedna taková koná. Děti tam vyrábějí náramky z různobarevných knoflíků, na snímku dvanáctiletá Eliška Vacková z Českých Budějovic. **MAFRA**



INZERCE

ZA PLNÝ TIKET ZARUČENÝ MILIONÁŘ

V PÁTEK 16. 12. LOSUJEME NAVÍC JEDNOHO ADVENTNÍHO MILIONÁŘE

BUDETE TO VY?

sportka
sazka

KKCG

Strach o děti na netu

Většina rodičů se bojí víc toho, že dítě tráví na počítači příliš času, než že přijde do kontaktu s cizími lidmi.

- Šedesát procent matek a šedesát procent otců znepokojuje, když jejich potomek tráví příliš času na internetu. Daleko méně se už obávají, že zde přijde do kontaktu s cizími lidmi. Tato hrozba matky a otce shodně znepokojuje pouze ze 41 procent.
- Matky více dohlížejí na to, s kým se jejich děti kamarádí (41 procent), kde tráví volný čas (38 procent), co podnikají (36 procent) a jak smysluplně utrácí (37 procent).
- Doménou tátů jsou již zmiňované problémy týkající se internetu. Deset procent z nich se snaží zamezit v on-line kontaktu svých dětí s neznámými lidmi, 14 procent se stará o to, aby nenavštěvovaly nevhodné stránky.

Zprávy krátce

Vědci poradí

S nápadem, jak vylepšit budoucnost výzkumu v Česku, přichází vicepremiér Pavel Bělobrádek. Chce, aby státu pravidelně radily kapacity svých oborů. Účast přislíbili například chemik Josef Michl či plastický chirurg Bohdan Pomahač.

Včely umíraly i kvůli chemii

Včely jsou pro přírodu velmi důležité. Že to ale v Česku nemají stále jednoduché, potvrdila zpráva Státní veterinární správy. Kromě morní včelstva decimovala chemie zemědělců. Postiženy byly desítky včelstev. Finančního odškodnění se včelaři od zemědělců kvůli takovým úhynům většinou nedočkají. **ČTK**

Zprávy krátce

Čině se nelíbí vyjádření Trumpa

Peking včera vyjádřil krajní znepokojení kvůli poznámkám nově zvoleného amerického prezidenta Donalda Trumpa o Tchaj-wanu a politice jediné Číny. Reakci vyvolalo jeho prohlášení, že by se Spojené státy nemusejí držet své dlouhodobé pozice, že je Tchaj-wan součástí jediné Číny. Ta považuje Tchaj-wan za jednu ze svých provincií a hrozí mu vojenským zásahem v případě vyhlášení nezávislosti. Tchaj-wan přesto funguje de facto nezávisle, má vlastní vládu a demokratické zřízení, ačkoli Čína má vládu jedné strany.

Soudí bývalou ministryni



V Paříži začal včera soud se šéfovou Mezinárodního měnového fondu Christine Lagardeovou kvůli sporné arbitráži z roku 2008, kdy jako francouzská ministryně financí ze státní pokladny přiklala 403 milionů eur kontroverznímu podnikateli Bernardu Tapiemu v jeho dlouholetém sporu s bankou Crédit Lyonnais. **ČTK**

Americké pandy čínsky nerozumí

Zvířata si zvykla na americké sušenky, které jim do Číny také dovezli.

Převezte potomky vystěhovalců do země předků a začnou problémy. Nerozumí novému jazyku a nechutná jim neznámé jídlo. Pandí dvojčata Mej Lun a Mej Chuan narozená v USA se teď objevila v Číně a mají tytéž potíže. Vychována byla v Atlantě a nyní se snaží přizpůsobit něčemu,

s čím se ještě nesetkala. Dává jí přednost americkým suenkám před pochoutkami nabízenými v novém domově.

Z atlantské zoo byla dvojice převezena do chovného centra v Čcheng-tu a svěřena chovateli Luo Jüng-chungovi. Ten považuje za největší problém fakt, že pandy milují americké keksy, na nichž vyrostly. Pochoutky se snaží míchat s jinými potravinami, aby zvířata navykli na místní stravu. Kromě toho se s nimi obtížně dorozumívá. Pandy chycené v Atlantě a nyní se snaží reaguji na svá jména, ale pokynům v čínštině nerozu-

mějí. Rachel Davisová z atlantské zoo říká, že počáteční dorozumívací problémy jsou normální a že američtí pečovatelé věří, že si pandy postupně zvyknou. „Zaměstnanci s nimi ale nemusejí komunikovat jen slovy, existují signály, které se pandy naučí při výcviku. Ty jsou univerzální a nezávislé na jazyku,“ řekla Davisová.

Zoo předvídavě s pandami do Číny poslala 170 kilogramů bambusu a 11 kilogramů oblíbených sušenek, aby přechodné období pomohla překlenout. **ČTK, MET**

Nehoda. Živý mladík skončil v márnici

Mladý Jihoafričan, který byl prohlášen za mrtvého, poté co ho srazilo auto v Durbanu, žil ještě dva dny, přestože byl uložen v lednici místní márnice. To, že 28letý Msizi Mkhize stále žije, zjistil zřízenec márnice, který chtěl jeho tělo ukázat příbuzným. Muž byl ihned převezen do nemocnice, kde ale po pěti hodinách skutečně zemřel. Případ podle místních činitelů dokazuje, s jakými problémy se potýká provincie. Zdravotní úřady už zahájily vyšetřování, aby zjistili, kdo v tomto případě pochybil. **ČTK**



Uloupili 70 kilo zlata

Čtveřice lupičů ve dvou autech obklíčila u francouzského Lyonu na sjezdu z dálnice dvoučlennou posádku vozu bezpečnostní agentury a uloupila z dodávky 70 kilogramů zlata v hodnotě asi 2,5 milionu eur (67,5 milionu korun). Poté lupiči jedno své auto zapálili a druhým odjeli. Pracovníkům agentury se nic nestalo. K poslednímu přepadení dodávky převážející cennosti ve Francii došlo v březnu 2015 na stejné dálnici u bran, kde se platí mytné. **AP**

Odplata. Turci zatkli opoziční kurdské vůdce

Turecká policie zatkla po sobotním teroristickém útoku v Istanbulu více než stovku členů opoziční Lidové demokratické strany. Viní je z vazeb na kurdské separatisty, kteří stojí za útokem. Turecké letectvo už v neděli večer napadlo cíle Kurdské strany pracujících (PKK) v severním Iráku. Zničilo její ústředí i přílehlé střelecké pozice a úkryty. Údery následovaly několik hodin poté, co se odnož této strany přihlásila ke krvavým teroristickým útokům v Istanbulu, při nichž dosud zemřelo 44 lidí. **ČTK**

INZERCE

PŘEDPLATNÉ JAKO DÁREK



VYBRANÝ DEN
66 Kč
MĚSÍČNĚ

JE JEN MÁLO DÁRKŮ, KTERÝMI POTĚŠÍTE SVÉ BLÍZKÉ KAŽDÝ DEN

DNES

Vyberte si z nabídky předplatného na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/darek. Nabídka platí do 31. 12. 2016.

Káhira. Koptové pohřbili oběti atentátu



Na smuteční akt dohlížely v ulicích policejní jednotky. **AP**

V Egyptě byl po víkendovém atentátu na káhirský kostel koptských křesťanů vyhlášen třídenní státní smutek. K uctění obětí útoku se konaly modlitby. Smutečního obřadu v kostele, kde byly před oltářem seřazeny rakve s oběťmi, se včera směli zúčastnit pouze pozůstalí.

Egyptský prezident Abdal Fattáh Sísí uvedl, že bombový útok měl na svědomí dvaadvacetiletý sebevražedný atentátník. Při incidentu zahynulo pětadvacet lidí včetně útočnicka. V souvislosti s atentátem byli podle prezidenta zatím zatčeni tři muži a jedna žena. **ČTK**

Císařský řez už ovlivňuje evoluci

Větší počet matek kvůli úzké pánvi potřebuje operaci, aby mohly porodit.



Citát

Existují určité hranice, takže si nemyslím, že by se jednoho dne většina dětí rodila císařským řezem.

PHILIPP MITTERÖCKER, BIOLOG

Podle rakouských vědců má přibývajícím počtem porodů císařským řezem vliv na vývoj celého lidstva. Podle studie vědci odhadují, že se počet případů, kdy se dítě nedokáže protáhnout porodními cestami, zvýšil z třiceti na každých tisíc porodů v 60. letech na současných šestatřicet.

Trend má pokračovat, ovšem ne do té míry, že by nechirurgické porody zcela vymizely. Podle doktora Philippa Mitteröckera z odboru teoretické biologie Vídeňské univerzity jde o jednu z nezodpovězených otázek v oblasti pochopení lidské evoluce.

„Bez moderních lékařských zásahů byly podobné

problémy často smrtelné, a to je z hlediska evoluční perspektivy způsob selekce. Ženy s velmi úzkou pánví by před sto lety nepřežily porod. Nyní přežijí a předají své geny úzké pánve svým dcerám,“ řekl Mitteröcker. Evoluční antropologové si dlou-

ho kladou otázku, proč se v průběhu let lidská pánev nerozšířila. Hlava lidského miminka je velká v porovnání s ostatními primáty, což znamená, že zvířata, jakou jsou třeba šimpanzi, mohou porodit relativně snadno.

Vědci navrhli matematický model s využitím údajů od Světové zdravotnické organizace a dalších velkých studií o porodnosti. A objevili v nich protichůdné evoluční síly. Jednou z nich je trend větších novorozenců, kteří jsou zdravější. Ovšem pokud budou novorozenci příliš velcí, pak při porodu uváznou v porodních cestách, což by mělo katastrofální následky pro matku i dítě – a jejich geny by dál nepokračovaly.

„Druhá strana této selektivní síly, trend menších novorozenců, jimž nehrozí, že uváznou v porodních cestách – díky císařským řezům vymizel,“ uvedl Mitteröcker. **ČTK**



Nominace ovládl La La Land

Nejvíce nominací na letošní filmové ceny Zlatý glóbus získalo romantické muzikálové drama La La Land, celkově sedm. Patří mu nominace v oblasti nejlepší film – komedie nebo muzikál, dvě herecké nominace pro Emmu Stoneovou a Ryana Goslinga (na snímku), nejlepší režie, původní scénář, nejlepší píseň a hudba. O jednu nominaci méně získalo drama Moonlight. V kategorii nejlepší zahraniční film byl nominován i Toni Erdmann, čerstvý vítěz Evropských filmových cen. V televizní sekci dominuje American Crime Story – The People v. O. J. Simpson s pěti nominacemi. Zlaté glóby budou předány 8. ledna. **AP**

INZERCE

MALL.CZ

Skutečná vánoční přání.

Zjistit tajná vánoční přání vašich blízkých není vůbec těžké. Pomůžeme vám je vypátrat na vanoce.mall.cz.

DeLonghi

Zákazníci doporučují

De'Longhi ESAM 3000 B Magnifica

- pro zrnkovou i mletou kávu
- možnost přípravy dvou šálků najednou
- Cappuccino systém

8 499 Kč

MOC: 13 990 Kč



-39%

LG
Life's Good

Exkluzivní cena LED TV

LED televize LG 43LH5100

- Full HD, USB nahrávání
- Direct LED podsvícení
- čistý zvuk Clear Voice

7 990 Kč

MOC: 9 490 Kč



108 cm

A++

Nabídka je platná od 13. 12. do 18. 12. včetně nebo do vyprodání zásob. Změna ceny vyhrazena.



DOPRAVA ZDARMA PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč

CITÁT: ULPIANUS	JAPONSKÁ LOVKYNĚ PERLO- RÓDEK	ZNAČKA OHYBANÉHO NÁBYTKU	PROKLESTIT		NÁRODNÍ PARK (ZKR.)	ZNAČKA PRAČEK	POTOMEK VIKINGŮ	FILIPÍN- SKÁ SOPKA	TEXT NA PŘEDMĚTU	CHEM.ZN. HLINIKU	3	TURECKY "OTEČ"		KANÁL	PAK
ADENOSIN- TRIFOSFÁT (ZKR.)				POPĚVEK									INICIÁLY HERCE POITIERA		
EPIDEMICKÁ NEMOC				PÁLENÍM PRODĚRAVĚT ATMOSFÉRA (ZN.)									UKAZOVACÍ ZAJMENO PRŮMYSLO- VÝ ZAVOD		
NEJMENŠÍ ASIJSKÝ TUR					STEPNÍ PTAK PLEMENO					CAPÁNÍ ČÁSTICE HMOTY					
POMŮČKA: ARDO, AŽIO ELACE, ÉLIS MAKI, USUS	NÁZEV PÍSMENE R	DŘEVINA 2						ANGLICKÉ MUŽ.JMENO MALÍČKÝ LEMUR				ČIDLO ZRAKU EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE			
LÉKAŘSKÁ STRÍKAČKA						HL.MĚSTO NIZOZEMSKA STÁTNÍ ROZPOČET									
KORÝŠ				SENOSEČE NÁSTROJ K REZÁNÍ					HAJNÍ BYLINA TVRDÉ BONBÓNY					MĚSTSKÁ OAZA	BŮH LÁSKY
	JÍST (DĚTSKY) ZMATEK						JÍDLO (KNIZNĚ) VOJENSKÝ PLAT					ZNAČKA LEPENKY JM.ZPĚVAČ, ZEMANKOVÉ			
MANŽELKY					PŘÍRÁŽKA K NOMINÁLNÍ HODNOTĚ ALŽÍR.PŘÍŠT.				NA ŽÁDNÉ MÍSTO ASIJSKÝ STÁT						
LATINSKÁ PŘEDLOŽKA			ČÍSELNÁ LOTERIE SLEPIČÍ SLABIKY					ČÁST TĚLA ŠVÝCARSKÁ REKA					MPZ RUMUNSKA PROTIKLAD		
JMÉNO SKLADATELE NEDBALA						KOVBOJSKÉ PROVAZY JIHO- EVROPAN					PLEMENO PSA POKLADNA (LIDOVÉ)				
10 x 10				VERDIHO OPERA SEVERSKÝ MŮR.PTAK					ČÁST STRECHY 1					ÚTOK	ZNAČKA KOŽESIN
	PAZNEHTNÍK RUSKÉ UKAZOVACÍ ZAJMENO						RANNÍ VLÁHA PREZENTY					ČLUN NA RYNĚ PLYNNÝ UHLOVODÍK			
POHONNÁ SMĚS				PRAOTEC KORÁLOVÝ OSTROV						NÁBOŽEN. SKUPINA MLADÉ PRASETE					
TEBE			SVATEBNÍ KVĚTINA SLOVNÍ POMOC					VÝTAŽEK Z LÉČIVEK HANBA						PLOŠNÁ MIRA OPAK VÝŠE	
OMÝT VE VODĚ					DIVADELNÍ ULOHA PENĚŽITÁ ZÁRUKA						KANADSKÝ ZPĚVAK STUPŇOV. PŘÍD.JMEN				
BÝV.SPZ TŘEBÍČE				SNÍŽENÍ pH STAROŘEC. KRAJINA										ZNAČKA NĚMEC- KÝCH AUT	NĚKDO (SLOVEN., BÁSNÍKY)
	JMÉNO GONDIKOVÉ NA TOTO MÍSTO						KYT ANGLICKÝ SLECHTIC					PYTEL BAVLNY 24 HODIN			
ČÁST TĚLA					ZVYKLOST (ZASTAR.) ZN.NANO- TESLY					UCHAZEČ MPZ NIZOZEMÍ					
DOMÁCKY EDWARD			VÝSKYT NEMOCÍ V POPULACI											INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEROVÉ	
OSOBNÍ ZAJMENO			DRUHOVÁ ČÍSLOVKA					TEXTILNÍ ROSTLINA						INICIÁLY HEREČKY SKŮREPOVÉ	

Výstava ukáže Prahu za Karla IV.

Expozice v domě U Zlatého prstenu představuje podobu hlavního města v době císaře a jeho stavitelské počiny.

Otevření nového objektu muzea u Staroměstského náměstí uzavře oslavy 700. výročí narození Karla IV.

Expozice nazvaná Praha Karla IV. – velkolepé stavenišť Evropy je první fází, muzeum chce postupně zaplnit všechna patra historického domu. Zároveň vyřeší i nedostatek svých prostor. „Můžeme zde prezentovat část sbírky středověkých věcí pražského původu,“ řekla ředitelka Muzea hlavního města Prahy Zuzana Strnadová. Město do vybudování expozice investovalo 15 milionů korun.

Výstava používá moderní prostředky, jako jsou projekce nebo dotykové obrazovky. „Návštěvník je vystaven širokému spektru vjemů, musí zapojit všechny smysly. Expozice je komponovaná podobně jako třeba rytmizované divadelní představení,“ vysvětlil její architekt Broněk Stratil.

Hlavním exponátem je model města s takzvaným video-mappingem, tedy projekcí přímo na hmotu modelu, která ilustruje postupný urbanistický vývoj Nového Města pražského. Expozice je zatím spíš „ochutnávkou“, hotová celá by mohla být za rok. Celé muzeum se všemi prostory by podle radního pro kulturu Jana Wolfa mohlo být dokončeno za čtyři či pět let.

Kromě modelů města či jednotlivých budov návštěvníci expozice uvidí i řadu ceněných exponátů ze sbírek muzea, jako například poutní odznak z druhé poloviny 14. sto-

Výstava o době Karla IV.

Muzeum v domě U Zlatého prstenu je otevřeno denně od 9 do 20 hodin.

- Vstupné je 150 korun, pro držitele karet Opencard nebo Lítačka 130 korun. Členové organizovaných skupin nad 10 osob zaplatí 120 korun, děti polovinu. Rodinná vstupenka za 300 korun platí pro jednoho či dva dospělé s až čtyřmi dětmi do 14 let.

letí dokládající, že Praha v době Karla IV. patřila k významným poutním místům.

Hlavní město u příležitosti 700. výročí narození Karla IV. podpořilo více než 30 projektů. Vláda vyčlenila na desítky akcí v celé zemi asi 70 milionů, město 30 milionů korun. Kromě výstav či knih se konala například také rekonstrukce korunovačního průvodu či odborná konference. **ĚTK**



Lenny a Srdce opět na jaře

Zpěvačka Lenny připravila pro fanoušky k podzimní šňůře Hearts Tour backstage dokument, který zavede diváky do zákulisí vyprodaného turné. Zároveň už oznámila data a místa koncertů pro příští rok. Jarní šňůra začíná 3. března v Karlových Varech a poběží v deseti městech. Hostem Hearts Tour 2017 bude Jakub Ondra a v Brně se představí jako speciální host Paulie Garand. Vstupenky už jsou v prodeji v síti TicketPortal. **MATÚŠ TÓTH, UNIVERSAL MUSIC**

INZERCE

MALL.CZ

Skutečná vánoční přání.

Zjistit tajná vánoční přání vašich blízkých není vůbec těžké. Pomůžeme vám je vypátrat na vanoce.mall.cz.

Schleich 

Pro malé rytíře

Schleich Velký rytířský hrad

- včetně 2 figurek bojovníků
- detailně zpracovaný, ručně malovaný
- nedobytný hrad plný pasí a tajemství

1 499 Kč

MOC: 3-898 Kč



-61%

Tefal

Esence vaření

Tlakový hrnec Tefal Clipso Essential 6l

- objem 6 l, průměr 24,5 cm
- vhodný pro všechny typy sporáků
- vybaven 5 pojistkami

2 399 Kč

MOC: 3-399 Kč



-29%

Nabídka je platná od 13. 12. do 18. 12. včetně nebo do vyprodání zásob. Změna ceny vyhrazena.



DOPRAVA ZDARMA PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč

Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. -1 Max. 3	ZÍTRA Min. 0 Max. 4	ČTVRTEK Min. 0 Max. 4	PÁTEK Min. -2 Max. 2
--------------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------

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: 14,3 °C
Rok výskytu: 2000

Kvíz

- Fotbalista Josef Bican se narodil ve Vídni, hrál ve Slavii Praha a vstřelil ligových branek:
a) 444
b) 544
c) 644
- Kalkata je jedno z největších měst v Indii. Leží v Západním Bengálsku, jež leží v zemi na:
a) jihu
b) západě
c) východě
- Herečka Jana Brejchová hrála děvčátko s přezdívkou Píďalka ve filmu s názvem:
a) Vyšší princíp
b) Vlčí jáma
c) Olověný chléb
- Funkcionalistickou vilu Tugendhat architektka Ludwiga Miese van der Roeho najdete v:
a) Olomouci
b) Jihlavě
c) Brně
- Brazílský závodník formule 1 Emerson Fittipaldi, dvojnásobný mistr světa, letos slaví:
a) 60 let
b) 70 let
c) 80 let

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

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Abeceda H plus W
- 13:50 Soudkyně Amy
- 15:15 To je vražda, napsala III
- 16:05 Hubert a Staller IV
- 16:55 Cestomanie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



20:00 Domina
 Detektivní film (ČR, 2010). Napínavý příběh o podivných profesních i milostných vztazích v jednom moravském městě. Hrají: V. Dlouhý, M. Dlouhý, M. Křáňko, T. Töpfer, M. Hruběšová a další

- 21:45 Hercule Poirot
- 23:29 Výsledky losování Šťastných 10 a EuroMillions
- 23:30 Kingová II
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:45 Žijet jenom 2x
- 02:15 Sváté slovo místo předsedy Rady Církve bratrské Petra Rause
- 02:20 Dobré ráno
- 04:50 Farmářská jízda

ČT2

- 12:55 Chcete je?
- 13:00 Hitlerovo Nové říšské kancléřství
- 13:55 Znovobjevený Angkor
- 14:50 Stalin versus Trockij, soudruzi na život a na smrt
- 15:40 Heydrich - konečné řešení
- 16:10 Irsko - záchranáři v extrémních podmínkách
- 17:05 Český žurnál
- 18:15 Na cestě po Alsasku
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Filantrop: Libor Winkler
- 19:25 Špión II (8/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Legendární letadla východní fronty: Jak-3 a Pe-2
 Francouzští dobrovolníci na křídlech sovětských Jakovlevů a střemhlavý bombardér Petljakov pilotovaný ženami

- 21:05 Mallory
- 22:45 Vláda (14)
- 23:45 Město žen VI (3/13)
- 00:10 Ostrovy na prodej
- 01:00 Duchovní kuchyně: Indriánská náboženství
- 01:25 Křesťanský magazín
- 01:55 Roztančená paleta
- 02:10 Uchem jehly
- 02:35 Václav Libštejnský z Kolowrat
- 03:00 Ta naša kapela
- 03:25 Venkovský zvěrolékař
- 03:45 Brno Open 2012

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa X (2)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě (48)
- 14:00 Mentalista (22)
- 15:00 Mentalista (23)
- 15:55 Námořní vyšetřovací služba VI
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3147)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (697)
 Seriál (ČR, 2016). Švarc se bojí o dědictví, z Heluš a z Babákové jsou nejlepší kamarádky. David Suchý se stane obětí stalkingu. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Zounar, M. Randová, V. Zawadská

- 21:35 Víkend
- 22:35 Stalker (8)
- 23:30 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (24)
- 00:25 Mentalista (22)
- 01:15 Mentalista (23)
- 01:55 Dva a půl chlapa X (2)
- 02:15 Áčko
- 03:20 Co na to Češi
- 04:00 Ordinance v růžové zahradě (48)

PRIMA

- 12:05 Polední zprávy
- 12:15 Siska VI (6)
- 13:35 Návrat komisaře Rexe X (10)
- 14:40 Castle na zabítí VII (23)
- Krimiseriál (USA, 2015)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Ve svitu ohně
- Romantický film (N, 2000)
- 17:30 Odpolední zprávy
- 17:45 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



20:15 Případy podporučíka Haníky (5)
 Krimiseriál (ČR/SR, 1989). Podporučík Haníka sní o tom, že bude vyšetřovat složité kauzy. Místo toho na něj však čekají případy jiného druhu. Hrají: V. Dlouhý, B. Poloczek, M. Pleštilová a další

- 21:30 Teď vaří šéfi!
- 22:15 Očima Josefa Klimy
- Publicistická show
- 23:05 Váš Prima receptář
- 23:50 Místo činu: Kolín (25)
- Krimiseriál (N, 2013)
- 01:40 Siska VI (6)
- Krimiseriál (N, 2004)
- 02:40 Návrat komisaře Rexe X (10)
- Krimiseriál (Rak./It., 2009)

PRIMA COOL

- 12:45 Simpsonovi X (8-11)
- 14:45 Teorie velkého třesku VI (19)
- Přeoranizování kumbálu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:15 Teorie velkého třesku VI (20)
- Rozepteř o definitivu. Sitcom (USA, 2012)
- 15:40 Griffino VIII (7)
- 16:10 Hvězdná brána (11)
- Tantalova muka. Seriál (USA, 1997)
- 17:10 Top Gear 2011
- 18:15 Simpsonovi X (12-15)



20:15 Top Gear speciál: Nejlepší závody (4)

- 21:20 Teorie velkého třesku VI (21)
- Sitcom (USA, 2012)
- 21:50 Teorie velkého třesku VI (22)
- Sitcom (USA, 2012)
- 22:15 FREEzone
- 22:50 Partička
- 23:40 Grimm IV (7)
- Fantasy seriál (USA, 2014)
- 00:40 Partička
- 01:30 Aplikace
- 01:55 Grimm IV (7)
- Fantasy seriál (USA, 2014)
- 02:45 Agresivní virus II (5)
- Hororový seriál (USA, 2015)
- 03:30 Alias V (15)
- Seriál (USA, 2006)
- 04:15 Alias V (16)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
- Vstávání s muzikou
- 09:00 Zpátečka
- Co se hrálo na Očku tento den v roce 2004?
- 10:00 Očko hity
- Klipy nonstop
- 11:00 Showroom
- Lifestylový manuál současné dívky a ženy
- 12:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdy a nic nám neuteče
- 12:05 Očko hity
- 14:00 Očko news



14:05 Očko hity
 Klipy nonstop

- 15:30 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdy a nic nám neuteče
- 15:35 Mixxxer show
- Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdy a nic nám neuteče
- 17:05 Očko hity
- Klipy nonstop
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdy a nic nám neuteče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka
- CZ & SK
- 21:00 Očko hity
- 22:00 Očko flirt

Sloupek

TEREZA
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

POUR FÉLICITER
2017

Tak jsme se (možná!) dočkali. Od 31. května 2017 začne (možná!) platit protikuřácký zákon, tedy jestli ho schválí i Senát, kde je spousta vášnivých milovníků cigaret, a podepíše prezident. Věřím, že se to stane.

Už dlouho jsem z přijetí nějakého zákona, jakkoliv jeho aplikace ještě není jistá, neměla takovou radost. Jasně že některé restaurace, kavárny a hospody už potenciál nekuřáckého prostoru objevily – a mají plno! Na rozdíl od zakouřených pajzlů do nich totiž chodí konzumovat celé rodiny – i s dětmi. A taky my, co si nechceme hned poté mýt procouzené vlasy a ještě tři dny větrat zasmrdlé oblečení. Připadá mi neskutečné, kolik dramatických diskusí a odsudků

i od lidí, u kterých bych to nečekala, tohle rozhodnutí nese. Někteří bez mrknutí oka tvrdí, že se touto restrikcí vydělujeme z vyspělého světa. Který svět myslí, když jsme poslední evropskou zemí, kde protikuřácký zákon ještě přijat nebyl a kde se může – kromě zastávek veřejné dopravy – kouřit všude, kam nalepíte ceduli kouření povoleno? Vyhnání nebohých kuřáků z hospod je prý selhání principu svobody. Cože? Mě z těch hospod dávno vyhnali kuřáci. I já mám právo tam chodit. Touhle malou radostí s velkým otazníkem dnes končím své šestileté působení v deníku Metro. Každé druhé úterý jsem tu psala své fejetonistické postřehy, líp nebo hůř. A v běhu těch let jsem vydala dvě knížky. Šíleně smutné povídky a román Život je nádherný. Mám pocit, že je to docela slušná bilance. Ať se vám rok 2017 vydaří. I další léta k tomu!

Dopisy a vzkazy

Šachy s léky

Jistě to taky znáte: ambulantní specialista vám napíše léky, například simgal na cholesterol. Na další období vám pak předepíše léky praktický lékař, ale už ne simgal, ale třeba corsim. Vybírá totiž ze seznamu doporučených léků vaší pojišťovny. Z lékární si nakonec ale odnesete třeba simvastatin, protože ho mají právě na skladě nebo má nejmenší doplatek a tak podobně. Místo betaxy budete užívat betaxolol, tolu ru nahradí tezeo a místo anopyrinu dostanete stacyl. Nevadí to, ve všech případech mají léky stejnou účinnou látku, liší se jen jejich výrobci, někdy však i tvar a barva pilulek. To pomáhá proti stereotypu. Problém však nastane, když se dostanete do nemocnice. Praxe je taková, že si s sebou musíte přinést své léky z domova. V průvodní dokumentaci ale jsou uvedeny léky jiné, ty původní. Pro sestřičky je to oříšek. Vyplatí se zkontrolovat, jak si s ním poradily.

ING. MILAN TOMÁŠEK,
PRAHA 8

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

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

Výrok dne



„Věřím, že mě trable posílily.“

KLÁRA SPILKOVÁ
ČESKÁ GOLFIŠTKA

Má za sebou druhou nejhorší sezonu na nejvyšším evropském okruhu Ladies European Tour. Hrací kartu na další rok uhájila až o víkendu na posledním turnaji roku v Dubaji a doufá, že do příští sezony půjde odolněji.

Slovo dne

KONZUMOVAT

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Spotřebovávat,
spotřebovat,
stravovat se,
jíst

ZDROJ: AKADEMICKÝ
SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



Cítat

Mě z těch hospod dávno vyhnali kuřáci. I já mám právo tam chodit.

Řešení sudoku

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

Anketa Pražská kina budou promítat za akční ceny. Vyrazíte?



Tomáš Krejčíř
Ne. Ani za akční ceny se mi to z Ostravy nevyplatí.



Vítek Chesters
Ne. Za tři měsíce si to stáhnou.



Jan Mareš
To budou určité filmy, které nebudou chápat.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 13. 12.

CIKÁNSKÉ KARTY!

Zeptejte se zkušené kartářky přes SMS!
LÁSKA, PENÍZE, ZDRAVÍ, RODINA!

Volejte na **906 70 30 35** nebo pište SMS ve tvaru **16AFM** a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

	Beran 21/3–20/4		Váhy 23/9–23/10
Ideální den na posláni vánočních přání a pohlednic je právě dnes, udělejte radost svým blízkým nějakým retro pozdravem.		Pokud pravidelně zapomínáte na spánkový dluh, dnes by si ho na vás vaše tělo mohlo vybrat i s úroky. Usnete i za stolem.	
	Byk 21/4–21/5		Štír 24/10–22/11
Nebudte dnes příliš neskromní, a hlavně když se vám bude dařit, dovolte si také se více radovat, však si to zasloužíte.		Akční programy na celý den, to není nic pro vás, budete toužit spíše po klidné vánoční atmosféře, která vám dodá radost.	
	Blíženci 22/5–21/6		Střelec 23/11–21/12
Budete mít trochu špatnou náladu, ale nebude to ani tak z konkrétních příčin jako z celkové přepracovanosti. Zvolněte.		Dárky už budete mít zabalené, vyrovnané podle jmen i podle toho, jak dále bude který putovat. Nebudete se už moci dočkat.	
	Rak 22/6–22/7		Kozoroh 22/12–20/1
Vaše domácnost bude trochu chaotická, ale vám bude dnes ten chaos dělat překvapivě dobře, protože to bude předvánoční shon.		Udělejte si delší zimní procházku a ideálně v doprovodu někoho, s kým si můžete celou cestu povídat a s kým je vám dobře.	
	Lev 23/7–22/8		Vodňář 21/1–20/2
Dovedete si uživat tu atmosféru, kdy je Štědrý večer ještě relativně daleko, a zároveň můžete hodovat a vychutnávat atmosféru.		Sliby se sice mají plnit o Vánocích, ale pokud jste někomu slíbili opravdu velké bláznovství, ještě to všechno raději zvažte.	
	Panna 23/8–22/9		Ryby 21/2–20/3
Porozhlédněte se po nějakých originálních vánočních albech, která by zpestřila vaši vánoční hudbu. Každá novinka bude vítána.		Půjdete dnes příkladem, a zatímco vaši blízcí by rádi užívali vánoční cukroví, vy ho budete akčně bránit až do Štědrého dne.	

LÁSKOMĚŘ!

Ověřte si, jak se k sobě **HODÍTE!**

Pošlete SMS ve tvaru **71SKN** a vaše data narození na **904 30 46**

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.biz, www.platmobilem.cz

Léčba nádorů krve je drahá. Pacientů v Česku navíc přibývá

Cena za život se šplhá až ke 250 tisícům korun měsíčně.

Pacientů s nádorem krve neustále přibývá a ze smrtelného strašáka se stávají nemocí, s nimiž se lze často bez větších problémů dožít stejného věku jako zdravá populace. Taková léčba je ale drahá a centra, která nádory léčí, začínají být v minusu. Jedním takovým místem je i hematologické centrum v Brně. Zatímco v roce 2015 tam stála léčba pacientů s rakovinou krve 400 milionů korun, letos to bude kolem půl miliardy a odhady pro rok 2017 počítají až s 570 miliony korun.

Podle platné úhradové vyhlášky dostala tato nemocnice za uvedenou léčbu v roce 2015 pouze 363 milionů korun a v roce 2016 jen 416 milionů korun. Odhad deficitu pro rok 2017 je téměř 100 milionů korun. V ostatních centrech je situace obdobná. Nemocnice, v nichž hematologická centra fungují, ročně prodělávají stamiliony.

S nástupem nové účinné léčby v letech 2000 až 2005 došlo k radikálnímu poklesu úmrtí na onkologické nemoci krve. „K desítkám tisíc paci-



Cítát

Léčba rakoviny krve je jednoznačně nejnákladnější.

JIŘÍ MAYER, INTERNÍ HEMATOLOGICKÁ A ONKOLOGICKÁ KLINIKA FN BRNO

entů, kteří se díky biologickým lékům dožívají stejného věku jako zdravá populace, přibývají každý rok zhruba čtyři tisíce nových pacientů.

Počet lidí, které v centrech léčíme, se tak neustále zvyšuje,“ říká přednosta Interní hematologické a onkologické kliniky LF MU a FN Brno Jiří Mayer.

Podle něj se měsíční náklady jen na léky pro pacienta pohybují v rozmezí 50 až 200 tisíc korun. „V tom nejsou zahrnuty další náklady na různá specializovaná vyšetření. Potýkáme se s nedostatkem personálu, vybavením v podobě zobrazovacích přístrojů, či kapacity laboratoří. Pacienti čekají hodiny před



Počet pacientů s nádorem krve v Česku roste.

PROFIMEDIA.CZ

ordinacemi a často nemáme ani volné lůžko v nemocnici, kam bychom je mohli uložit,“ dodává Mayer.

Podle předsedy výboru České hematologické společnosti ČLS JEP Jaroslava Čermáka se rakovina krve týká všech věkových kategorií – malých dětí, mladých i starších lidí.

Nejvíce pacientů trpí maligními lymfomy a leukemií. „Přestože hematologické desítky diagnózy tvoří přibližně deset procent všech nádorových onemocnění, na jejich léčbu spotřebují lékaři mnohem více biologických onkologických léků, než by odpovídalo zmíněným deseti procentům,“ říká Čermák. Příkladem nákladné, ale dobře léči-

teľné nemoci krve je chronická myeloidní leukemie.

„Dříve pacienti přežívali jen několik let, po zavedení transplantace kostní dřeně se prognóza zlepšila, nicméně i v souvislosti s tímto zákrokem řada pacientů zemřela. Nyní ale za pomoci terapie v obyčejných tabletkách udržíme skoro všechny nemocné při životě až do vysokého věku,“ říká Mayer. U lymfomů se zvýšil výskyt nových případů za deset let o více než třicet procent, ale zároveň zavedením cílené léčby kleslo riziko úmrtí o třetinu.

Hematologové upozorňují, že na rozdíl od řady jiných chorob, které vznikají rizikovým chováním, nelze proti

Rakovina krve

Projevy nádorového onemocnění krve jsou různé:

- Zvýšený výskyt infekcí (například v ústech), zápal plic, zvýšené teploty, krvácení, bledost, únava, zadýchávání, slabost, zvětšení uzlin, noční pocení, které vyžaduje převlečení i několikrát za noc.
- Pokud u sebe člověk tyto projevy pozoruje, je dobré zajít k praktickému lékaři a nechat si vyšetřit krevní obraz.

Noví pacienti

4000

Tolik každý rok přibude nových pacientů s hematologickými diagnózami. Nejvíce pacientů trpí maligními lymfomy a leukemií.

hematologickému onemocnění dělat zhola nic.

„Například kuřák má velkou šanci, že se dopracuje k rakovině plic. Ale jak zabránit vzniku rakoviny krve, zatím nikdo neví. Je nespravedlivé, aby se nedostávalo na úhrady léčby nemocí, kterým nelze předjet,“ shodují se hematologové. **MET**

INZERCE

Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

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

Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

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

Transplantace vlastních vlasů je možná

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

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

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

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

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

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

Nemoci útočí. Jak se před nimi bránit?

Působením okolních vlivů dochází ke snižování obranyschopnosti organismu, trpí náš přirozený imunitní systém a bacily mají navrch. Třeba počasi s prudkými změnami teplot představuje pro imunitní systém velkou zátěž. Neprospívá mu ani málo pohybu, vitamínů a nedostatek světla.

Vitaminové kapsle:

Účelem potravinových doplňků není nahrazovat správnou stravu, ale dostat do těla i další prvky chránící obranyschopnost. Ideální kombinací volně dostupných doplňků jsou: selen – můžete jej konzumovat ve formě droždí a také s vitamínem A, vápník (s hořčíkem, zinkem a vitamínem D), vitaminy A, B, C, E, dále pak zinek – ideální v kombinaci s hořčíkem a mědí, ale také železo.

Vzhůru do sauny:

Sauna prospívá srdci, protože podporuje kardiovaskulární systém, odbourává stres, a tím i podporuje imunitu. Aby sauna fungovala, musí být pravidelná, tedy aspoň jednou týdně.

Přírodní antibiotika:

Cibule i česnek se proslavily jako vitamínové bomby. Navíc dobře snášejí skladování a udrží si slušný obsah vitamínů po relativně dlouhou dobu. Pro imunitu je podstatná zejména je-

jich schopnost působit proti škodlivým bakteriím, virům a plísním. „Klíčovým vitamínem pro podporu imunity je vitamin C. Hodně je v kyselém zelí, které si v uzavřené nádobě zachová jeho vysoký obsah v porovnání třeba s citrusy. Podobné schopnosti posilovat imunitu jako vitamin C má zinek. Najdete ho v mase, v plodech moře, vejcích či semenech dýně,“ říká imunoložka Blanka Vrbová.

Přátelské bakterie:

Imunitu podporují i probiotika. „Plní v organismu řadu důležitých funkcí, některé produkují sloučeniny omezující růst kvasinek, mají schopnost syntetizovat ve střevech vitaminy B a také soli kyseliny listové, přímo ovlivňují činnost imunitního systému,“ dodává Vrbová. **MARKETA KRÁLOVÁ**

Tak trochu jiné látky

Léčba homeopatiky nezatěžuje tělo toxiny jako konzervativní léky.

- Jsou finančně nenáročná, hodí se pro všechny věkové kategorie, vhodné přípravky mohou brát i kojenci. Díky tomu se zlepšuje i imunita dětí, aniž by byla zatížena chemií. Léčba zabírá postupně, výsledky nejsou hned.

INZERCE

Sambucol vám zaručí zimu ve zdraví a pohodě

Zima s sebou přináší spoustu příjemných sezonních oslav, na které se všichni těšíme a mnoho zimních radovánek v přírodě. Avšak často nepřináší jen to pozitivní, ale i určitá negativa vyplývající z chladného počasí: neustálé smrkání, bolest v krku, bolest hlavy, zvýšenou teplotu a další strasti. Někdy nás bez váhání strčí do postele, kde si potom poležíme několik dní a zameškáme spoustu z toho, na co jsme se tak dlouho těšili.

Tento rok by to ale mohlo být jiné. Vzpomeňte si na přípravek, o kterém jste nedávno četli nebo slyšeli a který si prý s tímto vším dokáže rychle a bez jakýchkoliv vedlejších účinků poradit, vzpomeňte si na **Sambucol** – přírodní přípravek z černého bezu.

Od roku 1991, kdy ve štávě z černého bezu, při speciálním procesu extrakce byla objevena jedna jeho složka – AntiVirin, se zjistilo, že má schopnost zastavit viry v proniknutí do buňky těla.

Tehdy vznikl první Sambucol, který se prodával jako lék na chřipku,

nachlazení, bolest v krku a horečku. Od samého počátku byl a je klinicky testován a překvapuje nás stále dalšími schopnostmi. Například roku 2001, byla zjištěna jeho jedinečná schopnost stimulovat imunitní systém, což vede k dalším možnostem jeho využití, jako například pomoci při alergiích.

Sambucol tedy může být, zvláště v této roční době, nepostradatelným kamarádem. Můžeme jej užívat jednou denně pro jistotu, aby opravdu nic nevyrušilo naše svátky a možná i dovolenou, nebo několikrát denně ve větších dávkách v případě, že jsme přeci jen něco "chytili". Jako přírodní produkt je naprosto bezpečný a bez vedlejších účinků, možný podávat i dětem od 1 roku.

Zatím je Sambucol stále novinkou, ještě není běžně naskladněn v lékárnách, ty vám jej ovšem rádi a rychle objednájí, většinou do druhého dne. Je také k dostání ve většině internetových lékáren. Na stránkách www.sambucol-shop.cz si můžete dokonce přečíst zkušenosti, nyní již i českých uživatelů. Více informací na www.sambucol.cz

Preventivně
a od prvních příznaků



- léčba pro celou rodinu
- bez věkového omezení
- výhodné rodinné balení

BOIRON®

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

SHAKESPEARE LIVES IN 2016

Activity 1

Before you read, match the word or phrase to a definition.

- 1. cannon
 - 2. flare your nostrils
 - 3. grit your teeth
 - 4. hold your breath
 - 5. muscles
 - 6. noble
 - 7. stick out
- a. behaving in a good and honest way, or belonging to the highest group in society

- b. body part which connects to bones to produce movement
- c. go past the main part of an object
- d. hold your teeth together, often when doing something difficult
- e. large metal gun, usually on wheels
- f. make your nose holes wide, like an angry bull
- g. stop breathing, often when you are nervous or surprised

This series is marking the 400th anniversary of Shakespeare's death.

Discussion

- Henry V says that in times of war you should be 'like a tiger'. Should you behave like a tiger when you take part in sport? Why?/Why not?

Lesson No. 15



HENRY V ACT 2, SCENE 1

Introduction:

William Shakespeare's play Henry V is set in Europe at the start of the fifteenth century – a period when England and France were at war. The young English king, Henry V, decides to attack the town of Harfleur in Northern France. English cannons have made a hole in the wall around the city when Henry speaks to his soldiers, trying to encourage them to win the battle:

Henry V: Attack the hole in the city wall once more, my friends, once more
Or fill it with our dead bodies while trying.
In times of peace, a man should be calm and peaceful, But when called to war

You should be like the tiger;
Ready your muscles and prepare your blood,
Hide your good side with your anger;
Make your eyes look frightening;
Let them stick out from your face
Like a metal cannon; and let the forehead above your eyes
Be like a cliff over a wild ocean.
Now grit your teeth and flare your nostrils,
Hold your breath and stand up
To your full height. On, on, you noble English.
You come from fathers



Henry V. HANNAH BERRY (HTTP://HANNAHBERRY.CO.UK/)

Activity 3

Multiword verbs

- 'Make your eyes look frightening; Let them **stick out** from your face'
- The verb 'stick out' has more than one word, so it is a **multiword verb**. Use the **correct form** of the

multiword verbs below to complete the sentences:
stick out; carry on; get up; take off; give up; look after

- 1. If we walking along this road, we will get to the beach.
- 2. She early every morning, because she likes to go for a run before

- work.
- 3. Can you my dog when I go on holiday, please?
- 4. I wanted to lose weight, so I chocolate.
- 5. Don't your tongue – it's very rude!
- 6. My flight at 2 p.m., so I need to be at the airport by midday.

Legacy language

Idioms from Henry V:

- '**turn the tide**' – change the direction of events
- '**heart of gold**' – kind and generous

Words made popular by Shakespeare in Henry V:

- '**disheartened**' ('dishearten' in Henry V) – disappointed

- '**motionless**' – not moving, completely still

Use the idioms and words above to complete the story.

- When I was 14, I was in the final of a tennis competition. It started badly and I felt very 1. when I lost the first set. I managed to 2. and won the second set, but then

something terrible happened! My racket broke and I didn't have another one. I stood 3., looking at my broken racket. The other player, Jim, came over to ask what had happened, and I explained. Luckily for me, he had a 4. and let me use his other racket! I won the match and Jim and I became really good friends!

Activity 2

- 1. When does the speech take place?
a. at the end of the battle
b. in the middle of the battle
c. at the beginning of the battle
- 2. Henry says that in battle you should make yourself look
a. peaceful
b. noble
c. frightening
- 3. Henry says they will not stop fighting until

- a. they win or all the English are dead.
- b. they have killed all the French.
- c. they control all of France.
- 4. Henry says that their fathers
a. continued to fight until the end of the battle.
b. fought with Alexander the Great.
c. taught them how to fight.
- 5. They are like dogs because
a. they can run fast.
b. they look frightening.
c. they are ready for action.

who fought in battle too!
Fathers who, like an Alexander*,
Have fought in this place from morning to night
And only stopped when the battle was over:
Don't disappoint your mothers; show that
You are your father's son.
Be an example to rougher men,
And teach them how to fight. And you, good farmer,
Who was born in England,
show us
What your land is made of; show us
That you are an Englishman, which I don't

doubt;
Because there isn't one of you here so low,
That you don't have some noble fire in your eyes.
I see you stand like dogs ready to race.
The game has started: follow your heart and shout out
'God for Henry, England, and Saint George**!'
* Alexander the Great, king of the Ancient Greek kingdom of Macedonia, known for his ability to fight well
** Saint of England
This simplified version by Julie Mason. To read Shakespeare's original version see: www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=henry5&Act=3&Scene=1&Scope=scene.

Answers

- Activity 1**
1. e; 2. f; 3. d; 4. g; 5. b; 6. a; 7. c
- Activity 2**
1. b; 2. c; 3. a; 4. a; 5. c
- Activity 3**
1. carry on; 2. gets up; 3. look after; 4. gave up; 5. stick out; 6. takes off
- Legacy language**
1. disheartened; 2. turn the tide; 3. motionless; 4. heart of gold

Zprávy krátce

Nová šestice

Do hokejové reprezentace byli na Channel One Cup dodatečně nominováni Rudolf Červený a Martin Pláněk a také čtyři nováčci – Tomáš Dvořák, Lukáš Lhoták, Robert Říčka a David Tomášek.

Lístky ještě jsou

O halovou exhibici fotbalových legend Baník–Spar-

ta je v Ostravě zájem. Na zimním stadionu v Porubě se bude hrát v sobotu od 17.00 a k prodeji zbývá už jen 800 vstupenek.

Skáčou všichni tři

Rodinný klan Prevců se při víkendových závodech ve skocích na lyžích v Engelbergu představí poprvé kompletní. Vedle Domena a Petera je nominován též prostřední bratr Cene. **SIM**



Seberou mu výhodu

Světová judistická federace chystá od Nového roku zásadní změny pravidel. V novém olympijském cyklu se má změnit hodnocení chvatů, zápas ukončí už tři obdržené tresty místo dosavadních čtyř a utkání se zkrátí z pěti na čtyři minuty. Český olympijský vítěz Lukáš Krpálek tak ovšem přijde o svou největší výhodu v podobě skvělé kondice. Z ní v závěrech zápasů těžil oproti unaveným soupeřům. **MAFRA**

Hokejová Liga mistrů. V lepší pozici je Sparta

Hokejisté Sparty a Vítkovic dnes budou bojovat o postup do semifinále Ligy mistrů. Výrazně lepší výchozí pozici mají Pražané, kteří v úvodním čtvrtfinále uhráli nerozhodný výsledek 1:1 na ledě Bernu.

„Pořád jsme ale na půli cesty. Čeká nás pořádný kus práce, abychom dotáhli tohle

dvojutkáni k úspěšnému konci,“ podotkl kapitán Sparty Jaroslav Hlinka, jenž se v Bernu postaral o jedinou branku českého týmu. Odveta v O2 areně začne v 18.30.

Ostravané úvodní zápas proti Fribourgu-Gottéron doma prohráli 2:5 a k postupu musí ve Švýcarsku vyhrát alespoň o čtyři góly. **ČTK**



Hudler se vrátil do sestavy

První zápas po záhadném onemocnění odehrál v NHL Jiří Hudler, který předtím naposledy nastoupil 1. listopadu. Při porážce Dallasu 1:3 s Chicagem strávil na ledě 14 minut a 17 sekund a dvakrát vystřelil na branku. Jediným z českých hokejistů, který v osmi nedělních zápasech bodoval, byl Ondřej Kaše (uprostřed). Jednou asistencí se podílel na výhře Anaheimu 5:1 nad Ottawou. **AP**

Letenští zamíří do Ruska

Fotbalisté Sparty se ve druhém kole Evropské ligy utkají s Rostovem.

druhém kole vyřadila po výsledcích 1:0 a 3:0 Krasnodar. Následně si letenský celek v osmifinále poradil i s Laziem Řím a vypadl ve čtvrtfinále, kde nestačil na Villarreal.

Rostov ve skupině Ligy mistrů skončil třetí za Atléticem Madrid a Bayernem, který v domácím prostředí porazil 3:2. Pro ruský celek šlo o jediné vítězství ve skupině.

„Soupeř to sice není moc atraktivní, ale jsem přesvědčený, že to bude mimořádné mezinárodní utkání,“ napsal na webu Sparty trenér David Holoubek. **SIM a ČTK**

Další dvojice

Tvoří je například rumunská Astra Giurgiu s Genkem, kde působí bývalý stoper Sparty Jakub Brabec.

- Záložníka Adama Hlouška s Legii Varšava čeká Ajax, za který by mohl nastoupit talentovaný Václav Černý.

- Los také proti sobě svedl Manchester United a St. Etienne, takže záložníka anglického celku Paula Pogbu čeká souboj se starším bratrem Florentinem.

RESULTS OF THE DRAW	
MANCHESTER CITY FC (ENG)	VS AS MONACO FC (FRA)
REAL MADRID CF (ESP)	VS SSC NAPOLI (ITA)
SL BENFICA (POR)	VS BORUSSIA DORTMUND (GER)
FC BAYERN MÜNCHEN (GER)	VS ARSENAL FC (ENG)
FC PORTO (POR)	VS JUVENTUS FOOTBALL CLUB (ITA)
BAYER 04 LEVERKUSEN (GER)	VS CLUB ATLÉTICO DE MADRID (ESP)
PARIS SAINT-GERMAIN (FRA)	VS FC BARCELONA (ESP)
SEVILLA FC (ESP)	VS LEICESTER CITY FC (ENG)

Včera byly rozlosovány i dvojice osmifinále Ligy mistrů. **AP**

INZERCE

SPARŤANSKÉ VÁNOCE

DÁRKY NAKUPOJTE
NA FANSHOPSPARTA.CZ



Právě teď



Vánoční slevy
až **70 %**

více na www.alza.cz/masakrcen

Odstraní až o 100 % více plaku



Oral B Pro 400
Elektrický zubní kartáček
7 600 oscilací/min, 3D systém
Časovač 4x 30 s, tlakový senzor
Nabíjecí stojánek

~~1 399,-~~
1 029,-

obj. kód: ORAEK019

Udělejte zubaři radost



Oral B Pro 750 Cross Action
Elektrický zubní kartáček se 3D systémem
Časovač 4x 30 s pro rovnoměrné čištění
Tlakový senzor, cestovní pouzdro

~~1 399,-~~
999,-

obj. kód: ORAEK018

Výhodné balení dvou kartáčků



**Oral-B Genius PRO 8900
Cross Action + Bonus Handle**
Elektrický zubní kartáček + 1 rukojeť navíc
8 800 oscilací a 40 000 pulzů za minutu
5 čistících programů
Časovač 4x 30 s, senzor tlaku

~~4 699,-~~
3 999,-

obj. kód: ORAEK026

Zářivější úsměv



**Oral B Vitality 3DWhite
+ EB 18-2 3D White**
Elektrický zubní kartáček
7 600 pohybů/min, 2D systém
Přirozené bělení zubů
Účinné čištění a masáž dásní

~~799,-~~
749,-

obj. kód: ORAEK025

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 13. 12. 2016 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.