

OPRAVDOVÝ SPECIALISTA OPRAVDOVÉ SLUŽBY

Naše služby nejsou jen na papíře.



OPRAVDU ZDARMA

Vyzvedávejte na jakékoliv
prodejně ZDARMA.



OPRAVDU RYCHLE

Rezervujte online
a vyzvedněte za 60 min.



OPRAVDU BLÍZKO

Prodejnu DATART
máte za každým rohem.



OPRAVDU POHODLNĚ

S DATART dopravou přivezeme,
vyneseme, nainstalujeme.



OPRAVDU KDYKOLIV

Otevřeno máme i o víkendech,
na webu nakupujete kdykoliv.



A+

UHD Smart televizor JVC LT-49VU63L

Rozlišení 3840x2160 • DVB – T/C/T2/S2 (H.265/HEVC) • Wi-Fi
• Smart TV – internetový prohlížeč • PPI 1 800 • HbbTV • HDR
• 3x HDMI • 2x USB



MIMORÁDNÁ NABÍDKA

14 999 Kč ①

11 990 Kč

měsíčně od **600 Kč**



Mobilní telefon

Lenovo K6

Osmijádrový procesor Qualcomm Snapdragon (1,4 GHz) • operační
paměť RAM 2 GB • interní paměť
16 GB • microSD až 128 GB
• fotoaparát 13/8 Mpx • Dual
SIM • GPS • Wi-Fi • Bluetooth
• odemykání pomocí otisku prstů
• Android 6.0 Marshmallow

MIMORÁDNÁ NABÍDKA

5 499 Kč ①

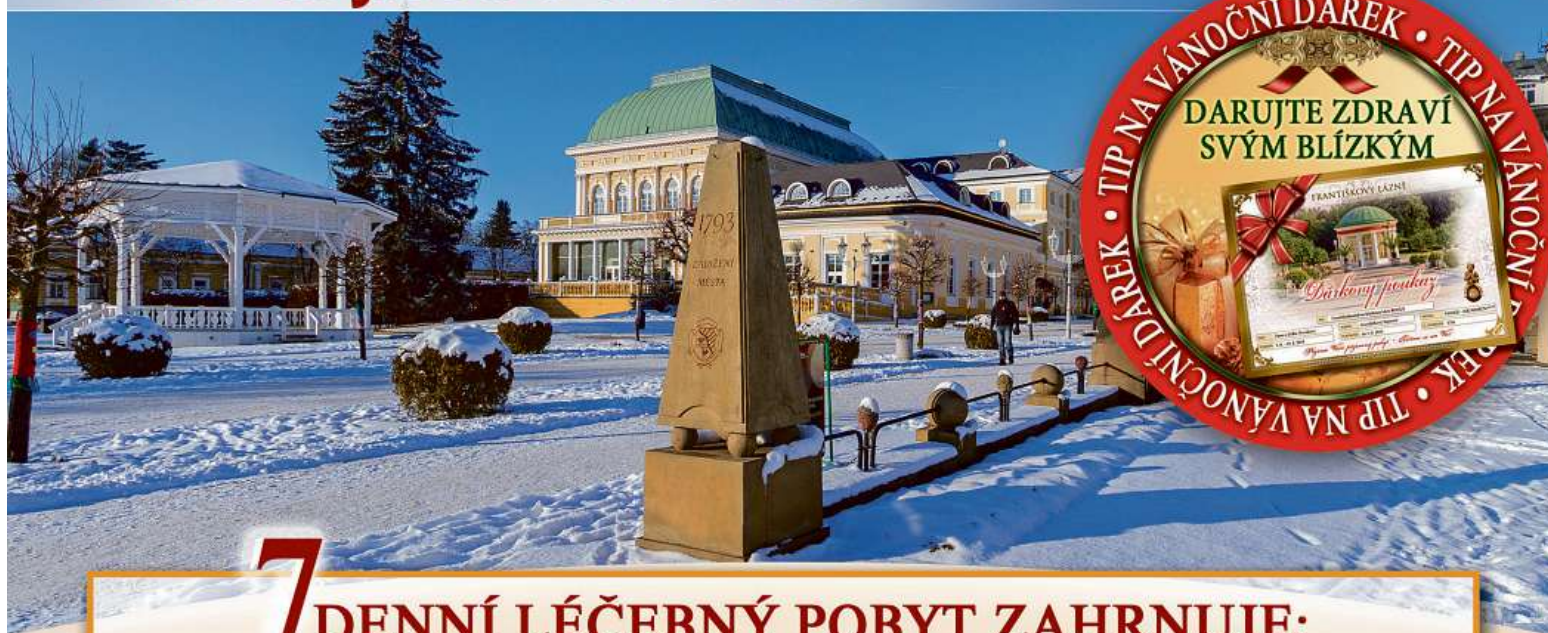
2 999 Kč

měsíčně od **150 Kč**

Nakupujte online na **www.DATART.cz**

FRANTIŠKOLÁZEŇSKÁ LÉČEBNÁ KÚRA **BONUS** SE SLEVOU AŽ **45 %** A BONUSOVÝMI SLUŽBAMI NAVÍC!

7 nocí již od 6 995 Kč



7 DENNÍ LÉČEBNÝ POBYT ZAHRNUJE:

- garantovanou kvalitu Františkolázeňské léčebné kúry
- 18 léčebných procedur týdně předepsaných lékařem dle aktuálního zdravotního stavu
- vstupní a výstupní lékařské vyšetření
- ubytování ve vybraném lázeňském hotelu
- plnou penzi (snídaně, oběd a večeře)

LÁZEŇSKÝ HOTEL	NÁSTUPNÍ TERMÍNY 2018		NÁSTUPNÍ TERMÍNY 2019	
	25.11. - 16.12.	25.11. - 23.12.	20.01. - 10.02.	06.01. - 03.02.
JESENIUS **	9 450 Kč 6 995 Kč	•	9 450 Kč 6 995 Kč	•
LUISA ***	11 270 Kč 7 995 Kč	•	11 270 Kč 8 794 Kč	•
PAWLIK - AQUAFORUM **** budova	•	17 290 Kč 9 495 Kč	•	17 290 Kč 11 471 Kč
PAWLIK - AQUAFORUM **** budova A	•	17 640 Kč 10 495 Kč	•	17 640 Kč 12 959 Kč
Doplatek za jednolůžkový pokoj	500 Kč/pobyt			

Nabídka platí pouze pro klienty českých partnerských pojišťoven.



INFORMACE A REZERVACE
Tel.: 351 012 345
info@frantiskovylazne.cz
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci
uvedte prosím
kód: 216150



NESNESITELNÁ LEHKOST BYTÍ JIŘÍHO BARTOŠKY

HEREC NAMLUVIL JAKO AUDIOKNIHU ROMÁN MILANA KUNDERY STRANA 13



metro



Úterý, 20. listopadu 2018

Č. 219, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Nikola

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Závislost. S mobilem usínáme i řídíme auto

Průzkum. Deník Metro pozoroval, kolik lidí a kde nepustí telefon z ruky. **Nebezpečí.** Na displej koukáme i na silnicích. **Sociální síť.** Profil má 50 % Čechů. **Psycholožka.** Chytrý telefon je jako hrací automat STRANA 6



Sněží. Řidiči musejí být opatrní, vlekáři vyhlízejí start zimní sezony

S ochlazením přišel na začátku týdne i do nižších poloh sníh. Na ranním snímku z Chebu ometá řidička sníh z čelního okna svého automobilu, podobné problémy měli lidé třeba i v některých částech Prahy. Radovat se naopak mohou provozovatelé lyžařských areálů, například střediska na jihu Čech chtějí zimní sezону zahájit už začátkem prosince.

MAFRA



Mozaika

Restaurátorka a mozaikářka Magdalena Kracík Štorkánová začala se svým týmem renovovat v modernizované výpravní budově hlavního nádraží v Ústí nad Labem pomocí parního čistíče a kartáče rozměrnou barevnou mozaiku z kamene, kterou vytvořil v 50. letech minulého století děčínský malíř Josef Menš.

2x ČTK



Francouzský film oslaví sto let ČSR

Téměř padesát filmů se představí na festivalu, který začíná už zítra.

Sto let od založení Československa připomene i Festival francouzského filmu (FFF). Ten se koná od 21. do 28. listopadu ve Světozoru, Lucerně, Kině 35 a v CineStaru Anděl. Posledních pět dní i v Brně.

Zmíněné výročí bude příležitostí znovuobjevit neznámé či zapomenuté klenoty francouzsko-československé kinematografie jako například film Golem režiséra Juliana Duviviera z roku 1936, inspirovaný hrou Voskovce a Wericha. Dále film Pravda od Jeana-Luca Godarda natočený v roce 1969 nebo film Muž, který lže z dílny Alaina Robbe-Grilleta z roku 1968.

Francouzský režisér Gilles Lellouche na festivalu v Cannes letos potěšil a dojal diváky komedií o bláznivém snu,



Fotografie z filmu Utop se, nebo plav

FESTIVALFF.CZ

ktej se stane skutečností. Film Utop se, nebo plav byl vybrán pro zahájení FFF.

Dorazí i režisér Benoît Delépin, který uvede bláznivou komedii Je mi fajn s.r.o., v níž se objeví Jean Dujardin a Yolande Moreauová.

V sekci filmové hity budou lákadly film Climax Gaspara Noéa nebo Příslib úsvitu Ěrika Barbiera s Charlotte Gainsbourgovou a Pierrem Ni-nemem. Více informací najdete na www.festivalff.cz. **PUR**

Předpremiéry

Kromě úvodního filmu Utop se, nebo plav bude na festivalu uvedeno ještě dalších šest filmových předpremiér.

- Bécassine! Bruna Podalydése, Do boje od Stéphana Brizéa, Je mi fajn s.r.o. Benoita Delépina a Gustava Kerverna, Kniha obrazů Jeana-Luca Godarda, Vánoce a spol. Alaina Chabata a Zjevení Xaviera Giannoliho.

Zprávy krátce

Unikát. Janáčkovy rukopisy

Moravské zemské muzeum výjimečně vystaví část rukopisů a osobních věcí Leoše Janáčka. Dnes a zítra si lidé ve skladatelově brněnském památníku prohlédnou originály dokumentů spojených se vznikem opery Příhody liš-

ky Bystroušky. V Biskupském dvoře lidé od 23. listopadu uvidí třeba Janáčkův klobouk a taktovku. Jeho rukopisy z archivu se v originálech prakticky nikdy nevystavují, rizika spjatá s manipulací a vystavením světlu jsou příliš velká. Festival Janáček Brno v sobotu představí nové nastudování Příhod lišky Bystroušky. **ČTK**



Lákají na střevíček i měšec

Botanická zahrada v Liberci obohatila svoji expozici o masožravé láčkovky z tropických velehor a masožravé bromeliovitě rostliny, které rostou ve Venezuele. Pozoruhodné jsou rozličnými tvary pastí, které připomínají střevíček, ptačí budku či měšec. V přirozeném prostředí patří tyto rostliny ke kriticky ohroženým. **ČTK**

INZERCE

Nejlepší investování na stáří je do vlastních dětí

Jako důchodci si pohoršíme, myslí si Češi. Nejvíce je straší fyzická bezmocnost.

Délka absolutního dožití se neustále prodlužuje. Před sto lety umírali čeští muži v průměru ve 47 letech, ženy o dva roky později. Dnes žijí ženy o třicet pět let déle, muži asi o třicet roků. „Neprodlužuje se ale délka dožití ve zdraví,“ připomíná Matěj Lejsal, ředitel Domova Sue Ryder, který je určen právě pro seniory, kteří už mají značné pohybové a zdravotní potíže.

Bezproblémový život bez zdravotních neduhů končí u žen v průměru kolem čtyřiašedesáti, u mužů ještě o dva roky dřív. „Překvapilo nás ale zjištění, že jen zanedbatelná

část lidí, jedno procento, by se na stáří ráda přestěhovala k dětem,“ řekl deníku Metro Petr Hutla, člen představenstva ČSOB. Vyhodnocoval totiž průzkum především mezi „sendvičovou generací“, lidmi, kteří se starají současně o své děti a své rodiče, o tom, jak si oni představují své dožití v důchodu. Hlavní důvod, proč se lidé nechystají ve stáří sdílet domov se svými potomky, je, že jim nechce být na obtíž a chtějí se o sebe co nejdéle starat sami. Věřící, že situaci budou zvládat co nejdéle jak po fyzické, tak finanční stránce.

Jenže to může vést k tomu, že většinou si o pomoc druhých řeknou až ve chvíli, kdy už na to nemají. Příčina, proč se spoléháme na vlastní síly, je stud. „Říci si o pomoc, to je zdroj studu a rozpaků,“ vysvětluje ředitel Domova Sue Ryder. Představa, že nebudou mít sílu ani na základní každo-



Citát

Lidé by měli včas přemýšlet, jestli stávající bydlení zvládnou ve stáří finančně i fyzicky.

MATĚJ LEJSAL
ŘEDITEL DOMOVA SUE RYDER

denní úkony, je seniorům nepřijemná. Je nesmírně důležité, aby si o budoucí i okamžitou pomoc říci uměli a aby o tom byly ochotné mluvit i jejich děti. „Je dobré vytvořit v rodinách atmosféru, aby se i o těchto věcech mluvilo, třeba i během vánočních svátků,“ říká Lejsal. **PAVEL HRABICA**

Spoříme málo

630

Tolik si průměrně ukládá měsíčně každý účastník penzijního spoření. Podle odborníků by ideální byla tisícovka.

Potomci a nemovitosti

Na stáří se u nás připravuje především „sendvičová generace“ středního věku.

- Dvě třetiny lidí mezi 35 až 55 lety spoří do penzijních fondů.
- Čtvrtina lidí považuje za nejlepší investici do studia a kariéry vlastních dětí, kteří se o ně ve stáří postarají.
- Pětina z nás ukládá finance na stáří do nemovitostí a polovina má životní pojištění.



Nový přítel

Berenika Kohoutová je krátce po rozvodu s Pavlem Čechákem, bývalým manželem Tatiány Vilhelmové. Berenika se starala o jejich děti a nejspíš i proto nyní začíná mluvit o rodině. „Já se rozhodně nebráním ani dalším svatbám,“ přiznala zamířovaná herečka, která chodí s Kryštofem. Ten se živí vytvářením reklamních textů. **MAFRA**



Samice Zamba z Ústí nad Labem oslavila 48 let. Je nejstarším nosorožcem v Česku

Samice nosorožce tuponosého jižního jménem Zamba si pochutnává na narozeninovém dortu, který včera dostala v ústecké zoo. Zamba je poslední velký nosorožec, kterého zoo chová. Přesné datum jejího narození sice není známo, ale s největší pravděpodobností jí je 48 let, což ji věkem řadí na čtvrté až šesté místo v evropských zoologických zahradách. V České republice je nejstarší. Tento druh nosorožce je hned po slonovi druhým největším suchozemským savcem. Na délku má 3,7 až čtyři metry a vážit může až 2,3 tuny. Pro nosorožce tuponosého je rozlišovacím znakem typická široká tlama s rovným horním pyskem. Má dva rohy, dolní roh může být dlouhý dokonce až jeden metr, zatímco horní roh je spíše zakrnělý. Ve své domovině – v Africe – vyhledává rovinatou travnatou krajinu s dostatkem vody. **ČTK**

Brno. Město bude už brzy ve vánočním

Zaměstnanci Technických sítí (TS) Brno dokončují tento týden vánoční osvětlení městských ulic. Hotové musí být do čtvrtka, aby se v pátek, kdy začínají adventní trhy, mohlo rozsvítit. Pracovníci společnosti Bon Jour Illumination od neděle zdobí vánoční strom na náměstí Svobody, s čímž by měli být hotovi do středy, řekla technická ředitelka TS Brno Lenka Dufková. Zhruba třetina výzdoby se týká historického centra, další městských částí. Ve středu města bude o adventu a Vánocích svítit zhruba půl milionu diod. „Pro letošní rok jsme zvolili stejně jako loni jednoduché, ale o to efektivnější osvětlení založené na teplé bílé barvě. Hustá síť světel zdobí ulice ústí na náměstí Svobody, jako jsou Česká, Rašínova či Kobližná, ale i ty ostatní v srdci města, například Joštova, Starobrněnskou, Orlickou, oko-

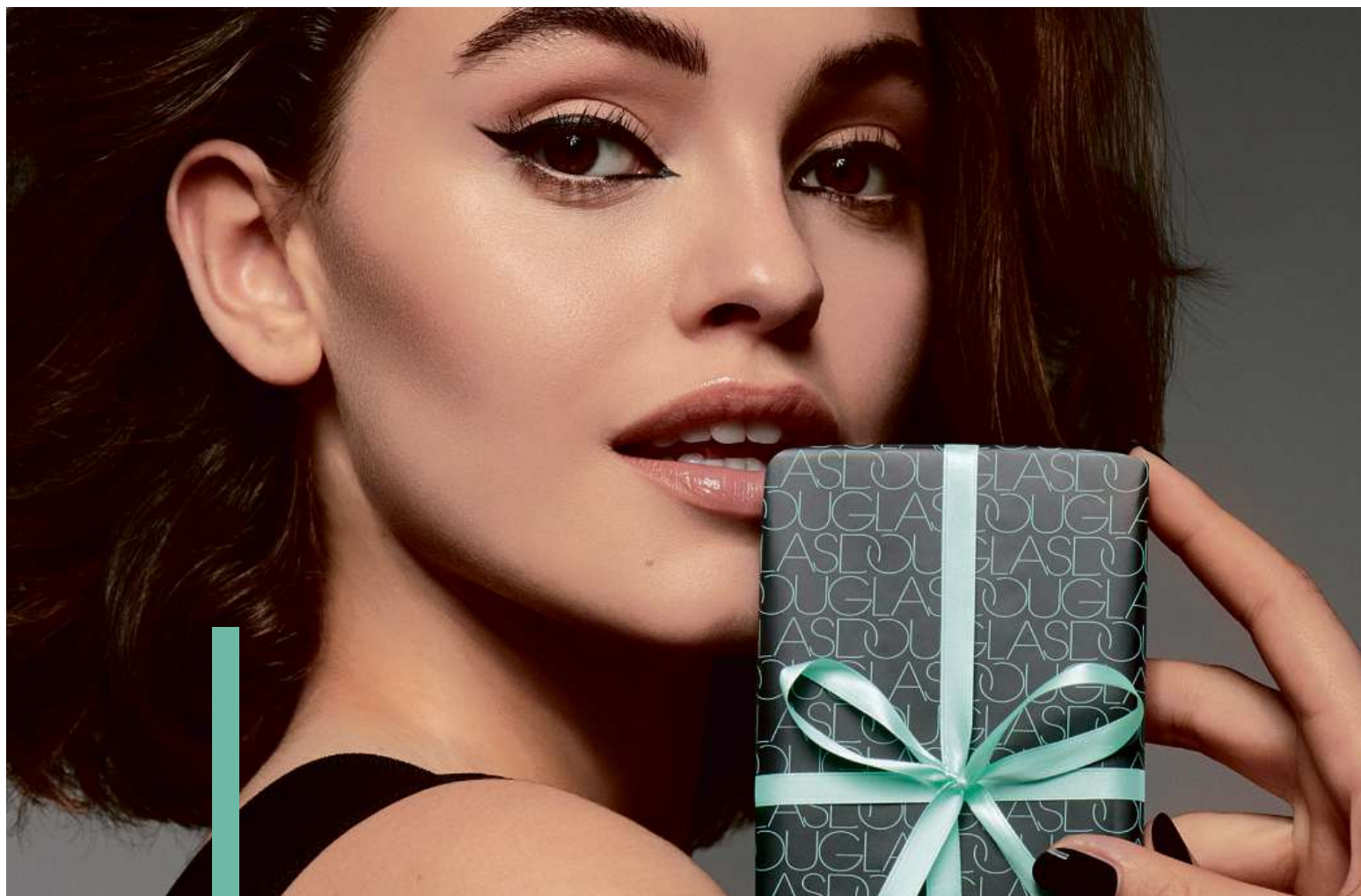
lí hlavního nádraží či Šilingrovo náměstí,“ řekla Dufková. Speciální péči věnují Technické sítě výzdobě ulice Radnická a portálu vstupní brány do nádvoří Staré radnice, kde je dominantou nasvícená kašna. Uvnitř nádvoří rozsvítí také ochoz při vstupu do vyhlídkové věže Staré radnice, kam míří o adventu hodně návštěvníků. Osvětlený strom bude kromě náměstí Svobody také na Dominikánském náměstí. Jejich výzdoba bude letos bohatší, na jednom stromu budou čtyři osmnáctimetrové řetězy. Od 2. prosince bude nasvícený a nazdobený také strom na Malinovského náměstí před Mahenovým divadlem. Od 23. listopadu budou otevřené stánky na adventních trzích. Na náměstí Svobody a na Dominikánském náměstí budou letos poprvé otevřené i přes vánoční svátky až do 29. prosince. **ČTK**

Zprávy krátce

Řidič kamionu neodhadl výšku

Na dopravní komplikace včera dopoledne narazili řidiči, kteří mířili z jihu

do centra Brna. V Hněvkovské ulici se převrátil kamion a blokoval větší část silnice. Vyprostit ho museli přijet ze specializované firmy. Případ řeší policie. **IDNES.cz**



Beauty FRIDAY

-20% NA VŠE

NA WWW.DOUGLAS.CZ A PRODEJNÁCH PARFUMERIE DOUGLAS

Akce platí od 23. 11. do 25. 11. 2018. Slevy se nesčítají.

DOUGLAS

Aby Babiš skončil, musí mít opozice 120 hlasů

Kritici premiéra nemají moc cest, jak ho dostat z vysoké politiky.

Předseda Sněmovny Radek Vondráček podle očekávání svolal zvláštní sněmovní schůzi k návrhu na vyslovení nedůvěry vládě na pátek 23. listopadu od 9 hodin. Schůzi vyvolali poslanci šesti opozičních stran kvůli novým zjištěním v kauze Čapí hnízdo premiéra Andreje Babiše a o údajném únosu jeho syna na Krym.

Pokud by opozice chtěla zabránit opakovanému jmeno-

vání Andreje Babiše premiérem i v případě, že by se v pátek podařilo vyslovit vládě nedůvěru, musela by získat 120 hlasů potřebných pro rozpuštění Sněmovny a vypsaní předčasných voleb. Prezident Miloš Zeman totiž avizoval, že je připraven Babiše opětovně jmenovat premiérem. Hnutí ANO, pro které je Babiš jediným kandidátem na premiéra, také drží funkci předsedy Sněmovny, který po prezidentovi může rozhodnout o jmenování šéfa kabinetu. V případě vyslovení nedůvěry vládě by současný kabinet ANO a ČSSD musel podat demisi. Následně by opět přišla řada na ústavou stanovené tři pokusy o sestavení vlády, kdy

při prvních dvou jmenuje premiéra prezident, při třetím předseda Sněmovny. Ústava konstatuje, že při neúspěšném třetím pokusu vlády o získání důvěry může prezident Sněmovnu rozpustit.

Zeman ale už dříve uvedl, že toto ustanovení neznamená, že by dolní komoru rozpustit musel. Podle jeho vyjád-



Andrej Babiš MAFRA

ření, které podpořili i někteří ústavní právníci, by bylo místo toho možné znovu opakovat trojici pokusů o sestavení vlády. Kromě neúspěšného třetího pokusu o sestavení vlády uvádí ústava i další možnosti pro rozpuštění Sněmovny a vypsaní předčasných voleb. Je to situace, kdy by Sněmovna nebyla usnášeníschopná po dobu delší než tři měsíce, což znamená, že by na schůzi muselo být přihlášeno méně než 67 poslanců. Vzhledem k tomu, že ANO má 78 mandátů, je ale naplnění takové podmínky nepravděpodobné.

Dnes se k hlasování o nedůvěře uskuteční koordinační schůzka ODS, Pirátů, lidovců, STAN a TOP 09. **ČTK**



Bez koulí

Dan Bárta prozradil detaily kolem vánočních koncertů svojí kapely Illustratosphere. Podle něj budou bez ozdob a koled. Lidé si odpočinou od „báječné vánoční atmosféry“. Turné začne 1. prosince v Uherském Brodě, v Praze kapela vystoupí s Komorní filharmonií Pardubice, a to 5. ledna v Kongresovém centru. **ČTK**

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Sníh. Při pátrání po medvědovi pomůže

V pátrání po medvědovi na Vsetínsku by mohl pomoci sníh. Zvíře se v regionu pohybuje již od září, napáchalo hodně škod, ochránci přírody na něj proto nastražili odchytovou klec. „V posledních dnech však medvěda nikdo neviděl, jeho pohyb nezachytily fotopasti, neobjevily se ani další stopy,“ řekl Milan Orálek z Českého svazu ochránců přírody Valašské Meziříčí. „Kdyby byl sníh, dalo by se snáz vyhledat, kde se zdržuje. Pak bychom se rozhodli, jak budeme postupovat dál,“ uvedl Orálek. V regionu již v neděli sněžilo, sníh však většinou roztál. Minulý týden byl medvěd údajně spatřen v Hovězí na Vsetínsku. Nemá také vyloučeno, že zvíře odešlo na Sloven-

sko. Minulý týden byla huňata šelma spatřena u obce Ostřavice v Beskydech, podle Orálka však mohlo jít o jiného jedince, v Beskydech jsou podle stop medvědi dva. „Nicméně jsme stále připraveni. O víkendu jsme obnovili pachovou stopu u pastí, zkontrolovali jsme klec, je stále natažená,“ uvedl Orálek. Mladý, asi čtyřletý medvěd se na Valašsku pohybuje od září. Choval se netypicky, chodil do blízkosti lidských obydlí a ztrácel plachost. Pokud by se podařilo jej odchytit, dočasně by mohl být v záchraně stanici v Temelíně, kterou provozuje zoo v Hluboké nad Vltavou. O zvíře také projevila zájem zoologická zahrada z Belgie. **ČTK**

Zprávy krátce

Odškodnění pro klienty H-Systemu za průtahy

Ministr spravedlnosti Jan Kněžínek se dohodl na odškodnění za soudní průtahy přibližně s šedesátkou členů sdružení Maják, v němž je část klientů zkrachovalého H-Systemu. Za neúměrně dlouhé trestní řízení dostane každý z nich v průměru sto tisíc korun. O dalším vývoji kauzy napsalo pondělní Právo. Složitý případ se táhne už od poloviny 90. let. Za zpronevěru si zakladatel H-Systemu Petr Smetka odseděl 12 let. Do konkursu bylo přihlášeno přes 500 pohledávek za dvě miliardy korun. **ČTK**

Neberte si půjčky na dárky

Expert na dluhovou problematiku Daniel Hůle v pořadu Rozstřel upozornil na to, že by Češi neměli šlehat a brát si zbytečně půjčky. „V protestantských zemích jako Belgie nebo Nizozemsko jsou lidé zvyklí žít střídavě,“ řekl Hůle. Kritizoval také systém úvěrů, který je podle něj velmi slo-

žitý. Mezi ty nejzbytečnější příčiny pádu do dluhové pastí patří i půjčky na pořizování vánočních dáreků. Ty každý rok zvýší počet běžících exekucí. **IDNES.cz**

Většina stromů je na tom špatně

V českých lesích je 74 procent porostů jehličnanů a 39 procent listnáčů starších 60 let ve výrazně špatném stavu důsledkem imisního zatížení lesních ekosystémů v uplynulých dekádách. Vyplývá to ze Zprávy o životním prostředí za rok 2017, kterou dnes projedná vláda. Mnoho těchto porostů má navíc nevhodnou druhovou skladbu. Ke špatnému stavu stromů přispělo také počasí. **ČTK**



Daniel Hůle MAFRA

Na mobilu jsou Češi závislí. Datlují i v autě na červené

Deník Metro vyrazil do ulic. Pozorovali jsme, kolik lidí nepustí chytrý telefon z ruky.

Mobil používáme až moc. Nebo to alespoň tvrdí letošní průzkum, který pro Huawei vytvořila společnost Ipsos. Podle výzkumníků je znakem nadměrného používání smartphonu četnost jeho kontroly. Se závislostí na něm bojuje téměř polovina Evropanů (49 procent), kteří jej kontrolují několikrát za hodinu. Deník Metro se proto vydal do ulic a pozoroval, kolik lidí se nedokáže od telefonu odtrhnout.

Nejprve jsme vyrazili do metra. Vyjeli jsme z I. P. Pavlova a vystoupili na Kačerově. V ranní špičce jsme stihli projít pět vagonů. V každém bylo zhruba pět lidí, kteří byli připojeni na internet. A to jsou v úseku metra mezi stanice-



V MHD i za volantem. Češi jsou on-line pořád. PROFIMEDIA.CZ

mi Muzeum a Roztyly rychlá mobilní data k dispozici teprve pár týdnů.

„Může jít o nutkavé chování, které známe i u jiných závislostí. U většiny případů však může jít jednoduše o rostoucí neschopnost setrvávat v přítomnosti, být prostě sám se sebou,“ vysvětluje psychoterapeut Karel Fišer, proč lidé sahají po mobilu i v MHD.

Druhé pozorování jsme provedli v autobuse. V běž-

ném pražském kloubovém voze SOR NB 18 sedělo v 9 hodin dopoledne 23 cestujících. Jedenáct z nich mělo v ruce telefon. Většinou šlo o lidi, kteří jeli sami. Našli se však i tací, kteří cestovali s někým, a přesto vytáhli z kapsy svůj mobil. Podle psychoterapeuta Fišera může být takové chování problémem. „Nejzávažnější je bezpochyby závislost na internetu. To je nutkavá potřeba být on-line, kontrolo-

S mobilem do postele

73

Tolik procent Čechů se podle průzkumu společnosti Ipsos podívá v mobilu na internet hned po probuzení.

78

Tolik procent Čechů používá smartphone před spaním. Každý desátý Čech dokonce spí s telefonem po svém polštářem.

vat e-maily, sociální sítě, seznamky, debaty, kdy bez ukončení této potřeby nastávají změny v chování, proměňuje se psychická i fyzická pohoda člověka. To může vést až k neustředěnosti, podrážděnosti či problémům se spánkem,“ říká Fišer.

Podle něj je proto důležité, aby lidé uměli na chvíli vypnout. „Poutačů pozornosti, reklam, zpráv a různých informací na nás působí stále víc.

O to důležitější je vědomý pobyt bez podobných vjemů – digitální půst, pobyt v přírodě, procházky,“ radí Fišer. Schválně jsme se tedy vydali v sobotu odpoledne na cyklostezku mezi Radotínem a Černošicemi. Na procházce jsme potkali dvanáct lidí. Pět z nich s mobilem v ruce.

Poslední mini test mobilové závislosti jsme provedli na přechodu pro chodce. Během pěti minut jsme „načapali“ deset řidičů s mobilem. Tři během jízdy telefonovali, pět lidí drželo smartphone v ruce a dva řidiči vytáhli telefon v momentě, kdy zastavili na červené.

Že Češi používají mobil za volantem potvrzuje i nedávná statistika pojišťovny Generali. Podle ní více než polovina řidičů přiznává, že při řízení sahá po mobilu. Celých 11 procent také potvrdilo, že je mobil za volantem už někdy dostal do potíží. Policejní statistiky dokonce mluví ještě o horších číslech. Loni totiž každou pátou nehodu způsobil řidič, který se plně nevěnoval řízení. **MARK HÝŘ**

Psycholožka: Chytrý telefon funguje téměř jako pákový hrací automat

Alžběta Protivanská je psycholožka a psychoterapeutka. Také je autorkou kurzu Manuál na Mozek, který je o tom, jak mozek nejen pochopit, ale také na něj umět vyzrát. Deník Metro jí položil pár dotazů ohledně závislosti na chytrých telefonech.

Lidé vytahují své mobily a otevírají sociální sítě třeba i v autě, když stojí na červené. Co je k tomu nutí? Je to podobné nutkání jako u drog?

Používání telefonů a zejména aplikací sociálních sítí opravdu vyvolává podobnou závislost. Pokud bychom upozornění na nové zprávy, srdíčka či palečky dostávali v pravidelných a dopředu odhadnutelných intervalech, brzy by nám zevšedněla. Mozek by si zvykl. Jenže telefon funguje téměř jako pákový hrací automat. Nikdy není jistota, že na něm nebude nová zpráva nebo notifikace. Jakmile tam opravdu je, mozek vyplaví endorfiny – zaraduje se, že byl právě odměněn. Nebezpečí je skryté právě v tom, že se jedná o odměňování nepravi-



Alžběta Protivanská ARCHIV

delné. Mozek zůstává v nejistotě a neustálém očekávání, kdy dostane další „dávkou“.

Které nejhorší důsledky může mít na člověka závislost na internetu?

Na internetu jsme se stali závislými v nějakém směru všichni. Je už natolik neoddelitelnou součástí každodenní zkušenosti, že jsme si absolutně odvykli přemýšlet, jak bychom fungovali bez něj. V za-

hraničí už používání telefonů mladými lidmi nabírá děsivě rozměry. Dochází u nich do slova k prolnutí vnitřního psychického prostoru a pocitu vlastní osobnosti s profilem na sociální síti. Sám sebe nakonec takový člověk považuje spíš jen za schránku a svou podstatu pocitově umisťuje na internet, kde má perfektní fotky a hodné sledujících. Virtuální ocenění je předvídatelná věc, to mezilidské už hůře. I v tomto ohledu upadáme do jednoduchosti. Ztrácíme empatii a schopnost navázat kvalitní lidský kontakt. Ocítáme se osamoceni a vnitřně vyprázdněni.

Jaké signály člověku mohou naznačit, že je závislý na internetu?

Prvním znakem je už jen to, když „kontrolují“ telefon, aniž bych čekala zprávu. Jakmile se přístroj stane zdrojem nepravidelných oceňování a my jej nejsme proto schopni ani na chvíli odložit, můžeme mluvit o závislosti. Nebezpečí přichází ve chvíli, kdy internet používáme, aby se nám ulevilo od jiné úzkos-

ti. Utíkáme na něj od nepříjemné práce, od čekání nebo úzkostných myšlenek. Stal se nástrojem pasivního a jednoduchého odvedení pozornosti od věcí, které jsou pro nás bolestivé.

Hrozi lidem něco jako informační přehlcení? Přece jen všeho moc škodí. Kvantita informací mozek asi nemůže ani vstřebat.

Informační přehlcení se již děje. Za celou evoluci lidstva jsme nebyli nuceni vnímat a zpracovávat takové množství podnětů. Přijímání informací se stalo rychlým a zkratkovitým stejně, jako tomu je na internetu. Zároveň významně podceňujeme výběr toho, jaké informace budeme konzumovat. Mozek nerozlišuje, zda násilí či zabíjení vidíme na obrazovce počítače nebo ve skutečnosti. Jeho nejdůležitějším úkolem je, abychom přežili, a to je důvod, proč naši pozornost nejvíce přitahují podněty vzbuzující strach. Náš život se tak stává naplněným strachem a neustálým vymyšlením strategií, jak se zabezpečit. **MAH**

Sociální sítě. Používá je půl národa

K internetu jsou připojeni již čtyři pětiny českých domácností a počet Čechů, kteří používají sociální sítě, letos překročil padesátiprocentní hranici. V absolutních počtech to je 4,5 milionu osob starších 16 let. Vyplývá to z čísel, které včera zveřejnil Český statistický úřad.

Největší nárůst statistici letos zaznamenali v používání tabletu. „Meziročně vzrostl podíl domácností vybavených tabletem z 24 procent na 32 procent. Z domácností s dětmi má pak tablet více než polovina,“ uvádí předseda Českého statistického úřadu Marek Rojíček. **MAH**

Smartphony frčí

95

Tolik procent Čechů ve věku 16 až 24 let používá chytrý telefon.

77

Tolik procent seniorů má klasický tlačítkový telefon.

Black Friday

SLEVY AŽ 80%

Vstupte do světa iPhone

Apple iPhone 6s

iPhone a iOS fungují v dokonalé symbióze, proto se na ně můžete vždy spolehnout. Fotografujte nejoblíbenějším fotoaparátem současnosti, hrajte hry z App Store, poslouchejte hudbu nebo se věnujte práci. Jednoduše. Přejít na lepší telefon je snadné.

iPhone 6s teď pořídíte za polovinu původní ceny.

iPhone 6s 32 GB

4,7" Retina displej s technologií 3D Touch
12Mpx fotoaparát iSight
Pohybový koprocesor M9
Podpora 4G a LTE sítí

-50%

~~17 990,-~~

od 8 999,-

obj. kód: RI019a1i2d1



Všechny dárky
vyřešíte na

 **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 20. 11. 2018 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.

Žalobce: Pro útočníka na Dortmund chci doživotí

Muž chtěl vydělat na akciích fotbalového klubu, proto u autobusu umístil nálože.

Doživotní vězení požaduje vrchní státní návládní Carsten Dombert pro Němce Sergeje W., který loni trojicí bomb zaútočil na autobus fotbalistů Borussia Dortmund. Žalobce to včera uvedl ve své závěrečné řeči před soudem v západoněmeckém Dortmundu. Devětadvacetiletý Sergej W., který se k činu už dříve přiznal, spekuloval podle obžaloby na propad akcií fotbalového klubu.

Fotbalisté Dortmundu loni 11. dubna sotva vyrazili na večerní zápas čtvrtfinále Ligy mistrů s Monakem, když vedle jejich autobusu explo-



Dlouhovlasý Sergej W. v dortmundské soudní síni

dovaly tři nálože. Zranění utrpěl obránce Marc Bartra, který musel být s otevřenou zlomeninou předloktí operován, a také jeden z policistů, kteří autobus doprovázeli. Později se ukázalo, že bylo velkým štěstím, že žádný z fotbalistů nepřišel o život.

V bombách totiž byly kovové součástky, z nichž se jedna v autobuse zavrtala do operky pod hlavu. Fotbalisté letos u soudu řekli, že po výbuchu zažili obrovský strach a šok. „Ozvala se rána a mou hlavou mrštila tlaková vlna zprava doleva. Krátkou chvíli bylo

v autobuse ticho, nikdo nevěděl, co se stalo,“ řekl například záložník Julian Weigl, podle něhož vzápětí propukla neuvěřitelná panika.

V Rusku narozený muž, který v době útoku pobýval ve stejném hotelu jako fotbalisté, jednal podle obžaloby z chamtivosti a na útoku se snažil vydělat. Nedlouho před ním na burze nakoupil prodejní opce na akcie Borussia Dortmund a spekuloval, že po útoku hodnota akcií klubu klesne. Maximálně podle vyšetřovatelů mohl získat přes půl milionu eur, ve skutečnosti ale vydělal 5872 eur, což bylo kolem 153 tisíc korun. Sergej W. se letos u soudu k činu přiznal, tvrdil ale, že nechtěl zabít. Obžaloba je ale přesvědčena, že musel se smrtí nebo těžkým zraněním fotbalistů přinejmenším počítat. Za osmaadvacetinásobný pokus o vraždu proto požaduje doživotní trest. **ČTK a MET**

Zprávy krátce

Vědí, kdo plánoval vraždu novinářky

Maltští vyšetřovatelé znají identitu více než dvou Malťanů, kteří naplánovali loňskou vraždu novinářky Daphne Caruanové Galiziové. V neděli o tom informoval deník Times of Malta, aniž by jejich totožnost blíže specifikoval.

Změni kvůli vdaným dívkám zákony?

Mezi tisíci dětských migrantů, kteří uprchli do Švédska z válkou sužovaných zemí, jsou také mladé dívky, jež představují pro tuto severskou zemi velké dilema – jsou totiž vdané. Měla by země přijmout takovéto svazky, ačkoli jsou na základě švédských zákonů nelegální a mohou vystavit dívky celoživotnímu zneužívání? Švédsko sňatky osob mladších 18 let zakazuje. **ČTK**

Rozvod. Bude na šéfech vlád

Spořádaný britský odchod z EU na základě britskou vládou odsouhlaseného návrhu smlouvy o vystoupení bude podle šéfa unijního vyjednávacího týmu Michela Barniera základem pro vznik ambiciózního a strategického partnerství mezi EU27 a Británií, stojící mimo evropský blok. Barnier to řekl poté, co včera zástupce vlád 27 států Unie seznámil s posledním vývojem brexitových rozhovorů.

Země Unie podporují text smlouvy, na které se na pracovní úrovni shodli před týdnem vyjednávači obou stran. Politicky by ji měli v neděli na summitu odsouhlasit šéfové států a vlád EU27.

S navrženým textem rozvodové dohody už minulou středu souhlasila britská vláda. Premiérku Theresu Mayovou nyní čeká zásadní test. Dokument bude muset prosadit v britském parlamentu.

Vzbuřenci proti brexitovému plánu premiérky z řad euroskeptických poslanců její Konzervativní strany se podle britského tisku snaží získat posledních několik zákonodárců, aby jí mohli vyslovit nedůvěru jako lídryni strany. Pokud by nedůvěra byla vyslovena, musela by Mayová skončit i jako předsedkyně vlády. Mayovou včera naopak podpořil šéf Konfederace britského průmyslu. **ČTK**



Macronovi jsou v Bruselu

Francouzský prezidentský pár včera přijel na dvoudenní návštěvu Bruselu. Tam se na jejich přivítání chystal belgický král Filip s manželkou Mathildou (nahore). Na snímku dole procházejí obě první dámy po červeném kobereci na nádvoří královského paláce. **2x AP**



Udal se. Chtěl být špiónem

Vyzrazením tajných informací o ruských bezpečnostních složkách chtěl ruský policista zlepšit své vyhlídky na úspěšný start v americké emigraci. Pochůzkař Michail Semkov byl nespokojen s životem v Krasnodarském kraji na jihu Ruska a uvažoval o přesídlení do USA. Trápilo ho ale, jak se tam uchytí, a tak si chtěl vysloužit důvěru tamních úřadů spoluprací s rozvědkou USA. Nabídnout chtěl údajně osobní data nadřízených a informace o formách a metodách práce ruské policie. Nakonec ale ztvířila česká policie. Sepsal udání sám na sebe a poslal ho ruské kontrarozvědce FSB. **ČTK**

Evakuace

Guatemalské úřady vyzvaly k evakuaci obyvatele deseti obcí v okolí sopky Volcán de Fuego kvůli jejím trvajícím silným erupcím. V červnu při výbuchu tohoto vulkánu, který leží na jihu země asi 50 kilometrů západně od metropole Guatemaly, přišlo o život téměř 200 lidí. V ohrožené oblasti žijí přibližně dva tisíce lidí, přičemž každá komunita se může sama rozhodnout, zda odejde. Vulkan měří 3763 metrů a patří k neaktivnějším sopkám ve Střední Americe. Exploze z 3. června byla podle seizmologů nejsilnější za uplynulá čtyři desetiletí. **AP**



Naše unikátní doprava



*Vyneseme, nainstalujeme, předvedeme
a staré spotřebiče odvezeme. Jen v DATART.*



90 dní
záruka vrácení
peněz

A+++

Sušička prádla **BOSCH WTW876WBY**

Kapacita 8 kg • systém šetrného sušení SensitiveDrying
• program Rychlé sušení, režim pro alergiky, studené sušení • samočisticí kondenzátor • hloubka 59,9 cm

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

~~24 990 Kč~~

19 990 Kč

měsíčně od **1 000 Kč**



Kuchyňský robot **Kenwood Chef XL Titanium KVL8400S**

Příkon 1 700 W • 6 rychlostí výkonu
• objem nerezové pracovní nádoby 6,7 l
• 6 strouhacích disků • vhodný pro strouhání, sekání, krájení, hnětení, mixování, šlehání i drcení ledu

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

~~23 990 Kč~~

19 990 Kč

měsíčně od **1 000 Kč**



UHD Smart televizor Philips 55PUS7303

Rozlišení 3840x2160
• zpracování obrazu 1 600 PPI • P5 Perfect Picture Engine • Micro Dimming Pro
• HDR Plus • třístranný Ambilight • DVB-T2/C/S2 tuner • kodek HEVC (H.265)
• Wi-Fi • LAN • 4x HDMI
• 2x USB • OS Android TV

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

24 990 Kč ①

15 490 Kč

měsíčně od 775 Kč

A+

Záruku získáte po registraci na stránkách www.tvpromotion.eu

5let
záruka



UHD Smart televizor LG 70UK6950PL

Rozlišení 3840x2160
• DVB-T/C/T2/S2 (H.265/HEVC)
• 4K Active HDR, Ultra Luminance • Wi-Fi • Bluetooth
• 4x HDMI • 2x USB • OS webOS

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

44 990 Kč ①

29 990 Kč

měsíčně od 1 000 Kč

A

Meteostanice Hyundai WS 2303

Barevný LCD displej • vnitřní i venkovní teplota • vlhkost vzduchu • předpověď počasí • čas řízen rádiovým signálem

Dárek získáte po registraci na: www.hyundai-electronics.cz/darek-k-meteo/

+ DÁREK
Bluetooth
reproduktor

999 Kč



Fotoaparát Nikon Coolpix A300

Rozlišení CCD snímače 20 Mpx
• 8x optický zoom se stabilizací obrazu • kvalitní hoříčkové provedení těla • kvalitní displej LCD 6,7cm
• video HD 1280x720 • Wi-Fi • SnapBridge

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

4 590 Kč ①

2 990 Kč

měsíčně od 150 Kč



Přenosný reproduktor LAMAX Beat Street ST-1 Bluetooth

FM digitální rádio • hudba přes Bluetooth
• výdrž baterie až 8 hod. • microSD karta
• MP3 přehrávač • handsfree

890 Kč

Používáte originální cartridge Canon?
My vás za to odměníme!

Canon

Více info a seznam odměn na canon.cz/bonusprogram



Sbírejte body za každý čárový kód z originálního balení cartridge Canon a vyberte si svou odměnu. Každý bod se počítá!



Notebook Lenovo IdeaPad 120S

Čtyřjádrový procesor Intel Celeron N3450 (2,2 GHz) • operační paměť RAM 4 GB • pevný disk SSD 32 GB
• Bluetooth • Wi-Fi • HDMI • 2x USB
• USB-C • Windows 10 Home

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

7 990 Kč ①

5 990 Kč

měsíčně od 300 Kč

+ DÁRKY
Antivirová ochrana
a MS Office 365



Notebook Lenovo Legion Y530-15ICH

Čtyřjádrový procesor INTEL Core i5 Coffee Lake (4 GHz) • grafika nVidia GeForce GTX 1050 - 4 GB • operační paměť RAM 8 GB
• pevný disk HDD 1 TB • Wi-Fi • 3x USB
• 1x USB C • čtečka paměťových karet
• HDMI • Windows 10 Home

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

23 990 Kč ①

19 990 Kč

měsíčně od 1 000 Kč

+ DÁRKY
Antivirová ochrana



Mobilní telefon Samsung Galaxy J6

Osmijádrový procesor Exynos (1,6 GHz)
• operační paměť RAM 3 GB • interní paměť 32 GB • microSD až 256 GB
• fotoaparát 13/8 Mpx • Dual SIM • GPS
• Wi-Fi • NFC • Bluetooth • odemknutí pomocí otisku prstů • Android 8.0 Oreo

Barevné varianty

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA

6 499 Kč ①

4 990 Kč

měsíčně od 250 Kč

+ DÁREK
T-Mobile
předplacený internet



Mobilní telefon Honor Honor 8X

Osmijádrový procesor Kirin (1,7 GHz)
• operační paměť RAM 4 GB • interní paměť 64 GB • microSD až 256 GB
• fotoaparát 20+2/16 Mpx • Dual SIM
• GPS • Wi-Fi • NFC • Bluetooth
• odemknutí pomocí otisku prstů
• Android 8.1 Oreo

Barevné varianty

6 990 Kč

měsíčně od 350 Kč

+ DÁREK
T-Mobile
předplacený internet



Mobilní telefon Huawei nova 3i

Osmijádrový procesor Kirin 710 (1,7 GHz) • operační paměť RAM 4 GB
• interní paměť 128 GB • fotoaparát 16+2/24 Mpx • GPS • Wi-Fi • čtečka otisku prstů • Android 8.1 Oreo

Barevné varianty

8 490 Kč

měsíčně od 425 Kč

+ DÁREK
T-Mobile
předplacený internet



Kapslové espresso
DE'LONGHI NESPRESSO LATTISSIMA EN500.W

Příkon 1 400 W • tlak 19 barů • připravíte espresso, cappuccino, lungo, latte, macchiato
• 1l nádržka na vodu a 0,12l odnímatelná nádobka na mléko • automatické dávkování vody



MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
6 490 Kč ①
6 390 Kč
měsíčně od 320 Kč



Automatické espresso
BEKO CEG5301X

Příkon 1 350 W • tlak 19 barů
• 5 různých úrovní mletí
• dotykový panel s podsvícenými tlačítky • připravíte espresso, lungo, americano

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
7 999 Kč ①
6 990 Kč
měsíčně od 350 Kč



Sáčkový vysavač
ROWENTA X-TREM POWER R06886EA

Příkon 750 W • jedna hubice pro všechny povrchy • akční rádius 11 m
• filtr High Filtration bez nutnosti výměny • podlahová/kobercová hubice, štěrbinová hubice, kartáčová hubice, parketová hubice, hubice na čalounění, mini turbokartáč

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
5 399 Kč ①
3 999 Kč
měsíčně od 200 Kč



Odšťavňovač
CONCEPT L07065

Příkon 240 W • XXL plnicí otvor
• objem nádoby na šťávu: 1 l
• objem sběrné nádoby: 1 l
• rychlost: 60 ot./min

+ DÁREK
Poukázka Billa v hodnotě 300 Kč
MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
6 999 Kč ①
5 999 Kč
měsíčně od 300 Kč



Tepl vzdušný ventilátor
ROVUS HANDY HEATER

Příkon 370 W • 12hod časovač • vhodný do místnosti do velikosti 13 m²
• nastavitelná rychlost (vysoká/nizká)
• nastavitelná teplota 15-32 °C

Sleva 400 Kč
899 Kč ①
499 Kč



Automatická pračka
CANDY CSS4 127203/1-5

Kapacita 7 kg
• 1200 ot./min
• 16 základních programů a 40 programů Smart Touch + parní program
• detekce množství prádla a přizpůsobení praní
• Wi-Fi • hlasové ovládání
• hloubka 43 cm

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
9 999 Kč ①
7 990 Kč
měsíčně od 400 Kč

A+++



Automatická pračka
WHIRLPOOL FWG81284W EU

Kapacita 8 kg
• 1200 ot./min • inteligentní technologie 6. smysl Colours nastaví parametry na nejnižší spotřebu vody i energie • funkce FreshCare+ osvěží prádlo a brání tvorbě bakterií v pračce • hloubka 63 cm

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
9 499 Kč ①
8 990 Kč
měsíčně od 450 Kč

A+++

+ DÁREK
3x Whirlpool výherní poukázka



Automatická pračka
AEG PROSTEAM® L7FEE48SC

Kapacita 8 kg
• 1 400 ot./min • parní programy, protipěnový systém • funkce ProSteam redukuje pomáčkání
• systém ProSense pro praní na základě hmotnosti • šířka 60 cm

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
17 635 Kč ①
14 990 Kč
měsíčně od 750 Kč

A+++



Automatická pračka
LG F94J8VS2W

Kapacita 9 kg
• 1400 ot./min • 6 různých pohybů – 6 Motion DD
• TurboWash™ – úspora času, vody a elektřiny, TrueSteam™ – parní praní + parní aviváž + osvěžení prádla • hloubka 56 cm

MIMOŘÁDNÁ NABÍDKA
16 999 Kč ①
15 990 Kč
měsíčně od 800 Kč

A+++



Chladnička s mrazničkou
BEKO RCNA 365 E30ZW

Objem 291 l / 97 l • hluchost 43 dB • aktivní ionizátor IonGuard – neutralizuje vzduch a zabraňuje nepříjemnému míchání a přenosu vůni • antibakteriální úprava těsnění a madla • funkce rychlého zmrazování Fast freeze



A++

13 990 Kč
měsíčně od 700 Kč



Chytré hodinky

SAMSUNG GALAXY WATCH

Interní paměť 4 GB • monitoring denních aktivit • senzor srdečního tepu • zvýšená odolnost proti vodě – IP68 • kompatibilní s OS Android a iOS

od **7 990 Kč**

měsíčně od **400 Kč**



Automatické espresso DE'LONGHI ECAM 350.55 B

Příkon 1 450 W • tlak čerpadla 15 barů
• nastavitelné množství kávy a vody
• vestavěný tichý mlýnek s 13 možnostmi nastavení hrubosti mletí • tryska pro přípravu horké vody na čaj a výluhy

MIMORÁDNÁ NABÍDKA
~~22 990 Kč~~ ①

16 990 Kč

měsíčně od **850 Kč**



Barevné varianty

Externí pevný disk SEAGATE BACKUP PLUS ULTRA SLIM 1 TB

Kapacita 1 TB • velikost 2,5" • rozhraní: USB 3.0 (zpětně kompatibilní s USB 2.0) • software pro zálohování dat

Sleva **200 Kč**

~~1 999 Kč~~ ①

1 799 Kč



Přenosný reproduktor SONY SRS-XB01

Přenosný reproduktor s poutkem, EXTRA BASS • odolnost IPX5 • výdrž 6 hod. • malé a lehké provedení • vestavěný akumulátor

Sleva **100 Kč**

~~899 Kč~~ ①

799 Kč



Barevné varianty

Sluchátka

PANASONIC RP-HF100

Vysoce kvalitní, vyvážený zvuk • odolná skládací konstrukce • bohatě polstrované mušle pro pohodlné nošení

Sleva **100 Kč**

~~499 Kč~~ ①

399 Kč



Chytrá zásuvka TP-LINK HS110

Analýza reálné spotřeby a její historie • vzdálený přístup • režim mimo domov

Sleva **400 Kč**

~~1 299 Kč~~ ①

899 Kč



Bezdrátová žárovka

TP-LINK LB120 WI-FI SMART

10 W • E27 • bílá • můžete snížit spotřebu energie až o 80 % bez omezení jasu nebo kvality oproti normální žárovce o výkonu 60 W • ztlumíte jas a pohrajte si s barvou světla od měkce bílého (2700 K) až po běžné denní světlo (6500 K)

Sleva **500 Kč**

~~1 299 Kč~~ ①

799 Kč

+ DÁREK
10 kg hladké mouky
Babiččina volba

Vestavná trouba MORA VT 538 BX

Objem 65 l • 11 funkcí • speciální zamačkávací knoflíky • dotekové ovládání hodin • programování doby pečení • speciální program čištění trouby Eco Clean • nerezové provedení



A

8 490 Kč

měsíčně od **425 Kč**

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Změna cen vyhrazena, za tiskové chyby neručíme. Nabídka platí od 20. do 29. 11. 2018 nebo do vyprodání zásob. Dostupnost produktů se může v jednotlivých prodejnách lišit. ① Škrtná cena byla stanovena dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje.



OPRAVDU ZDARMA

Vyzvedávejte na jakékoliv prodejně ZDARMA.



OPRAVDU RYCHLE

Rezervujte online a vyzvedněte za 60 min.



OPRAVDU BLÍZKO

Prodejnou DATART máte za každým rohem.



OPRAVDU POHODLNĚ

S DATART dopravou přivezeme, vyneseme, nainstalujeme.

Veškeré změny, změny cen a tiskové chyby v tomto letáku jsou vyhrazeny. Některé fotografie a informace mohou mít pouze ilustrativní charakter. Nabídka platí do vyprodání zásob. Pokud zboží z letáku není na prodejně, personál Vám zajistí dovoz zboží na Vámi určené místo, případně si ho můžete objednat na www.datart.cz. UPOZORNĚNÍ: ceny zboží uvedené v tomto letáku zahrnují cenu darčku a recyklačních poplatků (RP) dle zákona číslo 185/2001 Sb. v platném znění. © Cena stanovena dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje. Bližší informace na prodejnách nebo na www.datart.cz.

Příklad splácní: Při výši čerpání 10 000 Kč, výši splátky 500 Kč a době trvání splátkového programu 25 měsíců do 20. dne v měsíci, v němž je splatná poslední splátka, je roční úroková sazba 21,22 %, RPSN 23,38 %, celková částka splatná spotřebitelem 12 500 Kč. Příklad je vypočten za předpokladu, že čerpání se uskuteční 14. 11. 2018, úhrada první splátky je 20. 12. 2018 a datum splatnosti poslední splátky je 20. 12. 2020. V některých případech může dojít z důvodu zaokrouhlování splátek na celé Kč k nepatrným rozdílům ve výši poslední splátky. Konkrétní výše poslední splátky bude uvedena v měsíčním výpisu. Hodnoty se vztahují pouze k čerpání pouze k čerpání úveru rozloženému do splátkového programu a nezohledňují další případné transakce a poplatky splácené standardním způsobem dle podmínek Vaší úvěrové smlouvy. Nabídka platí za splnění podmínek Home Credit a. s. Nabídkou nevzniká nárok na poskytnutí splátkového programu. Při schvalování úveru může být využito dotazování se do úvěrových registrů SOLUS a Nebankovního registru klientských informací. Více informací na www.homecredit.cz, www.solus.cz a na www.llcb.cz.

Premiéra Kunderovy klasiky



Jiří Bartoška namluvil Nesnesitelnou lehkost bytí. ARCHIV

Když se setkají Milan Kundera a Jiří Bartoška, dá se očekávat událost. Vychází audiokniha Nesnesitelná lehkost bytí.

„Jsme velmi šťastní, že Milan Kundera svolil právě nám k vydání svého románu jako audioknihy pro český trh,“ uvádí Tomáš Výchopen, ředitel vydavatelství Tympanum. „A rádi jsme i za to, že tomuto slavnému dílu světové literatury propůjčil svůj hlas na

žádost autora právě Jiří Bartoška, pod režijní taktovkou šéfredaktora Českého rozhlasu Aleše Vrzáka,“ doplňuje Výchopen.

Znovu tak ožívá vyprávění o lásce, o Tereze a Tomášovi, o Sabině a Franzovi, o lehkosti a tíže bytí. Obdivovatelé Milana Kundery a Jiřího Bartošky tak mají ideální možnost potěšit sebe i svoje blízké. Mladší generace čtenářů se pak může seznámit se ve stále populárnější audioformě i s tímto legendárním literárním dílem.



DAVID HALATKA
david.halatka@metro.cz

Světznámý Čech

Milan Kundera je slavný prozaik, dramatik a esejista. Své texty psal nejdříve česky, nyní francouzsky.

- Narodil se v Brně a od roku 1975 žije ve Francii.
- Nesnesitelná lehkost bytí je jeho nejslavnější román, přeložen byl do mnoha světových jazyků.
- Na posluchače audioknihy čeká mp3, CD nebo download s nezkrácenou podobou slavného románu o celkové délce 10 hodin a 46 minut.

INZERCE

Adventní rej. Ohňová show, Karel IV. i pivo

Karlštejnský královský advent oslaví obyvatelé i návštěvníci hned dvakrát: poprvé bude na náměstí před Muzeem betlému živo v neděli 2. prosince.

Počínaje 13. hodinou tu budou diváky bavit kapely Kapičky, Čenkomor, Ajeto a Třeňusk i šermíři ze skupiny Alotrium. Těsně před příjezdem vladařovy choti zazpívá známá muzikálová herečka Michaela Nosková. Eliška mezi své věrné poddané – na koni a v čele loučového průvodu – dorazí za zvuků fanfár v 16.30. Přivítá ji karlštejnský rychtář i purkrabí hradu, zástupce pivovarnického cechu na její počest narazí soudek s karlštejnským pivem Karlíček. Speciální program si pro královnu chystají děti z místní školy. Při jejich vystoupení bude rozsvícen před Muzeem betlému vánoční strom.

Druhá oslava Karlštejnského královského adventu se uskuteční o „zlaté“ neděli 23. prosince. Program bude podobný, jen účinkující se zčásti obmění a návštěvníci se dočkají také živého betlému nebo ohňové show. **MET**



Pražské chuťovky

„Vyhledávám místa, která nabízejí víc než jen výbornou kávu,“ říká Veronika Tázlerová (na fotu), autorka průvodce Prague Coffee Guide. Obsahuje výběr 45 kaváren, cukráren, bister a barů. **ARCHIV**

Metalová neděle. Anthrax i August

Neděle 25. listopadu je v kalendářích rockových fanoušků zakroužkovaná červenou tužkou. Do Prahy totiž přijedou hned dvě známé kapely.

Tu mladší rockerskou generaci zastupují metalcoristé August Burns Red, kteří zahrávají v Paláci Akropolis spolu s předskokany Wage War z americké Floridy a francouzskými Betraying the Mar-

tyrs. Francouzi nedávno natočili novou desku, zajímavostí je, že se nahrávalo v tuzemském Babylon Studios.

August Burns Red pocházejí z amerického státu Pensylvánie, původně školní kapela vznikla v roce 2003. Na rozdíl od jiných odnoží metalu dává jejich styl větší důraz na melodiku. Kapela vydala již osm desek.

Slavnější kapelou, která ozvláštňuje podzemní klubovou scénu v Praze, jsou legendární thrash metalisté Anthrax, kteří v době největší slávy patřili společně s Metallikou, Megadeth a Slayer k ikonické „metalové čtyřce“. Fanoušky v Česku chtějí potěšit vystoupením, které bude obsahovat průřez dosavadní kariérou kapely. Koncert se odehraje



ANTHRAX

OBSCURE

v neděli v klubu Roxy, jako předkapela byla ohlášena parťá S. D. I. z Německa.

Němečtí sousedé jsou také zástupci thrash metalu, ovšem jejich pojetí je ještě rychlejší. Speed metal v jejich podání se stal rovněž kultem, Němci hrají od roku 1986. Američané Anthrax jsou na scéně ještě o pět let déle. **PETR HOLEČEK**

**OMYLÍTE SI
OSOLEM
RANNÍ KÁVU?**

**ROZUMÍME
VAŠIM RÁNŮM
IMPULSOVI**

IMPULS
Rááááadio

Sudoku

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

Počasí

DNES



Min. 0
Max. 4

ZÍTRA



Min. 1
Max. 5

ČTVRTEK



Min. 2
Max. 6

PÁTEK



Min. 1
Max. 5

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

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

Teplotní rekordy: -7,7 °C / 16,5 °C

Roky výskytu: 1859/1926

Napište svou bublinu



„Jo, máš pravdu, je to klišé, už ho vidím.“

MICHAL WILD
Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- První hamburgerový stánek McDonald's založili bratři Richard a Maurice McDonaldové v USA roku:
 - 1920
 - 1940
 - 1960
- Milešovka je nejvyšší hora Českého středohoří. Její vrchol leží v nadmořské výšce:
 - 636 m
 - 836 m
 - 1036 m
- Starověký městský stát, který byl také nazýván Lakedaimón, je mnohem známější jako:
 - Korint
 - Sparta
 - Athény
- Hlavní město státu Colorado ve Spojených státech amerických, které má ve znaku orla:
 - Denver
 - San José
 - Portland
- Otázky předpovídání budoucnosti se týká sci-fi film s Tomem Cruisem:
 - Minority Report
 - Avatar
 - Terminátor

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

ČT1

- 14:00 Sřevičky
14:15 Holka modrooká
15:15 Všechnopárty
15:55 To je vražda, napsala VIII
16:45 Cestomanie
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 IX... kolem dokola



- 20:05 **Doktor Martin 2**
Seriál (ČR, 2015). Hrají: M. Donutil, J. Cvančarová, N. Lichý, G. Marcinková, R. Mikluš, T. Měcháček, J. Štěpánková, M. Steinmasslová a další. Režie P. Zahradka

- 21:00 Já, Mattoni
21:59 Výsledky losování šťastných 10 a Euromiliony
22:00 Mladý papež (5/10)
22:55 Kriminální
23:55 Rubikova kostka
Detektivní film (ČR, 1984)
01:25 Zajímavosti z regionů
01:50 AZ-kvíz
02:20 Dobré ráno
04:50 Co nosíš v kapsách?
05:00 Bydlet jako... v koloniálním stylu
05:30 Události v regionech

ČT2

- 13:45 Potřebujeme skřivana?
14:05 Rozluštěné poklady
14:55 Ramesse II.
16:00 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1)
17:00 Klima mění Česko (2/4)
17:20 Louisiana, kreolská Amerika
18:15 Kam v Mexiku
18:45 Večerníček
18:55 Žirafy
19:00 Uchem jehly
19:25 Mikuláš Adaukt Voight
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Tanky v pekle bojů**
Listopad 1918, Evropa se právě vymanila z hrůzy války. Je podepsána mírová smlouva, Německo je odzbrojeno a nová zbraň začíná být zdokonalována do podoby, která mocně ovlivní válku další

- 21:05 **Atatürk, otec moderního Turecka**
Česko-německé století (3)
22:55 **Dům z karet V** (12/13)
23:50 Letecké katastrofy
00:30 Člověk na prodej
01:25 Evropa dnes
01:55 Adoptovaná farnost
02:20 Srp, kládvo a hakenkrajc
02:45 Abeceda komunistických zločinů
03:00 Hranice dokořán – Rozmůwki polsko-české

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:25 Krok za krokem (13)
12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (336)
14:05 Dr. House IV (7)
15:00 Dr. House IV (8)
15:55 Kriminálka Miami IV
17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:30 Co na to Češi
18:25 Ulice (3562)
18:25 Seriál (ČR, 2018)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (851)**
Seriál (ČR, 2018). Sekora je v šoku: Marika slíbila, že bude u soudu svědčit o nevině Adama Svobody. Bobo Švarc vymýšlí kuriózní způsoby, jak dokázat, že je Heluš špatná matka. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, P. Štěpánek, M. Etzler, R. Fiala, M. Stránský, J. Censký, M. Zounar a další

- 21:40 Víkend
22:40 Námořní vyšetřovací služba XIV (17)
23:35 Beze stopy VI
00:30 Dr. House IV (7)
01:25 Dr. House IV (8)
02:05 Kriminálka Miami IV
02:45 Krok za krokem (12)
03:15 Co na to Češi

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
12:30 Jake a Tlustoch III (17)
Můj kámoš.
13:30 Doktor z hor:
Nové příběhy VII (14)
14:30 Návrat komisaře Rexe XII (8)
15:30 Návrat komisaře Rexe XII (8)
16:35 Odpolední zprávy
17:50 Policie v akci
17:50 Prostřeno!
18:55 Velké zprávy
19:40 Divošky
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Krejzoví (24)**
Komedijní seriál (ČR, 2018). Za Krejzou přijde mladá reportérka udělat s ním interview. V dílně je ale zrovna Petr a reportérka si ho s Krejzou splete. Petr je z toho přešlý, protože on ještě není tak starý jako Krejza. Hrají: V. Postránecký, V. Hybnerová, M. Plánková, F. Blažek, J. Šťastný, M. Suchánek, I. Korolová

- 21:35 Polda III (5)
22:55 TOP STAR magazin
23:50 Policie v akci
00:50 Návrat komisaře Rexe XII (7)
01:50 Návrat komisaře Rexe XII (8)
02:50 Doktor z hor:
Nové příběhy VII (14)

PRIMA COOL

- 12:20 Simpsonovi XXVIII (16)
12:40 COOLfeed
12:55 Simpsonovi XXVIII (17, 18)
13:50 Teorie velkého třesku XI (19)
14:20 Teorie velkého třesku XI (20)
14:45 Futurama (12)
15:10 Špinavá práce IV (4)
16:15 Top Gear: Indický speciál
18:15 Simpsonovi XXVIII (19)
18:45 Simpsonovi XXVIII (20)
19:15 Simpsonovi XXVIII (21)
19:45 Simpsonovi XXVIII (22)
20:05 COOLfeed



- 20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (6)**
Vítejte u sestřihů nejlepších závodů v historii Top Gearu! Kultovní britský motoristický magazin

- 21:20 Teorie velkého třesku XI (21)
Sitcom (USA, 2017)
21:50 Teorie velkého třesku XI (22)
Sitcom (USA, 2017)
22:20 Partička
23:00 COOLfeed
23:10 Špinavá práce IV (4)
00:10 Partička
00:50 12 opic III (1)
Sci-fi seriál (USA, 2017)
01:50 Všemocný (12)
Krimiseriál (USA, 2015)
02:45 12 opic III (1)
03:40 Všemocný (12)

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
09:00 Zpátečka
Co jsme hráli na Óčku tento den v roce 2009
10:00 Óčko hity
Klipy nonstop
12:00 Óčko news
Huďba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
12:05 Óčko hity
13:00 V jináci
13:05 Óčko trendy
14:00 Óčko news
14:05 Óčko trendy



- 15:00 **Óčko news**
Huďba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech

- 15:05 Mixxer Show
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
17:00 Óčko news
Huďba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
17:05 Óčko trendy
Aktuální klipy
19:00 Óčko news
Huďba, film, zábava – nikdo a nic nám neutech
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváka
Óčka
20:00 Óčko hity
Klipy nonstop
22:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
23:00 Óčko flirt

Sloupek

JAKUB KOHÁK

KRÁL ÚJEZDA I, II, IV, V



JIŘINA! JIŘINA!

Náš fotbalový tým C. F. ÚFA Praha – což znamená Club Futbólu Újezdská Fotbalová Asociace Praha – každoročně vyhláší fotbalistu roku, takzvaného Krále Újezda. Tým se stává ten, kdo za celý rok posbírá nejvíce bodů do tabulky pravdy. Samotné bodování jsem před lety vymyslel a zavedl já, aby to naše zmatené a často bezcílné pobíhání za míčem dostalo alespoň nějaký smysl. Celkově má naše asociace plus minus 40 členů, ovšem díky zaneprázdněnosti, nemocem, lenosti a dalším nástrahám se scházíme v o mnoho nižším počtu, a pokaždé v maličko pozměněné sestavě.

Citát

Už jsme měli Jiřího Lábusa, Jana Bergera, Jirku Skaláka, nejruznější Miss a Mistéry.

no po kamarádech a přijde následně jen do kavárny na rozbor, dostane 0,5 bodu. Tak se tedy celý rok skládá tabulka... a na konci máme šampiona! Ten bývá korunován na slavnostním vyhlášení, které se koná pokaždé na jiném místě, v jiném podniku. Ceremoniál je to vskutku důstojný, všichni na sobě mají obleky, naši dva spoluhráči hrají na bicí a příčnou flétnu a pokaždé máme slavnou osobnost, která předá cenu vítězi. Daří se mi sehnat výrazné a skvělé předávající, už jsme měli Jiřího Lábusa, Jana Bergera, Jirku Skaláka, nejruznější Miss a Mistéry, ale pokaždé mi spoluhráči napůl žertem, napůl vážně říkali: „Skvělý, ale kdybychom tady měli Jiřinu Bohdalovou, to by bylo!“ A minulý pátek se to stalo. Kamarádka Jiřinka mi to slíbila, přijela a předala ceny. Spoluhráči valili oči a byli šťastní. Díky Jiřinko, jsi legenda, jsi královna!

Bodování probíhá následovně. Rozdělíme se do dvou družstev „podle huby“ – dva kapitáni si volí své spoluhráče. Členové týmu, který zvítězí, dostávají čtyři body, poražení body dva. Kdo je třeba zraněný a přijde se jen podívat na hřiště, dostane bod jeden. A ten, komu je smut-

Dopisy a vzkazy

Herecká esa na známkách

V minulých dnech bylo ve sdělovacích prostředcích často připomínáno 100. výročí narození herce a spisovatele Miroslava Horníčka. Česká pošta dokonce vydala při té příležitosti 7. listopadu poštovní známku. Před 100 lety se ale narodilo několik dalších významných a velmi populárních herců jako Martin Růžek, Václav Voska, Vlasta Matulová, Josef Bek nebo Svatopluk Beneš. Na žádného z nich si však Česká pošta nevzpomněla. Na příští rok už je naplánováno vydání známek s Jiřinou Šejbalovou, Danou Medřickou, Jindřichem Plachtou a Radovanem Lukavským, z nichž pouze poslední dva jmenovaní mají kulatá výročí narození. Nestrannému obdivovateli našich hereckých es tak přijde na mysl otázka, podle jakých kritérií je emisní plán sestavován a zda tu nehrají roli nějaké zvláštní faktory jako při udělování státních vyznamenání.

OLGA LIPÁNKOVÁ

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

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

Výrok dne



„Máte hrbat listí jako Finové.“

DONALD TRUMP
PREZIDENT USA

Kalifornie se nadále potýká s nejničivějším lesním požárem ve svých dějinách. Trump při své návštěvě poukázal na pozitivní finský příklad, jak lze podobným katastrofám předjet.

Slovo dne

KRITÉRIUM

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Měřitko, hledisko pro srovnávání, posuzování více jevů, rozlišovací znak

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 20. 11.

KARTY BUDOUCNOSTI
Připravte se na výzvy, které vám osud přichystal! Mé zkušenosti objeví cestu k vašim jistotám! Volejte 906 70 30 35 nebo pište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 67DCH a vaše data narození!

	Beran 21/3–20/4 Rodinné oslavy jsou někdy opravdu zážitek za všechny peníze. Z té dnešní ale budete vyjimečně odcházet ve velmi dobré náladě.		Váhy 23/9–23/10 Rodiče si vybrat nemůžeme, a tak je důležité nějak se s ním srovnat. Vy si dnes vše vyjasníte a váš vztah bude lepší než dřív!
	Byk 21/4–21/5 Dnes si uděláte čas na své děti a vezmete je třeba do kina. Ujistěte si příjemný den a budete mít pocit, že jste si o něco bližší.		Štír 24/10–22/11 Vybíráte recepty na vánoční cukroví a dostáváte se do správné nálady na nakupování dárků. Doslova milujete atmosféru adventu.
	Blíženci 22/5–21/6 Někdo z vašich blízkých na tom není nejlépe a vy se snažíte, jak můžete, abyste mu trápení nějak ulehčili. Jste pro něj podporou.		Střelec 23/11–21/12 Přemýšlíte, jak byste mohli vylepšit svůj byt. Vyzrazte proto do nákupního centra a nechte se inspirovat zajímavými nápady.
	Rak 22/6–22/7 Držte pohromadě, protože víte, že tak snáze zvládnete veškeré překážky. Vaše rodina je výborný tým, který společně dokáže všechno!		Kozoroh 22/12–20/1 Finance byly ve vaší rodině vždy ožehavé téma. V poslední době se ale nemusíte dohadovat, protože peněz máte konečně víc než dost.
	Lev 23/7–22/8 Vaši blízcí jsou trpěliví, ale přece jen byste měli přestat dráždit hada bosou nohou. Dnes se ale mnoho věcí úspěšně vyřeší.		Vodnář 21/1–20/2 Dnes vyzrazte na rodinný výlet, na který jste se již dlouho těšili. Náladu vám nemohou zkazit ani vaše pubertální ratolesti.
	Panna 23/8–22/9 Ratolesti se vám každým dnem podobají víc a víc a vy nevíte, jestli je to správně, nebo naopak. Přáli byste si, aby byly šťastnější.		Ryby 21/2–20/3 Hádky v rodině vyústí v jeden velký konflikt, díky kterému se ale vyčistí vzduch. Budete se snažit, aby se už konečně vše urovnalo.

Řešení sudoku

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

Anketa Kolikrát za hodinu kontrolujete svůj mobil?



José Madeira
Docela často, už i přítelkyně nadává.



Lukasz Krobki
Aspoň každých pět minut. Oba dva.



Rumcajs Slavici Mír
Vždy, když zapípá.

Komiks



MILOSTNÝ TRIANGL!
Tri je moc, dva je akorát! Poradím, jak vyřadit ze hry vaši konkurenci!
Neváhejte mě kontaktovat! Pište SMS ve tvaru 86JGZ a váš dotaz 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, 1smh/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Alergie – také v zimě dejte pozor na plísně i roztoče

Obecně bývá nejkrušnějším obdobím pro alergiky jaro a léto. Na podzim a v zimě si spousta z nich může ulevit, zejména pak ti, které trápí alergie na pyl a trávy. Nepříjemnosti však začínají pro ty, kteří trpí na celoroční alergie. „Mezi typické celoroční patří alergie potravinové, alergie na domácí zvířata, roztoče a plísně,“ říká MUDr. Valerie Balínová, lékařka alergologické ambulance Polikliniky Agel Plzeň.

Jak jsou časté konkrétní alergie na plísně?

Alergie na plísně patří mezi celoroční, reálné ale problémy s plísní řeší domácnosti nejčastěji právě na podzim a v zimě. Alergii na plísně poznáme především podle dýchacích problémů – rýmy, kašle a dušnosti. Tyto problémy se mohou objevovat celoročně nebo se zhoršovat ve vlhkém počasí.

A co alergie na chlad?

Alergie nemusí způsobovat vždy pouze alergeny, za jejich vznikem mohou stát třeba i fyzikální vlivy, mezi které patří například slunce nebo i zmíněný chlad. Opravdu existují jedinci, u kterých samotný chlad vyvolává potíže. Nejčastěji se jedná o kožní projevy charakteru kopřivky.

Pokud někdo trpí ekzémem, dochází v zimě k jeho zhoršení?

Ano, v chladných podzimních a zimních měsících pravidelně zaznamenáváme horší průběh onemocnění u pacientů s ekzémy. V tomto období totiž bývá kůže sušší, má sníženou tvorbu mazu a potu, porušenou obrannou bariéru, její rohová vrstva není schopna zadržovat vodu a snadno v ní vznikají trhliny. S tím vším pak souvisí zvýšená citlivost kůže na mecha-

nické i chemické dráždivé vlivy ve vnějším prostředí.

Co obecně stojí za vznikem ekzémů?

Obvykle jsou to kombinace dvou hlavních příčin – zvýšené citlivosti kůže oslabením její ochranné funkce, tedy narušením kožní bariéry, a zvýšené citlivosti imunitního systému na určité látky, nejčastěji alergeny. Sklony k ekzému přitom často bývají dědičné.

Jak je to s astmatem na podzim a v zimě?

Pro astmatiky jsou problematická jak letní vedra, tak i silně chladné zimní dny. Nízké teploty, respektive suchý ledový vzduch venku, stejně jako přechody z tepla do zimy totiž znamenají jednoznačně velkou zátěž pro dýchací cesty. Pacienti s alergickým astmatem mají zhoršení dechových problémů vázané



Astmatikům chlad nesvědčí.

PROFIMEDIA.CZ

na období dominance jejich alergenu v ovzduší.

Když někdo trpí alergií, co byste mu doporučila?

Každému pacientovi bych poradila, aby poslouchal své tělo. Pokud vám určitá potr-

vina, druh kosmetiky či přítomnost určitého zvířete nedělá dobře, jednoduše se jim vyhněte. Zároveň doporučuji pravidelné návštěvy lékaře a v případě podezření na alergii i odborné vyšetření a včasnou léčbu. **KAMILA HUDEČROVÁ**

INZERCE

PLÍSNĚ NA ZDI OHROŽUJÍ ZDRAVÍ A ŽIVOT



Od jara do podzimu je množství spór (semínek) plísní v bytech menší, než v okolním ovzduší. V zimě je množství spór v bytech větší. V létě více větráme a spóry plísní se s prouděním vzduchu usazují na stěnách, kde čekají na příhodné podmínky. Ty přicházejí s podzimem a v zimě, kdy utěsňujeme domovy, nedostatečně větráme a tím vzniká vysoká vlhkost nebo se projeví místo s tepelným mostem.

Plísně nejčastěji rostou u oken, u dveří, na prochladlých stěnách, za skříněmi, závěsy, na hranici zdi a koberce... Mycelium plísně vidíme a většinou i cítíme. Ale nevidíme, že plísně vystřelují do ovzduší miliony až miliardy spór, které mohou způsobovat zdravotní potíže – alergie, dýchací potíže, záněty očí, vyrážky. Horší však je, že plísně při svém růstu a v důsledku svého metabolismu uvolňují do okolí ketony, aldehydy, étery a další. Ty mohou alergizovat, způsobovat bolest hlavy, únavu, záněty průdušek a spojivek, plicní mycetomy a mykotoxikózy, exogenní alergické alveolity, otomykózy, gastroenterotoxikózy apod. Proto bychom s plísněmi neměli kamaráditi. S likvidací plísní máme každý svou zkušenost a přinášet si do svého domova z přechemizovaného světa další jedy nechceme, zvláště když Evropa nastoupila cestu nahrazování nebezpečných látek za bezpečnější se stejnou nebo vyšší účinností. Jednou z těchto nových účinných látek schválených podle nových Evropských regulací je mikroorganizmus *Pythium oligandrum* a přípravek **BIOREPEL**, určený k odstranění plísní na zdech a k preventivnímu ošetření proti plísním.

Aplikace **BIOREPEL**u je jednoduchá. Sypký prášek smícháme s čistou vodou a pomocí štětce, válečku nebo houbičky postižené místo omyjeme. Po zavradnutí (částečném zaschnu-

tí) natřeme postižené místo druhou složkou. **BIOREPEL** je vhodné použít i jako prevenci běžným přidáním do malířské barvy, nebo nastříkáním (například rozprašovačem) na již vymalovanou zeď. **BIOREPEL** můžeme používat i v místnostech, kde aktivně bydlíme a nemusíme ani odcházet nebo dokonce v místnosti nějaký čas nebydlet.

BIOREPEL je první přípravek na jiné než chemické bázi. Představení na světových veletrzích v Paříži, na Floridě v Orlandu, tureckém Istanbulu,... vzbudilo značnou pozornost a v současnosti probíhají jednání s celosvětovými distributory. *Pythium oligandrum* přímým parazitizmem napadá jiné plísně a tvorbou enzymů potlačuje bakteriální růst. Takových mikroorganismů je více než tři sta, ale *Pythium oligandrum* je zatím jediný, kde je prokázáno, že kromě plísní nenapadá žádné jiné (lidské, zvířecí nebo rostlinné) buňky. Proto se také některé kmeny využívají pro nehty nebo pokožku se sklonek k plísním, pro dásně se sklonek k zánětům, v intimní hygieně pro místa náchylná k výskytu kvasinek, pro pokožku se sklonek k lupence a atopickému ekzému nebo pro úpravu fyziologické mikrobiální flóry při hojení poškozené pokožky.



Přípravek **BIOREPEL** s Chytrou houbou – *Pythium oligandrum* dostanete v prodejnách barev, v řetězcích v odděleních s barvami nebo drogeriích prodávající barvy. Chytrou houbu pro humánní použití dostanete ve své lékárně. Vaše otázky, rádi zodpovíme na infolince **728 814 202**, e-mail klimes@biopreparaty.eu nebo pythium@pythium.cz. Více informací naleznete též na www.biorepel.cz nebo www.chytrahouba.cz.

Děti potřebují pohyb, zařad'te aspoň jeden sportovní kroužek

Kolik kroužků je pro dítě optimálních? Jaké vybrat a kdy už je toho na dítě moc? Odpovídá odborník Tomáš Perič z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

Kolik kroužků týdně je ideální zařadit dětem ve věku základní školy?

Pro dítě je vhodné, pokud má alespoň jednu hodinu pohybu týdně. Záleží na tom, kolikrát týdně kroužek probíhá. Pokud dva- až třikrát týdně, tak dítě bez problémů zvládne dva kroužky, především na druhém stupni základní školy. Na druhou stranu, pokud by mělo okolo dvaceti hodin a více tréninku či jiného organizovaného sportu týdně, tak bych dopo-

Kde hledat?

Největší databázi sportovních klubů v České republice najdete na portále Sazky a Českého olympijského výboru www.sportvokoli.cz.

- Kromě klubů tam objevíte i sportovní akce nebo tipy na aktivní rodinný víkend.

ručoval konzultovat takto náročný program s dětským lékařem.

Jak se pozná, když už je toho na dítě moc?

Přetížení má několik projevů. Velmi často je to nechutenství, ztráta hmotnosti, a problémy se spánkem.

V psychické oblasti může být projevem apatie, která se střídá s přehnanou podrážděností. V případě takových projevů doporučuji navštívit dětského lékaře a nechat udělat krevní rozbor, ze kterého se dá poměrně přesně určit, zda je stav dítěte dán jinými okolnostmi, anebo se u něj skutečně jedná o přetřénování.

Jaké sporty jsou na pohybový aparát náročné, jaké méně?

Otázka zní spíše obráceně – v podstatě jakýkoliv sport, pokud nerespektuje věková specifika dětí a nadměrně děti zatěžuje, je nevhodný. Není moc sportů, které, pokud jsou vedeny přiměřeně, by dětem škodily. Jako



Tomáš Perič

ARCHIV

méně vhodné bych viděl sporty s tvrdými dopady, které zatěžují páteř a velké klouby. Ale samozřejmě vše záleží především na individuálním provedení.

Někdy rodiče do kroužků děti nutí. Kde je hranice, kdy jde o snahu o překonání lenosti dítěte a kdy jde už o nezdravý nátlak?

Děti, především ty mladší, mají přirozenou potřebu pohybu. Pokud dítě chodí na trénink rádo, ale spíše výjimečně se mu nechce, pak můžeme říci, že by se mohlo jednat o „lenost“. Také bych zvažil, jaké jsou vzory v rodině. Pokud rodiče sami sportují, děti obvykle nemají s „leností“ větší problémy. Pokud je rodina sportovní a dítě přesto na tréninky nechce chodit, ale s rodiči třeba rádo sportuje, pak bych zvažil, zda dítě dělá vhodný sport. Popřípadě jestli v oddílu, který navštěvuje, nemá problémy, které působí na jeho motivaci. Potom bych navrhoval zkusit najít jiný oddíl nebo jiný sport. K tomu se výborně hodí webový portál Sport v okolí, kde si děti nebo rodiče mohou najít ten sport, který by se jim nejvíce líbil.

A co děti, které nemají žádnou pohybovou aktivitu?



Sportování s kamarády je motivující.

PROFIMEDIA.CZ

5P sportování dětí

Sport obecně je pro zdravé dítě prospěšný.

- **Pohyb** – děti se přirozeně rády hýbají. Čím mladší, tím větší potřebu mají.
- **Přátelé** – při sportu se seznámíme se spoustou kamarádů. A děti kamarády potřebují.
- **Prožitek** – ve sportu zažíváme velké emoce a emoce dělají prožitek.
- **Pocit úspěchu** – děti potřebují být úspěšné. Bez pocitu úspěchu děti ztrácí motivaci.
- **Příklad** – děti se chtějí podobat svým vzorům nebo rodičům. Umět to, co oni. Být nej...

tu? Jaké potíže se u nich mohou projevit?

Problémových oblastí je velké množství. K nejběžnějším patří dětská obezita, která se v podstatě stoprocentně přenáší do dospělosti. A s tím souvisí nedostatečný vývoj orgánů, pohybové soustavy, ale i nevhodné návyky, například stravovací, a v neposlední řadě i určitý nedostatek vůle, kterou je potřeba rozvíjet. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

NOVINKA
NA TRHU

KLIDNÝ SPÁNEK PRO VÁS A VAŠE DĚTI

Antistresové boxerky pro děti trpící enurézou (noční pomočování) a inkontinencí (únik moči)

- » Máte dítě ve věku 4-12 let?
- » Má v noci problémy, o nichž se stydíte mluvit?
- » Myslíte si, že ranní praní a převlékání celé postele je každodenní nutností?
- » Máte strach pustit dítě na dětský tábor, lyžařský výcvik, výlet nebo kamkoliv jinam, kde musí přenocovat?
- » Máte strach z ostudy a posměchu?
- » Jezdí jen k babičkám, které o problému ví a ráno povlečení prostě operou?



MÁME PRO VÁS ŘEŠENÍ!

Antistresové boxerky KidDream Vám pomohou při řešení problému s pomočováním Vašeho dítěte.



- » pevné, spolehlivé, nenápadné
- » vyrobeny z příjemného úpletu s vysokým podílem bavlny
- » krásně pruží, příjemné na tělo
- » nepropustná vložka, která zadrží moč uvnitř v boxerkách
- » možnost opakovaného praní bez ztráty kvality

Antistresové boxerky KidDream neodstraní příčinu nočního pomočování, ani příčinu inkontinence, ale pomůžou zjednodušit jeho „následky“.



Výrobce:
Hana Hejtmánková
IČO: 06178529
info@kiddream.cz +420 731 668 040

www.kiddream.cz



Města se přehřívají. Pomoci může každý strom či jezírko

Dobré nápady si to mezi sebou rozdají o granty.

Celkem sto pět projektů ze třinácti krajů se přihlásilo do letošního ročníku grantového programu Zelené oázy. Jeho prostřednictvím rozdělí Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika 1,4 milionu korun obcím, spolkům, školám a dalším žadatelům. Ty díky grantové podpoře pomohou do měst navrátit zeleň a vodní prvky. Z přihlášených projektů vybere komise přibližně dvacítku úspěšných. Výsledky budou známy 13. února.

Z grantového programu mohou již počtvrté obce, školy nebo další instituce financovat například nákup sazenic, materiálů, dále odborné poradenství nebo přípravu



Originální vodní schody v Brně

a tisk výukových a propagačních materiálů. Jednotlivá výše podpory se pohybuje od 25 do 140 tisíc korun. Nejvíce projektů – celkem čtrnáct – se o přízeň hodnotící komise utká v Moravskoslezském a Středočeském kraji.

Komise je složená z odborných hodnotitelů Nadace Partnerství a zástupců MOL ČR. V lednu vybere komise ty nejlepší z nich. „Chceme, aby projekty pomohly v co největší míře propojit obyvatele obce nebo města. Společná aktivita je vynikajícím nástrojem, jak lidi učít zodpovědnosti k místu, ve kterém sami žijí. To bude tedy jedním z hlavních kritérií,“ vysvětluje grantový manažer Radim Cenek z Nadace Partnerství. Mezi další ukazatele úspěšnosti budou patřit například vhodný výběr druhů rostlin pro daný prostor, kvalita zpracované žádosti s konkrétními výstupy, které pove-

dou ke zlepšení životního prostředí.

„Letošní zájem o vypsanou grantovou výzvu potvrzuje, že naše Zelené oázy již patří do zaběhnutého harmonogramu zajímavých výzev zaměřených na kultivaci zeleně a vodních prvků. Jsme tady tři roky a každoročně se hlásí stále kvalitnější projekty, mezi kterými je složitější vybírat vítězné granty,“ uvedl Tomáš Pavlík ze společnosti MOL Česká republika. „Naše města a vesnice v posledních letech trpí přehříváním a začínají být vyprahlé. Takzvaný městský tepelný ostrov je nyní velkou výzvou nejen pro politiky nebo urbanisty, ale pro každého z nás. Proto jakékoliv i drobné opatření, které dokáže část našich bytlišť přetvořit v zelený kout, představuje nedocenitelný přínos,“ uzavírá ředitel Nadace Partnerství Miroslav Kundrata. **MET**

Lidé už nechodí pro půjčku do banky. Obracejí se přímo na lidi

To, co se před lety zdálo nepředstavitelné, je skutečností. Kvůli půjčce už lidé nechodí na pobočku, stačí jim internet. Šetří tím nejen svůj čas, ale i peníze. Neplatí totiž zbytečné poplatky bankám, ale půjčují si nejlevněji od lidí. Důkazem jsou čísla.

Lidé si už takto na Zonky půjčili přes čtyři miliardy korun.

Někteří lidé nemají rádi změny, tuto příležitost si ale nikdo utéct nenechá. Služba Zonky totiž změnila finanční trh. Díky tomu, že vše zařídíte online, sami si nastavíte, kolik chcete měsíčně splácet, a především neplatíte žádné zbytečné poplatky, vzrostl za poslední roky zájem o půjčku přímo od lidí.

Banky se předhánějí ve výhodných nabídkách, ale kvůli tomu, že musí platit stovky poboček a tisíce zaměstnanců, potřebují vydělávat – na úrocích. Když chcete opravdu výhodnou půjčku, musíte pročíst nabídky až do konce, kde jsou uvedeny podmínky a kde hlavně zjistíte, kolik opravdu zaplatíte navíc.

Díky tomu, že fintech služba Zonky neinvestuje do budov, rozvíjí mobilní aplikaci a web. Víc není potřeba. Sjednání půjčky přes internet je proto tak jednoduché. Svě o tom vědí desítky tisíc lidí, kteří se rozhodli, že nechtějí platit nic navíc.

Při vyřizování půjčky přes internet máte výhodu, že hned víte, na čem jste. Bleskově dostanete nabídku, kterou můžete mít do dvou minut schválenou. A pak už se jen podíváte na účet, kam vám do pěti minut přijdou peníze. Stačí vzít doma do ruky mobil nebo zapnout počítač. Díky bohu za technologii.

Díky bohu za Zonky.



UK DRIVING CULTURE

Activity 1

Read 1–3 below. Use a–c to fill the gaps.

- a. flashes
 - b. a horn
 - c. a study
-
- 1. Most vehicles have, which the driver can use to

make a noise and warn other drivers about something.
 2. When scientists do tests to find out about something, it's called
 3. If a driver their lights, it means they turn them on and off quickly.

Welcome to our new series.

Be ready to learn interesting facts about different aspects of culture in the UK.

Driving culture in the UK

British roads are some of the safest in the world. A study in 2010 that compared more than 30 countries found that 3.8 people per 100,000 died in traffic accidents in the UK. This number was lower than any other country. So, what did British drivers do to achieve this? What are they doing differently? Here're five top tips for drivers who are planning a trip to the UK.

1. People in Britain drive on the left side of the road. In fact, a longtime ago people drove on the left in most countries, but now only a few countries have this. Don't forget that this also means you must drive the other way around roundabouts.

2. British people feel that waiting should be fair for everybody. If you are in a queue of traffic, then don't try to push past the vehicles in front of yours. This is called 'jumping the queue'. You must wait for your turn; otherwise people may get angry with you.

3. You must stop at traffic lights when they are red. In many countries, it is OK to go past red lights if you are turning a corner or if there isn't any other traffic around. In the UK you could have lots of trouble if you do this.

4. If another driver flashes their car's lights at you then they are probably trying to tell you that they will wait for you to go first. British people don't like to use their car horn much and they think people who do are rude.

5. If you are involved in an accident then don't try to pay the police. The police in the UK never take money, and if you try to offer them some you could end your holiday visiting a British prison! **IAN BETTERIDGE**



Lesson No. 2



Activity 2.1

Read 1–5 below. They are headlines for different sections of the article. Put them in the same order as the text.

- 1. How British drivers communicate

- 2. What not to do if you have trouble with the police
- 3. Taking turns fairly
- 4. Don't drive on the wrong side of the road
- 5. Red always means stop

Activity 2.2

Read 1–4 below. For each one, fill the gap using one word from the text.

- 1. Road traffic deaths are in the UK than other countries.
- 2. If you jump a queue then

- other drivers may get
- 3. If you use your car too much people will think you are not polite.
- 4. You might go to if you try to pay money to the police.

Activity 3

Simeon has been in a car accident and he is telling the police what happened. Read 1–4 below and choose the correct word to fill the gap, a or b.

- 1. I had been driving for twenty minutes when I to feel sleepy.
a. started
b. was starting
- 2. I was quite slowly, at

no more than 30 miles per hour.
a. drove
b. driving

- 3. The other vehicle much too quickly.
a. was driving
b. been driving
- 4. I to stop but there wasn't enough time.
a. had been trying
b. tried

Activity 4

How safe is your country for car drivers? What advice would you give to somebody from somewhere else who is planning to drive a car in your country?

Answers

- Activity 1 1. b; 2. c; 3. a
 Activity 2.1 4, 3, 5, 1, 2
 Activity 2.2 1. lower;
 2. angry; 3. horn; 4. prison
 Activity 3 1. a; 2. b;
 3. a; 4. b

Letec Šonka poprvé vyhrál sérii Air Race

Velký úspěch po zasluženém vítězství v Dallasu, posledním závodě sezony.

Akrobatický pilot Martin Šonka vyhrál poprvé sérii Red Bull Air Race. Celkové vítězství si čtyřicetiletý rodák ze Dvora Králové zajistil včerejším triumfem v závěrečném závodě ve Fort Worth v Texasu, svým čtvrtým v sezoně.

Šonka sahal po mistrovském titulu už loni, ale výhra mu z pozice lídra v posledním závodě unikla. Nakonec slavil Japonec Muroja. Tentokrát šel český pilot do finále sezony z druhého místa a útok na celkové vítězství proměnil ve svou show.

Ve čtvrtfinále se Šonka utkal se svým největším rivalem a vedoucím mužem seriálu Michaellem Goulianem a také díky Američanovým chybám přes něj postoupil do final four. V něm ho mohl o ti-



Mistr světa série Red Bull Air Race Martin Šonka vloni na otrokovickém letišti

MAFRA

tul připravit ještě Australan Matt Hall, jenž před Šonkovým letem vedl, ale český pilot si s tlakem poradil a posledním letem letošního seriálu zaznamenal nejrychlejší čas. Šonka si tak po nevyda-

řeném úvodu sezony připsal čtvrté vítězství z pěti závodů. Nevyšel mu jen minulý podnik v Indianapolis, v němž před sebe pustil Gouliana. Ten nakonec skončil třetí sedm bodů za Šonkou. Na

druhé místo se dostal Hall, jenž na nového šampiona ztratil pět bodů.

Druhý český pilot Petr Kopfstein obsadil v celkovém hodnocení seriálu třináctou pozici. **ČTK**

Martin Šonka

Narodil se 26. března 1978 ve Dvoře Králové nad Labem.

- Čerstvý vítěz série Red Bull Air Race je i trojnásobným mistrem Evropy v letech 2016 až 2018, má dvě stříbra (2011, 2015) a bronz (2013) z MS ve freestylu.

- Bývalý armádní pilot se sportovní akrobacií začal v roce 2001 na kluzácích.

- V reprezentaci je od roku 2004, v současnosti závodí s letounem Extra 300 SR v kategorii Unlimited.

- o šest let později se stal prvním českým pilotem v prestižní sérii Red Bull Air Race.

- Na stupně vítězů se v ní poprvé dostal díky třetímu místu ve Spielbergu 2014, premiérového triumfu se dočkal loni v únoru v Abú Zabí. Titul mu nakonec těsně unikl a skončil druhý.

- Ve stejném roce převzal ve Sněmovně ocenění za celoživotní přínos v oblasti letectví a ve Sportovci roku obsadil 13. místo.

- Letos vyhrál závody v Budapešti, Kazani, Wiener Neustadtu a Fort Worthu, dohromady má na kontě šest dílčích triumfů.

- Má vlastní webové stránky www.martin-sonka.cz.

Zprávy krátce

Těsná porážka

Nejlepší česká amatérská boxerka Martina Schmoranzová vypadla na mistrovství světa v Dillí v druhém kole. V boji o postup do čtvrtfinále váhové kategorie do 64 kg prohrála s Šoirou Zulkajnarovovou z Tádžikistánu těsně 2:3.

Chlípínik Gaza

Bývalý anglický fotbalový reprezentant Paul „Gaza“ Gascoigne má opět problémy se zákonem. Jednapadesátiletý někdejší záložník byl obviněn ze sexuálního obtěžování ženy ve vlaku.

Povede je Slovák

Novým trenérem karvinských fotbalistů je Norbert Hrnčár. Jeho asistentem bude Richard Höger. Slovenská dvojice nahradila v sobotu odvolaného kouče Romana Nádvořníka a jeho asistenta Zdeňka Koukala. **ČTK**



Zažil nejpovedenější zápas

Tomáš Satoranský si v nedělním duelu NBA vylepšil sezonní maxima, avšak basketbalovému Washingtonu tím pomohl pouze ke zmírnění domácí porážky 109:119 s Portlandem. Český rozehrávač strávil na palubovce takřka 19 minut, během kterých stihl deset bodů i sedm asistencí a doplnil je o dva doskoky a jeden zisk. **AP**

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

Práce - nabídka

• Hledáme fyzicky zdatné zájemce do skladu a výroby na zpracování ryb (lososů) na Praze 9 – Letňany (Čakovice). Na DPP za 110-120,-Kč/hod. Vyplácíme týdně! Tel: 734 513 843

Ostatní

• Koupím lovecké trofeje-zvěře žijící v ČR i v zahr., shozy, parož, parohy, parůžky, rohy, výrobky z parož (lustry), obrazy s vycp. ptáčky. 603480866

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 18let, 15min/50Kč, 1min/80Kč v DPH, max. délka hovoru 15 minut. www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• Ženské z tvého sousedství ÚPLNĚ NAHĚ! Napiš si o jejich foto SMS ve tvaru 48VDG a text na 909 15 45



• Zaujímá sexuální vichřici! Jsem volná a k sexy hrám svolná. Leona, 32 let. Zavolej mi na 909 801 801 nebo mi rovnou napiš SMS na číslo 909 15 50 s kódem 41HCH a tvůj text!

PRAKAB

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

KABELÁŘ

obsluha výrobních strojů

Práce v nepřetržitém provozu
Praha – Hostivař.

Nabízíme:
zájemci stabilní společnosti
s dlouholetou tradicí,
práci s moderními technologiemi,
dobře finanční ohodnocení,
5 týdnů dovolené,
příspěvek na stravování.

Email: personal@prakab.cz
tel: +420 272 070 115, www.prakab.cz

Nejlepší dárek je zážitek!

Nabídky najdete na www.slevomat.cz/metro



Hotel Praha

★ ★ ★

**Báječná dovolená
v Adršpachu: Spousta jídla
i zmrzlinový pult**

Vyrazte s rodinou na čerstvý vzduch
a užijte si krásnou přírodu i stoly plné jídla
ve 3* hotelu Praha v Broumově.

4 799 Kč za 4 noci
pro 2 osoby

wellness
relax.cz

**Romantika v privátním
wellness při svíčkách**

Hod'te starosti za hlavu, naložte se
s miláčkem do vířivky a dejte si drink.
Užijte si párovou masáž nebo saunu ve
VIP zóně. V luxusním Wellness Relax
můžete nikým nerušeně lenořit
až 3 hodiny.

od 849 Kč ~~1 290 Kč~~



**Darujte 2 jízdy v nadupané
motokáře na trati
s klopenou zatáčkou**

Rozjed'te to na dráze CMKarting na Zličíně
a trhněte traťový rekord. Čeká vás převýše-
ní, pikantní klopená zatáčka, a hlavně sviž-
ná motokára. A jezdit můžou i děti od 5 let.

399 Kč ~~600 Kč~~
Platnost od ledna 2019

 SLEVOMAT

CESTA K ZÁŽITKŮM