

SERIÁL HRA O TRŮNY VYTVOŘIL REKORD

O ÚSPĚCH NA TV CENÁCH EMMY SE ZASLOUŽIL I KIT HARINGTON STRANA 6



metro

Úterý, 20. září 2016

Č. 179, www.metro.cz
Svátek slaví: Oleg

Min. 15°
Max. 19°

Největší deník v ČR

Výběr z bankomatu „cizí“ banky podraží

Bankovní poplatky. Klienti menších bank budou muset sáhnout hlouběji do kapsy. **Asociace MasterCard.** Na podzim se chystá zvýšit poplatky bankám, jež pro výběr hotovosti využívají bankomaty jiných bank STRANA 2



Černý kůň hokejového Světového poháru smetl Finsko

Hokejisté Výběru Severní Ameriky porazili při svém vstupu do Světového poháru v Torontu Finsko 4:1. Tým složený z hráčů do 23 let, který je pro některé odborníky černým koněm celého turnaje, vedl 4:0 už po dvou třetinách. Finové narazí v dalším utkání na Švédy, kteří mají na kontě výhru 2:1 nad Ruskem. Výběr Severní Ameriky bude usilovat o skalp sborné. Naši hokejisté hráli svůj druhý zápas v noci na dnešek. Po debaklu 0:6 od Kanady jim soupeřem byl Výběr Evropy. Ten je složen z hráčů osmi států a ve svém prvním zápase na turnaji překvapivě porazil Američany 3:0. AP

Jako první v Rozstřelu mluvil Klaus

Bývalý prezident Václav Klaus byl prvním hostem nového pořadu portálu iDNES.cz a videoportálu iDNES.tv s názvem Rozstřel. V něm tradičně kritizoval ODS a naopak chválil svého syna Václava a Velkou Británii. STRANA 3

V osmnácti vlak zdarma

Mladí Evropané by mohli v budoucnu zdarma získat jeden lístek na cestování vlakem po Evropě. Několik europoslanců připravuje návrh, který by to umožnil. Každý občan EU by při dovršení 18 let dostal lístek zvaný Interrail Ticket. Ten v současnosti stojí mezi 200 a 479 eury (5400 až 13 tisíc korun). STRANA 4

Po remíze dál vede ligu Zlín

Fotbalisté Zlína v přímém souboji o čelo prvoligové tabulky remizovali se Spartou 1:1. Se 17 body se udrželi první, Pražané jsou čtvrtí. STRANA 11

Zdraží výběry z bankomatů?

Už za pár týdnů si možná za výběr zaplatíme.

Kolem bankovních poplatků je opět živo. Nejspíš totiž podraží. Reč je o výběru z bankomatu cizí banky. Více peněz za výběr si totiž zřejmě zaplatí klienti, kteří mají účet u „malých bank“.

Důvodem je to, že karetní Asociace MasterCard se chystá zvýšit poplatky bankám, které pro výběr hotovosti využívají bankomatů jiných bank. Právě malé banky nemají vlastní bankomatovou síť a ty velké stojí provoz strojů nemalé peníze. „Účelem tohoto mezibankovního poplatku je pokrýt náklady jiné banky spojené s provozováním bankomatu,“ říká Miroslav Lukeš, generální ředitel MasterCard pro ČR, Slovensko a Rakousko. „K úpravě dojde na podzim,“ doplňuje.

Ze se kolem bankovních poplatků něco děje, naznačují nedávné změny ceníků. Například Česká spořitelna, mBank a ČSOB změnilly ceny za své služby od 1. září. Konkrétně ČSOB zdražila právě výběr hotovosti z konkurenčních bankomatů.

Jestli tuto službu zdraží i jiné banky, zatím není jisté.

Kolik stojí výběr hotovosti z bankomatu cizí banky

Některé tuzemské banky mají výběr hotovosti zdarma.

- **Fio banka** má výběr z cizích bankomatů zdarma v případě, že majitel karty za měsíc provede transakce dohromady ve výši minimálně 4000 korun.
- Klienty **ČSOB** stojí výběr z bankomatu jiné banky 40 korun.
- **Raiffeisen bank** nabízí výběr zdarma v případě, že klient aktivně využívá eKonto SMART.
- U **Komerční banky** platí klienti za výběr hotovosti z bankomatu cizí banky 39 korun.
- **Air bank** má výběry z cizích bankomatů zdarma v případě, že klient platí za svůj účet měsíční paušál 100 korun.
- **Equa bank** má výběr hotovosti z bankomatu kterékoliv banky v Česku zdarma.
- **Česká spořitelna** si účtuje za výběr z bankomatu ostatních bank 40 korun.

„V současné chvíli analyzujeme rozhodnutí asociace a zvažujeme, zda a popřípadě jak na ně budeme reagovat,“ říká Kristýna Havligerová, tisková mluvčí České spořitelny. Naopak Air Bank tvrdí, že výběry z cizích bankomatů nezdraží a jejich síť ještě rozšíří. „Nechceme, aby jakákoliv jiná banka svými případnými poplatky za výběry ze svých bankomatů ztěžovala našim klientům život,“ říká Vladimír Komjati, mluvčí Air Bank.

Podle Petra Nachera ze serveru Bankovnipoplatky.com je ale zdražování i dalších bank velmi reálné. Nacher si dokonce myslí, že mohou vzrůst i jiné poplatky. „Nejhorší, co může nastat, je to,

že zdraží něco, co nemá s kartami nic společného, ale banky se vmlouvají, že má,“ říká odborník.

Podle něj podobné cenové regulace, jakou chystá MasterCard, trhu spíše škodí. Jako příklad uvádí nařízení Evropské unie. Ta snížila poplatky, které si banky účtují za platbu kartou. Regulace měla přinést zlevnění zboží a služeb v obchodech. To se však nestalo, naopak banky přišly o významné příjmy a ztrátu si začaly kompenzovat jinde. „Zdražily například služby kolem platebních karet,“ říká Nacher.



MAREK HÝR
marek.hyr@metro.cz

Modré zóny. Zrušte je! Není kde parkovat

Středočeský kraj vyzval pražský magistrát k pozastavení rozhodnutí o zřízení parkovacích zón v Praze 5 a 6. Podle krajských zastupitelů by zóny v těchto městských částech neměly platit, dokud nebude vybudována odpovídající záchytná parkoviště. Zastupitelé pověřili středočeského hejtmána Miloše Peteru jednáním s hlavními městem, dotčenými obcemi, Správou železniční dopravní cesty a Úřadem vlády o majetkoprávním vypořádání pro výstavbu parkovišť. Středočeské zastupitelstvo také odmítlo záměr Prahy omezit tranzitní kamionovou dopravu na území metropole. Srpnové rozšíření zón placeného stání v Praze 5 a 6 komplikuje parkování Středočechům, kteří do metropole dojíždějí do zaměstnání. **ČTK**



Bojové stroje odletěly

Letiště Leoše Janáčka v Mošnově na Novojičínsku včera opouštěla letadla účastníci se víkendových Dnů NATO a Dnů Vzdušných sil Armády ČR. Víkendovou akcí navštívilo celkem 130 tisíc lidí. Na snímku je letoun Eurofighter Typhoon z Německa. **ČTK**



Missky pálí po Krpálkovi

Judista Lukáš Krpálek je od zisku zlata na olympiádě v Riu v jednom kole. O urostlého sportovce je velký zájem a kromě českých fanoušků si podmanil i královny krásy. „Je to náš šampion,“ prohlásila Česká Miss 2015 Nikol Švantnerová (na druhém snímku dole). „Má něco do sebe,“ přidala se Česká Miss Earth pro rok 2015 Karolína Mališová (na snímku zcela dole). Lukáš je ale šťastně ženatý a je čerstvým otcem syna Antonína, takže cizí krásky ho nechávají chladným. **3x MAFRA**



Zprávy krátce

Přichází podzim

Po nadprůměrně teplé první polovině září přichází do Čech opravdový meteorologický podzim. Teploty přes den nepřesáhnou dvacet stupňů, v noci klesnou až na pět stupňů. Můžeme očekávat přehánky, jinak bude v týdnu převládat polojasná až oblačná obloha.

Zimní pneu: až koncem října

Čtyři pětiny řidičů čekají s přezutím zimních pneu na konec října. Tedy až na poslední chvíli. V případě mírné zimy zhruba 15 procent řidičů riskuje jízdou na letních gumách. To vyplývá ze statistiky serveru Pneumatiky.cz. **ČTK**

„Pravice u nás mizí“

V novém pořadu Rozstřel Klaus kritizoval ODS a chválil svého syna a Velkou Británii.

Bývalý prezident Václav Klaus byl prvním hostem nového pořadu Rozstřel. V něm jako už tradičně kritizoval ODS. Podle něj pravicová politika z Česka zmizela. „To, co předvádí ODS, je podle mého názoru strašně slabé, neambiciózní, navíc nepravdivé. Nečekám žádný průlom ani v parlamentních volbách,“ řekl včera. Komentoval billboardovou kampaň ODS. „Zaprvé tam není nic pravicového, zadruhé to není nápadité. Jsem z toho smutný,“ prohlásil. Pochválil však politiku svého syna Václava Klause mladšího, který je rovněž členem ODS. „On je homo politicus, je člověk čistě vidící politiku, je schopen mnohé jasně, zřetelně ostře formulovat,“ tvrdí.

Debatu se stočila také na situaci v Evropě. „Německo je dnešním bitevním polem Evropy. O tom, co se stane nebo nestane v Evropě, se rozhodnu-

Po Klausovi Zeman

Václav Klaus odstartoval svým rozhovorem nový pořad portálu iDNES.cz a videoportálu iDNES.tv.

- Druhým hostem bude už dnes v 11 hodin v předtočném rozhovoru současný prezident Miloš Zeman. Moderátory Rozstřelu jsou šéfredaktor MF DNES Jaroslav Plesl a videoeditor iDNES.cz Vladimír Vokál. Do svého pořadu si budou zvat zajímavé hosty z oblasti politiky, ekonomiky, kultury i sportu.

je v Německu,“ prohlásil. Klaus je aktivním podporovatelem strany Alternativa pro Německo, která je označována za populistickou. Řeč byla i o brexitu. Před hlasováním Klaus předpovídal, že Britové v EU zůstanou. „Jsem rád, že jsem se mýlil. Je to projev moudrosti a vyzrálosti občanů Velké Británie,“ řekl. Doufá, že brexit povede k „probrnění Evropanů“. **iDNES.cz**



Klaus na iDNES.tv **MAFRA**



Lidé mají zápachu dost

Dvacet lidí včera demonstrovalo před Krajským úřadem Středočeského kraje v Praze za ukončení provozu nymburského závodu Azos CZ, který podle místních obtěžuje okolí zápachem. Protest byl namířen i proti hejtmanovi Miloši Peterovi. Nymburští občané tvrdí, že se středočeské hejtmanství málo snaží, aby celou věc vyřídilo. Táhne se totiž dlouhou dobu. Kraj sice v minulosti rozhodl o zastavení výroby a udělil několik pokut, ale bez výsledku. Firma totiž tvrdí, že splňuje veškeré předpisy. **MAFRA**

Útok. Chlapce, který zemřel kvůli pokousání, nenapadl jeden pes, ale celá smečka

Pětiletého chlapce v neděli v Lužci nad Cidlinou na Královéhradecku napadlo více psů. Hoch na následky zranění zemřel, policie případ vyšetřuje pro podezření ze spáchaní trestného činu usmrcení z nedbalosti.

Mluvíci královéhradecké policie Jan Čížkovský řekl, že s ohledem na rodinu a pokračující vyšetřování policisté nebudou k případu v součas-

ně době zveřejňovat více informací.

Tragedii nechtěla komentovat ani pracovnice obecního úřadu v Lužci, kde žije přes pět stovek obyvatel. Podle místních obyvatel tady se smečkou zvířat byly problémy dlouhodobě. „Ze zahrady utíkají. Několikrát mě i napadli,“ ukázala reportérovi serveru iDNES.cz žena, která žije v sousedství, nohu.

Podle svědků v neděli k majitelovi agresivních psů přijela návštěva. Malý kluk pak vešel do výběhu k agresivním psům a ti se na něj vrhli.

Z dostupných informací vyplývá, že podobný případ se na poslední chvíli stal v prosinci před čtyřmi lety na pražském Žižkově. Pes patřící rodině tam tehdy napadl a pokoušel malého dítěte, které na místě zemřelo. **ČTK, iDNES.cz**

Zprávy krátce

Šéf měšťáků prý kradl

Exředitel městské policie ve Sternberku Pavel Pospíšil půjde znovu k soudu. Bude se zabývat jeho odvoláním proti trestu, který mu v květnu udělil soud nižší instance. Byl potrestán vězením na čtyři roky za to, že zneužil 1,3 milionu korun, které pocházely z parkovacích automatů. Několik set tisíc korun prohrál v „bednách“.

Autor reformy policie bude radit Chovancovi

Náměstek policejního prezidenta Zdeněk Laube, jenž je označován za hlavního autora slučování policejních útvarů, skončil u policie. Důvodem jsou jeho zdravotní problémy. Bude pracovat jako poradce ministra Milana Chovance. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

VOLNÉ VSTUPENKY DO KINA!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jaké bylo jméno filmové postavy z původního filmu z roku 1960 kterou ztvárnil Steve McQueen?

a) Antoine Fuqua b) Akira Kurosawa c) Denzel Washington



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte SEMM STATEČNÝCH. Pět soutěžích se správnou odpovědí vyhrává po dvou vstupenkách do kina. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

AUDIOKNIHU K FILMU DÍTĚ BRIDGET JONESOVÉ!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Ve kterém roce šel do kin Deník Bridget Jonesové?

a) 2001 b) 2003 c) 2008



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte BRIDGET. Pět soutěžích se správnou odpovědí vyhrává audioknihu k filmu Dítě Bridget Jonesové. Výherce bude kontaktován e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Oslavíte osmnáct, pojedete zdarma

Po Evropě vlakem, to je dárek, který mladým chtějí dát europoslanci.

Mladí Evropané by mohli v budoucnu zdarma získat jeden lístek na cestování vlakem po Evropě. S návrhem přišel německý europoslanec Manfred Weber z Evropské lidové strany. Podle něj by každý občan Unie dostal při dovršení 18 let Interrail Ticket. Ten nyní stojí mezi 200 a 479 eury (mezi 5400 a 13 tisíci korunami) a umožňuje neomezené cestování po evropské železnici na pět dní až měsíc v závislosti na ceně.

Harry Potter. Filmový dům je na prodej

Dům, v němž se natáčel první díl příběhů mladého čaroděje Harryho Pottera, je na prodej. Nový majitel nemovitosti v Bracknellu v hrabství Berkshire na jihovýchodě Anglie tak získá kultovní dům ve filmové Zobí ulici číslo 4 včetně slavného přístřešku pod schody, v němž Harry bydlel. Je k máni za 475 tisíc liber (zhruba za 15 milionů korun). **ČTK**

„Chceme naší mládeži předat tuto úžasnou Evropu. Každý mladý Evropan by měl k 18. narozeninám dostat Interrail Ticket, aby mohl objevit krásu a rozmanitost Evropy,“ uvedl Weber. K návrhu se příznivě postavili i zástupci evropských Zelených a liberálů. Místopředseda evropského parlamentu z Aliance liberálů a demokratů pro Evropu Alexander Lambsdorff řekl, že by podpořil financování návrhu z rozpočtu EU. Vzhledem k tomu, že každý rok dovrší 18 let zhruba 5,4 milionu Evropanů, celkové roční náklady by byly kolem 1,5 miliardy eur (40 miliard korun).

Odmítavě se k nápadu napopak staví šéf sociálních demokratů v europarlamentu

Gianni Pittella. „Nemyslím si, že to je prioritou pro EU,“ řekl a dodal, že je důležitější, aby se Unie zaměřila na vytváření pracovních míst pro mladé Evropany.

S obdobným nápadem pro osmnáctileté přišla nedávno italská vláda. Každý, kdo letos tyto narozeniny oslaví, dostane 500 eur, zhruba 13 500 korun. Dar má podmínku, že finance mladí využijí na kulturu. Příspěvky se vyplácejí od 15. září a exekutiva tak chce údajně předcházet radikalizaci mládeže. Mimořádný bonus přijde státní rozpočet v přepočtu na 7,8 miliardy korun. Peníze mohou získat i mladí cizinci žijící v Itálii. Podmínkou je původ z členské země Unie. **ČTK, MET**

Němci. Už musí s AfD počítat



Frauke Petryová, lídr AfD



Angela Merkelová 2x AP

CDU dopadla v Berlíně ještě hůř než nedávno v Meklenbursku, hodnotí německý tisk výsledek nedělních voleb. Strana kancléřky Angely Merkelové přišla na radnici o osm křesel, odpůrci migrace z AfD jich získali 25. Důvod k oslavám nemá ani primátor Müller. Jeho SPD sice vládu nad Berlínem udrží, ale s nehorším výsledkem ve svých dějinách.

„Ještě nikdo nikdy v Německu nezvládl zůstat u moci s tak mizerným výsledkem,“ hodnotí tisk volební výkon berlínského primátora Michaela Müllera a jeho sociálních demokratů. Oficiální předběžné výsledky nedělních voleb SPD присoudily 21,6 procenta hlasů – před pěti lety přitom hlasování ovládla s více než 28 procenty. Sociální demokraté teď

musí na berlínské radnici vyklidit devět zastupitelských křesel. Další osm míst uvolní spolustraníci Merkelové. CDU získala podporu 17,6 procenta voličů. Před pěti lety měli asi 23 procent odevzdaných hlasů.

Ani 17 křesel, která tak v souhrnu opouští dosavadní berlínská koalice, navíc nestačí pro usazení Merkelové. Úspěch Alternativy pro Německo však není zdaleka jen fenoménem Berlína a Meklenburska-Předního Pomořanska. AfD se podařilo proniknout do deseti parlamentů ze 16 spolkových zemí, definitivně se tedy stává etablovanou politickou stranou napravo od křesťanských demokratů. **IDNES.cz, MET**

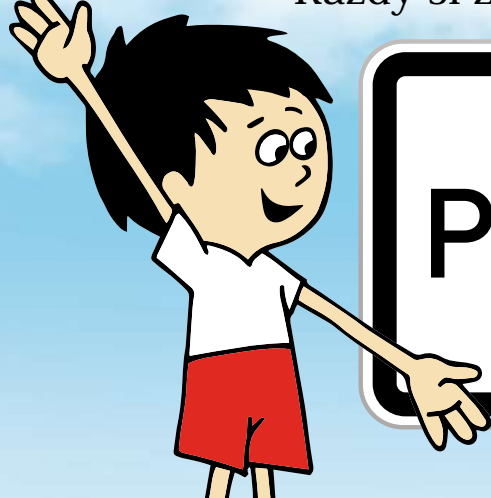


Tragédie na řece v Thajsku

Turistická loď s muslimskými poutníky z Thajska, která se v neděli převrhla, byla podle vyšetřovatelů přeplněná a řízená nezodpovědně. Při nehodě zemřelo 18 lidí. Záchranáři pokračují v hledání 12 nezvěstných. **AP**

Nejvíce billboardů on-line

Každý si zvládne objednat svůj vlastní billboard



Brýle jako svěbytný módní doplněk. Vyberte si správně!

Dioptrické brýle již dávno nejsou pouhou pomůckou ke korekci zraku - naopak, staly se svěbytným módním doplňkem a nebývá výjimkou, že jejich nositelé mají hned několik druhů dioptrických brýlí, které kombinují s oblečením, v němž vyrážejí ven. Nicméně jak tedy vybrat ty správné, pokud potřebujete především korigovat zrak?

Brýle z lékárny nebrat

„V první řadě platí, že je vždy dobré svěřit se do rukou odborníkům a nekupovat již hotové brýle po supermarketech nebo z lékárny, ty totiž mohou vašemu zraku paradoxně i uškodit,“ varuje **Tereza Slavíková** ze společnosti **FOKUS optik**, největší sítě českých optik.

Výběr obruby je samozřejmě pocitovou záležitostí, primární je, aby se její nositel cítil dobře. Tedy až si budete vybírat svoji novou dioptrickou obrubu, zkuste se soustředit nejen na její design, ale také na funkčnost a pohodlnost. Nutné je také zohlednit vlastnosti dioptrických skel, která budou pro vaše nové brýle použita.

Existuje přitom několik zásad, které je dobré respektovat, ať už je vaše korekce zraku jakákoli. „Vypadá vždy lépe, pokud tvar brýlí, respektive jejich horní část, kopíruje tvar obočí, horní hrana rámu by je neměla překrývat. Důležitá je také velikost obruby, obruby jsou totiž podobně číslované jako například boty. Nejpoužívanější velikost je u dam 52/54 a u pánů 56/58,“ popisuje **Tereza Slavíková**. Obruba musí navíc co nejlépe sedět, po nasazení by se její stranice neměly rozjet do stran, ale měly by být v rovině vůči spánkové kosti. Stranice i nosník se dají upravit tak, aby brýle nepadaly, ale pozor, u plastových obrub nosník přizpůsobit nelze. Obruba samozřejmě nesmí nikde tlačit.

Roli hrají i typy skel

Velkou roli při výběru obrub hrají také dioptrie. „Pokud budete mít v brýlích spojkové čočky, tedy ty, co jsou uprostřed nejsilnější, volte spíše menší obrubu, kam se dá objednat i malý průměr skla, a okraje nebudou tak masivní. U rozptylky je to opačně, tam jsou silné okraje, a je tedy potřeba volit takovou obrubu, která při vyšších dioptriích okraje schová. Nicméně veškeré brýlové čočky, a to i multifokální, se dají protenčit, a tak i při vyšších dioptriích budete mít v brýlích tenké a lehčí sklo,“ vysvětluje **Tereza Slavíková** z **FOKUS optik**.

Brýle by však měly podtrhovat osobnost nositele, mnoho lidí si jich proto pořizuje hned několik, od těch méně výrazných pro pracovní příležitosti, až po extravagantnější modely na společenské události. Navíc se vždy hodí, pokud můžete jedny brýle používat jako náhradní. Proto by vaší pozorností neměla uniknout akce 1+1 na kompletní dioptrické brýle, nebo sluneční brýle, kdy ve **FOKUS optik** při koupi kompletních dioptrických brýlí získáte druhé do hodnoty až 5000 Kč zdarma. U slunečních brýlí pak u druhých brýlí zdarma není žádné omezení, a můžete si vybrat brýle zdarma do výše hodnoty těch prvních. A je pak zcela na vás, zda potěšíte sebe, nebo uděláte druhými brýlemi radost někomu ze svých blízkých.

více na www.fokusoptik.cz

**1+1
zdarma**

**na kompletní
dioptrické brýle
a na všechny
sluneční brýle**



**Pořídte si nové dioptrické nebo sluneční brýle
a druhé pro vás nebo vaše blízké
dostanete zcela zdarma!**

FOKUS[®]
OPTIK

Zdarma jsou vždy druhé levnější brýle do max. hodnoty 5 000 Kč. Pokud budou druhé brýle dražší než 5 000 Kč, bude vám tato částka odečtena z celkové ceny. Sluneční brýle jsou zdarma v nižší nebo stejné hodnotě. Nevyčerpanou hodnotu slunečních nebo kompletních dioptrických brýlí nelze směnit za peníze ani další zboží. Kompletní dioptrické brýle = obruba + skla. Akce platí ve všech pobočkách FOKUS optik včetně Outletu FAOC Štěrboholy. Slevy se nescítají, nelze kombinovat sluneční a dioptrické brýle. Akce neplatí na objednávky v eshopu. Akce platí od 22. 8. 2016 do odvolání.

Ceny Emmy ovládl seriál Hra o trůny

Celkově už populární fantasy série posbírala rekordních 38 sošek těchto televizních cen.



Herec a herečky z úspěšného seriálu Hra o trůny

Slavnostní ceremoniál 68. ročníku Cen Emmy byl v Los Angeles poznamenán i letošní prezidentskou volební kampaní, k níž se vyjádřili ve své řeči někteří z oceněných.

Výpravny z dílny HBO, který má zatím šest pokračování a odehrává se v mytické říši, proměnil letos z celkových 23 nominací dvanáct. Stejně jako loni získal i cenu pro nejlepší dramatický seriál roku. Celkem již posbíral 38 cen, čímž v historických tabulkách Emmy předběhl o jednu cenu komediální seriál Frasier.

Nejlepším komediálním seriálem byla vyhlášena politická satira Viceprezident(ka), která stejně ocenění získala loni. Představitelka hlavní hrdinky tohoto seriálu Julia Louisová-Dreyfusová byla oceněna i jako nejlepší komediální herečka. Dojatá herečka věnovala cenu svému otci, který v pátek zemřel. V děkovné řeči se opřela i do kampaně prezidentského kandidáta republikánů Donalda Trumpa.

„Ráda bych se omluvila za současnou politickou atmosféru. Myslím, že náš seriál setřel hranici mezi komedií a politikou. Začal jako politická satira, ale nyní vypadá spíše jako dokument,“ řekla Louisová-Dreyfusová.

Letošní ročník cen Emmy přinesl i několik překvapení.

Favorizované herce v kategorii dramatický seriál pokorili méně známí interpreti. Cenu pro nejlepšího herce si odnesl pětáctiletý americký herec egyptského původu Rami Malek za sérii Mr. Robot a nejlepší herečkou v téže kategorii se stala třicetiletá Kanaďanka Tatiana Maslanyová za sci-fi seriál Orphan Black.

Pět cen získal seriál Lid versus O. J. Simpson. Ten vypráví o jednom z největších amerických soudních procesů dvacátého století.

Do finálního klání šel s dvadaceti nominacemi. Proměnil jich ale jen pět. Mezi vítězi za tento seriál byli také dva herci tmavé pleti Sterling K. Brown a Courtney B. Vance. **ČTK**

Barevnější ceny

Televizní ceny Emmy kontrastovaly s letošními filmovými cenami Oscar, které byly kritizovány jako „příliš bílé“.

- Už v nominacích na Emmy figurovala letos řada černošských herců, na nejlepší komedii aspiroval i sitcom Black-ish, jehož humor je založen na rasové otázce.

- Uspěli třeba scenárista a herec asijského původu Alan Yang a Aziz Ansari za komediální seriál Master of None.

- Mezi oceněnými jsou i tři černošští herci. Regina Kingová, Sterling K. Brown a Courtney B. Vance.



Stuha s verši Seiferta

Jednoduchá plastika s verši Jaroslava Seiferta zdobí donedávna zanedbaný plácek na Žižkově. Nachází se poblíž míst, kde nejslavnější český básník prožil své dětství. Včera byl artefakt v podobě stuhu mířící k nebi odhalen za přítomnosti hostů Světového kongresu básníků, který se koná na Seifertovu počest, i básnickovy dcery Jany Seifertové-Plichtové. „V okruhu blízkého se 115. výročí narození Jaroslava Seiferta splácíme dluh, který společnost vůči jedinému nositeli Nobelovy ceny za literaturu za naši zemi má,“ řekl ministr kultury Daniel Herman (na snímku). **ČTK**

Zprávy krátce

Vondráček v Praze

Vítěz Mezinárodní hudební soutěže královny Alžběty, pianista Lukáš Vondráček, vystoupí 4. 11. v Rudolfinu se Symfonickým orchestrem Českého rozhlasu.

Retro bude déle

Výstava Retro 70. a 80. let v Galerii Tančící dům se z důvodu zájmu o týden prodlužuje. Návštěvníci se tak mohou těšit na výstavu až do 23. října.

Nový klip Jelena

Skupina Jelen představila nový klip k písni Klidná jako voda, který natočil Jonáš Červinka. Singl předznamenává desku Vlčí srdce, která vychází 7. října.

Zemřel Jiří Havel

Ve věku 92 let zemřel Jiří Havel, básník, prozaik a autor příběhů pro děti od leporel až k slavné postavě populárního psa Barbánka. **MET**

INZERCE

POKRESLI SPORTÁKA



a vyhraj jej na víkend!

**AUTO
MODUL.CZ**

Navštiv nás na **Autoshow Praha**
22.-25. 9. 2016, pokresli našeho
Aston Martina a vyhraj zajímavé ceny.

ADVANTAGE
CARS

Sudoku

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

Napište svou bublinu



FOTO: 2x AP

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



Napadá vás vtipný popisek?

Počasí

DNES



Min. 15
Max. 19

ZÍTRA



Min. 14
Max. 18

ČTVRTEK



Min. 14
Max. 18

PÁTEK



Min. 15
Max. 19

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: 31,5 °C

Rok výskytu: 1947

Kvíz

- Provoz vysokorychlostního vlaku TGV byl mezi Paříží a Lyonem zahájen roku:
 - 1981
 - 1991
 - 2001
- Slavná americká rocková kapela R.E.M., která vznikla v roce 1980, ohlásila svůj konec roku:
 - 2009
 - 2011
 - 2013
- Slovenský šlechtic a cestovatel Matúš Móric Beňovský narozený 1746 byl známý jako král:
 - Maledív
 - Macaa
 - Madagaskaru
- Vinohradské železniční tunely v Praze vedou z hlavního nádraží a jsou dlouhé zhruba:
 - 650 m
 - 1150 m
 - 1650 m
- Jako český Achilles byl kronikářem Kosmou označovaný kníže narozený po roce 1002:
 - Oldřich
 - Břetislav I.
 - Spytihněv II.

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
14:00 Doktorka Quiniová V
14:50 Krádež
Povídka z cyklu Bakaláři
15:05 To je vražda, napsala
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 **Nejlepší Bakaláři**
Příběhy, které jste zažili vy, naši diváci. Nejslavnějšími televizními povídkami provází Viktor Preiss

- 21:10 Zdivočelá země
22:04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euro-miliony
22:05 Hercule Poirot XII
23:40 Profil zločinců V
00:25 AZ-kvíz
00:55 13. komnata Františky Čížkové
01:20 Zajímavosti z regionů
01:50 Hobby naší doby
02:15 Sváteční slovo redaktorky Kateřiny Horákové Růzové
02:20 Dobré ráno
04:55 Farmářská jízda
05:30 Události v regionech

ČT2

- 13:00 Ohře s Vladimírem Čechem: Zapomenutá řeka
13:30 Tajemství 2. světové války
14:25 Ve jménu Athén (1/2)
15:15 Poslední hrdinové dne D
16:10 Heydrich - konečné řešení (3/44)
16:35 Vojáci ze střechy světa
17:30 Pan Selfridge IV (2/10)
18:15 Na cestě po saském Harzu
18:45 Večerníček
18:55 Duchovní kuchyně
19:25 Špion (2/6)
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Válečné projekty třetí říše (2/6)**
Skupina nezitčitelých bunkrů odolných proti bombardování měla chránit nejobávanější německou zbraň

- 20:50 Láska není brambora
21:50 Vláda (2/30)
22:50 Ve jménu vlasti IV (2/12)
23:35 Šťastná Jackie VI (4/12)
00:05 Neonacisté v Rusku
00:45 Křesťanský magazín
01:15 Počesku
01:25 Nemí bytina, aby na něco nebyla
01:40 Všechny ty záračné děti...
02:40 „Dušanek“
03:05 Hraje vám... Straňanka
03:40 Uchem jehly
04:05 Worldmusic z Moravy

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:30 Tescoma s chutí
12:35 Můj přítel Monk II (5)
12:35 Detektivní seriál (USA, 2003)
13:40 Beze stopy III (19, 20)
15:35 Ordinance v růžové zahradě 2 (611)
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:25 Co na to Češi
18:25 Ulice (3087)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (673)**
Seriál (ČR, 2016). Boj o děti u Suchých pokračuje. Zdena unese Tondou a Haničku na Slovensko. Jindřich podezřívá Bělu, že má milence. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, M. Stránský, M. Badinková, R. Štabrňák, I. Jirešová

- 21:30 Víkend
22:30 Lovci zločinců IV (10)
23:30 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (1)
00:25 Beze stopy III (19, 20)
02:05 Kolotoč
02:35 Áčko
03:15 Co na to Češi
03:55 Ordinance v růžové zahradě 2 (611)

PRIMA

- 12:50 Siska (10)
Krimiseriál (N, 1998)
14:15 Castle na zabiti V (13)
Krimiseriál (USA, 2012)
15:15 Ohňový kuře (45)
Exit, Exil, Exodus. Seriál (ČR, 2016)
16:30 Komisař Rex VI (6)
Krimiseriál (N/Rak., 2000)
17:30 Odpolední zprávy
17:50 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
18:25 Krimi zprávy
19:40 Divácké zprávy
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Chalupáři (4)**
Komedijní seriál (ČR, 1975). Zdálo se, že spokojené soužití „domáčního“ a „podnájemníka“ nic nenaruší. Do hry však vstoupila šarmantní žena. Hrají: J. Sovák, J. Kemr, J. Bohdalová, J. Hlaváčová, J. Vinklář, J. Větrovec a další. Režie F. Filip

- 21:30 Očima Josefa Klímy
22:15 Váš Prima receptář
23:10 Vychytávky Ládi Hrušky
23:45 Žena zákona (20)
Krimiseriál (Fr., 1996-2008)
01:45 Siska (10)
Krimiseriál (N, 1998)
02:45 Komisař Rex VI (6)
Krimiseriál (N/Rak., 2000)

PRIMA COOL

- 12:55 Simpsonovi XXII (7-10)
14:55 Teorie velkého třesku II (19)
Polohy mrtvé šlapky. Sitcom (USA, 2009)
15:20 Teorie velkého třesku II (20)
Hofstadterův izotop. Sitcom (USA, 2009)
15:50 Futurama X (4)
Píseň železničáře. Animovaný seriál (USA, 2013)
16:20 Hvězdná brána VIII (11)
17:20 Alias V (13)
18:15 Simpsonovi XXII (11-14)



- 20:15 **Top Gear XXIII (4)**
21:20 Teorie velkého třesku II (21)
Sitcom (USA, 2009)
21:50 Teorie velkého třesku II (22)
Sitcom (USA, 2009)
22:20 Partička
23:10 Grimm III (5)
Fantasy seriál (USA, 2013)
00:05 Partička
00:50 Živí mrtví IV (6)
Horor (USA, 2013)
01:45 Grimm III (5)
Fantasy seriál (USA, 2013)
02:30 Helix (11)
Sci-fi seriál (USA, 2014)
03:05 Živí mrtví IV (6)
Horor (USA, 2013)
03:50 Helix (11)

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
09:00 Zpátečka
Nej hity a pořady na Óčku před x lety
10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
12:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
12:05 Óčko hity
Klipy nonstop
14:00 Óčko news
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
14:05 Óčko hity



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

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SCENÁRISTKA A SPISOVATELKA



NEDOKONČENO

Plujeme si takhle na lodi z ostrova Lošinj na ostrov Rab, je středa 14. září po osmém ráno. V pohodě si snídáme. Mezi míchanými vajíčky a sladkou tečkou občas za družného hovoru mezi obsazenými stoly (je nás tu kolodolníků celý autobus) koukneme z jídelny ven a vidíme, že nic nevidíme. Přestože všechny internetové předpovědi na našich přístrojích dnes ukazují slunce a nic než slunce, moře splývá s nebem v jeden šedivý celek: je stále hustší mlha.

Za naším průvodcem náhle poplašeně přiběhne lodní číšník a prosí o funkční GPS, protože kapitánova přestala ukazovat a není mu jasné, kudy jet. Kolem nás jsou všude roztroušeny ostrovy a ostrůvky.

Citát

Několik zapůjčených nejmodernějších přístrojů ukazuje, že dávno plujeme po pevnině. Jediný, kdo to neví, je kapitán. Bez brýlí taky vidí hovno.

není. Mezi ženami se šíří panika. Muži vtipkují dál: Takové ztroskotání, to by byl zážitek! Autorka těchto rádků se na Facebooku nenápadně loučí se životem. Svůj příspěvek končí významně: třemi tečkami.

Posádka je, kromě kuchaře, vyslána kapitánem na špici lodi. Má za úkol hlásit, co před sebou vidí. Vidí kulové. Několik zapůjčených nejmodernějších přístrojů ukazuje, že dávno plujeme po pevnině. Jediný, kdo to neví, je kapitán. Bez brýlí taky vidí hovno. Loď začíná kličkovat. Pod hladinou prosvítají temné skvrny skal. Kuchař si v kuchyni prozpěvu...

Dopisy a vzkazy

Pěkně děkujeme za „pořádky“

Cituji: „Česko, jak se zdá, představuje pro teroristy nebo lidi napojené na jejich skupiny ‚zajímavou‘ zemi, kde si mohou koupit vybavení za desítky tisíc korun... Přímou jsme věděli, kam to vybavení mířilo a za jakým účelem tam mířilo.“ A nejen to – za „zajímavou zemi“ nás nejspíš mají i muslimové se svými „oburkovanými“ ženami z Rakouska, kteří si k nám v klidu odskočili (protože něco takového by jim tam nedovolili), aby tu mohli provést své sadistické rituály – podřezávání několika desítek ovcí zaživa!!! Kolaboranti tu nejspíš byli a budou, protože prachy jim u nás umožní udělat leccos. To, co mě z naší strany zaráží, je fakt, že se nikdo nezajímal, proč sem jedou, co sem jedou dělat, přičemž z řeči politiků se denně dozvídáme, jak mají situaci pod kontrolou, o všem věd a nic nezákonného se tu neděje. Tak děkujeme pěkně za takovéto „pořádky“!

STÁŇA SVOBODOVÁ

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

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

Výrok dne



„Potřebuju pauzu a potřebuju ji hned.“

ANDY MURRAY
BRITSKÝ TENISTA

Druhý hráč světového žebříčku si potřebuje odpočinout. Rekl to po víkendovém semifinále Davisova poháru v Glasgow, kde obhájil titulu prohrál s Argentinou 2:3.

Slovo dne

DAVISŮV POHÁR

(z Výroku dne na této straně)

Tenisová soutěž mužských reprezentačních družstev

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 20. 9.

Vyjdou vaše plány?
SMS věštba z tarotu!
Rychlé a diskrétní odpovědi.

Volejte na **906 70 30 35** nebo mi pošlete SMS ve tvaru **98MFE** a svoji otázku na číslo **904 30 55**

Kartářka Madlena

Beran 21/3–20/4 Rozjžděte se dnes budete sice pomalu, ale jistě, takže se i vaši blízcí nakonec dostaví k slavnostně prostřenému stolu.	Váhy 23/9–23/10 Strávíte s rodinou celé odpoledne. Pokud to počasí dovolí, tak vyrazte na společnou procházku. Večer budete mít plno zážitků.
Býk 21/4–21/5 S blízkými dnes budete zadržet řeči žádné žabomyší války, což vám rozhodně přidá na náladě i pohodě.	Štír 24/10–22/11 V pěkném oblečení se dnes budete na důležité rodinné návštěvě cítit sebevědomě, a to si rozhodně zaslužíte. Užijte si to.
Blíženci 22/5–21/6 Vaše domácnost vám dá náplň dne natolik dobrou, že nebudete potřebovat hledat další úkoly, které byste mohli dnes řešit.	Střelec 23/11–21/12 I když nebudete mít na žádné hovory náladu, nakonec se přemůžete a zjistíte, že špatná nálada je skoro pryč a blízcí nikoliv.
Rak 22/6–22/7 Den dovolený by vám prospěl, jednak stihnete zařídít spoustu věcí doma a jednak budete mít čas také na sebe a svoje koníčky.	Kozoroh 22/12–20/1 S nějakým hostem si dnes nesesednete, ale to není nic, na co byste nebyli zvyklí, tak to nebude brát tragicky a vypaříte se pozvolna.
Lev 23/7–22/8 Překvapí vás, kolik lidí by s vámi v mížku měnilo. Je nomže vy odejít ze své domácí základny vskutku nehodláte. Jste spokojeni.	Vodňář 21/1–20/2 Jistá zpráva v televizi podnítlí vaše obavy, nicméně zbytečně, protože se vás samotných týká jenom velmi málo, nepanikařte.
Panna 23/8–22/9 Dobrá zpráva ohledně něčoho z blízkých se k vám dostane hned po ránu, takže budete mít čas také na sebe a svoje koníčky.	Ryby 21/2–20/3 Své domácí kroky dnes važete s rozmyslem, protože byste mohli rychle slápnout komusi na kuří oko a to by byl nakonec tanec.

Řešení sudoku

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

Anketa Jak přezíváte ochlazení a nižší teploty?



Filip Hercík
Konečně. Už se těším na pořádnou zimu.



Michi Miša Chudobová
Nízké teploty přezívám s nízkým tlakem v posteli.



Jana Štěrbová
Konečně se dá v práci pracovat.

Komiks



MILOSTNÁ HRA!
Zdá se vám, že si s vámi OSUDOVÁ LÁSKA ZAHRAVÁ?
Píšte SMS ve tvaru **82FC** na číslo **9043046** a ptejte se!

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, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

SHAKESPEARE LIVES IN 2016

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

KING LEAR, Act 1, Scene 1

Introduction

King Lear is getting old.

He has decided to retire from political office and divide his kingdom and his power between his three daughters.

He asks each one of them to tell him how much they love him.

He will decide what each one will get based on their answers.

Goneril and Regan, the elder sisters, have already answered.

They have told their father what he wants to hear so that they will get his money and his power.

Now it is Cordelia's turn.

Cordelia:

Poor me!

My sisters, Goneril and Regan, have lied about how much they love our father so he will give them as much of his kingdom as possible.

However, my love is larger than my words!

King Lear:

So Regan, in return for the love that you've shown me, I give you a third of my great kingdom. Now Cordelia, my favourite daughter!

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. adequately
- 2. kingdom
- 3. obey
- 4. sincere
- 5. suffer
- 6. unlike

- a. a country which has a king or queen
- b. experience unpleasant situations which cause you to

feel unhappiness

- c. follow the orders and requests of somebody or something
- d. doing something well enough for it to be complete or create happiness
- e. used to compare two situations which are not similar
- f. the quality of being honest and always saying what you really believe in all situations

Lesson No. 3



You are a woman who princes in France and Burgundy wish to marry!

How much do you love me, Cordelia?

What can you say that will gain you an even bigger part of my kingdom than your sisters have received?

Cordelia:

Nothing, my lord.

King Lear:

Nothing?

Cordelia:

Nothing.

King Lear:

You cannot be serious, Cordelia!

Nothing will come of nothing!

How much do you honestly love me?

Cordelia:

I won't be dishonest with you.

I love you as much as

a daughter should love her father. No more and no less.

King Lear:

What are you saying, Cordelia? If you do not change your unkind words, your future will suffer.

Cordelia:

Look, Father. You have brought me up well and loved me.

I return this love equally. I obey you, love you and honour you.

If my sisters love you as much as they say, they shouldn't have husbands.

When I get married, I wish to save half my love for my husband so that I can care for him adequately. Unlike my sisters, whose love is all for their father.



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

King Lear:

Do you really mean this, Cordelia?

Cordelia:

I do.

King Lear:

You are young and cruel, Cordelia.

Cordelia:

I am young and sincere my lord.

This simplified version by Freddie Gay.

To read Shakespeare's original version see:

http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=king_lear&Act=1&Scene=1&Scope=scone (starts on line 78).

Discussion

Is honesty always the best policy? If not, in what situations might it be better to lie than be honest?

- Why are some people more honest than others?
- Is honesty a quality that must be learned?
- Resource created in partnership with the Shakespeare Birthplace Trust.

Answers

Activity 1

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

Activity 2

1. a – She does not want to be dishonest with him
2. a – he wanted to give her the greatest share of his kingdom
3. b – overjoyed
4. b – her sisters are being dishonest
5. c – is deliberately being hurtful

Legacy language

1. a – someone who does not pay much attention or take care when doing things and so often makes mistakes
2. b – a person who cannot be helped by anybody because it would not make a difference to their situation
3. b – somebody or something that cannot cause any hurt or damage to other people or things

Activity 2

Read the text again carefully and choose the correct answer.

1. Why is Cordelia worried about answering her father's question?
 - a. She does not want to be dishonest with him.
 - b. She does not want to see her sisters.
 - c. She dislikes her father.
2. King Lear liked Cordelia so much that
 - a. he wanted to give her the greatest share of his kingdom.
 - b. he wanted her to marry a French prince.
 - c. he wanted her to become queen instead of her sisters.
3. Which of the following adjectives could NOT be used to

describe King Lear's reaction to Cordelia saying 'nothing'?

- a. disappointed
- b. overjoyed
- c. incredulous
4. Cordelia says to King Lear that
 - a. she is unhappy with her upbringing.
 - b. her sisters are being dishonest.
 - c. all of her love will be for her husband.
5. King Lear thinks that Cordelia
 - a. does not want a share of his kingdom.
 - b. wishes to marry as soon as possible.
 - c. is deliberately being hurtful.

Legacy language

Words Shakespeare invented

'Noiseless' – The suffix 'less' has the general meaning of 'without' or 'lack of'.

Shakespeare added this suffix to 'noise' to make a synonym of 'quiet'.

Here are some more words that have the suffix 'less'.

Choose the correct definition for each word:

1. careless
 - a) someone who does not pay much attention or take care when doing things and so often makes mistakes
 - b) someone who does not care very much about other people

c) an old person who does not receive help and care from anybody

2. helpless
 - a) a person who refuses the help of other people
 - b) a person who cannot be helped by anybody because it would not make a difference to their situation
 - c) an old and poor person
3. harmless
 - a) somebody or something that cannot be hurt by other people or things
 - b) somebody or something that cannot cause any hurt or damage to other people or things
 - c) somebody who has never been harmed by anybody

Víte, jakou máte hladinu cholesterolu v krvi?

Cholesterol – často skloňované slovo, které může znamenat problém, i když o něm nevíte.

Vysoká hodnota cholesterolu je pro lidské tělo nebezpečná, přesto se Češi o jeho hladinu v krvi příliš nezajímají. Je to poměrně alarmující číslo – téměř polovina Čechů se o hladinu svého cholesterolu nezajímá a třetina nevěří, že její výši lze ovlivnit. Přesto si 85 procent dotázaných uvědomuje, že vysoká hladina je nebezpečná. Vyplynulo to z průzkumu agentury STEM/MARK pro Českou společnost pro aterosklerózu.

Vysoký cholesterol je v české populaci rozšířený. Jeho hladina se sleduje v rámci preventivních prohlídek u lékaře každé dva roky.

Na tyto prohlídky ale mnoho lidí nechodí, tedy se o svém počínajícím problému nedozví. Jinak než z krevního rozboru se totiž hladina cholesterolu určit nedá. Přitom vysoké hodnoty napomáhají rozvoji aterosklerózy neboli kornatění tepen, které vede ke kardiovaskulárním onemocněním.



Při vysoké hladině LDL-cholesterolu mají být mořské ryby na jídelníčku často. PROFIMEDIA.CZ

Ta jsou hlavní příčinou úmrtí v Evropě i u nás, a ačkoli je patrný klesající trend, stále stojí za 4 miliony úmrtí ročně. Riziko pokročilé aterosklerózy se zvyšuje s přibývajícím věkem: ženy bývají více ohroženy po 55. roce života (po přechodu), muži již po 45. roce.

Příčin zvýšeného cholesterolu může být víc. Mezi hlavní patří vzestup tělesné hmot-

nosti, nedostatek pohybu, nevhodné stravování, ale i některé nemoci. Vinou může být i genetická dispozice.

Pokud vám lékař na základě krevních testů sdělí, že hodnota je méně či více nad normálem, měli byste se začít chovat ke svému tělu trochu jinak. Základem je zdravý životní styl. To znamená udržovat normální tělesnou hmotnost, mít dostatek pohy-

bu, nekouřit a jíst zdravě. V jídlu omezit nejen živočišné tuky, ale i konzumaci většiny živočišných výrobků, především masa s výjimkou ryb. Ty by měly být zařazovány pravidelně. Jezte hodně zeleniny i ovoce. Pokud tato opatření nepomohou, další postup je nutné konzultovat s lékařem. V některých případech je potřebné nasadit léky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Co jste možná nevěděli

Cholesterol tvoří stavební součást povrchu všech živočišných buněk. Jsou z něj vytvářeny i některé hormony. Je také důležitou součástí žluče.

- Někdy se mluví o dobrém a špatném cholesterolu, což je ale podle odborníků zavádějící. Cholesterol je jen jeden, ale záleží na tom, jakým způsobem je v krvi přepravován. Děje se tak pomocí specifických částic – lipoproteinů, kterých je více druhů s různými funkcemi, říká primář Vladimír Soška z Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně.

- Částice s označením LDL přenášejí cholesterol z jater do ostatních tkání. Pokud jich je přebytek, mohou se dostat do cévních stěn, kde se přebytečný cholesterol začne usazovat. Cholesterol přenášený těmito částicemi se nazývá LDL-cholesterol, tedy špatný.

- Částice s označením HDL opak odnášejí přebytečný cholesterol z tkání, tedy i cév, zpět do jater, kde je vyloučen do žluče. Takový se označuje jako HDL-cholesterol, tedy dobrý. Dobrý proto, že je odnášen pryč z cévních stěn, čímž se snižuje riziko jejího poškození.

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 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 uhybnulé, 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 vlasový kořínky není zcela uhybnulé, 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

Zlín držela dobře postavená branka



Fotbalisté Zlína se radují z Jugasova gólu do sítě Sparty. ČTK

Fotbalisté Zlína remizovali se Spartou 1:1 a se 17 body udrželi první místo v tabulce.

Trenér Zlína Páník vyřešil stoperskou tajenku zařazením Janička místo potrestaného Hájka. V sestavě Sparty chybě-

li zranění Rosický, Vácha a Zahustel a stopera Michala Kadlece nahradil Mazuch.

Sparta vstoupila do utkání aktivně, k převaze jí v prvních deseti minutách dopomohla i poněkud bojácná hra Ševců. V 8. minutě trefil Šural hlavou poprvé břevno, ve 32. minutě po Frýdkově rohové kopu ho pak hlavou napodobil Lafata. Ve 41. minutě v době největšího tlaku soupeře zlínský Holík rozehrál

1	1
Fastav Zlín	Sparta Praha

Branky: 41. Jugas – 58. V. Kadlec
Rozhodčí: Franěk
Diváci: 5981 (vyprodáno)

trestný kop přesně na hlavu Jugase, jenž přehodil brankáře Koubka. Po změně stran ofenzivní hrou získal Zlín převahu. Jenže Sparta vyrovnala. Marečkův centr posunul hlavou Šural na Václava Kadlece, který hlavou poslal míč do sítě. O dvě minuty později Lafatova hlavička skončila po třetí na břevně. Oba týmy si pak ještě vytvořily několik šancí, vyprodaný stadion se už další branky nedočkal. SIM



Naplní kapsy medailemi?

Světová rekordmanka v hodu oštěpem a trojnásobná olympijská medailistka Barbora Špotáková chce pokračovat v kariéře. Její motivací jsou OH 2020 v Tokiu. Pětatřicetiletá atletka to řekla v pražské restauraci U Pinkasů. Jako dárek dostala speciální zástěru na vaření s kapsami na medaile z velkých akcí právě do dalších čtyř let. ČTK



Za čtyři roky se paralympionici sejdou na hrách v Tokiu

Závěrečný ceremoniál paralympiády v Rio de Janeiro se nesl v rytmu samby. Pro Brazilce pádný důvod k tomu, aby ještě jednou ocenili handicapované sportovce. V průběhu her jim vytvořili báječné prostředí a odměnou jim byly výkony v mnohých případech na hranici lidských možností. Vůle překonávat překážky a osud. A tím dávat příklad ostatním, aby je následovali. Tak v Riu prezentovali závěrečný ceremoniál. Česká výprava se z paralympiády vrátí se sedmi medailemi. Zlatou získal plavec Arnošt Petráček, stříbrné jeho kolegyně Běla Třebínová, která si doplavala také pro jeden bronz, a lukostřelec David Drahonínský. Cennými kovy z bronzu se pak mohou pochlubit i Jiří Suchánek (stolní tenis), koulařka Eva Berná a dvojice David Drahonínský, Šárka Musilová, která uspěla v závodě smíšených lukostřeleckých družstev. 2x AP

Číslo dne

4

Autokrosař Václav Fejfar je poctvrté mistrem Evropy.

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

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



• **PERVERZNÍ SEX!** Co bys rád dělal? Stačí napsat SMS ve tvaru 91ZUU a text na 909 15 40

• Utahám tě v posteli jako psa! Lucka 34. Vytoč 909 801 801 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 21ZMV a tvůj text!

• Rozvedená Stanislava 46! Jsem pěkně NÁRUŽIVÁ! Pomoz! Zn: Odměna tě nemine! Brnkni mi na tel: 909 80 50 40 kód PHM89



• Manželská krize a nechut na sex mě dovedly až sem! **Chci tajný flirt! Plný všeho!** Nespokojená Marie 53. Ozvi se mi na 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 64TAB a tvůj text!

ZÍSKEJTE K NÁKUPU

více na www.alza.cz/sekovaknizka



VYSOKÝ VÝKON A ODOLNÉ PROVEDENÍ

Lenovo™



 **motog⁴**

5,5" IPS Full HD displej, 8jádrový procesor
Fotoaparáty 13 Mpx a 5 Mpx, Dual SIM
Paměť 16 GB + microSD až 32 GB
Google Android 6.0 Marshmallow

6 999,-

Barvy:



✓ **Doprava ZDARMA**
při platbě kartou on-line

✓ **Telefonická podpora 24/7**
nejlepší zákaznická podpora

 **alza.cz**

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

Uvedená cena je v CZK s DPH a platí od 20. 9. 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.