

Nejlepší outdoor kamery světa v ČR



NOVINKA

GoPro

Odolná akční kamera **GOPRO HERO5**

Rozlišení snímače 12 Mpx • maximální rozlišení 4K@30fps
• podpora FullHD • vodotěsná bez pouzdra do 10 m • redukce
šumu a hluku od větru • ovládání hlasem • stabilizace videa
• Wi-Fi • Bluetooth • GPS geolokace

419371

11 999 Kč



Smartphone **SAMSUNG Galaxy J1 6**

Čtyřjádrový procesor 1,3 Ghz • RAM 1 GB
• interní paměť 8 GB • microSD až 128 GB
• Wi-Fi • 4G LTE • Super AMOLED
• fotoaparát 5/2 Mpx • Android 5.1 Lollipop

● ○ ●
Barevné varianty

417277

2 999 Kč

TRÁPÍ VÁS VLHKÉ ZDI V DOMĚ A HLEDÁTE JEDNODUCHÉ A TRVALÉ ŘEŠENÍ?

Vlhkost zdiva se projevuje především u starších domů s poškozenou či chybějící hydroizolací, výjimkou nejsou ani novostavby, kde došlo k chybám při projektování či realizaci. V každém případě ale platí, že vysokou vlhkost ve zdivu je třeba neprodleně řešit.

V extrémním případě může dojít vlivem vysoké vlhkosti ve zdivu až k narušení stability stavebních konstrukcí. Navíc se výrazně zhoršuje klima v interiéru, zvyšuje se relativní vlhkost vzduchu (dlouhodobá zvýšená vlhkost vzduchu v interiéru působí problémy už při hodnotě 55%) a roste riziko šíření plísní, což může vést až k onemocnění dýchacích cest. Mnohé plísně jsou navíc rakovinnotvorné.

Zasolování zdiva

Zasolování zdiva je neblahým důsledkem vztlínání vody ve zdivu. Solný roztok postupně rozleptává původní horizontální izolace. Svou funkčnost ztrácí

tyto materiály obvykle po čtyřiceti a více letech. Vztlínáním vody jsou do stavebních konstrukcí nánášeny vyloučené vodorozpuštěné soli (sírany, dusičnany a chloridy), které se usazují v odpařovací zóně omítky a ucpávají póry stavebních materiálů.

Rostoucí finanční náklady a klesající hodnota domu

Nejčastěji se vlhkost ve zdivu projeví následkem konkrétních stavebních poruch, ale i dílčí lidskou činností. Vždy přitom platí, že pokud se chceme zbavit vlhkosti ve zdivu, musíme znát její příčinu.

Jestliže neodstraníme hlavní příčinu problémů a zdivo pouze nově omítáme, rostou jen stále znovu a neúčelně vynakládané finanční náklady. A vinou zhoršení tepelné izolačních vlastností zdiva rostou i náklady na vytápění (až o 20%). Konečným důsledkem je pak i klesající hodnota nemovitosti až o 15%.

Sanační metoda nízkotlakou injektáží

Touto metodou je vytvořena do datečná horizontální izolační vrstva, která trvale zabrání prostupu kapilární vlhkosti. Zdivo je díky nízkému tlaku při vpravování směsi prosyceno injektážní silikonovou emulzí SuperCapillar100® rovnoměrně a šetrně. Injektážní silikonová emulze má výjimečnou schopnost penetrace, jde o kvalitní materiál, který neobsahuje rozpouštědla a je opatřen certifikátem WTA. Sanace se touto metodou provádějí rychle, efektivně a minimálně zatěžují okolí.

Injektáž se provádí nejméně ve dvou řadách, aby byla hydroizolační vrstva dostatečně silná a byla vyloučena neprosycená místa. Jde o německou technologii, která je prováděna tuzemskými řemeslníky, kteří jsou v Německu proškoleni. Cena za komplexní řešení je vždy pevná, bez skrytých vícenákladů a víceprací. Pracovní postup vychází ze zkušeností se sanacemi více než 25 000 objektů provedenými v Německu i Česku.

Tato sanační metoda vyřeší problém vlhkého zdiva bez ohrožení statiky domu a je použitelná u každého druhu zdiva a také ve skledech. Metodu lze aplikovat z exteriérové i interiérové části stěn.

Jako každá profesionální činnost musí být i vysoušení zdiva prováděno za dodržení přísných požadavků na vysokou kvalitu. Správný postup by proto měli v konkrétních případech vždy určit povolání odborníci bezplatnou analýzou stavu.

O ATG Czech Republic s.r.o.

ATG Czech Republic s.r.o. je dceřiná společnost německé firmy ATG GmbH, která na území Německa úspěšně sanuje vlhké zdivo již 25 let. Skupina ATG se na vysoušení zdiva zcela specializuje. Zabývá se pouze touto činností a dosahuje v ní nejvyšších kvalit. Opírá se přitom o patentovanou technologii, firemní know-how a dlouholeté zkušenosti, které nasbírala při sanaci více než 25 000 objektů v Německu a v posledních letech i v Česku. Firma ATG Czech Republic s.r.o. byla v ČR registrována 11. února 2011.

ATG Czech Republic s.r.o.

Praha 6 Střešovice,
Na Ořechovce 201/20, 162 00

www.atg-sro.cz
tel. 800 556 556
kontakt@atg-sro.cz

Vlhkost ve zdech? To je zlé...

- V suterénu nebo v obytných místnostech?
- Odlupuje se vám omítka?
- Degradují vám nátěry na vlhkém zdivu?
- Ničí vlhko vaše tapety?
- Dochází ke vzniku plísní a hub?
- Máte v místnostech vysokou vlhkost vzduchu?
- Nemůžete ve vlhkém sklepě nic skladovat?
- Jsou vaše náklady na vytápění příliš vysoké kvůli vlhkým zdem?

Pomůže vám ATG

- **25 letou** zkušeností s vysoušením zdiva
- analýza škody **zdarma**, odborné poradenství a prohlídka **zdarma**, nezávazný, předběžný odhad nákladů **zdarma**
- Speciálně vyvinutá metoda nízkotlaké injektáže
- Suché zdivo jednou **provždy**
- Neohrožuje statiku zdiva
- Aplikace **zvenku** nebo z **místnosti**
- **Pevná cena** bez skrytých vícenákladů



Zavolejte nám na bezplatnou linku
800 556 556
www.atg-sro.cz

ATG Czech Republic s.r.o. - IČ: 24808890 - 162
00 Praha 6 - Střešovice - Na Ořechovce 201/20

pracujeme na
celém území
Čech

LICHOŽROUTI JEDÍ VŽDY JENOM JEDNU

URČITĚ SE VÁM OBČAS ZE ŠUPLÍKU ZTRÁCEJÍ PONOŽKY STRANA 11



metro



Úterý, 18. října 2016

Č. 198, www.metro.cz
Svátek slaví: Lukáš

 Min. 10°
Max. 14°

Největší deník v ČR

Mobilní telefony škodí pracovnímu nasazení

Produktivita zaměstnanců. V práci ji lze zvýšit časem bez smartphonů. **Vyšší výkonnost.** Když lidé nemají po ruce mobil, je vyšší o 26 procent. **Bez telefonů.** Zakázat je firmy mohou ve výjimečných případech STRANA 2



Dalajláma přijel na Forum 2000. Hned mluvil o Havlovi

Zhruba tisícovka lidí přišla na Hradčanské náměstí uvítat v Praze tibetského duchovního vůdce dalajlámu (vlevo). Někteří nesli tibetské vlajky, další měli v rukou transparenty s nápisy Free Tibet (Svobodný Tibet). Dalajláma připomněl bývalého prezidenta Václava Havla a vyzval, aby lidé udržovali jeho odkaz. „Václav Havel tu nyní už není s námi. Po lidských bytostech ale něco zůstává, myšlenky, ideály,“ řekl. „Všichni bychom měli pokračovat v udržování Havlova odkazu, v myšlence pravdy a lásky,“ uvedl dalajláma, kterého s bývalým českým prezidentem pojilo osobní přátelství. Ve své řeči také zdůraznil, že se nesnaží o odtržení Tibetu od Číny, z čehož ho obviňuje Peking. Dalajláma přijel do Prahy na 20. ročník mezinárodní konference Forum 2000, kterou Havel založil. Zúčastní se diskusních panelů a bude mít veřejnou přednášku. MAFRA

Ani obrázky je neodradí

Odstrašující obrázky na krabičkách cigaret mají po psychologické stránce své nedostatky. Kuřák si na ně brzy zvykne a přestane je vnímat. STRANA 3

Přiměje vás k dohodě

Dana Potočková je hvězdou v oboru mediace. Snaží se mimosoudně přimět znesvářené strany, aby se domluvily. STRANA 4

Dodržujte hygienu

Lékařské ordinace se opět začínají plnit kašlajícími lidmi. V těchto dnech vládnou virózy. Jejich šíření lze předejít hlavně dodržováním hygienických návyků. STRANA 17

Sparta opět jede do Zlína

Fotbalisté pražské Sparty se v osmičtinále pohárové soutěže MOL Cup představí ve Zlíně. Tam zhruba před měsícem remizovali 1:1 v lize. STRANA 18

Kvůli mobilům jsme v práci méně výkonní

Zakázat telefony v práci mohou firmy jen ve výjimečných případech.



Mobily škodí pracovnímu nasazení. Dokazuje to aktuální experiment provedený na univerzitách v německém Würzburgu a anglickém Nottinghamu.

Vědci vyzvali účastníky, aby test koncentrace podstoupili za čtyř odlišných podmínek: s telefonem v kapse, na stole, zavřenými v zásuvce a zcela mimo místnost. Výsledky hovoří samy za sebe – nejnižší výkonnost byla naměřena v případě, kdy telefon zůstal na stole. „Odloučení od telefonu může mít na jednu stranu negativní emocionální efekt, jako například zvýšenou úzkost. Na druhou stranu, máme-li jej po ruce, může působit rušivě,“ komentuje experiment Jens Bin-

der z univerzity v Nottinghamu.

Jak poznatky z výzkumu využít, radí Jan Sekera ze společnosti Kaspersky Lab, která experiment zadala: „Produktivitu zaměstnanců můžeme zvýšit například tím, že vyhradíme určitý čas bez smartphonů. Takovým opatřením může být zavedení pravidel během běžného pracovního dne, jako bývají na poradách – tedy žádné mobily, žádné počítače,“ říká Sekera.

Sami zaměstnanci by ale museli na „beztelefonní“ režim dobrovolně přistoupit. Zakázat mobily na pracovišti totiž může firma jen v některých případech – například v situaci, kdy by používáním telefonu mohla vzniknout škoda. „Při pásově výrobě by zaměstnanec mohl svou neosoustředěnost zapříčinit zpomalení výroby, při provádění výzkumu zase ohrozit jeho výsledky,“ jmenuje příklady

Ondřej Wysoglad, ředitel personální agentury Adecco ČR.

Že mobily snižují výkonnost, dobře vědí i učitelé. Některé české školy se proto rozhodly pro radikální řešení. Například na pražském gymnáziu PORG musí mít žáci mobily ve škole vypnuté a v tašce.

„Rodičům se pravidlo líbí a děti si na ně už zvykly,“ komentuje zákaz ředitelka společnosti PORG Dagmar Dluhová.

Bez mobilů makáme

26

O tolik procent je vyšší výkonnost lidí, pokud nemají po ruce svůj mobilní telefon. Společnost Kaspersky Lab svými výzkumy například zjistila, že pokud si lidé během schůzek zapisují poznámky do počítače, tak se snižuje úroveň chápání toho, co se na schůzce skutečně děje, daleko více, než když si poznámky zapisují tužkou na papír či bloku.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

Proti tichu

Svéráznými způsoby se vyrovnali hospodští s tím, že jejich hosté zrali do mobilů.

• Steve Tyler, majitel jednoho jihoanglického baru, měl ve svém podniku ticho. Hosté se totiž nebavili a jen koukali do mobilů. Proto udělal krátký proces. Zablokoval mobilní signál – do stěn svého podniku zkrátka zabudoval měděné sítě a stříbrné fólie. Vše do zdí a stropu. Princip známý jako Faradayova klec se běžně využívá v elektrárnách. Lidé si jeho rozhodnutí nemůžou vynachválit.

• Jinak na to šli majitelé baru Salve Jorge v brazilském Sao Paulu. Vyzráli na mobilní zavísláky tak, že jejich mobily musí podírat sklenice. Obsluha totiž pítí roznáší ve speciálních sklenicích, které nesou příznačný název Offline Glass a návštěvníky k odložení jejich mobilního telefonu přímo donutí. Jejich vyšší dno je totiž vykrojené, a tak se bez podložení ve svislé poloze neudrží.

• Ibrahim, majitel jedné restaurace v Izraeli, zase za odložení mobilu daruje padesátiprocentní slevu.

• V některých českých hospodách najdete třeba nápis: „Wi-fi nemáme. Zkuste mluvit spolu.“ V jiné zase mají chlapi mobily na kraji stolu v krabici, a komu první zavolá žena, aby už šel domů, platí útratu všem ostatním u stolu.

INZERCE

To je výzva!

Tady jsem správně!

POTENTIAL CAMPUS = Vaše skvělá budoucnost!

Staňte se součástí našeho týmu a v rámci karierního programu důkladně poznejte celou naši společnost.

Cílem programu je samostatné vedení obchodního domu nebo vedení úseku na centrále, v logistickém centru či v masozávodě.

Právě otevíráme další ročník! Přihlaste se, pokud splňujete tyto požadavky:

- vysokoškolské vzdělání – magisterské studium, max. 2 roky po ukončení studia
- znalost NJ nebo AJ (NJ výhodou)
- ochota cestovat, řidičský průkaz skupiny B
- analytické a koncepční myšlení
- schopnost prosadit se

Pokud Vás naše nabídka zaujala, zašlete životopis s průvodním dopisem v ČJ a NJ nebo AJ na email: personal@kaufland.cz

Do předmětu uveďte „Potential Campus“.

Uzávěrka přihlášek je 30. 11. 2016.

Film o programu a více informací na:
www.kaufland.cz/campus

Tady jsem správně!

Zálohy cvičily, jak ochránit Česko

U Hladkých Životic na Novojičínsku se konalo cvičení aktivních záloh české armády. Simulovalo se ohrožení strategických míst Česka. Navíc se zjistilo, že v Moravskoslezském kraji chybějí členové vojenských záloh. Armáda chce přijmout pět desítek dalších členů dobrovolných aktivních záloh. Volné jsou například pozice střelec, kuchař a řidič. ČTK

Zprávy krátce

V Brdech žije vzácný datlík

Patří mezi silně ohrožené druhy. Nyní byl jeho výskyt potvrzen. V Brdech žije datlík tříprstý. První zprávy o něm jsou z let 1985 až 1989. V brdských lesích jsou stromy různého stáří, což ptákově vyhovuje. Takové lokality už v Česku málokde najdete.

Češi do Alp

Poptávka po kratších zahraničních lyžařských zájezdech letos dál roste. Češi v zimě stále častěji vyrážejí několikrát za zimu na lyže do Alp, ale na kratší dobu. Nejpopulárnější jsou zájezdy s délkou od dvou do čtyř dnů. V letošní zimě vyrazí lidé Čechů také do slovenských Tater. **ČTK**

Psycholog. Od kouření fotka neodradí



Odstrašující obrázky na krabičkách cigaret. Fenomén, na který si musí v Česku zvykat nejen ku-

řáci, jež má kampaň od jejich pravidelné dávky nikotinu odradit, ale i nekuřáci, kteří se s obrázky střetnou v trafikách při nákupu ranních novin či na pokladně v supermarketu.

Podle psychologa Jana Kulhánek z Psychoterapie Anděl má však kampaň po psychologické stránce své nedostatky. „Kuřák si na nepříjemné obrázky velice brzy zvykne a přestane je vnímat. Slabším jedincům z řad nekuřáků mohou naopak přivodit nepříjemné pocity,“ říká psycholog Kulhánek.

Jak obrázky působí na kuřáky?

Cílem kampaně je konfrontovat lidi s tím, že se na následky kouření umírá a měla by se snížit spotřeba cigaret. Lidé jsou ale přizpůsobiví a umějí si na ledačco zvyknout. Kuřáci tak odstrašující obrázky přestanou časem úplně vnímat.

Odradí tedy obrázky od kouření vůbec někoho?

Kouření ztratilo pro mladé kouzlo. Pracují hodně s teenagery, kteří jsou velmi riziková skupina. Často experimentují se vším možným. Ti se shodují na tom, že dřív bylo mít u sebe krabičku amerických cigaret, jak oni říkají, „cool“. Dnes se s ní, také kvůli odpuzivým obrázkům a nápisům, nikdo už příliš nechluví. Kouření prostě už není v módě.



**Kouření ucpává
Vaše tepny**

Trafikám chybí krabičky

S cigaretami bez obrázků se v obchodech budeme setkávat do 7. prosince. Distributoři mají od 7. září povinnost prodávat trafikám jen cigarety s odpuzivými obrázky.

- Kvůli těmto předpisům tak nejsou v těchto dnech v některých z nich k dostání krabičky vybraných značek. Ne všude se totiž zdařilo navázat dodávky na sebe.

S obrázky přicházejí do styku i nekuřáci.

Ve většině případů je utvrdí v tom, že dělají dobře, když nekouří. Jsou ale situace, kdy nemusí obrázek zapůsobit dobře na psychiku. Po-

kud jsem například matkou, která potratila, fotka dítěte na přístrojích vám na dobré náladě nepřidá. Stejně tak jako může mít člověk z obrázků poškozených orgánů žaludek pěkně na vodě.

Může kampaň na někoho zapůsobit opačně? Přiměť ho začít kouřit?

Všechno má i negativní dopad. V zahraničí se například podobně nevyplatilo upozorňovat velkou kampaní na

fakt, že by děti neměly začínat s návykovými látkami a sebepoškozováním. Stal se přesný opak. Šlo do toho víc a víc dětí, které kampaň naopak nalákala na něco zakázaného. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

800 521 521
www.kb.cz

OPTIMÁLNÍ PŮJČKA

**PŘEDSTAVTE SI, ŽE TO ZAS
MŮŽETE ROZJET NAPLNO**

SLUČTE SI PŮJČKY DO JEDNÉ.

UŠETŘÍTE I NĚKOLIK TISÍC MĚSÍČNĚ A MŮŽETE
SI VÍC UŽÍVAT ŽIVOTA.

KOLIK ÚVĚRŮ K NÁM PŘEVEDETE, TOLIK SPLÁTEK VÁM VRÁTÍME

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ



Vzorový příklad:

Výše úvěru 300 000 Kč, splatnost 6 let, pevná úroková sazba 6,9 % p. a., RPSN 7,1 %, 1. splátka úroků 1 092 Kč, 2.-71. anuitní splátka 5 159 Kč, 72. anuitní splátka 5 101 Kč, celková splatná částka 367 323 Kč. Jednorázový poplatek za sjednání úvěru 0 Kč. Měsíční poplatky za: spravování úvěru 0 Kč, běžný účet MůjÚčet 0 Kč, el. výpisy 0 Kč. Příklad je spočítán k datu čerpání 1. 10. 2016 a termínu splácení vždy k 20. dni v měsíci. Běžný účet MůjÚčet je zdarma v rámci konceptu MojeOdměny.

Za každou půjčku převedenou do KB vrátíme klientovi 1 splátku. V případě, že klient konsoliduje právě 6 úvěrů, získá od KB bonus například 6 x 5 159 Kč, celkem 30 954 Kč. Platí pro smlouvy o Optimální půjčce uzavřené od 3. 10. 2016 do 31. 12. 2016 na dobu trvání alespoň 72 měsíců. Více na www.kb.cz/optimalnipujcka.

Zachránila výrobu firmy s 200 lidmi

Dana Potočková je hvězdou v oboru mediace. Při ní se snaží mimosoudně přimět znesvářené strany k dohodě.



Dana Potočková

TEDXPRAGUE

Když se řekne mediátor, mnoho lidí tápe, kdo přesně by to měl být. Dana Potočková, která se podílela na tvorbě zákona o mediaci a svou praxi vykonávala třeba v USA či Argentíně, ale pociťuje, že Češi už tolik netápu.

„Zákon o mediaci platí od roku 2012 a mediace se pomalu, ale jistě dostává do všeobecného povědomí. Přispívá k tomu i možnost soudu nařídít první setkání s mediátorem, které je sice pouze informativní, ale nabízí příležitost vzdělat strany v mediaci a umožnit jim zvážit, zda by nebylo užitečně se spíše pokusit o dohodu než čekat na nepředvídatelné soudní rozhodnutí,“ vysvětluje.

Potočková je i předsedkyní zkušebních komisí pro státní zkoušky mediátora. O vzdělání tohoto typu je značný zájem, i když ne každý se chce stát profesionálním mediátorem. „Řada našich posluchačů se vzdělává v mediálních technikách, protože ve své profesi potřebuje umět řešit konflikty z pozice třetí strany. Ročně se kurzů účastní asi 300 osob,“ říká.

Pokud se ale už někdo rozhodne být zapsaným mediátorem v registru ministerstva spravedlnosti, musí složit státní zkoušku. Ta se skládá ze dvou částí – písemné a ústní.

Písemná část prověřuje teoretické znalosti z oblasti práva, mediace a psychologie. Ústní část vyžaduje, aby uchazeč své mediální dovednosti předvedl v praxi. Je to nejobávanější část, kdy se úspěšnost pohybuje přibližně kolem 45 procent.

Zkušená mediátorka ví, že v zahraničí je tato role v mnoha oblastech velmi důležitá. Například v USA napomohl mediátor urovnat spory a řevnivost mezi členkami skupiny Spice Girls, aby byly schopné dokončit své turné. Díky intervencím mediátora skončila týdny trvající výluka v hokejové NHL.

Sama Potočková ale má na kontě řadu úspěšně vyřešených případů. Nedávno se jí podařilo dosáhnout dohody a neuzavřít výrobu, která zaměstnávala přes dvě stě lidí. „Dojemným případem byla pro mne mediace dvou postarších sester, které spolu přes šestnáct let nemluvily.

TEDxPrague 2016

Letos se myšlenkový festival koná 30. října ve Foru Karlín.

- Vystoupí zde právě Dana Potočková, ale také Jana Frantičková, která vychovala 12 dětí, známá taxikárka Iva Pekárková, filozof Erazim Kohák či módní návrhářka a stylistka Kamila Vodochodská.

- Vstupenky si můžete koupit do 21. října za 1666 korun.

Rozhádaly se kvůli dědictví, a přestože bydlely nedaleko od sebe, raději přecházely chodník, aby se náhodou nepotkaly. Z mediace odcházely v slzách a dojaté. Podařilo se jim věci vyříkat a uzavřít je. Znovu se po letech lidsky potkaly,“ přidává Potočková. Průměrná délka jednání se pohybuje mezi 5–8 hodinami a ceny od 400 do pár tisíc korun za hodinu. **PAVEL URBAN**



Nové sochy

Dvě nové sochy ozdobily nábreží Maxipsa Fika v Kadani. Na snímku dole je ocelová plastika slavného pohádkového psa od Michala Fialy. Nahoře je dílo z pískovce od Františka Vlčka, kde je kromě maxipsa Fika také jeho věrná kamarádka Ája. Město za zhotovení obou děl zaplatilo 1,7 milionu korun. **2x ČTK**

Volby. Jasno o koalicích je v dalších pěti krajích

Po krajských volbách, které proběhly před týdnem, se napříč republikou rodí další krajské vlády. Jasno už mají třeba na Vysočině, kde koalice vytvoří ČSSD, ANO, ODS a Starostové pro Vysočinu.

Ve Středočeském kraji bude vládnout koalice ANO, STAN, ODS a tří zastupitelů z TOP 09. Hejtmankou se stane Jaroslava Jermanová z vítězného ANO.

Včera se podepsaly dohody na třech místech. V Olomouckém kraji se vlády ujme ANO v čele s hejtmánem Otou Košťou s ČSSD a ODS. Moravskoslezský kraj ovládne koalice ANO, KDU-ČSL a ODS. Hejtmánem bude Ivo Vondrák z ANO. Jasno je i v Libereckém kraji, kde bude koalice Starostů pro Liberecký kraj s ANO, ČSSD a ODS. Hejtmánem zůstává Martin Půta. **ČTK**

INZERCE

Sedací soupravy přesně na Vaši míru!



Ilustrační foto

Sedací soupravy na míru z řady SYSTEM POLSTER zakoupíte v prodejnách ASKO Nábytek:

PRAHA - ŠTĚŘBOHOLY • PRAHA - ČAKOVICE • TEPLICE • BRNO • HRADEC KRÁLOVÉ • OLOMOUC • ZLÍN • MLADÁ BOLESLAV • ČESKÉ BUDĚJOVICE • PLZEŇ • ZNOJMO • TÁBOR • CHOMUTOV **www.asko.cz**

AKCE

Stavebnice LEGO® jako dárek



K nákupu stavebnice LEGO® nebo jiné hračky nad 500 Kč vč. DPH

Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz

Kupte na www.alza.cz/hracky nebo volejte 225 340 111

Akce platí pouze do 31. 10. 2016 nebo do vyprodání zásob. Dárek bude automaticky přibalen k objednávce po splnění podmínky nákupu nad 500 Kč vč. DPH. Více na www.alza.cz/vanoce-hracky

Čína hrozí kvůli dalajlámovi

Slovenský prezident setkáním s tibetským duchovním vůdcem podráždil Čínu.

Čínské ministerstvo zahraničí včera pohrozilo neupřesněnou odvetnou reakcí za to, že se slovenský prezident Andrej Kiska setkal s tibetským duchovním vůdcem dalajlá-

mou, který v rámci cesty po Evropě navštívil Slovensko.

Dalajláma, který přijel na Slovensko v sobotu, se s Kiskou sešel v neděli v Bratislavě v restauraci. Na facebookové stránce slovenského prezidenta se poté objevily fotografie z tohoto setkání a Kiskova poznámka, že schůzku z dalajlámou považuje za velkou počtu.

„Kiska ignoroval ostrý nesouhlas Číny a setkal se s dalajlámou,“ prohlásila mluvčí čínského ministerstva zahra-

ničí Chua Čchun-jing. Setkání podle ní bylo v rozporu s politikou jedné Číny, kterou slovenská vláda slíbila podporovat. „S tím Čína naprosto nesouhlasí a přijme odpovídající reakci,“ řekla. Dalajláma se podle ní dlouhodobě snaží o odtržení Tibetu od Číny a čínská vláda je proti tomu, aby s ním byl kterýkoli zahraniční činitel v jakékoli formě kontaktu.

Dalajláma se v těchto dnech v Praze zúčastní konference Forum 2000. **ČTK**



Začala bitva o město Mosul

Irácké jednotky spolu s kurdskými pešmergy (na snímku) zahájily ofenzivu, jejímž cílem je znovudobytí severoiráckého města Mosulu z rukou bojovníků Islámského státu. Osvobozovací operace má být nejvýznamnější bitvou v Iráku od roku 2003, kdy byla zahájena invaze, jež svrhla bývalého prezidenta Saddáma Husajna. **AP**

INZERCE

OD TVŮRČŮ KOMEDIE ŽENY V POKUŠENÍ

ONDŘEJ VETCHÝ
PETRA HŘEBÍČKOVÁ



BEZVA ŽENSKÁ
NA KRKU

PŘÁVĚ V KINECH

Zprávy krátce

Pančovaný alkohol zabijel

Na Ukrajině se pančováním alkoholem otrávil již 135 lidí, z toho 58 případů skončilo smrtí. Série úmrtí začala ve čtvrtek 22. září. Předpokládá se, že alkohol se vyráběl v okolí Charkova. Policie zatkla osm podezřelých včetně předpokládaného organizátora výroby a jeho společníků.

Auto usmrtilo uprchlici i její dítě

V uprchlickém táboře u Soluně zasahovala policie slzným plynem proti uprchlíkům. Ti podpálili automobil šestasedmdesátiletého řeckého řidiče, který při jízdě autem usmrtil kurdskou uprchlici a jejího desetiletého syna. Běženci házeli na policisty kamení a zapálili i několik jejich vozů. **ČTK**

Výbuch. Zranění v chemičce

Několik lidí zranil a jednoho člověka usmrtil včerejší výbuch v německé chemičce společnosti BASF ve městě Ludwigshafenu. Sedm dalších pracovníků pohřešují. Exploze, jejíž příčiny zatím nejsou známy, továrnu na umělá hnojiva otřásla krátce před polednem. Obyvatelům části města a přilehlého Mannheimu doporučila policie nevycházet z domovů a zavírat okna. Při následném požáru zasahovali hasiči. **ČTK**

Klauni. Útočí už i ve Švédsku

Ozbrojení klauni děsí kolemdoucí se už z USA rozšířili i do Skandinávie. Švédským i norským policistům denně volají desítky lidí, které klauni vystrašili, v horším případě i napadli. Ve švédském Falköpingu v neděli tři muži v převleku zaútočili na mladíka rozbitou skleněnou

lahví. Obklíčili ho a pořezali mu ruce. Policisté případ vyšetřují jako napadení.

„Máme informace o třech útočnicích, dva byli pruhovani, jeden strakatý,“ uvedla Emma Ekdahlová z falköpingského policejního sboru. Kvůli klaunským kostýmům však policisté o útočnicích za-

tím bližší informace nemají. Vystrašení obyvatelé založili facebookovou stránku, na které se o setkáních s klauny informují. „Cílem není klaunům ublížit. Cílem je mít o nich přehled, aby to bylo jednodušší pro ty, kteří se jich bojí,“ uvedl obyvatel William Player. **IDNES.cz, MET**

Půjčka bez poplatků

Až 200 000 Kč bez poplatku za vyřízení, vedení a předčasné splacení.

Už jsi to slyšela?



Zavolejte si zdarma o telefonní půjčku na nonstop linku **800 555 258**



25
let s vámi
DŮVĚRA ZAVAZUJE

DATART

Pro rodinu to nejlepší



Ponorný multifunkční mixér **BRAUN MQ 9045 ***

Technologie ACTIVEblade s pohyblivou mixovací nohou a čepelí • POWERBell PLUS s extra mlecím nožem pro jemné výsledky • SmartSpeed pro plynou regulaci rychlosti • SplashControl proti stříkání • příkon 1 000 W • bohaté příslušenství



417324

3990 Kč

měsíčně od **201 Kč**



A+++

Úsporná pračka

BEKO WMY 61083 CS PTLB1

Spotřeba 137 kWh/rok, 39 l/cykl. • kapacita 6 kg • 1000 ot./min • hlučnost 73 dB • program Beko BabyProtect • PET program • HI-Tech topení • elektronické vyvažování bubny • šířka 60 cm

349759

8790 Kč

měsíčně od **443 Kč**

Nakupujte online na www.DATART.cz

JEDEME BOMBY



„Nikdy jsem neustoupil z kvality obrazu. To mi zůstalo.“ Jiří Menzel, filmový režisér

SUHD Smart televize SAMSUNG UE55K5700Z

Rozlišení 3840x2160
• DVB-T/T2/C/S2 • Wi-Fi • LAN
• přehrávání z USB • 4x HDMI
• 3x USB

Úhlopříčka 60" 56 990 Kč
Úhlopříčka 65" 72 990 Kč

410293
Sleva 3 000 Kč
Původní cena ~~49 990 Kč~~
46 990 Kč
měsíčně od **2 368 Kč**



Receiver a set reproduktorů HARMAN KARDON AVR 1515 + JBL Arena 170

Výhodná sada
výkonného receiveru
a dvou reproduktorů
• 5.1kanalový receiver
• Spotify connect
• 3D-Ready HDMI
• sloupové reproduktory
s realistickým zvukem

411054 + 411053
Sleva 6 490 Kč
Původní cena ~~21 480 Kč~~
14 990 Kč
měsíčně od **755 Kč**



Multifunkční tiskárna HP All-in-One Officejet Pro 8610

Rozlišení tisku až 4800x1200
• podpora HP ePrint, Apple
AirPrint a Google Cloud Print
• USB • LAN port • Wi-Fi
• duplexní režim • 6,75cm
dotykový barevný displej

**CASHBACK
1 000 Kč**
Automatický
oboustranný tisk
349245
Sleva 800 Kč
Původní cena ~~4 298 Kč~~
3 490 Kč
měsíčně od **176 Kč**



Herní konzole

Microsoft Xbox One S 500GB White + FIFA 17 + 1M EA Access

Podpora Ultra HD • HDR • kompatibilní s ovladačem Kinect • HDD 500 GB • Blu-ray
jednotka • Wi-Fi • HDMI • USB 3.0



418394
7 990 Kč
měsíčně od **403 Kč**

DEN NEZÁVISLOSTI NOVÝ ÚTOK

V prodeji od 26. 10. na Blu-ray a DVD od 299 Kč



Notebook LENOVO IdeaPad Z50-75

Čtyřjádrový procesor AMD Kaveri
A10-7300 1,9 GHz • grafika AMD
JET PRO • RAM 8 GB • HDD 1000 GB
• Wi-Fi • 2x USB 2.0 • 1x USB 3.0
• lesklý Full HD displej • numerická
klávesnice • Windows 10

405881
Lenovo
12 999 Kč
měsíčně od **655 Kč**



LED monitor BENQ EW2775ZH *

Kontrastní poměr 3000:1 • doba
odezvy 4 ms • svítivost 300 cd/m²
• pozorovací úhel 178° • VGA

416748
5 699 Kč
měsíčně od **287 Kč**



Smartphone SONY Xperia X Compact

Šestijádrový procesor Qualcomm
Snapdragon 650 • RAM 3 GB • interní
paměť 32 GB • microSD až 256 GB
• 4G LTE • fotoaparát 23/5 Mpx
• Android 6.0 Marshmallow
V prodeji pouze na www.datart.cz

Barevné varianty
**SONY
XPERIA
XCompact**



419155, 419154, 419156
12 490 Kč
měsíčně od **629 Kč**

+ DÁREK
sluchátka v hodnotě 2 790 Kč



Navigace MIO SPIRIT 5400 + lifetime CZ/SK

Doživotní bezplatná aktualizace map ČR
a SR • funkce „najdi mé auto“ • informace
o rychlostních limitech • asistent řízení
do jízdních pruhů • plánovač výletů
• parkovací asistent • průvodce tunely
• 4,3" dotykový displej

mio
explore more
368918
1 790 Kč

Super objektiv

Digitální zrcadlovka NIKON D5300 + 18-105mm VR kit

24,2Mpx obrazový snímač CMOS
• objektiv Nikon 18-105 mm
f/3,5-5,6 • 5,8x optický zoom
• Full HD video • GPS • Wi-Fi
• výklopný a otočný 3,2" monitor



411132
Nikon
21 990 Kč
měsíčně od **1 108 Kč**

Outdoorová MP3



Sportovní přehrávač SONY NWW-5413B

Vodotěsný a prachotěsný
přehrávač Walkman • odolný
extrémním teplotám • výdrž
baterie až 12 hod. • interní
paměť 4 GB • design vše
v jednom pro sportování bez
kabelů

SONY
411510
2 499 Kč
měsíčně od **126 Kč**

Doprava zdarma

PŘI NÁKUPU NAD 1 000 Kč

Nakupujte online na
www.DATART.cz

Výkonná indukční varná deska **MORA VDI 641 X**

Dotykové ovládání • indikace zbytkového tepla • funkce Sprint pro rychlejší dosažení maximálního výkonu • dětská pojistka • časovač • nerezový rámeček

+ DÁREK
odmašťovač



8 990 Kč

měsíčně od **453 Kč**

+ DÁREK
mikrovlánná trouba při nákupu
setu desky a trouby



8 590 Kč

měsíčně od **433 Kč**

Vestavná multifunkční trouba **MORA VT 546 MX**

Čistící program Water Clean • vnitřní osvětlení trouby • ukazatel teploty v troubě • komfortní zavírání dvířek • regulace teploty 30 až 275 °C • chladič systém dvířek • dětský zámek • objem 67 l • šířka 59,7 cm

A



Fitness mixér **ELECTROLUX ESB2500 ***

Max. příkon 300 W • dvě nádoby v balení • vhodný pro přípravu ovocných nápojů • protiskluzové nožičky • snadné ovládání • hmotnost 1,9 kg

+ DÁREK
čelovka po registraci
u dodavatele



1 299 Kč

Úzká myčka **BOSCH SPS69T78EU**

Spotřeba 211 kWh/rok, 9,5 l/cykl. • 10 sad nádobí • hlučnost 44 dB • EcoSilenceDrive • VarioSpeed Plus • AquaStop • technologie pro šetrné mytí skla • systém košů VarioFlex Pro & příborová zásuvka VarioPro • funkce HygienePlus • IntensiveZone • šířka 45 cm

A++



+ DÁREK
5x 30 tablet
Jar Platinum

14 990 Kč

měsíčně od **755 Kč**

Úzká pračka se sušičkou **CANDY GVV45 385TWC**

Spotřeba 6,45 kWh/cykly, 120 l/cykly • kapacita 8/5 kg prádla • 1 300 ot./min • hlučnost 79 dB • 16 programů • funkce AquaPlus pro šetrné praní • hloubka 45 cm

A/B



Ideální
do malých koupelen

Sleva 1 000 Kč
Původní cena ~~13 990 Kč~~

12 990 Kč

měsíčně od **655 Kč**

Úsporná pračka **LG F84U2TDN1**

Spotřeba 117 kWh/rok, 8900 l/rok • kapacita 8 kg • 1400 ot./min • hlučnost 73 dB • 6 MOTION • 6 pracích pohybů pro efektivní praní • TurboWash praní • NFC Tag On • Smart Diagnosis 3.0 • Fuzzy logic • šířka 60 cm

A+++



13 990 Kč

měsíčně od **705 Kč**

Vydělá žlutá košile
průměrně 25 000 Kč/měs.?



Sama rozhodně ne.

Hledáme ty, které baví elektro.

www.datart.cz/kariera



Chytrý elektrický zubní kartáček **ORAL-B PRO 6000** Bluetooth smart

Bezdrátový displej Smart Guide
• 40 000 pulzací/min • 8 800 oscilací/min
• 5 čistících režimů • 3D technologie
• Bluetooth 4.0 • kompatibilní se všemi
náhradními koncovkami OralB



2 990 Kč

měsíčně od **151 Kč**



Epilátor **PANASONIC ES ED90**

Výkvná epilační hlava • extra úzká hlava na citlivé partie • holicí hlava • nástavec na zastržení delších chloupků • použití nasucho i ve sprše • LED osvětlení • speciální rotační nástavec s pemzou

WET & DRY

2 499 Kč

měsíčně od **126 Kč**



Holicí strojček **BRAUN SERIES 5-5040S Wet&Dry**

Plně voděodolný • možné použití ve sprše • motor PowerDrive • plně nabitý za 1 hod. • výdrž 45 min • plně omyvatelný • 5 nastavitelných úhlů pro přesné oholení



4 499 Kč

měsíčně od **227 Kč**

ROWENTA
BEAUTY

Sleva 20 %
na kompletní sortiment
péče o tělo Rowenta



od 13. 10. do 22. 10.

Příklad výpočtu splátky naleznete na zadní straně letáku.
*) Tento výrobek je v některých prodejnách pouze na objednání. Volejte infolinku 810 328 278.

DATART

ZARUKA VRÁČENÍ PĚNEŽ
90 dní
www.philips.cz
1.9.2016 - 31.8.2017



**Elektrický zubní kartáček
PHILIPS HX9332/04 Sonicare Diamond Clean**

Bělící kartáček s USB nabíjením • technologie Sonicare
• čistící hlavy DiamondClean • 31 000 pohybů za minutu • displej • 5 čistících programů • Li-ion baterie
• dobíjecí stanice a náhradní kartáček v balení



266052

5 699 Kč

měsíčně od **287 Kč**



**Úsporná pračka
WHIRLPOOL FDLR 70250 BL**

Spotřeba 171 kWh/rok, 45 l/cykl.
• kapacita 7 kg
• 1200 ot./min
• hlučnost 75 dB
• 13 pracích programů
• funkce odloženého startu
• LED displej
• technologie 6. smysl
• šířka 60 cm



+ DÁREK
3 balení Woolite
Extra Color 4,5 l

417055

8 490 Kč

měsíčně od **428 Kč**

A+++

**Hra pro PC
MAFIA III**

V prodeji také verze pro Xbox a PS4



412272, 412273, 412274

1 199 Kč



**Ultra HD Smart televize
PHILIPS 49PUS6101**

Rozlišení 3840x2160
• DVB-T/T2/C/S/S2
• kodek HEVC (H.265)
• Wi-Fi • LAN
• přehrávání z USB
• 4x HDMI • 3x USB

410080

Sleva 3 000 Kč
Původní cena ~~17 998 Kč~~

14 990 Kč

měsíčně od **755 Kč**

**Otevřeli jsme pro vás
novou prodejnu v PRIORu Jihlava.**

**PRÁVĚ TEĎ
ZDARMA**

**DATART
DOPRAVA**

Platí pouze pro prodejnu
PRIOR Jihlava od 17. do 27. 10. 2016

Capsletto
KÁVA DĚLÁ DEN



KOMPATIBILNÍ S KÁVOVARY NESPRESSO

415243, 415241

Původní cena ~~79 Kč~~
59,90 Kč

NOVINKA

Rychlá paměťová karta
pro mobil nebo tablet
**SAMSUNG 16 GB microSDHC karta
Class 10 Line Evo**



Kapacita 32 GB
449 Kč

342188, 342189

229 Kč

Sluchátka
SONY MDR-ZX110



Ideální
na cestování

351369, 352508, 352509

399 Kč

Chytré hodinky
CARNEO U10

Funkce: Bluetooth, krokoměr, monitorování
spánku, budík, stopky, kalendář, kalkulačka
• nabíjení z USB • možnost vložení SIM karty
• kapacita baterie 48 hod. • 1,5" dotykový
displej



417904

1 999 Kč

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Nabídka platí od 18. do 27. 10. 2016 nebo do vyprodání zásob.

DATART NÁRODNÍ, Praha 1, Po-Pá: 9-20, So: 9-19, Ne: 10-18, ARKÁDY PANKRÁC, Praha 4, Po-Ne: 9-21, NOVODVORSKÁ PLAZA, Praha 4, Po-Ne: 9-21, CENTRUM CHODOV, Praha 4, Po-Ne: 9-21, AVION SHOPPING PARK, Praha 5 - Zličín, Po-Pá: 9-21, So, Ne: 9-21, OC NOVÝ SMÍCHOV, Praha 5, Po-Ne: 9-21, OC ŠESTKA, Praha 6 - Ruzyně, Po-Ne: 9-21, OC LETNANY, Praha 9 - Letňany, Po-Ne: 10-21, CENTRUM ČERNÝ MOST, Praha 9, Po-Ne: 9-21, OC GALERIE HARFA, Praha 9, Po-Ne: 9-21, NC EDEN, Praha 10, Po-Ne: 9-21, PARK HOSTIVAŘ, Praha 10, Po-Pá: 9-21, So, Ne: 10-21, PRIOR, Jihlava, Po-Pá: 8-18, So: 8-12, OLYMPIA OC, Mladá Boleslav, Po-Ne: 9-21, OC FUTURUM KOLÍN, Kolín, Po-Ne: 9-21, OC PLZEŇ, Plzeň, Po-Ne: 9-20, NC BORSKÁ POLE, Plzeň, Po-Ne: 9-20, OC FUTURUM, Hradec Králové, Po-Ne: 9-21, CENTRAL MOST, Most, Po-Ne: 9-20, NISA LIBEREC, Liberec, Po-Ne: 9-21, OC FORUM, Liberec, Po-Ne: 9-21, OLYMPIA OC, Teplice, Po-Ne: 9-21, DOC MERCURY, České Budějovice, Po-Ne: 9-20, AVION SHOPPING PARK, Brno - Dolní Heršpice, Po-Ne: 9-21, GALERIE VAŇKOVKA, Brno, Po-Pá: 9-21, So-Ne: 10-20, FRÝDEK MÍSTEK, Frýdek-Místek, Po-Pá: 9-18, So: 9-12, AVION SHOPPING PARK, Ostrava - Zábřeh, Po-Ne: 10-21, OC FORUM NOVÁ KAROLINA, Ostrava 2, Po-Ne: 9-21, OC FUTURUM, Moravská Ostrava, Po-Ne: 9-21, OLYMPIA OC OLOMOUC, Velký Týnec 2, Po-Ne: 9-21, CENTRO ZLÍN, Zlín, Po-Ne: 9-21, OC BREDA & WEINSTEIN, Opava, Po-Ne: 9-21

Příklad splácní: Při prodejní ceně 10 000 Kč, akontaci 0 Kč, výši úvěru 10 000 Kč, výši splátky 504 Kč, počtu splátek 24, lhůtě splatnosti 14. 10. 2018 (při poskytnutí úvěru 10. 10. 2016, první splátce 10. 11. 2016 a se splatností dalších splátek k 14. dni v měsíci počínaje 14. 12. 2016) je RPSN 20,5%, roční úroková sazba 18,64 %, celková částka splatná spotřebitelem 12 096 Kč. Nejedná se o nabídku či veřejnou nabídku. Splátkový prodej poskytuje společnost Home Credit a.s.

*) Tento výrobek je v některých prodejních pouze na objednání. Volejte infolinku 810 328 278.

Lichožrouti kradou ponožky a mluví hlasy slavných herců

Film podle knižní předlohy má premiéru ve čtvrtek.

Známe to všichni, dáme prát pár ponožek a najednou... A pak najednou vyndáme jen jednu. Můžou za to lichožrouti, malí neviditelní tvorové, kteří nám lidem z každého páru ponožek vždy nechají jen jednu – tu lichou. Ponožkami se totiž žijí!

Alespoň tak to ve svém knižním bestselleru popisuje Pavel Šruta s ilustrátorkou Galinou Miklínovou. Ta se stala také výtvarnicí a režisérkou

stejnomeného filmu, který jde ve čtvrtek do kin.

Na ploše animovaného dobrodružného gangsterského příběhu dvou zneprátelených lichožroutských gangů, střetu dvou generací a dvou morálek je vykreslen svět podobný lidskému, nenásilně a s humorem. S trochou nadsázky se dá říct, že poselství filmu zní: „Rodina je nade vše! Drž se té, kterou máš, měj ji rád a dělej vše pro to, aby byla dobrá, protože jinou na tomhle světě mít nebudeš.“

Hlasy jednotlivým postavčkám propůjčili slavní čeští herci. „Když postavy, se kterými žijete tolik let, konečně promluví tím správným hla-

sem, je to úžasné zrození,“ shrnuje režisérka Galina Miklínová. Producent filmu Ondřej Trojan k tomu dodává: „Od začátku bylo napříkladem zřejmé, že hlavní postavu, malého lichožrouta Hihlíka, musí mluvit někdo se stejně bezelstným a lehce překvapivým pohledem. Kryštofa Hádku měla režisérka Galina jako jasného favorita pro tuhle roli hodně dlouho a byl to výborný nápad.“ Sám Kryštof shrnul svou podobu s pleťným hrdinou s úsměvem: „Je takový... naivní. A to já taky býval.“

Zazní i hlasy Táni Vilhelmové, Marka Taclíka či Ondřeje Rupperta. **IBE, MET**



Když proti sobě bojují gangy požiračů ponožek... **FALCON**

Zprávy krátce

Rapl do soutěže

Kriminální seriál Rapl režiséra Jana Pachla získal nominaci na největší přehlídce evropské televizní tvorby Prix Europa. Ocenění budou v Berlíně předána tento pátek. **MET**

Dvanáct titulů

Festival francouzského filmu, který se koná v Praze, Brně, Ostravě, Českých Budějovicích a Hradci Králové od 23. do 30. listopadu, uvede dvanáct titulů včetně Kamenů boles-

ti s Marion Cotillardovou v hlavní roli.

První promítání

Před 120 lety se v hotelu U Černého koně konalo první filmové představení v Praze. **IDNES.cz**

Czech Press Photo. Už zná nominované

Mezinárodní porota soutěže o nejlepší novinářské fotografie roku Czech Press Photo večera vyhlásila nominace na vítěze letošního ročníku. Kdo z nominovaných získá ocenění, bude jasně 21. listopadu při slavnostním předávání cen na pražské Staroměstské radnici.

Porotci vybrali v každé z devíti kategorií tři nominace. V hlavní ceně soutěže o fotografii roku se vyhlásí rovnou vítěz. Oceněny budou i video-příspěvky. Do letošního 22. ročníku se přihlásilo 349 fotografů, kteří mají trvalé bydliště v České republice nebo na Slovensku. Do soutěže poslali dohromady 5861 snímků.

Soutěžící mohli přihlásit své snímky do kategorií Aktualita, Každodenní život, Lidé, o nichž se mluví, Umění, Sport, Portrét a Příroda a věda a nově také do kategorie Problémy dnešní doby a Lifestyle. Porota odděleně hodnotila sérii a jednotlivé fotografie. Videá soutěžila v kategoriích Aktualita a reportáž, Feature a Investigation. **ČTK**



Kryštof útočí na Strahov

Kapela Kryštof se rozhodla splnit si sen a zahrát na fotbalovém stadionu. Koncert se uskuteční 16. září 2017 v Praze na Strahově na Stadionu Evžena Rošického. Za více než den fanoušci skoupili či zarezovali všechna místa na tribunách, volno je ještě na ploše za 590 korun. **MAFRA**

Kaplický. Výstava k jeho nedožitým osmdesátinám

Pražská Galerie Tančící dům ve spolupráci s Pražskou správou nemovitostí otevře 8. listopadu novou výstavu s názvem JKOK, která se koná při příležitosti 80. výročí narození významného českého architekta a vizionáře Jana Kaplického.

Od listopadu do března představí expozice to nejlepší z Kaplického celoživotní

tvorby i některé dosud nevytvořené předměty a projekty z depozitáře jeho pozůstalosti. „Jan Kaplický byl architekt, designér, umělec. Jeho dílo podává svědectví o současnosti s neobyčejným otevřením jeho pohledu do budoucnosti,“ říká garantka výstavy Ing. arch. Eva Jiřičná.

Otevřeno bude každý den od 9 do 20 hodin. **MET**

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

Práce - nabídka

• Brigády doplňování zboží, balení elektrá, práce ve skladu. Výplaty ihned 83-128 Kč/h. NaBrigadu.cz, Dornych 2a(u OD Tesco), Brno Tel: 605885588

• Brněnská firma přijme servisního pracovníka pro úklid. práce interiéru a exteriéru budov, pružná prac. doba, RP sk. B. Mzda cca 20000 Kč. T: 604785750

• Přijmeme pracovníky na ostrahu adm. budovy v Brně, ul. Heršpická, 3-směnný provoz, 8h prac. doba (měs. 15 směn). Mzda 70Kč/h. Pro ČID. T.: 604785750

• Přijmeme pracovníky na úklid a práce s bateriovým strojem v adm. budově v Brně - Kohoutovicích, prac.doba: PO-PÁ 17:00-21:00h. T: 604785750

Intimní

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



• **Chceš žhavé fotky nahých žen?** Máme je pro TEBE! Piš SMS ve tvaru 46VPA a text na 909 15 50

• Jitka 33. Bez sexu se neobejde. Máš to stejně? Tak vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 96VBT a tvůj text!

• Radka 47. Život bez práce si nedokážu představit, stejně tak bez SEXU! Dopřeješ mi ho? Volej 909 801 801 kód ZDE80



• **HLEDÁ SE GIGOLO! Bohatá Anežka (70).** Topím se ve své samotě, teď by ses pro změnu mohl potopit na chvíli ty do mě! Odměna jíst! T: 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 24JGM a tvůj text!



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

DNES Min. 10 Max. 14	ZÍTRA Min. 9 Max. 13	ČTVRTEK Min. 7 Max. 11	PÁTEK Min. 6 Max. 10
---------------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1
Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 25,5 °C
Rok výskytu: 1967

Kvíz

- Dostihy se pořádají ve Velké Chuchli v Praze už od dob Masaryka, a to od roku:
a) 1906
b) 1916
c) 1926
- Rok 1805, přesně 21. října, to je datum námořní bitvy u atlantického pobřeží Španělska:
a) u Navarína
b) u Tolentina
c) u Trafalgaru
- Průkopník české aviatiky a letecký konstruktér Jan Kašpar se narodil i zemřel v:
a) Praze
b) Plzni
c) Pardubicích
- Na Blízkém východě se stala Sýrie s metropolí Damaškem nezávislým státem roku:
a) 1918
b) 1931
c) 1946
- Italský premiér Silvio Berlusconi, který proslul i mnoha kontroverzemi, letos slaví:
a) 70 let
b) 75 let
c) 80 let

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

ČT1

- 14:00 Doktorka Quinová VI
- 14:45 Nápadník
- 15:05 To je vražda, napsala II
- 15:55 Vraždy na severu
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 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 StarDance VIII... kolem dokola



- 20:05 **Nejlepší Bakaláři**
Nejslavnější televizními povídkami provází Viktor Preiss
- 20:55 Hercule Poirot XIII
- 22:29 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:30 Jak svět přichází o básníky
- 00:00 Banánové rybičky
- 00:30 AZ-kvíz
- 00:55 13. komnata Jana Kalouska
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Hobby naší doby
- 02:15 Sváteční slovo adventistického kazatele Jindřicha Černošského
- 02:20 Dobré ráno
- 04:55 Farmářská jízda
- 05:20 Postřehy odjinud
- 05:30 Události v regionech

ČT2

- 12:50 Chcete je?
- 12:55 Tisíc let české myslivosti (3/9)
- 13:25 Neznámí hrdinové
- 14:25 Cisařův poslední valčík
- 15:20 Zapomenuté oběti (2/2)
- 16:05 Heydrich - konečné řešení (7/44)
- 16:35 Japonské vládkyně moře
- 17:30 Pan Selfridge IV (6/10)
- 18:15 Na cestě po Yukonu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Duchovní kuchyně
- 19:25 Špion (6/6)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Válečné projekty třetí říše (6/6)**
Berlín byl na rozhodující bitvu dobře připraven. Hitler vydával své poslední rozkazy z bunkru pod stovkami tun betonu a železa, na pevnost Berlín se valily miliony sovětských vojáků. Moderní a obdivované město se kvůli fanatismu vůdce během pár dnů změnilo v rozvaliny
- 20:50 Obchodník s deštěm
- 21:45 Vláda (6)
- 22:45 Ve jménu vlasti IV (6)
- 23:35 Sestřička Jackie VI (8/12)
- 00:00 Člověk na prodej
- 00:55 Za krásami Waldviertlu
- 01:25 Za krásami evropského pobřeží
- 01:30 Litovelské Pomoraví
- 02:00 Křesťanský magazín

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Dva a půl chlapa VIII (4)
- 12:55 Ordinace v růžové zahradě 2 (10)
- 14:05 Beze stopy V (11)
- 15:00 Beze stopy V (12)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas XIV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3107)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (681)**
Seriál (ČR, 2016). Švarc je v šoku, bohatá Babáková si chce vzít jiného! Kovářův oblíbenec Adam ohroží život pacienta. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Zounar, M. Randová, M. Stránský, A. Kerestešová
- 21:40 **Vikend**
- 22:40 **Lovci zločinců IV (18)**
Krimiseriál (USA, 2014)
- 23:35 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (8)**
Krimiseriál (USA, 2013)
- 00:35 **Beze stopy V (11)**
- 01:25 **Beze stopy V (12)**
- 02:20 **Áčko**
- 03:30 **Co na to Češi**
- 04:05 **Ordinace v růžové zahradě (10)**

PRIMA

- 12:05 Siska III (4)
- 12:55 Krimiseriál (N, 2001)
- 13:30 Komisař Rex VII (10)
- 13:55 Krimiseriál (N/Rak., 2002)
- 14:35 Castle na zabiti VI (8)
- 14:55 Krimiseriál (USA, 2013)
- 15:35 Rosamunde Pilcherová: Lásky ve hře
- 17:30 Romantický film (N, 2003)
- 17:50 Odpolední zprávy
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Chalupáři (8)**
Komedijní seriál (ČR, 1975). Ochotníci z Třešňové připravují divadelní představení. Návčik choulolistivé scény však způsobí ve vesnici skandál. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Hlaváčová, J. Vinklář, J. Větrovec a další. Režie F. Filip
- 21:30 **Teď vaří šéfi!**
- 22:15 **Očima Josefa Klimy**
- 23:05 **Váš Prima receptář**
- 23:50 **Vychytávky Ládi Hrušky**
- 00:30 **Místo činu: Hamburk (2)**
Krimiseriál (N, 2013)
- 02:20 **Siska III (4)**
Krimiseriál (N, 2001)
- 03:20 **Komisař Rex VII (10)**
Krimiseriál (N/Rak., 2002)

PRIMA COOL

- 12:50 Simpsonovi XXVII (9-12)
- 14:45 Teorie velkého třesku IV (3)
- Substituce domácím mazlíčkem. Sitcom (USA, 2010)
- 15:15 Teorie velkého třesku IV (4)
- Kryer-sexuální deviance. Sitcom (USA, 2010)
- 15:45 Griffinovi VIII (11)
- 16:15 Hvězdná brána IX (11)
- 17:10 Top Gear VIII
- 18:15 Simpsonovi XXVII (13, 14)
- 19:15 Simpsonovi XXVII (15, 16)



- 20:15 **To nejlepší z Top Gearu (2)**
- 21:20 **Teorie velkého třesku IV (5)**
Sitcom (USA, 2010)
- 21:50 **Teorie velkého třesku IV (6)**
Sitcom (USA, 2010)
- 22:20 **Partička**
- 23:10 **Grimm III (13)**
Fantasy seriál (USA, 2013)
- 00:05 **Partička**
- 00:50 **Hannibal II (10)**
Hororový seriál (USA, 2014)
- 01:50 **Grimm III (13)**
Fantasy seriál (USA, 2013)
- 02:30 **Živí mrtví IV (4)**
Hororový seriál (USA, 2013)
- 03:15 **Alias II (1)**
- 04:00 **Alias II (2)**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
Co se hrálo na Óčko tentodé v roce 2015?
- 10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 12:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 12:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 14:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 14:05 Óčko hity



- 15:30 **Óčko news**
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 15:35 **Mixer show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 17:05 Óčko hity
Klipy nonstop
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 **Moje desítka**
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 **ČZ & SK**
České a slovenské klipy
- 21:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 22:00 Óčko flirt

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA



DARY DUŠE

V naší milé hostímské hospodě U Krobiána se pravidelně nepravidelně konají kulturní večery, které organizuje K4 neboli Krobiánův Kulturně Kulinářský Klub. To je skupina přátel a nadšenců ze Srbska, Hostími, Svatého Jana a okolí, která zve do hospody zajímavé lidi z různých kulturních a společenských sfér. Platí se tu kloboukovým. To je u vchodu do sálu položená buňka, do které se na kulturu vybere. Tenhle víkend nám tu manželka Eduarda Ingríše, muzikanta, skladatele, dirigenta a dobrodruha, mimo jiné i autora písne Teskně hučí Niagara, paní Nina, promítala jeho film „Kantuka“. Bylo to zajímavé svědectví o přelutí Pacifiku na dřevěném voru, jako potvrzení teorie Thora Heyerdahla a jeho slavnější plavby na Kon-Tiki, že

do Polynésie mohli připlout její obyvatelé pomocí Humboldtova proudu z Peru.

Už tradičně u Krobiána čas od času vystupuje Jiří Černý se svým poslechovým pořadem. Z široké nabídky možností vybrala nedávno K4 titul „Petr Kalandra očima a ušima Jiřího Černého“.

A to byl skvělý večer skvělého vyprávění, skvělých písní i textů, který vyvrcholil nejlepšími Dylanovkami Kalandrou naprosto senzačně nazpívanými. (Jako bychom už předem slavili Dylanovu Nobelovu cenu za literaturu.) Ve finále večera jsme s Kalandrou skoro všichni, celá hospoda, nadšeně zpívali Solnej sloup a někteří z nás k tomu i tančili a všichni jsme byli šťastní, že nás Jiří Černý, Bod Dylan a Petr Kalandra, ten bohužel už jen z muzikantského nebe, umí tak nádherně naladit a rozpumpovat, obdarovat.

Řešení sudoku

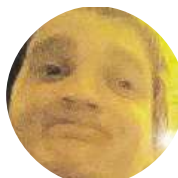
3	7	9	4	6	2	5	1	8
4	8	2	5	1	3	7	9	6
5	1	6	8	7	9	4	3	2
8	6	5	3	2	1	9	4	7
9	4	3	7	8	6	1	2	5
7	2	1	9	5	4	6	8	3
1	3	8	6	9	7	2	5	4
6	9	4	2	3	5	8	7	1
2	5	7	1	4	8	3	6	9

Anketa

Vadí vám, když někdo v MHD hlasitě mluví do mobilu?



Tereza Roháčková
Ne. Některé hovory mi přijdou úsměvné.

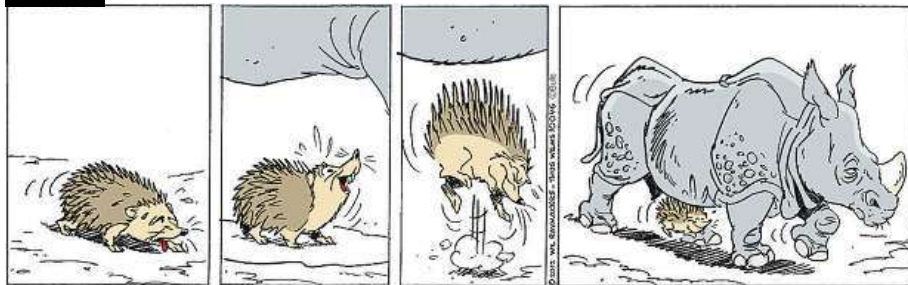


Martin Kerekeš
Víc mi vadí, když někdo smrdí.



Silvie Čechová
Vadí, hlavně když řeší kravinu a řve na celou tramvaj.

Komiks



Dopisy a vzkazy

Volby jsou důležité!

Dobrý den. Reaguji na dopis na téma volby. Ty jsou velmi důležité, aby naši zemi neřídily strany, o kterých si myslíme, že nás podvádí. Tento dopis píšu z toho důvodu, abych vyzval oprávněné lidi, aby šli volit, protože pokud nechceme žít ve zkorumpované republice, musíme rozhodnout a volit! Vážení čtenáři, příští volby, které nás čekají, jsou do Poslanecké sněmovny. Pokud nechcete žít v zemi plně šikany a kriminality, dejte najevo, že chcete změnu. Jedině tak můžeme rozhodnout o budoucnosti naší země.

JAKUB KOCÁB, SVĚMYSLICE

Mzdy řidičů TIR

Dobrý den, píšu kvůli článku o mzdách řidičů TIR. Nařízení ve Francii a v Německu jsou odlišná. To v Německu se mělo týkat všech řidičů na jeho území, to ve Francii pouze řidičů na tamních vnitrostátních linkách a na linkách mezi Francií a třetími zeměmi. Což je podstatný rozdíl, který jste v článku zamlčeli.

VÁCLAV DAVID

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

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

Výrok dne



„Nemohu tomu uvěřit. Jsem stále ještě v šoku.“

PETER SAGAN
SLOVENSKÝ CYKLISTA
Šestadvacetiletý jezdec týmu Tinkoff na MS v Dauhá opět po roce rozjásal Slovensko. Jako šestý cyklista v historii v neděli obhájil titul v silničním závodě s hromadným startem.

Slovo dne

KRIMINALITA

(z dopisu čtenáře na této straně)

Zločinnost; souhrn trestné činnosti za určité období v určité oblasti

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 18. 10.



Kartárka Nikol

ZÍSKÁTE ZPĚT ZTRACENOU LÁSKU?

Zavolejte mi na **906 70 30 35**
nebo pište SMS na číslo **904 30 55**
s kódem **59VUE** a svůj dotaz!

**Beran** 21/3–20/4

Dnešek vás poměrně potěší, protože budete mít nečekaně více času na příjemné záležitosti lásky, které si náramně užijete.

**Váhy** 23/9–23/10

S rodinnými příslušníky bude obecně problém, ať už budou z vaší strany, nebo ze strany vaší drahé polovičky, bude to oříšek.

**Býk** 21/4–21/5

V úterý budete naladěni na psí notu a bude jenom na vašem protějškovy, zda dovedete být i stejné přítulní jako mazlíčci.

**Štír** 24/10–22/11

Dnes vás někdo velmi příjemně překvapí a vy budete toužit zase překvapit vy jeho. A rysovat se může i něco více, než čekáte.

**Blíženci** 22/5–21/6

Zamrzí vás vývoj nějakých věcí, které pro vás mají význam, a budete se snažit udělat ve věci nějaký krok prostě kupředu.

**Střelec** 23/11–21/12

Jděte si při dnešku za svým a budete mít hned mnohem lepší náladu. Navíc váš protějšek to nakonec pochopí a bude dobře.

**Rak** 22/6–22/7

Radost bude to, co byste rádi z vašeho vztahu měli, ale budou se vám do ní mísit nepříjemné otázky, které je třeba řešit.

**Kozoroh** 22/12–20/1

Nedávejte dnes svého milovaného do latě, mohl by vám začít na uvítanou místo polibku salutovat, což vás právě nerozvášní.

**Lev** 23/7–22/8

Některé věci nemůžete nechat jenom na vašem protějškovy, protože byste pak s výsledkem nemuseli být ale vůbec spokojeni.

**Vodňář** 21/1–20/2

Kompromis dnes bude ideálním řešením pro jistý vztahový otázník. Tak se ho pokuste vyřešit ještě dnes a neodkládejte ho.

**Panna** 23/8–22/9

Nenechávejte dnes věci jenom tak vyšumět a raději se včas věnujte všemu, co je vašim vztahům potřeba a co vás aktuálně zlobí.

**Ryby** 21/2–20/3

Budete okouzlovat nejenom pohledem svých očí. Pokud to ještě podpoříte i vzhledem, budete mít nabídek na rande nespočet.

OSOBNÍ HOROSKOP!

Zjistěte jací přesně jste a nahlédněte do své budoucnosti!

Pošlete SMS ve tvaru **57BFE** a vaše datum narození na číslo **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

SHAKESPEARE LIVES IN 2016

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. harm
- 2. treasures

- a. valuable things like money and jewels
- b. do something that causes hurt or damage

Activity 2

Complete these sentences with the correct form of the words from the previous activity.

- 1. The pirates were looking for buried
- 2. The thief carried a knife, but he never anyone.

Legacy language

Match the following words or phrases, invented by Shakespeare in *The Tempest*, to their meanings below.

- 1. brave new world
- 2. eyeball
- 3. fair play
- 4. majestic

- a. a new time of hope and possibility
- b. beautiful or impressive
- c. a part of the body that we use to see with
- d. following the rules and doing the right thing



The Tempest

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

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

THE TEMPEST ACT 3, SCENE 2

Lesson No. 7



Introduction:

Stephano has just arrived after his ship sank. Caliban has been there for a long time and knows the place well. Caliban looks different - he is half human, half animal. The two men are drinking and walking around.

Caliban: Are you afraid?
Stephano: No, monster, I'm not.

Caliban: Don't be afraid, it's a noisy island.

It's full of sounds and sweet airs that will please you and won't harm you

Sometimes a thousand things,

Ring in my ears, and sometimes voices that

(As if I woke up after a long sleep)

Will make me sleep again, and then in my dream

It seemed that the clouds would open and show treasures

Ready to drop on me so that, when I woke up, I wished to dream again.

This simplified version by Engeli Haupt.

To read Shakespeare's original version see:

www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=tempest&Act=3&Sc

Activity 3

Choose the best answer for each question below.

- 1. Where are they?
a) They are caught in a rainstorm.
b) They are on an island.
c) They are in a church.

- 2. Why does Caliban think Stephano might be afraid?
a) Because there is a monster.
b) Because he cannot sleep.
c) Because there are lots of strange sounds and noises.

- 3. According to Caliban, what makes him fall asleep again

after he wakes up?
a) voices
b) treasures dropping from the sky
c) things that ring

- 4. What kind of dreams does Caliban describe?
a) dreams where it rains treasures
b) dreams that make him feel afraid
c) noisy dreams

- 5. Does Caliban want to have those dreams again?
a) yes
b) no

Answers

- Activity 1**
1. b
2. a

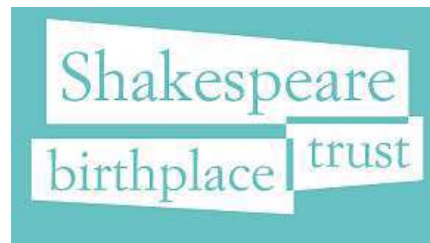
2. to see
3. me do
4. to meet
5. him say

- Activity 2**
1. treasure
2. harmed

Legacy language
1.a; 2.c; 3.d; 4.b

- Activity 3**
1. b
2. c
3. a
4. a
5. a

- Activity 4**
1. to go



Activity 4

In this text we see two examples of verbs that are followed by infinitive forms.

- **Example 1**
'wished to dream'
verb + infinitive with **to**

- **Example 2**
'make me sleep'
verb + object + infinitive without **to**

- Example 1 does not have an object, while example 2 does (**me**).

Complete the gaps with the verbs in brackets below using the correct infinitive form:

- with / without to. Remember to include an object if needed.

- Example: I spoke to Sally and I asked (leave).

- Answer: I spoke to Sally and I asked her to leave.

- 1. He really wanted

..... (go) to the concert, but he had to work that night.
2. One day I would like (see) the Great Wall of China.
3. My mum always made (do) my homework before I could watch TV.
4. Cinderella wished (meet) the prince.
5. If he doesn't want to talk, you can't make (say) it.

ene=2&Scope=scene (starts on line 1533).

Resource created in partnership with the Shakespeare Birthplace Trust: www.shakespeareresources.com

Discussion

- How do you imagine the island where Caliban and Stephano are?

- What sounds help you fall asleep?

Proměňte špatné návyky v ty lepší

Zdravé stravování je o vnitřním nastavení, ne o dietách.

Tentokrát to už dokážu! Říká si na začátku většina z nás, když se rozhodne se svojí váhou něco udělat. Zaručených rad, jak na to, je nespočet. Zeptali jsme se Hanky Málkové, výživové specialistky na zdravou výživu ze společnosti STOB (Stop obezitě).



Hana Málková STOB

Souhlasíte s tvrzením, že zdravé stravování a vyvážená redukce váhy se staly celosvětovým trendem?

V posledních letech tento trend opravdu je, ale víc než redukce váhy a různé přípravky na hubnutí je v současnosti populární zdravé stravování jako takové. Koktejly a další zázraky na hubnutí, které byly dříve velmi oblíbené, jsou dnes vytlačovány spíše různými alternativními výživovými směry, jako je raw strava, paleodieta, vegetariánství či veganství a podobně.

Jak hodnotíte úroveň způsobu stravování u nás?

„Zdravou“ výživou se lidé opravdu zabývají, více se začínají zajímat o kvalitu potravin a obecně o svůj jídelníček. Jsou ochotni utráct za

potraviny více peněz. Tento trend lze hodnotit zcela jistě pozitivně, musíme v tomto směru také poděkovat internetu a různým programům a pořadům, které se snaží upozorňovat na chyby, vzdělávají spotřebitele a radí jim, co mají požadovat. Nicméně to má i své nevýhody a zejména na internetu se někdy šíří ne zcela správné informace.

Jak s dietou začít?

Pokud je to možné, s dietou raději nikdy nezačínáte. Diety jsou většinou jen krátkodobé řešení, které je udržitelné jen na omezenou dobu. Po dietě ve většině případů následuje návrat k původním návykům i váze, a co hůř, váha je často nakonec ještě vyšší než na počátku. Nejdůležitější je, abyste byli spokojeni

ni, nenuťte se do něčeho, co vám nebude příjemné, ale postupně si zvykejte na lepší životní styl. Ochutnávejte nové potraviny a poskládejte si jídelníček tak, aby vyhovoval nejen nutričně, ale i chuťově.

Mezi další trendy poslední doby patří domácí bio pěstování některých potravin. Proč k tomu dochází?

Souvisí to s tím, že se lidé více zajímají o kvalitu potravin a to, co jedí. Znáť původ potravin je určitě jeden z hlavních důvodů. Určitě je to pozitivní i z hlediska životního prostředí, proč dovážet něco přes půl světa, když si to člověk může vypěstovat sám. Nenáročná a v poslední době stále populárnější je také klíčení. Klíčit se dají semínka zeleniny, obilovin, ale i třeba luštěnin. Jak uvádí samotný výrobce, firma Happy Eat, klíčením se maximalizuje využitelnost minerálních látek a stopových prvků rostliny, roste obsah vitamínů a dalších prospěšných látek.

Jak pozitivně nastartovat psychiku člověka, který chce zhubnout?

Pokud je člověk, který chce zhubnout, zdravý, medikamenty ani žádné doplňky stravy nepotřebuje. A už vůbec ne žádné zázračné přípravky na hubnutí. METRO

Oči. Často se vada odhalí až ve škole

Až deset procent dětí předškolního věku trpí oční vadou. Školáků je zhruba čtvrtina. Čím je ale dítě menší, tím těžší je oční vadu rozpoznat. Neléčená oční vada v prvních letech života přitom může vést k trvalému a později neléčitelnému oslabení zraku.

V Česku trpí každé dvanácté dítě ve věku do čtyř let oční vadou. „Dětské pacienty trápí velmi podobné problémy jako ty dospělé. Běžné jsou dioptrické vady jako dalekozrakost, krátkozrakost a astigmatismus. Z nedioptických vad potom tupozrakost, která trápí téměř polovinu populace, a šilhání. Občasné zašilhání je ale normální do jednoho roku věku dítěte. V případě, že i potom dítě šilhá, by rodiče neměli návštěvu očního lékaře

dlouho odkládat,“ popsal Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

Oční vadu by měl odhalit už lékař během preventivní prohlídky, ale řada z nich se projeví až s nástupem do první třídy. K čemuž napomáhá třeba i nadměrné využívání tabletů či mobilů. „Zrakové funkce u novorozence nejsou vrozené, ale teprve se vyvíjejí. Dítě se jednoduše musí naučit dívat se. Kolem sedmého roku je vývoj zrakových funkcí u konce a dítě by mělo vidět stejně kvalitně jako zdravý dospělý člověk. U dětí se právě v tomto věku mohou objevit různé refrakční vady. Drobné vady jsou dokonce poměrně časté, vyskytují se až u třetiny dětí do 15 let,“ vysvětlil Pavel Stodůlka. MET



Pro děti jsou lepší brýle, čočky až od 15. roku.

PROFIMEDIA.CZ

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 stimulant vlasového růstu. Jeho účinné látky pronikají hluboko ke kořínkům vlasů, regenerují vlasové cibulky a vyživují vlas po celé jeho délce. Thermal šampón doporučují lékaři na základě klinických zkoušek při nadměrném vypadávání a lámání vlasů,

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

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

Transplantace vlastních vlasů je možná

U těžších případů je doporučováno kúru i několikrát opakovat – to pokud někomu rapidně a velmi rychle řídnou vlasy a vlasové kořínky je natolik ochablý, že vlas již vůbec nevyrostá nebo se na poškozených místech tvoří již pouze chmýří. Obtížnější situace nastává pro ty, jejichž vlasové kořínky jsou zcela uhynulé, tedy pro lidi s pleší. „Pokud má někdo již dlouhodobě pleš, má šanci v transplantaci. To je ovšem finančně náročné a ne všichni jsou ochotni tento úkon podstoupit. Jiná otázka je, pokud vlasové kořínky nejsou zcela uhynulé, ale jen oslabené 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

„Proti chřipce je účinné jen očkování,“ říká praktický lékař

Každoroční chřipka, která se objevuje v Česku většinou v zimních měsících, sice ještě nedorazila, ale už je potřeba s ní počítat. „Nejúčinnější ochranou je očkování,“ říká praktický lékař Michal Lažák.

Proč je vždy podzim a zima nejhorším obdobím na virózy a chřipky?

Nastupuje vlhké a chladné počasí, ubývá denního světla, lidé se více koncentrují do uzavřených místností. K tomu připočteme nezodpovědnost těch, kteří už virózu mají, přecházejí ji a šíří tak dále mezi ostatní. Samozřejmě ne každý jedinec musí zákonitě onemocnět. Někdo se virům snadno ubrání, jiný je k virózám náchylnější.

Jak se dá předejít tomu, abych onemocněl? Pomáhá posilování imunity?

Jedinou opravdu účinnou prevencí proti chřipce je kaž-

Ročně zemře

1500

Ročně u nás na následky chřipky zemře až 1500 lidí, což je dvakrát více, než jich za stejné období zemře v důsledku dopravních nehod.

doroční očkování. Člověk může žít sebevíc zdravě, otužovat se, sportovat, užívat vitaminy a posilovat svoji imunitu. Ovšem na chřipkový virus jsou všechna tato opatření krátká. Chřipka napadá i zdravé, trénované sportovce. Průběh chřipky může být u člověka s dobrou imunitou lehčí, ale i u něj si rekonvalescence vyžádá omezení aktivit po dobu týdne až dvou.

Komu byste očkování doporučili nejvíce?

Důležité je zejména u star-

Citát

Lidé jdou do práce, i když mají chřipku nebo jiné virové onemocnění. Je to nešvar Čechů. Takové chování je nebezpečné.

MICHAL LAŽÁK
PRAKTICKÝ LÉKAŘ

ších lidí nad 65 let a chronicky nemocných lidí s kardiovaskulárními chorobami, diabetem, onemocněním ledvin či astmatem. Pro tyto rizikové pacienty představuje chřipka velké nebezpečí, může je dokonce ohrozit na životě. Každoroční očkování jim tedy může doslova zachránit život. Smysl má očkování ale i u mladších či zcela zdravých lidí. Význam má i takzvaná kolektivní ochrana, kdy očkování jedince chrání nejen sebe, ale i své blízké. Platí totiž, že čím vyš-

Nechoďte do práce!

Stále platí, že první tři dny nemoci znamenají pro pracovníky ztrátu celého příjmu.

- Zaměstnavatelé řeší krátkodobá onemocnění různými způsoby. Mezi benefity pro zaměstnance se v řadě firem zabydly „sick days“ – jedná se o možnost zůstat pár dní doma bez lékařského potvrzení.
- Druhou možností je využít práci z domova, kterou firmy nabízejí zaměstnancům pod označením home office.

ší procento populace je očkováno, tím menší možnost mají chřipkové viry k šíření.

Proč je chřipka každoročně tak sledována?

Chřipka je velmi nebezpečné onemocnění, zvláště pro starší lidi a chronicky nemoc-

né, u nichž může v krajním případě způsobit i smrt.

Spousta lidí virózy a chřipky přechází. V čem to může být nebezpečné?

To je typický nešvar Čechů. Podle nedávného průzkumu jde téměř třetina ekonomicky aktivních Čechů do práce za každou cenu, navzdory tomu, že mají chřipku nebo jiné virové onemocnění. Takové chování je velmi nezodpovědné a nebezpečné. Chřipku či virózu tak totiž šíříme dál, mezi kolegy v práci, spolupracující v hromadné dopravě, ostatní nakupující v supermarketu. Přecházení nemoci s sebou ale nese zdravotní riziko i pro nás samotné – způsobuje delší průběh, výrazně zvyšuje riziko komplikací a opakovaný návrat nemoci. Fyzická zátěž v době nemoci organismus zbytečně zatěžuje a komplikuje uzdravení. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

*Preventivně
a od prvních příznaků*



**AKCE
569 Kč***

Nyní za akční cenu
v lékárnách Benu.

BOIRON®

BENU
LÉKÁRNA

Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Oscilloccinum, perorální granule.

Volně prodejné homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití.

Akce platí od 1. 10. do 31. 10. 2016 v síti lékáren Benu nebo do vyprodání zásob.

*Cena dle marketingové kampaně Benu.

Očkování. Hlavně pro...

Chřipky brzy zasáhnou Česko. Pro koho je očkování potřeba? Národní imunizační komise před pár dny vydala seznam, koho se očkování týká. Vakcinace se doporučuje osobám s chronickým onemocněním, u nichž onemocnění chřipkou obvykle vede ke zhoršení jejich základního onemocnění, a osobám, u nichž existuje vysoké riziko výskytu komplikací po onemocnění chřipkou. Očkovat by se měly především starší osoby ve věku

65 let a více. Dále lidé, kteří trpí chronickým onemocněním dýchacího systému, srdce, cév, ledvin, jater, a také diabetici a ti, co mají oslabenou imunitu. Vakcinace proti chřipce je dále doporučována těhotným ženám a těm, kteří žijí s „rizikovými“ osobami v domácnosti (zaměstnanci pošt, obchodů, pracovníci ve školství nebo řidiči MHD a další). Ve většině případů očkování včetně očkovací látky hradí zdravotní pojišťovna. **MET**

Leze na Vás
choroba?



Kaloba®
EPs® 7630
Fast choice. Fast recovery.

**Je tu pro Vás
Kaloba.**

**K léčbě akutního zánětu
průdušek, který nevyžaduje
léčbu antibiotiky.**

Kaloba® je lék k vnitřnímu užití s obsahem patentovaného extraktu EPs® 7630 z kořene jihoafrické pelargónie Pelargonium sidosides. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.

150 let
Dr. Willmar Schwabe
From nature. For Health.

Schwabe Czech Republic s.r.o.
Čestmírova 1, 140 00 Praha 4, tel.: +420 241 740 447
info@schwabe.cz, www.schwabe.cz, www.kaloba.cz

Chřipka přijde. Teď vládnou virózy. Dodržujte hygienu

Ordinace se začínají plnit kašlajícími lidmi.

Každoročně na podzim přichází vlna viróz. Nejinak je tomu i letos – spousta lidí kašle, má rýmu, někdy i teplotu, případně se přidávají střevní potíže.

„Vzhledem k nedávné změně počasí již pacienti s virózami do ordinací začínají pomalu přicházet. Takzvané období viróz tedy již začalo a pacientů bude jistě přibývat. Je však nutné podotknout, že onemocnění virovým zánětem horních cest dýchacích není v žádném případě vyloučeno ani v období jarním a letním,“ potvrzuje začínající „virové období“ praktický lékař Polikliniky Agel Olomouc Michal Kočař. Zatím se nejedná o klasickou chřipku, ta se ale může již

Pomáhají i enzymy

Enzymy jsou látky tělu vlastní, které se podílejí na přirozených pochodech v organismu, od získávání energie až po boj proti infekci.

- V chřipkovém období lze užívat preventivně nebo v případě nákazy jako podpůrnou léčbu.
- „Příznivý vliv na zdravotní stav lze pozorovat zejména



u osob, které záněty dýchacích cest nebo chřipkou trpí

opakovaně,“ říká praktický lékař Michal Kočař.

brzy objevit. „I když maximum případů chřipky se vyskytuje v typicky zimních měsících od prosince do února, dá se předpokládat, že první případy se objeví v ambulancích již brzy,“ předpovídá praktický lékař.

Chřipka se od běžné virózy liší především v doprovodných příznacích. Typické je bolení hlavy, svalů, kloubů,

celého těla, únava, slabost, vysoká horečka a suchý kašel bez rýmy. Často bývá průběh nemoci těžší a delší než u jiných viróz. Není výjimkou, že období zotavování po prodělání chřipky trvá i několik týdnů.

Důvodů, proč někteří lidé onemocní, jakmile kolem viru „projdou“, a jiní jsou s nemocnými téměř denně

a ne onemocní, je více. Rozhodující je celkový stav organismu. Nemoci srdce, plic, krve, imunitního systému nebo dlouhodobý stres – to vše na celkovou odolnost působí. Důležité jsou i hygienické návyky, které mohou šíření virózy ovlivnit – mytí rukou po každém kontaktu s jinou osobou nebo zakrývání úst při kašli a kýchání. „Důležité

je si uvědomit, že každý člověk je jiný a na kontakt s onemocněním i na případnou nákazu virem chřipky reaguje odlišně,“ říká lékař Kočař.

Zpravidla se pro léčbu viróz nasazují léky tlumící symptomy – tedy léky na sražení vysoké teploty, na bolest, kašel, rýmu... Existují i antivirotika, avšak lékaři je příliš často nepředepisují. „Jejich použití je, stejně jako u ostatních léků, zatíženo mimo jiné možností nežádoucích účinků.“

Nasazují se tedy pouze u pacientů ve vážném nebo kritickém stavu, u pacientů s komplikacemi nebo u jinak závažně nemocných, například u lidí s poruchou imunity nebo dlouhodobým těžkým onemocněním srdce a plic. Běžné onemocnění chřipkou by jinak zdravý jedinec měl zvládnout i bez antivirotické léčby,“ vysvětluje Michal Kočař. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Podpořte imunitu

proti chřipce a nachlazení

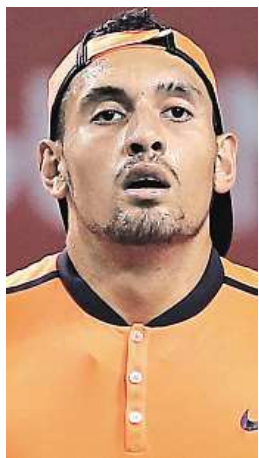
Lék Wobenzym®

posiluje oslabenou imunitu
snižuje nemocnost

Pomáhá už 50 let
Letos je tomu přesně 50 let, kdy byl Wobenzym poprvé uveden na trh v tehdejší Německu, a 25 let u nás. Jen v ČR si lidé za rok koupí kolem 200.000 balení tohoto léku, mnozí z nich opakovaně. Potvrzuje to, že jsou s ním spokojeni a že pomáhá.

Více na www.wobenzym.cz

Wobenzym je tradičním lékem z přírodních zdrojů pro vnitřní užití. Pečlivě pročtete příbalovou informaci.
Konzultace na tel.: 800 160 000, MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice



Bez tenisu

Tenisová asociace ATP suspendovala australského tenistu Nicka Kyrgiose do 15. ledna za nesporné chování na turnaji v Šanghaji. Protože neprokázal dostatek snahy a odchodil zápas druhého kola, po němž navíc urazil diváka, musí také zaplatit další pokutu. Jednadvacetiletý kontroverzní Australan nesmí hrát turnaje osm týdnů a přijde o 25 tisíc dolarů (614 tisíc korun). Po zimní pauze mu zákaz činnosti vyprší až den před Australian Open, ale pokud bude spolupracovat a splní podmínky ATP, vrátí se dříve. AP

Sparta chce jet do Zlína po termínu

V osmifinále fotbalového poháru se utkají třetí a čtvrtý tým ligové tabulky.

Fotbalisté Sparty se totiž v dalším kole MOL Cupu představí ve Zlíně. Plzeň pojedou do Opavy a obháje trofeje Mladá Boleslav doma přivítá Hradec Králové.

Oba hlavní favority, Spartu a Plzeň, čeká cesta na hřiště soupeře. Letenští ve Zlíně před měsícem remizovali 1:1 v lize. „Dá se říci, že je to nejtěžší soupeř z nenasazených celků. Navíc je to pro nás další cesta ven, což je při našem programu a současném stavu kádru další složitý krok,“ řekl ředitel Sparty Adam Kotalík. I proto bude Sparta jednat se Zlínem o pozdějším termínu.

Naopak Plzeň je připravená dodržet program, přestože ji tento týden čekají nároč-

Pohárové osmifinále

Oficiální hráč termín: 26. 10.

- Další dvojice tvoří Bohemians Praha 1905 s třetiligovým Královým Dvorem a druholigové Táborsko s Libercem. Souboje ligistů obstarají Brno s Jihlavou a Karviná s Duklou.

né zápasy s Giurgiu v Evropské lize a domácí šlágr právě se Spartou. „Řekli jsme si, že ať los dopadne jakkoli, budeme hrát ve stanovený termín,“ prohlásil vedoucí sportovního úseku Plzně František Mysliveček.

Slavii čeká třetiligové Litoměřicko, které už má na kontě skalpy Příbrami a Baníku Ostrava. „Jsme rádi, že se konečně představíme doma, pohár bereme velmi vážně,“ řekl generální sekretář Slavie Jiří Vrba. **ČTK**



Straku střídá majitel Straka

Na lavičku hokejistů Plzně se místo odvolaného Michala Straky postaví dočasně jako hlavní trenér generální manažer a majitel klubu Martin Straka a sportovní manažer Tomáš Vlasák (zleva). Už dnes budou mít Západočesí pod novým trenérským týmem příležitost nastoupit cestu vzhůru. Škodu čeká dohrávka 9. kola na ledě Vítkovic. Hrají se i další dva duely extraligy. Sparta přivítá poslední Karlovy Vary a Litvinov hraje s Hradcem Králové. **ČTK**

Zprávy krátce

Přijede i Marta

Fotbalistky Slavie se v osmifinále Ligy mistrů utkají s Rosengardem. První zápas v Praze se bude hrát 9. či 10. listopadu, odvěta na hřišti švédského šampiona v Malmö o týden později. Za Rosengard nastupuje také jedna z největších hvězd ženského fotbalu, Marta.

Došlo k dohodě

Třinecký hokejový klub se dohodl na ukončení smlouvy s Tomášem Kopeckým. Smírem tak byl uzavřen spor, který Oceláři vedli se 34letým slovenským útočníkem od konce uplynulé sezony. Kopecký je volným hráčem a může podepsat smlouvu s novým klubem. **ČTK**



Plíšková může v Singapuru porazit každou ze soupeřek

S cílem postoupit ze skupiny zamíří tenistka Karolína Plíšková na svůj premiérový Turnaj mistryň. Věří si, že může příští týden v Singapuru na vrcholu sezony porazit každou z elitních soupeřek. „Nečekám asi nic. Úspěch pro mě je se tam dostat,“ řekla letošní finalistka US Open. Světová pětka dostala na cestu plyšovou želvu pro štěstí od devítileté tenistky Sparty Terezy Valentové. Turnaj mistryň naposledy z českých hráček vyhrála Petra Kvitová v roce 2011 v Istanbulu. **ČTK**

Basketbal. Mají mistru Dánska co oplácet

Basketbalisté Nymburka dnes vstoupí do nově vzniklé Ligy mistrů. FIBA si původně slíbvala, že po vzoru fotbalové Champions League půjde o nejprestižnější evropskou soutěž, ale zatím se jí nepodařilo vytvořit plnohodnotnou konkurenci pro Euroligu řízenou elitními kluby. I tak na Nymburk čeká minimálně 14 atraktivních zápasů. Prvním sokem bude dánský mistr Aarhus, s nímž se český šampion utkal v minulé sezoně v rámci Poháru FIBA Europe. Oba duely těsně prohrál. **ČTK**

Číslo dne

432

Hvězdný brazilský fotbalista Neymar v pátek prodlouží smlouvu s Barcelonou do června 2021. Původní kontrakt měl 24letému útočníkovi vypršet za dva roky, podle španělských médií si nyní ročně vydělá 16 milionů eur (asi 432 milionů korun).