



PÁTEK 24. 11. 2017



DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

BLACK FRIDAY

-20%
NA CELÝ
NÁKUP*

Sleva platí v prodejnách i na e-shopu

AŽ -89% NA VYBRANÉ
PRODUKTY

9 771211 781002 17219



KikaNabytek



kika_czsk

www.kika.cz



KIKAFED

www.kikafe.com

*Sleva neplatí na akční a výprodejové zboží. Více na www.kika.cz.



DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

24. 11. 2017

Akční nabídka platí pouze v obchodních domech KIKA do vyčerpání zásob.
Neplatí na e-shopu www.kika.cz



~~*33.544,-~~

9.999,- -70%

SEDACÍ SOUPRAVA „NOBILA“

korpus imitace kůže: hnědá barva, sedák a polštáře: béžová látka, rozměr: 305 x 210 cm, plocha lůžka 245 x 136 cm. (22117049)



~~*1.624,-~~

-69%

499,-

ŽIDLE „HEIDI“

kostra chrom, imitace kůže,
š/v/h: 42 x 102 x 47 cm.

(21668100, 21668241, 22881123, 22881131)



~~*3.752,-~~

1.499,- -60%

KOMODA „NEVADA“

sonoma dub, bílá barva,
š/v/h: 155 x 83,5 x 35 cm. (22649597)

~~*672,-~~

-55%

299,-



NOČNÍ STOLEK „PEPE“

různé barvy, š/v/h: 39 x 41 x 28 cm.

(např.: 20551398, 20551413, 20551447)



různé barvy

~~99,-~~

-70%

29,-

SEDÁK NA ŽIDLI „PURE“

38 x 38 x 1,5 cm, potah i výplň 100% polyester.

(20485125)

~~2.799,-~~

299,- -89%

PŘIKRÝVKA „COSY“

140 x 200 cm,
potah i výplň 100% polyester.

(21152426, 22826723)



~~69,-~~

-72%

19,-

SKLENICE NA VÍNO „GOURMET“

objem 4,2 dl.

(22962204)



24-dílná

SADA PŘÍBORŮ „RIO“

materiál ocel. (21738490)

~~*1.599,-~~

-70%

399,-



různé barvy

~~249,-~~

-70%

59,-

RUČNÍK, 50 X 100 CM

SÉRIE RUČNÍKŮ A OSUŠEK „20000“, „40000“

100% bavlna. 50 x 100 cm. **59 Kč** (21999844)
67 x 140 cm. **129 Kč** (21999852)



~~69,-~~

-87%

9,-

SVÍČKA VE SKLE „GROOT“

7 x 8 cm, různé barvy. (22230966)

BLACK FRIDAY

-20% NA CELÝ NÁKUP*

Sleva platí v prodejnách i na e-shopu



www.kika.cz



KikaNabytek



kika_czsk



www.kikafe.cz

ODEŠLA WIMBLEDONSKÁ ŠAMPIONKA NOVOTNÁ

ČESKÁ TENISTKA PODLEHLA VÁŽNÉ NEMOCI VE 49 LETECH STRANA 13



metro

Úterý, 21. listopadu 2017

Č. 219, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Albert

Největší deník v ČR

Děti nejsou šťastné, chtějí pryč z Česka

Dospívají rychleji. České děti mají díky internetu lepší přístup k informacím. **Průzkum.** Ukázal, že jsou méně spokojené. **Za oceán.** Skoro čtvrtina náctiletých chce žít jinde, lákají je Spojené státy STRANA 2



Pro olympijské medaile si Češi pojedou v „raškovkách“ i ve zlatém

Na vzniku oblečení pro zimní olympijské hry v Pchjongčchangu se poprvé podíleli i samotní sportovci. Výraznou částí olympijské kolekce je oboustranná péřová bunda se zlatou podšívkou. „Osobně si myslím, že ji sportovci zlatou stranou běžně nosit nebudou, protože každý sportovec je malinko po- věřčivý,“ říká šéf české mise Martin Doktor. Spolu s ním módním návrhářům do práce mluvili i skikrosář Tomáš Kraus, bývalá běžkyně na lyžích Kateřina Neumannová a veslař Ondřej Synek (na snímku zleva). Výrazným poznávacím znamením kolekce bude čepice „raškovka“ podobná té, v níž závodil sko- kan na lyžích Jiří Raška a v roce 1968 v ní získal v Grenoblu první českou zlatou medaili ze zimní olympiády.

MAFRA



České děti jsou méně šťastné. Může za to i internet a mobily

Před devíti lety byly naše děti spokojenější než letos.

Nejnovější průzkum agentury STEM/MARK pro českou pobočku UNICEF (Dětský fond OSN) zjistil, že prožívání štěstí mezi dětmi ve věku 9 až 17 let mírně pokleslo.

Průzkum zjišťoval názory uvedené věkové skupiny v jedenácti tematických oblastech – například v rodině, ve škole, dětských právech, volném času nebo ve společnosti. Jednalo se už o třetí zkoumání, předchozí se konala v letech 2001 a 2008, a k jeho důležitým zjištěním patří fakt, že české děti nyní dospívají rychleji.

Může za to především podstatně lepší přístup k informacím o dění, hlavně na internetu. Děti tak mají možnost přijímat to, co jim bylo ještě před deseti patnácti lety málo přístupné nebo nedosažitelné. To paradoxně vede k tomu, že jsou „dospělejší“ a méně šťastné, než ukazovaly minulá průzkumy.

Co se změnilo proti předcházejícím dotazováním v letech 2001 a 2008, je, že děti mezi nejdůležitější faktory štěstí kladou požadavek na to, aby nejen jejich vrstevníci dali více na jejich hlas, na jejich názory.

Především těm starším záleží hlavně na tom, jak jejich

názory přijímají nebo nepřijímají dospělí. Jak rodiče doma, tak třeba pedagogové ve škole. Z průzkumu vyšlo najevo, že na jejich názory by měly dát například soudy, když rozhodují v rozvodovém řízení, komu bude dítě svěřeno do péče.

„Teenager vám vážně řekne, že jeho nezadatelným právem je právo na nejmodernější mobil a jediné pak bude šťastný,“ komentovala výsledky Kateřina Tučková ze STEM/MARK. Průzkum však odhalil zcela jiné a vážnější stránky dětského myšlení a prožitků.

Pro mladší i starší děti z dotazované skupiny je totiž nejdůležitější, jak z dotazování vyplynulo, aby s nimi rodiče trávil co nejvíce času a co nejvíce se s nimi bavili. Což velice dobře vyjádřila sedmnáctiletá Anna: „Schválit maximální pracovní dobu pro rodiče, co mají děti – aby někteří nebyli pořád v práci.“

Největší dětskou autoritou zůstává i nadále matka. Té děti věří bezmála sto procentně. Jen s mírným odstupem za maminkami následují tatínkové. Děti však vzhlížejí také k jiným autoritám mimo rodinu. Jejich spokojenost s nimi (nebo nespokojenost) pocit štěstí ovlivňuje významně. Zaujal výrazný propad autorit nejvyššího představitele státu. Zatímco před devíti lety věřilo prezidentovi (tehdy jím byl Václav Klaus) 43 procent, letos se



Citát

Kdybych byla politik, dělala by mi velkou starost, že jsou děti tak skeptické a chtějí opustit Česko.

PAVLA GOMBA, ŘEDITELKA UNICEF ČR

dětská důvěra hlavě státu propadla na nízkých 18 procent. Podle ředitelky pobočky UNICEF ČR Pavly Gomby je zarážející, že stále více dětí vidí svoji budoucnost mimo Českou republiku.

Jak upozorňuje psychologka Pavla Koucká, která se věnuje také dospělým a zraní osobnosti, nejpřirozenějším projevem dětského štěstí je kromě rozzářených očí absence negativních emocí. „Když jsou děti v pohodě, radují se, hrají si. Nebojí se, nehněvají, nesmutní,“ říká psychologka. Varuje současně před jedním z rodičovských mýtů o štěstí. „Když rodičům záleží především a pouze na štěstí dětí, dělají někdy chybu, že se snaží, aby dítě nikdy nebylo nešťastné, nehněvalo se a nikdy neplakalo,“ říká psychologka Pavla Koucká.

„Děti však potřebují emoce srovnatně prožívat, ostatně stejně i my dospělí. Když se je snažíme ze života vytěsnit, dítě se je naučí kvůli nám potlačovat, ale co vyhodíte dveřmi, vrátí se vám oknem,“ uzavírá Koucká. **PAVEL HRABICA**

Chtějí žít v USA

24

Tolik procent dětí z věkové kategorie 14 až 17 let, které se zúčastnily průzkumu, chce žít jinde než v České republice. Za zemi zaslíbenou považují většinou Spojené státy. Jen 56 procent počítá s tím, že bude žít tady, zbytek ještě neví. U dětí do 13 let je statistika příznivější – v České republice plánuje svou budoucnost téměř 70 procent z nich.

13

Takovou důvěru dostala od dětí česká vláda. V roce 2008 věřilo v její schopnosti o čtyři procenta víc dětí. Průzkum probíhal letos před volbami.

České děti mají sociální citění. Mají rády školu

Průzkum pod názvem **Mladé hlasy 2017** zmapoval v **podrobných rozhovorech se 407 českými dětmi jejich názory na to, co ovlivňuje jejich prožitek štěstí. Obsahoval 70 otázek.**

- Dvě třetiny českých rodin se někdy hádají, děti více vnímají hádky mezi rodiči. Čtvrtina dětí je spokojená a na své rodině by nic neměnila.
- Nejméně spravedlivě se podle dětí chováme k dětem z chudých rodin. Ty by si zasloužily

větší pozornost a pomoc. Devět z deseti se domnívá, že pomáhat ostatním je důležité.

- Téměř tři čtvrtiny dětí mají dobrý, až velmi dobrý vztah se svými učiteli. Mladší chodí do školy, protože se „musí“ vzdělávat, starší berou školu také jako budování budoucích sociálních a profesních vztahů.
- Bez mála devadesát procent dotazovaných si myslí, že na jejich názor je v rodině brán ohled.

- Lháť, nebo mluvit pravdu? To je základní pravidlo chování pro polovinu dětí, které se dotazování zúčastnily.
- Dospělým lidem důvěřuje šedesát procent dětských účastníků průzkumu. Důvěra v učitele a policii je takřka shodná – téměř sedmdesát procent.
- Za svá hlavní práva považují děti právo na vzdělání, v závěsu je svoboda vyjadřování, následuje zdraví a právo na lásku a péči ze strany rodičů.

První hádka poslanců. Kvůli Babišovi

Nově zvolení poslanci včera zamířili do Sněmovny. Složili slib, vyfotili se a pak přišla první hádka. O počet členů mandátového a imunitního výboru, který bude řešit, zda Sněmovna vydá šéfa ANO Andreje Babiše a lídra poslanců ANO Jaroslava Faltnýka k trestnímu stíhání kvůli kauze Čapí hnízdo. Komunisté navrhli, aby členů výboru bylo 13, sociální demokraté, aby výbor měl 15 členů, třetí návrh je 18 členů, což má podporu pravice. Pokud by Sněmovna třináct členů výboru schválila, nedostal by se do něj žádný zástupce STAN, tedy ani Petr Gazdík, který je možným kandidátem do čela výboru. „Nikdy se nestalo, aby některá strana neměla svého zástupce v mandátovém a imu-

nitním výboru,“ řekl šéf TOP 09 Miroslav Kalousek. Proti návrhu komunistů vystoupil předseda klubu Pirátů Jakub Michálek. Vadí mu, že je z toho patrná snaha, aby výbor, který bude mimo jiné znovu rozhodovat o vydání Andreje Babiše a Jaroslava Faltnýka ke stíhání, vedl komunist, tedy zástupce „kvaziopozice“ proti vznikající vládě. Šéf hnutí ANO Andrej Babiš včera také zopakoval, že vítěz voleb nedostal šanci na sestavení většiny, protože ostatní strany spolupráci striktně odmítly. Také uvedl, že se neuskuteční schůzka se sestavou čtyř pravicových stran – Demokratickým blokem, který Babiš označil s odkazem na předsedu TOP 09 za Kalouskův blok. **IDNES.cz**



Ustavující schůze Poslanecké sněmovny

Vánoční bestsellery V DOUGLAS!

Za kouzelné ceny



CHLOÉ, CHLOÉ,
EdP 30 ml,
1-590 Kč,
1 099 Kč



BLACK OPIUM,
YSL, EdP 30 ml,
1-599 Kč,
1 199 Kč



LADY MILLION,
PACO RABANNE,
EdP 30 ml,
1-385 Kč,
899 Kč



BOSS BOTTELED,
HUGO BOSS,
EdT 50 ml,
1-859 Kč,
1 199 Kč



BRIGHT CRYSTAL,
VERSACE,
EdT 30 ml,
1-399 Kč,
899 Kč



1 MILLION
MEN, PACO
RABANNE,
EdT 50 ml,
1-700 Kč,
1 199 Kč



LA VIE EST BELLE,
LANCÔME,
EdP 30 ml,
1-619 Kč,
1 199 Kč



SI, GIORGIO
ARMANI,
EdP 30 ml,
1-719 Kč,
1 199 Kč



BOSS THE SCENT FOR
HER, HUGO BOSS, EdP
30 ml,
1-699 Kč,
1 199 Kč



LIGHT BLUE,
DOLCE&GABBANA,
EdT 25 ml,
1-349 Kč,
899 Kč

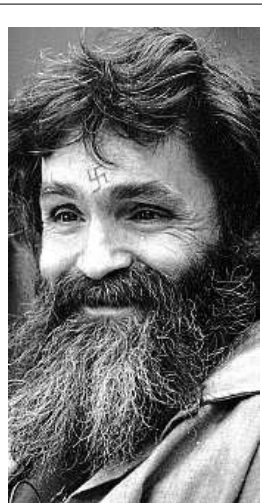
Nabídka platí pouze pro držitele Karty Douglas od 1. 11. do 31. 12. 2017 nebo do vyprodání zásob. Akce se neslučují s jinými nabídkami a slevami. Fotografie jsou pouze ilustrační.

IN STORE · ONLINE · MOBILE
DOUGLAS.CZ

Douglas
YOUR PARTNER IN BEAUTY

Ponorka. Měla technické potíže

Pohřešovaná argentinská ponorka se ve středu vynořila a při poslední komunikaci s námořní základnou hlásila technické potíže. Řekl to velitel základny Gabriel Galeazzi. Podrobnosti ale nevedl. Plavidlo podle něj dostalo povel změnit kurz a zamířit na základnu Mar del Plata. Argentinské námořnictvo včera zároveň uvedlo, že sedm krátkých satelitních volání, která v sobotu zachytila argentinská armáda, ze ztracené ponorky nepocházelo. Armáda kontakt s ponorkou ztratila ve středu, na její palubě se nachází 44 lidí. Zásoby má podle mluvčího na nejméně dva týdny. Slabá satelitní volání dávala naději, že posádka je stále naživu, napsala agentura Reuters. **ČTK**



**Je po smrti
Vícenásobný vrah Charles Manson, který si odpýkával doživotní trest vězení, v neděli večer zemřel. Bylo mu 83 let.** AP

Německo očekává předčasné volby

Německo prožívá politické zemětřesení. Kancléřka Merkelová nedokázala sestavit novou vládní koalici.

Pověst Angely Merkelové jako výborné vyjednatelky má trhliny. Po nedávných volbách vsadila na zformování koalice mezi svým konzervativním blokem CDU/CSU, liberální FDP a Zelenými. Jenže zázrak se nekoná.

Německo zřejmě čekají předčasné volby, ačkoli jejich konání je podle německé ústavy velmi složité.

Německý prezident Frank-Walter Steinmeier však očekává od politických stran připravenost k rozhovorbům, aby v dohledné době mohla vzniknout nová vláda. Zodpovědnost, kterou strany nesou, nemohou podle něj jen tak vrátit voličům. Steinmeier nyní může sehrát klíčovou úlohu.

Sociální demokraté (SPD) se však nadále odmítají účastnit příští německé vlády a chtějí předčasné volby.

V německých médiích se už dokonce objevují spekulace, že by se volby mohly uskutečnit 22. dubna příštího roku. Ke krachu německých koaličních jednání se už vyjádřila i Francie. Prý to není v zájmu země, řekl francouzský prezident Emmanuel Macron. Podle Elysejského paláce si Paříž přeje, aby Německo zůstalo stabilní a silnou zemí.

Fakt, že formování německé vlády po kolapsu rozhovorů v Berlíně teď ještě nějakou dobu potrvá, je špatnou zprávou pro Evropu také podle Nizozemců. **PETR HOLEČEK a ČTK**

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

Mugabe. Odejde, ale za imunitu

Zimbabwský prezident Robert Mugabe přistoupil během vyjednávání s armádou na to, že rezignuje. Informovala o tom zpravodajská televize CNN, která se odvolala na zdroje obeznámené s rozhovory mezi hlavou státu a generály. Výměnou prý třiačtyřicetiletý prezident i jeho manželka Grace získají úplnou imunitu. Hlava státu však nedodržela včerejší ultimátum, jež mu pro abdikaci stanovila vládní strana. Její vedení se proto včera sešlo, aby projednalo spuštění ústavní procedury odvolání prezidenta. Zimbabwský parlament zasedá dnes.

Zimbabwská vládní strana Africký národní svaz Zimbabwe – Vlastenecká fronta označila prezidenta Mugabe-

ho za původce politické nestability, neboť soustavně odvolává členy kabinetu. Strana včera také podle agentury Reuters uvedla, že hlava státu nerespektuje právní řád a je zodpovědná za bezprecedentní hospodářský úpadek v posledních 15 letech.

Moc v zemi převzala minulý týden v noci na středu násilně armáda a hlavu státu drží od té doby v domácím vězení. U moci je Mugabe jako nejstarší prezident na světě od roku 1980, kdy země získala nezávislost na někdejší koloniální mocnosti, Británii. Od té doby se zimbabwské hospodářství propadá do stále většího chaosu. Problémem je vysoká nezaměstnanost, hyperinflace a nedostatek potravin i hotovosti. **HOP**



Přehlídka Victoria's Secret

Modelky Alessandra Ambrosio (vlevo) a Lily Aldridge ukazují modely během Victoria's Secret fashion show v Mercedes-Benz Areně v čínské Šanghaji. AP

Aktivisté. Byli zadrženi ve Vietnamu

Disident Nguyen Quang A, s nímž vyšel v říjnu rozhovor v deníku Metro a který přednášel na akci Forum 2000 v Praze, byl minulý týden v Hanoji zadržen vietnamskou policií spolu s dalšími dvěma aktivistkami. K události došlo bezprostředně po schůzce těchto tří zástupců vietnamské občanské společnosti s delegací Evropské unie. Aktivistům nebyla poskytnuta žádná právní pomoc. Všichni tři byli téhož dne pozdě v noci propuštěni. Incident podle organizace Člověk v tísni ukazuje na neustávající šikanu vůči členům vietnamské občanské společnosti ze strany komunistického režimu. Vietnamské občanské spolky k incidentu vydaly prohlášení, v němž ho tvrdě odsuzují. **HOP**

Muzikál. S písněmi Vondráčkové

Pražské Divadlo Broadway na jaře 2019 uvede muzikál Kvítek mandragory s písněmi Heleny Vondráčkové. Režisérem bude choreograf a scenárista Radek Balaš. Autoři mají pro Vondráčkovou v případě jejího zájmu připravenou jednu z rolí.

Zástupci Divadla Broadway také získali souhlas Olgy Matuškové k zahájení prací na muzikálu s tematikou Waldemar Matuška a jeho písně. Ten by měl mít premiéru na podzim roku 2019. Již existuje seznam písní, o něž se budou tvůrci ucházet v jednáních s majiteli práv.

Připravovaný muzikál Kvítek mandragory není podle režiséra Balaše životopisem Vondráčkové, ale vychází

z písní, které interpretuje. Zatím není jisté, zda bude Vondráčková v muzikálu hrát. „Ještě máme spoustu času k tomu, abych se rozhodla, jestli se osobně tohoto muzikálu zúčastním. Ráda bych nejdříve celý projekt slyšela a viděla pohromadě, takže ta otázka ještě zůstává otevřená,“ řekla Vondráčková.

Scénář muzikálu, který má být kriminální komedií ze současnosti, je již hotový. Divadlo Broadway chce Kvítkem mandragory navázat na úspěch muzikálu Mýdlový princ z roku 2015, jehož libreto napsal také režisér Balaš. Představení založené na písních Václava Neckáře již zaznamenalo přibližně 250 re-
priz. **ČTK**

Chinaski budou možná bez dechů



Z šesti aktuálních členů kapely zbudou jen František Táborský a Michal Malátný (zleva). ARCHIV

Od ledna bude mít kapela nové složení. Zůstávají jen Malátný a Táborský.

Skupinu Chinaski, která před pár dny skončila velké halové turné, opouští čtyři členové ze šesti. Zůstávají pouze zakladatel kapely a zpěvák Michal Malátný a kytarista František Táborský. Skupina v dosavadním složení dohraje domluvené letošní akce. Ta poslední, charitativní, se odehraje 18. prosince v brněnském Sonu. Na tuto akci večera rychle mizely vstupenky.

Kapelu opustí trumpetista Petr Kužvart, saxofonista Štěpán Škoch, baskytarista On-

dřej Škoch a bubeník Ota Petřina. Podle vyjádření zbylých dvou členů skupina ztratila „vnitřní chemii“. „V určitých ohledech jsme se zacyklili, hudebně vidíme věci odlišně a nepřišli jsme na to, jak se z těch našich kruhů vymotat,“ sdělili Malátný a Táborský na Facebooku skupiny. Zdůraznili, že se kapela nerozhází ve zlém a že Chinaski nekončí. „Jen jsme si uvědomili, že teď potřebujeme kapelu dělat jinak, a chceme to zkusit zažít ještě jednou s novými lidmi,“ oznámili Malátný a Táborský. Od 1. ledna bude mít kapela nového baskytaristu, bubeníka a pianistu. „Ještě nevím, jestli budeme hrát s dechy,“ uvedl pro TV Prima Malátný, který už má jasno, kam se kapela

posune. „Více se dozvíte po Novém roce a na jarním klubovém turné. A na letních festivalech,“ píše dále.

Malátný je od roku 2008 po smrti bubeníka Pavla Grohmana jediným zakládajícím členem Chinaski. Kapelu založili v roce 1987 pod názvem Starý hrady. Vystřídalo se v ní mnoho hudebníků. Táborský se stal sólovým kytaristou v roce 1996, před ním na kytaru v Chinaski hrál třeba Robert Jína. Členem kapely byl i zpěvák a saxofonista Petr Rajchert. Na postu baskytaristy před Ondřejem Škochem působili Jiří Seydler, Adam Stivín a Marcela Chmelířová.

Chinaski získali v letech 2005 a 2007 cenu Anděl, album Rockfield jim vyneslo platinovou desku. **PUR a ČTK**

INZERCE

NOVÝ SERIÁL LN od 24. listopadu

ČEŠTINA PRO KAŽDEHO

m

e

n

- pravopisné záludnosti
- gramatická úskalí
- časté chyby a jak na ně
- testy pro školáky i jejich rodiče

DÁREK ZDARMA
 praktická
 kapesní příručka
 s nápovědou

PŘEDPLATNÉ
 NA 4 TÝDNY ZA 360 Kč

LIDOVÉ NOVINY

Předplatné objednávejte na 225 555 533
nebo na www.lidovenoviny.cz/cestina



Loučení s Wabim ve čtvrtek

Poslední rozloučení s folkovým písničkářem Wabim Daňkem se uskuteční tento čtvrtek od 12 hodin v Praze, ve Velké obřadní síni ve Strašnicích. Informovala o tom vdova po zemřelém Eva Daňková. Folkový písničkář, autor a původní interpret neoficiální tramské hymny Rosa na kolejkách, zemřel 16. listopadu po dlouhé nemoci ve věku 70 let. Jedno z posledních vystoupení Wabi Daněk odehrál letos v květnu se skupinou Spirituál kvintet. **ČTK**

Ostrava. V Divadle loutek uctí Kainara

Divadlo loutek Ostrava uvede inscenaci, kterou vzdá hold Josefu Kainarovi. Hra Stříhali dohola Josefa Kainara bude mít premiéru 24. listopadu. Režie se ujal Václav Klemens.

„Jméno básníka Josefa Kainara zná skoro každý, ne každý si však jeho jméno umí spojit s celou řadou známých písňových textů či melodii. Kainar byl totiž nejen básník a textař, ale také výtečný muzikant a skladatel,“ řekla

mluvčí ostravského divadla Klára Šebestová. V nové inscenaci zazní třeba písně Stříhali dohola malého chlapečka, Blues železničního mostu či Jan miluje Lenku. Příběh se odehrává v jedné téměř vyhlášené noční kavárně, která se hrou představ a fantazií promění v zaniklou ostravskou kavárnu Savoy. Součástí inscenace bude živá hudba, jejíž nastudování se ujal Vlastimil Ondruška. **ČTK**

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
Min. 4 Max. 8	Min. 6 Max. 10	Min. 7 Max. 11	Min. 4 Max. 8

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 18 °C
Rok výskytu: 1926

Napište svou bublinu



Au, lego blbý!
PETR PHAHAX ČOUDEK
 Facebook

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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- První trolejbusy v Československu vyrobily firmy Praga, Škoda a Tatra roku:
a) 1936
b) 1946
c) 1956
- Filozof na trůně přezdívali římskému císaři, který žil ve druhém století:
a) Marcus Aurelius
b) Caligula
c) Augustus
- Náměstí Svobody, které se v minulosti jmenovalo Velké náměstí či Dolní trh, je v:
a) Plzni
b) Ostravě
c) Brně
- Francouzský herec italského původu narozený v roce 1919 jako Angelo Borroni se jmenuje:
a) Beppe Grillo
b) Lino Ventura
c) Paolo Villaggio
- Polský generál Tadeusz Kosciuszko byl vůdce slavného povstání v roce:
a) 1694
b) 1794
c) 1894

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

ČT1

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Zločin v obrazárně
Rodinný film (ČR, 1983)
- 14:40 Šance
- 15:50 To je vražda, napsala VI
Schůzka na Sicílii
- 16:40 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 **Vyprávěj**
 Seriál (ČR, 2009-2013).
 Prozradí se Karlův román? Bude Renáta konečně šťastná? Hrají: V. Vojtek, A. Kerestešová, R. Freimanová, S. Skopal

- 20:55 Hlava rodiny
- 21:35 Hercule Poirot
- 22:29 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilióny
- 22:30 Ve jménu vlasti V
- 23:55 Profil zločinu V
- 00:15 AZ-kvíz
- 00:40 Banánové rybičky
- 01:05 Na stopě
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Žijěj jenom zx
- 02:20 Dobré ráno
- 04:55 Bydlet jako... Velký Gatsby
- 05:20 Postřehy odjinud

ČT2

- 12:45 Zapomenutí vůdci
- 13:40 Stopy, fakta, tajemství
- 14:10 Život ve vzduchu (5/6)
- 14:50 1917: Jak se dělá revoluce
- 15:45 Nejvýznamnější operace 2. světové války (1/2)
- 16:45 Dějiny Hollywoodu (5/7)
- 17:50 Tajupný podzemní svět
- 18:15 Národní klenty
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Na cestě po chorvatském ostrově Lošinj
- 19:20 Bohemia Incognita
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 **Velká válka: Pád impéria**
 Ne na bitevních polích, ale hluboko v týlu se zrodila katastrofa, která nakonec carské Rusko zničila

- 21:00 Český žurnál
- 22:05 Patrola (9/12)
- 22:30 Letecké katastrofy: Tragédie v ráji
- 23:15 Sestřička Jackie VI (5/12)
- 23:45 Obchody se životem a smrtí – adopcce
- 00:25 Uchem jehly
- 00:55 Cirkus Havel
- 01:50 Přísně tajné vraždy
- 02:05 Občan aristokrat
- 02:35 Černý hobbymarket
- 03:00 Tři v jednom: Dunaj–Odra–Labe
- 03:15 Divočina bez hranic:
- 03:45 Za práci na konečnou

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:30 Krok za krokem II (4)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (89)
- 14:05 Mentalista (12)
- 15:00 Mentalista (13)
- 15:55 Kriminálka Miami VII (22)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3347)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 **Ordinace v růžové zahradě 2 (772)**
 Seriál (ČR, 2017). Heluš a Bobo jsou strachy bez sebe: unesli jejich syna Huga! Eduard se vydá do Prahy za Benešem, chce, aby mu vydal vnučku Alžbětku. Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala, M. Stránský a další

- 21:35 Víkend
- 22:35 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II (9)
- 23:25 Vražedná čísla V (12)
- 00:20 Mentalista (12)
- 01:05 Mentalista (13)
- 01:45 Kriminálka Miami VII (22)
- 02:25 Krok za krokem II (3)
- 03:20 Černá listina II (13)
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (89)

PRIMA

- 12:15 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch (16)
Nikdo neví, co je to láska
- 13:33 Policie Hamburg VII (27)
Tvrdí chlapi, Krimiserial (N, 2012)
- 14:30 Komisař Rex VI (13, 14)
Krimiserial (N/Rak., 2001)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



20:15 **Odhavní kuře II (59)**
 Seriál (ČR, 2017). Burák se od Veruny dozvídá, co se stalo. Že Veruna nedala tátovi s Janou peníze a oni se odstěhovali. Burák to tak ale nenechá. Tuhle rodinu chce vidět pohromadě. Jarda by rád za děditičku koupil velký lihovar. Hrají: J. Prachař, J. Dolanský, K. Leichtová, L. Polišenská, N. Lichý

- 21:35 Mordparta (2)
- 22:55 TOP STAR magazin
- 00:05 Policie v akci
- 01:00 Komisař Rex VI (13)
- 02:05 Komisař Rex VI (14)
- 03:05 Rosamunde Pilcherová: Očima lásky
Romantický film (N, 2002)
- 04:35 Policie Hamburg VII (27)

PRIMA COOL

- 12:25 Futurama II (6)
- 12:55 Simpsonovi XVIII (13-16)
- 14:50 Teorie velkého třesku IV (2)
Obohacení košťalovou zeleninou
- 15:20 Teorie velkého třesku IV (3)
Substituice domácím mazlíčkem
- 15:50 Futurama II (7)
- 16:10 Hvězdná brána II (20)
- 17:10 Top Gear 2008
- 18:20 Simpsonovi XVIII (17, 18)
- 19:20 Simpsonovi XVIII (19, 20)



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

- 21:25 Teorie velkého třesku IV (4)
Sitcom (USA, 2010)
- 21:50 Teorie velkého třesku IV (5)
Sitcom (USA, 2010)
- 22:20 Partička
- 23:00 Mistr popravčí (10)
Historický seriál (USA, 2015)
- 00:25 Partička
- 01:10 Alias II (10)
Seriál (USA, 2002)
- 02:05 Mistr popravčí (10)
Historický seriál (USA, 2015)
- 03:25 Aplikace
- 03:50 Alias II (10)
Seriál (USA, 2002)
- 04:35 Aplikace

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 14:05 Óčko trendy
- 15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 15:05 Mixxer show



17:00 **Óčko news**
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče

- 17:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutče
- 19:05 Moje destička
Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
- 22:00 Single Man (4)
- 22:15 Óčko flirt
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka

Čistý byt i čisté tělo

alza **MAXI**
DROGERIE

SCHOLL Velvet Smooth Elektrický pilník na chodidla s hlavicí + Rotační hlavice Extra drsná

Dobíjecí elektrický pilník na chodidla
Rychlé a snadné odstranění tvrdé či odumřelé kůže
Možné použít za mokra i za sucha



~~1699,-~~
899,-

obj. kód: NOH066

DUREX Intense Mix Pack s Little Devil vibračním kroužkem

Sada pro intenzivní orgasmus
Dlouhotrvající lubrikační gel
Vibrační kroužek, kondomy 10ks



~~885,-~~
449,-

obj. kód: KND045

VILEDA sada pro velký úklid 9v1

Sada pro velký i běžný úklid
Mop, kbelík, houbičky, hadříky, drátěnka
Vše v praktickém papírovém kufříku

-20 %



~~999,-~~
799,-

obj. kód: UKL097

DOVE Men Elements dárková kazeta pro muže s ručníkem

Set sprchového gelu, deodorantu a ručníku
Dlouhotrvající vůně, ochrana proti podráždění
Stylová dárková kazeta

-14 %



~~220,-~~
189,-

obj. kód: VBAL0268

VEET Sensitive Precision elektrický zastříhovač + Depilační krém pro citlivou pokožku 100 ml

Dárková sada pro úpravu chloupků
Ideální pro citlivé části těla
Depilační krém pro citlivou pokožku

-31 %



~~799,-~~
549,-

obj. kód: OSV257

AIRWICK Life Scents svíčky Mix Pack

Sada 6 svíček s různými vůněmi
Příjemně provoní celý domov
Vytvoří romantickou atmosféru

-39 %



~~1399,-~~
699,-

obj. kód: SVI123

Kup na www.alza.cz/maxi nebo volej **225 340 111**

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 21. 11. 2017 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.



Sloupek

JAKUB KOHÁK

BRÝLOVÝ VYZVATEL



TVOJE TVÁŘ MÁ... BRÝLE!

Tuto sobotu nám skončila již čtvrtá řada televizní pěvecko-spoločenské soutěže Tvoje tvář má známý hlas. Opět jsme žasli nad talentem a umem soutěžících, televizní diváci drželi palce svým favoritům a mně zůstalo asi 50 kusů brýlí. Vyzval jsem totiž fanoušky našeho pořadu, aby mi poslali brýle, které já si následně nasadím v přenosu, budu v nich mudrovat, a když bude čas, řeknu i historii oněch okulárů. A sešly se moc pěkné kousky!

Citát

Bude-li další řada, opět vyzvu diváctvo, aby mě zahrnulo předměty.

konce po dědečkovi. A mnoho dalších super kousků mám ve svém šupletí – až si říkám, že snad založím nějaké muzeum. Ovšem ještě počkám. Bude-li další řada, opět vyzvu diváctvo, aby mě zahrnulo předměty, které mohu vystavit v telebedně, takže následně to do muzea půjde sakumprásk, všechno najednou. Přemýšlím o pletených čepicích, ponožkách a rukavicích nebo o hodinkách. Zrovna nedávno se vydražily hodinky Paula Newmana. To byla paráda! Ale ne, nepotřebuji drahé, stačí mi k nim zajímavý příběh. Anebo když je vyrobí dítě – z lásky a čistého entuziasmu. To je potom nádhera! Na závěr chci pozdravit sympatáka z ulice, který rád čte moje sloupky. Není lehké žít bez domova a udržovat si humor, optimismus a pozitivní vidění světa. Jiří Rovný takový je. Přeji ti, Jirko, abys bojoval, nevzdával to, a věřím, že se na tebe štěstí usměje.

Dopisy a vzkazy

Žižkovský Bronx

Po výstupu na tramvajové zastávce Olšanské náměstí směrem z centra, chcete-li projít bariérovým domem do vedlejší ulice, octnete se v jiném světě. Přímo proti zastávce je již více než rok opuštěná lékárna. U vstupu do ní jsou nastalo naskládané kartony, na kterých sedí téměř celý den bezdomovci. Okolí tohoto místa je plné nedopalků a odpadků. Nejhorší je však vstupní část schodiště, jehož kabřincový kout slouží, zřejmě nepřetržitě, jako kdysi asfaltový žlábek ve venkovských hospodách. Úklid této plochy spočívá ve vypláchnutí prostoru hadicí s dezinfekcí, jako kdysi na záchytce. I na schodech bývá někdy rušno. Za bílého dne si tam různá individua bezostyšně dávají svou dávku injekcí nebo popíjejí alkohol. To vše před zraky procházejících včetně dětí. Smutné je, že ve stejné vzdálenosti jsou sídla Policie ČR i Městské policie ČR. Zřejmě pokutování těchto přestupků je méně rentabilní.

ANGEL MAKOVSKÝ, PRAHA 3

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

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

Výrok dne



„Přestože vyhrála Wimbledon, zůstala normální příjemnou holkou.“

**IVO KADERKA, PŘEDSEDA
TENISOVÉHO SVAZU**
Tenisový svět oplakává wimbledonskou šampionku Janu Novotnou.

Slovo dne

BRONX

(Z dopisu na této straně)

Jeden z pěti obvodů města New York. Byl proslaven zejména v 60. letech jako nejbrutálnější část města s nejvyšší kriminalitou.

ZDROJ: WIKIPEDIE



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 21. 11.

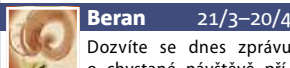


Kartářka Judita

BUDE SE MNOU?

V kartách vyčtu, jak to mezi vámi bude pokračovat!

Zavolejte mi na **906 70 30 35**
nebo napište SMS na číslo **904 30 55**
s kódem **26EMV** a svým dotazem!



Beran 21/3–20/4

Dozvíte se dnes zprávu o chystané návštěvě příbuzných. Některých podobných akcí se celkem bojíte, tuto však docela uvítáte.



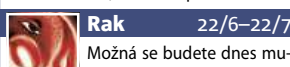
Býk 21/4–21/5

Neuvádějte své blízké do rozpaků a neurážíte se pořád kvůli každé maličkosti. Dnes odpole dne k tomu opět budete mít blízko.



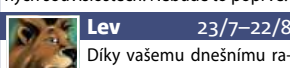
Blíženci 22/5–21/6

Vášim blízkým je s vámi většinou velmi dobře. Dnes se vám to pokusí oplácit a budou bavit pro změnu oni vás, docela úspěšně!



Rak 22/6–22/7

Možná se budete dnes muset zabývat svými sourozenci. Jak v dobrých, tak i v méně příjemných souvislostech. Nebude to poprvé.



Lev 23/7–22/8

Díky vašemu dnešnímu racionálnímu přístupu ke všem záležitostem se můžete smět pustit i do řešení vážnějších rodinných věcí.



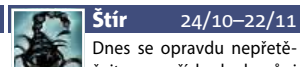
Panna 23/8–22/9

Odpochnout od shonu všedních dnů si můžete nejlépe v rodinném kruhu. Buďte dnes tím, kdo se postará o harmonickou atmosféru.



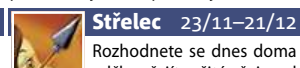
Váhy 23/9–23/10

Vaši potomci mají večer co večer problém jít včas spát. Dnes s nimi nebudete mít moc trpělivosti a budete na ně dost přísní.



Štír 24/10–22/11

Dnes se opravdu nepetěžuňte a po příchodu domů si dopřejte poležení ve vaně a pak šup do postele. To je to, co potřebujete.



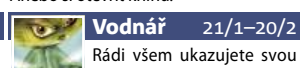
Střelec 23/11–21/12

Rozhodnete se dnes doma mlčky přejít určité věci, nad kterými byste jindy uspořádali sáhodlouhou diskusi. Chcete mít klid.



Kozoroh 22/12–20/1

V úterý večer dostanete chuť si v klidu a soukromí posedět a zapřemýšlet nad určitými záležitostmi. Anebo si otevřít knihu.



Vodňář 21/1–20/2

Rádi všem ukazujete svou samostatnost. Někdy se ale bez pomoci zkrátka neobejdete. Jako zrovna dnes při jisté domácí opravě.



Ryby 21/2–20/3

Pamatujete si, jak se s vámi rodiče učili do školy? Měli s vámi trpělivost. Tu prokažte dnes i vy při učení se svými dětmi.

Řešení sudoku

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

Anketa Čeho jste se báli jako děti nejvíc?



Andrea Killarová
Tmy. Dneska mě děsí někteří lidé.



Soňa Fišarová
Byla jsem průšvihárka, takže výprasku.



Johnny Vavruška
Dospělosti. A dnes už se tomu ani nedivím.

Komiks



ANDĚLSKÁ VĚŠTBA!

Zavolejte si na pomoc své anděly!

Pošlete SMS ve tvaru 70ZZL
a svoje přání či 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, 1SMS/55Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz

Popelka přijela na Staromák

Na Staroměstském náměstí včera jeden z historických kočárů patřil účinkujícím v muzikálu Popelka na ledě, který v neděli vyrazí na své turné po Česku, přičemž zavítá i do Německa a na Slovensko. Několikaměsíční pouť Popelka zakončí 13. ledna 2018 v pražské O₂ areně, kam se vrátí po třech letech. Na ledě se opět budou mísit herci, krasobruslaři a hudebníci.

LUKÁŠ PROCHÁZKA



Přečerpání. Rychlé řešení

Jsem živnostník a mám nestabilní příjem. Někdy se mi nedostává financí a potřeboval bych občasné krátkodobé půjčky. Jak se to dá řešit?

Můžete požádat banku o povolené přečerpání účtu. U mBank se jmenuje mRezerva. Otevření i vedení je zdarma. Klient platí úroky jen z vyčerpané částky a pouze za období, ve kterém úvěr čerpá. Má-li například schválený limit do výše 30 tisíc a z této částky vyčerpá za pět dní 10 tisíc, zaplatí úrok jen 26 korun.

Martin Podolák, ředitel produktového portfolia úvěrů v mBank



Vánoce na jobDNES.cz

K inzerci jedné pracovní pozice ve všech médiích získáte druhý inzerát ve stejném rozsahu **zdarma**.

Zjistěte více na jobdnes.cz/vanocce

**AUTO
MODUL.CZ**

ROZBALTE SI DÁREK NAVÍC

Ke každé roční objednávce uzavřené do konce roku 2017 získáte **zdarma 1 přednostní pozici** na hlavní stránce Automodul.cz **na 30 dní v hodnotě 9.000,- Kč** pro lepší zviditelnění vašich vozů.

Zjistěte více na automodul.cz/vanocce



Zprávy krátce

Nežádoucí účinky léků hlásíme stále častěji

Počty hlášených podezření na nežádoucí účinky léků se za osm let více než zdvojnásobily. V roce 2008 jich Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) evidoval 1517, loni 3690. Český lékový ústav se zapojil do druhého ročníku celoevropské kampaně zaměřené na hláše-

ní takových podezření na nežádoucí účinky. „Počty nahlášených podezření na nežádoucí účinky léčiv stoupají, což však neznamená, že stoupá i počet nežádoucích účinků jako takových,“ uvedla mluvčí SÚKL Lucie Přinesdomová. Podle ní je za stoupajícím počtem hlášení větší informovanost a zájem zdravotníků i pacientů, hlavně rodičů očkovanych dětí. Nejvíce podezření hlásí pediatri. **ČTK**

INZERCE



Do zimy bez rýmy

Euphorbium compositum-Heel®

První homeopatický sprej k léčbě rýmy

- již od 2 let věku
- vhodný i pro dlouhodobé užívání
- šetrný k nosní sliznici

www.euphorbium.cz

Euphorbium compositum-Heel Nasentropfen L je homeopatický léčivý přípravek k vnějšímu použití. Před použitím si přečtěte pozorně příbalový leták.

Dr. Peithner Prag s.r.o. Čestmírova 363/1, 140 00 Praha 4
Tel.: 241 740 540, office@peithner.cz www.peithner.cz



Sliznice. Dobré není přetopení

Rýma, kašel, bolest hlavy – typické projevy nachlazení, které nás začíná trápit s příchodem sychravého počasí. Není to chřipka, přestože se tak laicky označuje.

Opravdová chřipka přichází až v zimních měsících a mívá mnohem rychlejší a horší průběh.

Přesto dokáže být i obyčejné nachlazení pěkně nepříjemné. „Nejdůležitějším činitelem, který určuje, jestli onemocníme, nebo ne, jsme ve finále my sami, či spíše kvalita fungování našeho těla. Za dvě stěžejní příčiny opakovaných infekcí jsou považovány oslabený imunitní systém a dále nadměrná toxická zátěž těla, které pak tu poslední kapku ve formě nějakého viru nezvládá. Na nedostatečné funkci imunitního systému se podepisuje nezdravý životní styl, nedostatek důležitých živin, minerálů a vitamínů v potravě a v neposlední řadě i vysoká úroveň psychického stresu,“ vysvětluje lékař Jaroslav Čupera.

Při rýmě či kašli zpravidla sáhneme po klasických léčích typu paralen nebo ibalgín a po kapkách či sprejích do nosu. Ale tím se zbavíme jen akutních potíží. Homeopatie se na problém dívá trochu jinak. „Mnoho lidí prevenci neřeší a následný příchod nemoci řeší radikálně, ideálně jedním lékem na vše, a tím organismus jen zatíží. Na problém zejména opakovaných onemocnění horních cest dýchacích je třeba se podívat z homeopatického nadhledu, a nikoliv se snažit najít kouzelnou ‚stříbrnou strelu‘, která porazí všechny baci,“ podotýká Čupera.

Nejčastěji se ordinace lékaře plní lidmi, kteří mají potíže s horními cestami dýchacími. Vinou počasí se lidé pohybují v přetopených místnostech se suchým vzduchem a mnohdy v nich

i spí. To je velká zátěž na sliznice, které jsou pak náchylné k virům. „Nejenže se preventivně musíme starat o naše prostředí, kde je potřeba udržovat správnou vlhkost, ale je nutné věnovat péči i sliznicím. Doporučuji používat éterických olejů v místnostech, kde spíme i pracujeme. Sliznici můžeme proplachovat třeba solným roztokem – dobré zkušenosti mám s nosní konvíčkou u lidí, kteří trpí opakovaně na infekty horních cest dýchacích,“ radí Magdalena Záchová, praktická lékařka, která v rámci své praxe využívá i možnosti homeopatie.

Pro posílení imunity je potřeba si pohlídat i příjem vitamínů, především vitamínu D, který tělo čerpá ze slunečního záření. „V posledních letech je to problematické i v letních měsících vzhledem k vysokým faktorům opalovacích krémů. Jedna dovolená u moře nepokryje příjem vitamínu D na celý rok a dětem pak chybí,“ říká Záchová.

A jaká je nejlepší prevence nachlazení? I když je zima, je to přirozený pohyb venku na čerstvém vzduchu. „S příchodem zimy mají všichni tendenci zavírat sebe i děti doma a omezovat tak pohyb na čerstvém vzduchu, aby nenastydly. A to je chyba. Právě pohyb venku vede k podpoře imunity a k prevenci, pomáhá organismu zvykat si v rámci přirozeného prostředí na nové období změn klimatu,“ uzavírá Záchová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Imunita a homeopatie

Homeopatie v boji proti projevům nemoci využívá princip podobnosti.

- Je potřeba nemocnému podat homeopaticky naředěnou látku, která by ve vážitelném množství (tj. ne v homeopatickém) vyvolala podobné příznaky, jakými nemocný trpí. Jeho tělo se na boj připraví samo. V homeopatii lze tento princip používat i preventivně. Je zde možná i samoléčba po konzultaci s lékárníkem. Více informací na Svethomeopatie.cz.

E R E C E P T

- ❶ PAMATUJE SI VŠECHNY LÉKY, KTERÉ VÁM LÉKAŘ PŘEDEPÍŠE
- ❷ JE ULOŽEN NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ A LÉKAŘ VÁM JEJ MŮŽE POSLAT TŘEBA JAKO SMS
- ❸ JE MALÝ, CHYTRÝ A NIC NESTOJÍ

TĚŠIT SE NA NĚJ MŮŽETE JIŽ
OD 1. LEDNA 2018 V ORDINACI
VAŠEHO LÉKAŘE



Informační středisko
Státního ústavu pro kontrolu léčiv



272 185 333

e-mail: info@sukl.cz

www.epreskripce.cz



E R E C E P T

SÚKL

Trápí vás svalové křeče? Možná máte málo hořčíku

Nejen vitaminy, ale i minerály potřebuje tělo pro bezproblémové fungování. A když některý z nich chybí nebo je ho nedostatek, přicházejí zdravotní potíže.

Organismus si minerály ani vitaminy nedokáže sám vyrobit, musíme je tedy dodávat. Ať už je to vápník důležitý pro tvorbu kostí, nebo železo, zinek či měď, ale i hořčík. V české populaci trpí řada lidí jeho nedostatkem, aniž by o tom věděli.

Hořčík je nepostradatelný téměř pro všechny procesy, které v lidském těle probíhají. Tím nejdůležitějším je tvorba energie. Udržuje buňky zdravé a zpomaluje jejich stárnutí a odumírání. Podílí se na transportu cukrů do buněk a zlepšuje využití kyslíku v nich. Velmi důležitý je pro diabetiky – téměř polovina lidí trpících cukrovkou druhého typu má nízké hodnoty tohoto minerálu v krvi. Přitom jeho nedostatek snižuje schopnost inzulínu udržovat hodnoty krevního cukru v normálu.



Hořčík můžete doplnit také ve formě tablet.

PROFIMEDIA.CZ

Pokud máte hořčíku v těle málo, trpíte takzvanou hypomagneziemií. Jde o poměrně častou poruchu vnitřního prostředí, která se projevuje podobně jako nedostatek vápníku. Tyto poruchy vnitřního prostředí jsou často v kombinaci. Mezi typické projevy patří svalové křeče a svalová slabost, třes, poruchy vidění, nervozita, zvýšená dráždivost, poruchy srdečního rytmu, špatné soustředění, bolesti hlavy, brnění rukou a pocit vnitřního napětí.

Zrychluje se činnost srdce, snáze vznikají žaludeční vře-

dy, zvýší se hladina tuků v krvi. Také se zvyšuje krevní tlak a poškozuje se cévní stěna.

Doporučená denní dávka hořčíku je pro muže 400 mg a pro ženu 300 mg. Mezi potraviny s jeho vysokým obsahem patří zejména luštěniny, špenát, mák, kvasnice nebo ořechy, velmi vysoký obsah hořčíku má káva. Naopak mezi potraviny s nulovým obsahem patří většina rostlinných i živočišných tuků, destiláty nebo cukr. Velmi nízký obsah hořčíku mají borůvky nebo nektarinky.

Hořčík se dá doplnit i tabletami, které si lze zakoupit v lékárně. Velmi často ho najdete v kombinaci s vitamínem B6 – hořčík se totiž za přítomnosti tohoto vitamínu lépe vstřebává. Stejný efekt má například i vitamin D3.

Pokud zvolíte jeho doplňování pomocí prášků, dejte pozor na vyšší dávky. Nadbytek tohoto minerálu nazývaný hypermagneziemie způsobuje zejména nízký krevní tlak, paralýzu dechu nebo také poruchy střevní peristaltiky. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Hořčík

Za co všechno v těle vlastně odpovídá?

- Přináší uvolněnost tkání, orgánů, pomáhá při bolestivém svalovém napětí, například v týle, šíji, ramenou.
- Má protikřečový účinek.
- Je důležitý pro normální činnost nervů a svalů.
- Napomáhá transportu cukrů do buněk a tím se podílí na produkci energie.
- Podporuje účinek inzulínu.
- Zlepšuje využití kyslíku v buňkách.
- Aktivuje enzymy pro výrobu energie v buňkách.
- Posiluje trávení.
- Zdržuje vápník v rozpuštěném stavu.
- Ochraňuje před škodlivostí nadbytečného vápníku.
- Nedovolí vznik ledvinových kamenů s obsahem vápníku.
- Zdroj a více informací najdete na webových stránkách www.celostnimedica.cz.

INZERCE

NOVINKA

Doplňek stravy
Centrum
SPECIAL

MAXI HOŘČÍK
magnézium 350 mg

Vysoká dávka hořčíku v malé, snadno polykatelné tabletě.



Snížení míry únavy a vyčerpání

Pro normální funkci svalů

Pfizer Consumer Healthcare

Doplňek stravy s hořčíkem pro dospělé. Různorodá a vyvážená strava a zdravý životní styl jsou důležité, tento produkt by neměl být používán jako náhrada pestré stravy. Uchovávejte mimo dosah dětí.

MYTHS AND LEGENDS

In this series you will learn about myths and legends from various parts of the world.

North Africa (Egypt)

Activity 1

Match a title (a–e) to a paragraph in the text (1–5).

- a. A message from a god
- b. A promise for the future
- c. Life-giving river
- d. A time of trouble
- e. In search of Khnum

Elephantine Island

1. Although much of Egypt is desert, the land near the River Nile is green and pleasant because each year the river floods the land and helps make the crops grow. People have lived close to the river in Egypt for thousands of years.

2. A story tells how, over five thousand

years ago, the river stopped running for seven years. The people soon ran out of the food they had saved and now there was very little water to drink and no food to eat.

The people grew hungry and thirsty and asked their king for help but there was very little he could do.

3. One night, the king had a dream. In his dream, a great god approached the king and said 'I am Khnum, the God of the Nile. Every year I order the river to

5. After many weeks' travel, he came to Elephantine Island. He found Khnum had closed the wooden doors of his house to stop the river escaping to the sea. He ordered food and sweet wine to be brought to Khnum's house. He built a new temple for Khnum. Khnum opened the doors of his house to let the river flow again. The god promised that, in future, the waters of the Nile would always flow and each year they would flood the land. **ANDY KEEDWELL**



Lesson No. 12



flood and help your crops to grow. But you people have forgotten me. Until you remember me once again, the Nile will not flow.'

4. No one knew who Khnum was or where he lived. At last the king found out that the god lived in the south of the country, on an island from which the river began its journey to the sea. The king set out to find the god.

Activity 2

Activity 2

Use the words and phrases in the table to make questions. Then match each question with an answer (1–5).

Why	did	the river	live?
Where		the god of the Nile	tell the river to do?
What		the king	flood the land?
When		the story	stop flowing?
How often			build the temple?
How long			take place?

Example: *When did the story take place? Over five thousand years ago*

Activity 4

- There are many stories around the world about floods.
- Why do you think this is?
- What other stories about floods do you know?

Activity 3

There are many words in English which are formed with a verb followed by a preposition

- Khnum opened the doors of his house to let the river **flow out** towards the sea. The people soon **ran out** of the food they had saved the year before. We call these **multi-word verbs**. Choose a verb

from the box to complete each multi-word verb in sentences 1–5.

- check; fill; find; get; set; take
- Example: 'Please get out your homework to show me,' said the teacher.
- 1. He asked everybody but he

could not out the answer.

- 2. Peter could not wait to his girlfriend out to a lovely restaurant.
- 3. Please out the application form and send it to us.
- 4. You must out of the hotel by 11am or pay for a new room.
- 5. He out to ride his bicycle to the nearest city.

Answers

- **Activity 1**
1. c; 2. d; 3. a; 4. e; 5. b
- **Activity 2**
1. How long did the river stop flowing?
2. How often did the river flood the land?
3. Why did the king build the temple?

- 4. Where did the god of the Nile live?
- 5. What did the god of the Nile tell the river to do?
- **Activity 3**
1. find
2. take
3. fill
4. check
5. set

This English series is presented by the British Council and Metro. www.britishcouncil.cz

INZERCE

120 LET

jsme nejčtenější deník zdarma

metro

Zprávy krátce

Karate v Hradci

V Hradci Králové se v létě 2019 uskuteční MS v karate organizace SKIF. Hradec nahradil původně vybrané Tokio, které z důvodu příprav na olympijské hry v roce 2020 muselo pořadatelství odmítnout.

Lee skončil kariéru

Vítěz NBA David Lee ukončil basketbalovou kariéru. Čtyřiatřicetiletý snoubenec dánské tenistky Caroline Wozniacké byl od minulé sezony bez angažmá.

Gudas dostal trest na deset zápasů

Hokeyjový obránce Radko Gudas z Philadelphie dostal za seknutí soupeře ve čtvrtém utkání proti Winnipegu od disciplinární komise NHL distanc na deset zápasů. Na základě své mzdy přijde sedma-dvacetiletý Čech také o 408 537 dolarů (zhruba 8,9 milionu korun). Gudas v první třetině zápasu proti Jets sekl do krku útočníka Winnipegu Mathieua Perraulta a dostal trest do konce zápasu. **ČTK**

Odešla tenisová královna Novotná

Wimbledonská vítězka z roku 1998 podlehla ve 49 letech rakovině.



Jana Novotná s trofejí AP

Brněnská rodačka Jana Novotná vyhrála na okruhu WTA 24 turnajů ve dvouhře a 76 ve čtyřhře. V roce 1988 slavila triumf ve Fed Cupu. Vedle jednoho grandslamového vavřínu z dvouhry získala dalších dvanáct ve čtyřhře a čtyři ve smíšené čtyřhře. Byla bronzovou olympijskou medailistkou z dvouhry v Atlantě 1996, kde přidala stříbro ve čtyřhře s Helenou Sukovou, se kterou byly druhé také v Soulu 1988.

„Jana byla inspirací pro každého, kdo se s ní znal, na kurty i mimo něj. Její hvězda bude v historii WTA navždy zářit,“ řekl šéf ženského okruhu Steve Simon.

vala. „Tenis mi dává úplné všechno a i po těch letech mě naplňuje,“ uvedla v Londýně, kde kdysi slavila velký triumf.

„Bude nám všem moc chybět, a teď myslím nejen její přátele, ale všechny, kteří se pohybují v českém a světovém tenisu. Nikdy na ni nezapomeneme,“ vystihla povitu všech Hana Mandlíková, bývalá elitní hráčka a poté úspěšná trenérka Novotné.

Sokovaná byla nečekaným skonem někdejší deblové partnerky také Helena Suková. „Je to moc smutné, protože byla mladým člověkem. Skončil mladý život,“ řekla Suková a dodala: „Nejvíce budu vzpomínat na ty naše tituly, které jsme spolu vyhrály. Dvě stříbrné medaile z olympiády a grandslamové tituly.“ To Martina Navrátilová proti Novotné hrávala. „Jsem nesmírně smutná. Jana byla opravdová přítelkyně a skvělá žena,“ napsala Navrátilová. **ČTK**

Adebayor: Rosický byl zraněný i z pozdravu

Fotbalista istanbulského Basaksehiru Emmanuel Adebayor si rýpl do bývalého spoluhráče z Arsenalu Tomáše Rosického. Záložník Sparty se podle togského fotbalisty zranil i po běžném pozdravu. „Byl jsem nejsilnější hráč v týmu, i když jsem vážil jen 73 kilogramů. Chelsea měla

v záloze Ballacka, my Rosického,“ řekl Adebayor pro magazín So Foot. Hráče, který v londýnském celku působil v letech 2006 až 2009, vždy zarážela Rosického náchylnost ke zraněním. „Stačilo se ho pouze zeptat, jak se máš, a hned byl dva a půl měsíce zraněný,“ doplnil Adebayor. **ČTK**

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

INZERCE

Intimní

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/50Kč vč DPH. www.ema.bz, www.platmobilem.cz



• **UŽÍVEJ SI S BOKOVKOU!** Jak na to? Stačí poslat SMS ve tvaru 69MMU a text na 909 15 50

• Hledám tolerantního a chápavého muže. Pouze sex. Marta 34. Tel: 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 82KXD a tvůj text!

BUDU TĚ MUČIT!

Domina Radka 41.
Tel.: 909 801 801 kód ADG77



• **Nejsem zrovna krasavice. Ale o to víc jsem NADRŽENÁ.** Zachraň mě! Simona 36. Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi třeba napiš SMS na číslo 909 15 45 s heslem 48BHX a tvůj text!

Práce - nabídka

• Zajímavá práce ve skladu Praha a okolí. Pro mimopražské zajištěno ubytování, plat až 30000 Kč. Os. schůzka v místě bydliště. Volejte zdarma 800100286

KADERNÍCI. Vydělávejte díky Platformě Kadeřnictví 100 CZK částky 25 000 - 47 500 Kč měsíčně!

Zaručená klientela, žádné provozní náklady, EET zajištěno z naší strany. Příspěvky na zdravotní a sociální pojištění.

Volejte 772 000 100 linka 101 nebo 602 756 417.
Mail: L.FISEROVA@100CZK.CZ
www.100czk.cz

Finance - nabídka

• Půjčme Vám až 20.000 Kč na 30 dní! Snadno, rychle a bez rizika. Žádejte na www.coolcredit.cz nebo volejte 226219946! Sleva 30% při použití kódu: 30CC



VÍTKOVÁ RYBÁŘ MORAVEC ŠLESINGR KRČMÁŘ PUSKARČIKOVÁ



S HRDOSTÍ OBLÉKÁME ČESKÉ OLYMPIONIKY

ALPINE PRO UVADÍ OLYMPIJSKÁ KOLEKCE 2018 V HLAVNÍCH ROLÍCH: ČESKÝ BIATLONOVÝ TÝM A ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM | DESIGN: MILA KREJČÍKOVÁ, VERONIKA GOLDOVÁ, PATRIK NÁBĚLEK | INSPIRACE: STĚ VÝROČÍ ZALOŽENÍ REPUBLIKY A OLYMPIJSKÝ VÍTEZ SKOKAN JOHÁŠKA | VÝROBA: ALPINE PRO | WWW.ALPINEPRO.CZ
PREMIÉRA V KOREJI: 9. 2. 2018 V PRODEJI OD 21. LISTOPADU 2017

ALPINE PRO

Vánoční

Black Friday

slevy až 80 %



více na www.alza.cz/black-friday

Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz