

metro®

ÚTERÝ 22. LISTOPADU 2016 Č. 221 • WWW.METRO.CZ

**MALL.CZ**

— uvádí —

**BLACK FRIDAY**

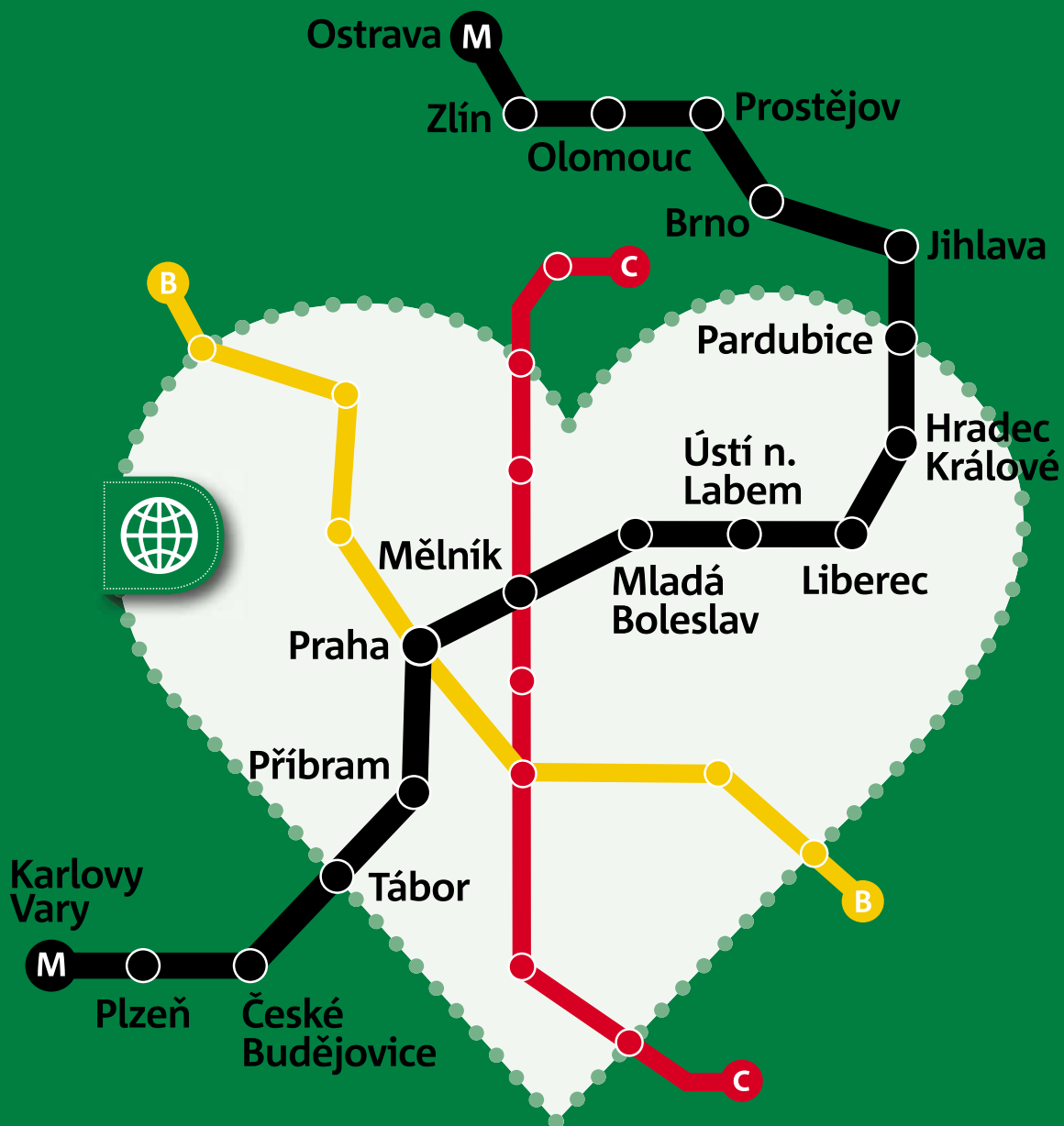


Od pondělí do neděle největší hvězdy sezóny.

**Slevy až 80 %!**

[mall.cz/black-friday](http://mall.cz/black-friday)

# MOJE MĚSTO, MOJE METRO



metro® 

# DĚTI TRUMPA MĚLY STÁT STRANOU. JE TO JINAK

IVANKA, DONALD JR. A ERIC SE PODÍLEJÍ NA SESTAVOVÁNÍ VLÁDY STRANA 7



# metro

Úterý, 22. listopadu 2016

Č. 221, www.metro.cz  
Svátek slaví: Cecilie

Min. 9°  
Max. 13°

Největší deník v ČR

INZERCE



DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

**NÁBYTEK A BYTOVÉ  
DOPLŇKY ZA  
MEGA SLEVY!**

\*Uvedená sleva platí výhradně 25. 11. 2016 od 16.00 do 22.00. Slevy není možné kumulovat. Nevztahuje se na zboží ve výprodeji, uvedené v letáku, s označením „Super cena“, „Akce“, na nákup kika dárkových karet, při platbě kika dárkovými kartami a na již uzavřené kupní smlouvy. Sleva se nevztahuje na nákup elektrospotřebičů, kuchyní Blogg, podlah, kočárků JOOLZ, trampolín, bazénů, vířivek, bazénového příslušenství a infrasaun. Sleva z dosavadních prodejních cen.

# BLACK FRIDAY

PÁTEK 25. 11. 2016

16:00 - 22:00

**-20%**  
**NA VŠE!\***

\*více na [www.kika.cz](http://www.kika.cz)

# Metál či čtvrt milionu, firmy loví zaměstnance

**Profici v oboru.** Jsou ohrožený druh, třiceti procentům zaměstnavatelů stále chybí. **Bonusy.** Kvalifikovaní pracovníci si mohou vybírat, proto o ně firmy bojují také extra benefity, jako je pracovní týden u moře STRANA 4



## Pro víc lidí

Na osobní bankroty by mělo dosáhnout více lidí. Počítá s tím novela insolvenčního zákona ministra Roberta Pelikána. STRANA 6



## Chtějí uspět

Čeští biatlonisté prověří už o víkendu svou formu ve Švédsku. Veronika Vítková se v tréninku soustředila hlavně na střelbu. STRANA 13

## Jak na viry

S příchodem chladného počasí se blíží čas zimních radovánek. Nezkazte si je chřipkou či nachlazením a posilte imunitu. STRANA 12

# kika

# BLACK

DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA



~~1.624,-~~ **-75%**

**399,-**

ŽIDLE „HEIDI“  
imitace kůže



~~2.999,-~~

**899,- -70%**



ROZKLÁDACÍ POHOVKA „YAMA“  
potah látka, 179 x 107 cm

~~1.599,-~~ **-80%**

**319,-**

POLŠTÁŘ



~~2.699,-~~

**-80%**

**539,-**

DEKA

POLŠTÁŘ „VITAL“

70 x 90 cm, potah 100% bavlna,  
výplň 100% polyester. **319 Kč**

PROŠÍVANÁ DEKA „VITAL“

140 x 200 cm, potah 100% bavlna,  
výplň 100% polyester. **539 Kč**

~~1.119,-~~

**239,- -78%**

70 X 90 CM, 140 X 200 CM



POVLEČENÍ  
„GIO“  
100% bavlna



~~2.250,-~~

**899,- -60%**

MATRACE „MICRO 2“

80/90 x 200 cm, 7-zónová matrace, PUR  
pěna, výška 10 cm

**PÁTEK 25. 11. 2016**  
**16:00 - 22:00**

# -20% NA VŠE!\*



# FRIDAY

PLATNOST  
AKČNÍCH CEN:  
25. 11. 2016

16:00 - 22:00



\*639,-

-84%

99,-

ŽEHLÍČÍ PRKNO  
„MINI ONE“  
90 x 30 cm



Fissler

\*6.189,-

599,- -90%

SADA HRNCŮ „VIENNA“  
4-dílná, ušlechtilá ocel



149,-

29,- -80%

VÁZA „NES“  
29 Kč/3 ks v sadě. Váza „HELDER“. 39 Kč/1 ks

ilustrační foto



1.999,-

399,- -80%

80 X 150 CM

KOBEREC „MIRZA“  
různé rozměry a barvy, cena  
od 399 Kč



2.799,-

799,- -76%

STOJACÍ  
LAMPA „PLE“  
v. 210 cm



LEIFHEIT

549,-

-72%

149,-

MOP „PICCOLO“  
podlahový mop se  
ždímacím mechanismem

\*více na [www.kika.cz](http://www.kika.cz)

\* Uvedené ceny platí pouze v pátek 25. 11. 2016 od 16:00 do 22:00.  
Platí pouze do vyčerpání zásob.

# Čtvrt milionu korun či metál. Firmy lákají na extra benefity

**Kvalitní zaměstnanec se hledá těžko. Na trhu práce jsou jen nekvalifikovaní či ti, kterým se pracovat nechce.**

Velká spousta pracovních míst, ale málo vhodných kandidátů. Sehnat volného odborníka v oboru je pro firmy čím dál těžší úkol.

Podle nejnovějšího průzkumu ManpowerGroup nemůže 30 procent českých společností najít vhodné zaměstnance. Letos se ještě zvětlil nedostatek lidí na všechny typy pracovních pozic včetně nízkokvalifikovaných. Ne že by už nebyl u nás nikdo bez práce – je to nyní oficiálně asi 380 tisíc lidí.

„Odhadujeme ale, že možná 150 tisíc z nich někde pracuje načerno, další velká část nechce pracovat vůbec a ti zbylí buď nemůžou najít práci, kterou by chtěli dělat, nebo naopak neodpovídají představám firem,“ říká Jiří Halbrštát, manažer marketingu a nábory ManpowerGroup.

Na pracovním trhu je tak velká poptávka po kvalifikovaných pracovnících, a ti si tak mohou vybírat, kam nastoupí. Zaměstnavatelé proto lákají nové lidi na benefity, které doposud neměly obdoby. Na pohádkové bonusy však firmy vábí nejen kované odborníky. Něco extra může dostat klidně i skladník nebo dělník ve vápence.

Na pořádný balík si mohou například lidé přijít, když za-

čnou pracovat pro internetový obchod Amazon.

Personální agentura Adecco totiž vyhlásila v rámci podpory nábory pro Amazon soutěž o 250 tisíc korun. Do slosování o mimořádnou odměnu budou zařazeni ti, kteří budou v internetovém obchodě pracovat jako agenturní zaměstnanci, a to nejpozději do 4. prosince. „Klasické metody nábory už firmám nepříliš přitahují, proto musíme vymýšlet nové

atraktivní nabídky, například speciální bonusy a soutěže. Společnosti teď tak trochu bojují o každého kandidáta a snaží se ho přilákat, popřípadě dokonce přetáhnout od konkurence,“ říká Ondřej Wysoglad, ředitel personální agentury Adecco ČR.

Zoufat si však nemusí ani stálí zaměstnanci. Také ti si mohou přijít na pěknou finanční odměnu. Stačí totiž do firmy přivést nového kolegu – nejlépe odborníka v obo-

ru – a odměna je vaše. Například jihočeská firma Motor Jikov za doporučení nového zaměstnance odměňuje padesáti tisíci.

Benefity ale nejsou jen o penězích. Jiná firma pohybuje se v autopřemyslu Isolit-Bravo pro své zaměstnance vybudovala kužárnu. Brněnská internetová cestovní agentura Kiwi.com zase nabízí svým zaměstnancům jako originální benefit pracovní týden v pronajaté vile na španělském po-

břeží poblíž Barcelony. Firma hraje ubytování a stravu, zaměstnanci si platí pouze dopravu.

Samotnou kapitolou je vápenka Vitoul na Olomoucku. Štědrý ředitel Ladislav Vitoul zásobuje své zaměstnance originálními benefity. Bonusy na dovolenou či volno ve výročí založení firmy jsou jenom třešničkou na dortu. Zaměstnanci také dostávají různé metály (více najdete v textu níže). **MAREK HÝŘ**

## Dělníci chtějí 13. plat

Každý chce jiný benefit.

- Podle průzkumu personální agentury Grafton Recruitment dělnické profese jednoznačně preferují 13. plat a dovolenou navíc, pro pracovníky z podnikových služeb je větším přínosem jazykový kurz či pružná pracovní doba. Zaměstnanci v IT zase nejvíce ocení home office či možnost práce na zajímavých projektech.

- V případě výrobního sektoru se prosazují i další novinky, které mají nalákat nové pracovníky. Časté jsou i příspěvky na dojíždění či svozové autobusy zdarma.

- Jedním z nových benefitů je například hlídání dětí. „Zaměstnavatel zajistí vyzvednutí dítěte ze školky a jeho odvoz na určené místo, třeba na kroužek, domů či k příbuzným. Dělníkům může být v této souvislosti hrazeno zaměstnavatelem až 70 procent souvisejících nákladů,“ říká Jitka Součková, marketingová manažerka Grafton Recruitment.

## Ředitel: „Když má můj syn narozeniny, slaví celá firma“

Vápenka Vitoul, která sídlí nedaleko Olomouce, je každým coulem unikátní firmou. Dokazuje to i fakt, že má vlastní hymnu nebo že se o volná místa ucházejí desítky lidí. Šéfem této české vápenky je štědrý pan Ladislav Vitoul, který si své zaměstnance přímo hýčká. „Beru je jako svou rodinu,“ říká v rozhovoru pro deník Metro.



Ladislav Vitoul VITOUL.CZ

### Jaké benefity mají vaši zaměstnanci?

Tak kromě stravenek u nás mají lidé i třináctý a čtrnáctý plat. Před létem dostane každý ze zaměstnanců 25 tisíc na ruku na dovolenou. Čtrnáctý plat pak lidé dostanou v prosinci.

### Velkým benefitem je pryč u vás i časté volno...

Ano, máme hodně firemních svátků. Druhý týden v únoru je například vápenic-ký ples. 19. března pak slaví-

me den založení firmy. To se vždy sejdeme v uniformách, které jsem nechal ušít, povídáme si a já rozdávám různé řády za odsloužená léta ve firmě. Lidé také dostanou odměny za zásluhy. 25. srpna slaví celá firma narozeniny mého syna. Zaměstnanci přijdou i s rodinami. Hraje hudba, je tu padesát kilo klobás, dvě prasata a celá fabrika si zahraje pétanque o putovní pohár. 9. září slavíme den horníků, 4. prosince svatou Barboru, která je patronka havířů. Posledním svátkem jsou pak

moje narozeniny. Ty mám 18. prosince. To je také zároveň poslední pracovní den v roce.

### Jste docela štědrý, to se asi vaše firmě daří dobře. Nebo ne?

Firmě se daří, to ano, ale není to jen o tom, kolik vyděláme. Já mám prostě sociální citění. Co firma vydělá, to dám zase zpátky zaměstnancům. Jsme rodinná firma, vápenku založil před sto čtyřmi lety dědeček. Takže беру zaměstnance jako rodinu. Proč bych já měl mít víc než někdo jiný? Zaměstnanci mají k obědu jeden řízek, tak budu mít jeden i já.

### Je ještě v něčem vaše firma unikátní?

To já nevím, ale také máme například firemní standartu a vlastní hymnu. Tu si určitě poslechněte. Máme ji na stránkách. Zpívá ji operní pěvkyně Jana Šelle. **MAH**

INZERCE



Jen s naší půjčkou si můžete svobodně **snížovat splátky** – bez žádání nebo oznamování.

**Když půjčku, tak svobodnou**

Volejte **800 261 818**

Více informací o podmínkách akce na [www.homecredit.cz](http://www.homecredit.cz).

**HOME CREDIT**  
Pro lepší příběhy

**Nadělujeme • Sleva**

**30-70%**

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

**Dárek  
poukázka  
na 500 Kč**

**FOKUS<sup>®</sup>**  
OPTIK

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

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

**FOKUS<sup>®</sup>**  
OPTIK

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

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

**SWITCH**



Sleva platí od 14. 11. 2016 do odvolání. Slevu nelze sčítat ani kombinovat s jinou akční nabídkou či slevou. Sleva neplatí na provozovně FAOC Štěrboholy.





## Jak točila o podsvětí

Hostem pořadu Rozstřel bude dnes na serveru iDNES.cz od 14 hodin herečka a režisérka Petra Nesvačilová. Ta natočila dokument Zákon Helena pojednávající o gangu Davida Berdycha. Skupina s elitními policisty spolupracovala na loupežích i vydírání bohatých podnikatelů. David Berdych si odpykal 11 let, v červnu minulého roku opustil věznici.

MAFRA

# Dluhy vám zmizí po sedmi letech

**Dojde ke zjednodušení osobních bankrotů.**

Nová šance pro lidi v dluhových pastích získává reálnější obrysy. Premiér Bohuslav Sobotka včera podpořil návrh novely insolvenčního zákona, který připravil ministr spravedlnosti Robert Pelikán. Návrh mimo jiné obsahuje i zjednodušení podání osobního bankrotu.

Pelikán chce novinky prosadit co nejrychleji. A to tak, aby se dokumenty projednaly ještě v tomto funkčním období vlády. „Termíny jsou sice napjaté, ale jsem velmi rád, že pan premiér těm klíčovým návrhům přislíbil podporu,“ řekl pro deník Metro ministr Pelikán.

Novela má přinést naději těm, kteří mají sice hromadu



Citát

**Nechceme tím říct, že lidé nemají platit dluhy. Nejde o žádnou dluhovou amnestii.**

ROBERT PELIKÁN, MINISTR

dluhů, ale chtějí s nimi pomoci osobního bankrotu bojovat. Jenže dnes na něj dosáhne jen málo lidí. Během pěti let totiž musí splatit aspoň třicet procent svého dluhu. Jenže to je pro řadu lidí problém. Například pro ty, kteří mají hned ně-

kolik exekucí a zároveň několik věřitelů. Ti na oddlužení zkrátka nedosáhnou. Pelikánův návrh má osobní bankroty zpřístupnit všem. „Na oddlužení řada lidí nedosáhne, a to i bez své viny. Poctiví dlužníci by přitom měli mít možnost své dluhy splatit,“ uvedl ministr spravedlnosti Robert Pelikán. I tak na oddlužení nedosáhne úplně každý. Zažádat o něj si budou moci jen ti dlužníci, kteří nesledovali nepoctivý záměr – tedy si například nepůjčili od lichváře, i když už byli zadlužení. O osobní bankrot by také nemohli žádat ti, kteří jím v posledních sedmi letech už prošli.

Na novince, která osobní bankrot umožní více lidem, by neměli trahat ani věřitelé. Řada dlužníků dnes pracuje načerno a dluhy neplatí vůbec. K věřitelům by se tak mohla dostat alespoň část jejich peněz. Z peněz vydělaných načerno totiž věřitelé nemají nic. **MAREK HÝŘ**

### Jak se oddlužit

Dlužník by podle návrhu přišel o majetek s výjimkou běžného vybavení domácnosti. Výtěžek z prodeje by si rozdělil věřitelé.

- Dlužník by pak několik let musel vydělávat maximum, co zvládne, a na živobytí by si nechával jen pár tisíc. Délka oddlužení by závisela na tom, jakou část pohledávek dlužník zaplatí.

- Pokud polovinu, trvalo by oddlužení tři roky. Když splatí 30 procent, šlo by o pět let. A v případě, že se mu nepodaří uhradit ani oněch 30 procent, dluhů by se zbavil až za sedm let. Tedy v případě, pokud pro to udělal maximum. Na to by dohlédl insolvenční správce.

### Bankrot

# 25

Tolik tisíc návrhů na osobní bankrot je v Česku podáno ročně. Dvě stě tisíc lidí je v pozici, kdy nejsou schopni splácet závazky, ale za dnešních podmínek na oddlužení nedosáhnou.

INZERCE

## NASTUPE DO ŠKODOVKY V KVASINÁCH



### HLEDÁME NOVÉ KOLEGY DO VÝROBY!

Chcete se podílet na výrobě nového modelu ŠKODA KODIAQ na pozici:

- > Automechanik
- > Svářeč CO<sub>2</sub>
- > Karosář
- > Operátor výroby
- > Lakýrník

Mimo další zaměstnanecké výhody nabízíme:

- Mzda po 3 měsících až **30 000 Kč**
- Průměrný roční bonus **70 000 Kč**
- Pronájem nové ŠKODA Fabia **3 000 Kč měsíčně**

www.nastuptedoskodovky.cz

Bezplatná infolinka **800 244 244**

### Zprávy krátce

#### Teplou v Česku

Na desítkách stanic zejména na severovýchodě země včera padly teplotní rekordy pro 21. listopad. Nejvíce naměřili v Karviné, kde bylo 18,6 stupně Celsia. Mimořádně teplé počasí má v této části země vydržet i dnes. Rekordy padaly také na Olomoucku (14,5 stupně) nebo v Doksech (13 stupňů).

#### Vědomě šířil HIV, hrozí mu 12 let

Pavel Sousedík z Vizovic je u soudu. Je obžalován z toho, že vědomě šířil virus HIV. Jednoho muže podle státního zástupce virem nakazil. Obžalovaný vinu odmítl, tvrdí, že partnerky o své nemoci předem informoval. Pokud bude Sousedík uznán vinným, hrozí mu až dvanáct let vězení. **ČTK**



#### Dřevěný Kajínek má společnost

Do dřevěného betlému loštického řezbáře Jaroslava Beneše (na snímku) s osobnostmi z reálného života přibýly další figurky. Novými osadníky se stal fotograf Jindřich Štreit, samotné Loštice reprezentuje Luděk Štipl ze sdružení Respekt a tolerance a zakladatelka místní taneční tradice Jarmla Seidlová. Na betlému řezbář pracuje od roku 1994, má už zhruba 300 postav. Novým zástupcům dělá společnost řada známých osobností z regionu včetně umělců, ale například i slavný vězeň Jiří Kajínek. **ČTK**



# Trumpovy děti mohou mít na otce velký vliv

**Potomci zvoleného amerického prezidenta se už teď účastní důležitých jednání.**

Tři nejstarší děti budoucího amerického prezidenta Donalda Trumpa a jeho bývalé české manželky Ivany mohou mít na svého otce neuvěřitelný vliv, i když ho nebudou následovat do Washingtonu. Trump sice prohlašoval, že v případě volebního vítězství jeho potomci povedou byznys v New Yorku, všichni tři ale byli jmenováni do týmu pro přechod do Bílého domu.

Donald junior (38), Ivanka (35) a Eric (32) se podílejí na sestavování budoucí americké vlády. Účastní se setkání s kandidáty vládních postů



Ivanka Trump



Donald Trump junior



Eric Trump

a v nočních telefonátech besedují s otcem. Příklad o to, aby se personálním šéfem Bílého domu stal Reince Priebus. Minulý týden byla Ivanka s manželem Jaredem Kushnerem u jednání Trumpa a japonského premiéra Šinzó Abeho.

Trump trvá na tom, že mezi své obchody a politiku postaví zeď. Byznys předá Donaldovi, Ivance a Erikovi. Etická pravidla pro prezidentský úřad mu ale dovolují, aby rozhodování svých dětí z Bílého

domu ovlivňoval, což vyvolává obavy ze střetu zájmů.

Trumpovy děti mají omezené možnosti, pokud jde o oficiální posty ve Washingtonu. Kongres v roce 1967 schválil zákon, který prezidentům zakazuje jmenovat členy rodiny do úřadů, jež hlava státu řídí. Zákon ale nijak nebrání tomu, aby děti působily jako neplacení či neformální poradci.

Ve světě se zároveň vedou diskuse o tom, kdo se stane první dámou. Při prvním in-

terview, které Trump po zvolení poskytl, stály po jeho boku dvě ženy. Po levici měl svou třetí manželku, šestačtyřicetiletou Melanii, bývalou modelku a matku svého pátého dítěte Barrona. Poněkud dál stála pětaticetiletá dcera Ivanka, výkonná viceprezidentka společnosti Trump Organization. Francouzský deník Le Figaro uvádí, že Bílý dům ale má pouze jednu úřadovnu první dámy a Ivanka by si ji podle jeho mínění zasloužila. **ČTK, MET**

## Zprávy krátce

### Vánoční stromeček stojí miliony

V klenotnictví v centru japonské metropole Tokia bude až do 25. prosince vystaven vánoční stromeček vyrobený z pravého zlata, jehož cena byla odhadnuta na 1,8 milionu dolarů (45,9 milionu korun). Měří dva metry a váží devatenáct kilogramů. Zdobí ho tenké zlaté drátky.

### Atentátník útočil v mešitě

Přes 30 mrtvých a více než 50 zraněných si vyžádal včerejší útok sebevražedného atentátníka, který se odpálil v šíitské mešitě v afghánské metropoli Kábulu. Útočník ve vestě napěchované výbušninami vešel do modlitebny v západní části města v okamžiku, kdy se věřící připravovali na modlitby, a uprostřed davu se vyhodil do polévky. **ČTK**

INZERCE

## PROGRAM KB PODPORUJÍCÍ ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE „NASTARTUJTE SE“ ZNÁ LETOŠNÍ VÍTĚZE

Čtvrtý ročník grantového programu Komerční banky Nastartujte se má své nové vítěze. Odborná porota vyhodnotila jako nejlepší projekt **Matemág :: Radost z matiky**. Jedná se o příběhovou výukovou hru na tabletech, která je určena pro děti v první a druhé třídě základních škol.

„Na druhém místě se umístil projekt eParkomat, který pomáhá řidičům najít dostupné parkování na ulici nebo v komerčních garážích pomocí technologie umělé inteligence. Bronzovou příčku obsadila společnost SENS Foods, která vyrábí tyčinky z cvrččí mouky. Cenu veřejnosti získal projekt Kurz efektivní reklamy zaměřený na účinnou reklamu v prostředí sociálních sítí.“

Podle Tomáše Sýkory ze společnosti TechSophia, která výukovou hru **Matemág** vymyslela, jim vítězství v soutěži pomůže s publicitou a finanční výhra přispěje na zlepšení produktu. „Věříme, že kvalitní vzdělání pomáhá lidem tvořit si takovou budoucnost, se kterou jsou spokojeni. Tímto směrem se tedy ubírají naše podnikatelské plány - pracujeme na výukových hrách, videích, pracovních

listech a v obecnějším hledisku na vzdělávacím systému. V nejbližších letech bude naším cílem rozšíření našich vzdělávacích produktů též do zahraničí,“ doplnil Tomáš Sýkora.

„Nastartujte se“ je grantový program Komerční banky ve spolupráci s Asociací malých a středních podniků a živnostníků ČR (AMSP ČR) podporující začínající podnikatele. Na webové stránce [www.nastartujtese.cz](http://www.nastartujtese.cz) najdou zájemci o podnikání řadu rad, inspirativních příběhů a videí. Registrací na portálu se dostanou k výhodným nabídkám od partnerů programu. Pravidelné aktuality ze světa podnikání mohou fanoušci sledovat na facebookové stránce programu [www.facebook.com/nastartujtese.cz](http://www.facebook.com/nastartujtese.cz)



foto: Ondřej Hošek

Partnery projektu jsou – AMSP ČR, mezinárodní advokátní kancelář CEE Attorneys Tomíček Legal, Sečteno,-, PERFORMIA, časopis TRADE NEWS, Webmium a iPodnikatel, portál pro začínající podnikatele.

KB

Sloupek

**JAKUB KOHÁK**  
OTEČ K MOTRA



# KŘTĚNÍ

Můj syn našel zalíbení v děvčeti. Na tom by ještě nebylo nic zvláštního, kdyby mu nebylo šest let a dotyčně dávno třicet prýč. Našel si ji v televizi, a tak jsem byl pověřen coby dohazovač, abych jim domluvil rande. Když jsem se otázel, jestli pro něj není stará, tak sebevědomě prohlásil: „Vůbec!!!“ Tak jsem to dotyčně – Ivě Pazderkové – vyprávěl, oba jsme nad tou romantikou plakali a Iva Honzíková poslala video-vzkaz s tím, že ho má také ráda, a že jí udělal radost. O několik týdnů později, když jsem konečně splnil svou úlohu a zprostředkoval jejich setkání, našli okamžitě společnou řeč. Dlouho si povídali, smáli se a vůbec – bylo to velmi milé.

Citát

**Potom polil CD sektem, přičemž si ho jemně lízнул, ale fakt neznatelně.**

A jak jim bylo spolu hezky, tak Ivu napadlo, že by jí mohl jenda pokřtít nové céděčko! Slovo dalo slovo a předevířem k tomu aktu dokonce došlo! Iva Pazderková sezvala své blízké do podniku Jazz Dock a můj synek Jan se ujal role Jana Křtitele. Celá akce začínala ve 21.00, přičemž ke křtu mělo dojít nějak kolem 22.00, což jsem jako svědomitý otec musel oponovat, protože kmotr, capo di tutti capi alias Il padrino musel druhý den ráno v 7.45 do školy, jelikož je žákem první třídy! Vše nakonec dobře dopadlo, na padrina trošku dolehla tréma, ale pečlivá domácí příprava se vyplatila, a tak jsem Jendovi šeptal slova, která jsme spolu doma zapsali, a on je nahlas opakoval. Potom polil CD sektem, přičemž si ho jemně lízнул, ale fakt neznatelně. A nakonec ještě Ivě předal vlastnoručně nakreslený obrázek a šperk, který jsme společně – speciálně pro tuto příležitost – pořídili u Cartiera. Tedy bylo to u Antonína Kartiéra ve frcu v Berouně... ale co – hlavně, že se blejská!

Dopisy a vzkazy

## Fed Cup má mít nová pravidla

Ještě jednou a rád se vrátím k velikému úspěchu našich tenisek v týmové soutěži Fed Cup. Byla to bezesporu krásná podívaná s radostným koncem pro českou reprezentaci. Celý tým odvedl opět vzornou spolupráci a právem se raduje z dalšího zisku ženské tenisové trofeje. V téměř stejnou chvíli přichází však vedení ITF (International Tennis Federation – Mezinárodní tenisová federace) s návrhem nových pravidel pro příští ročníky. Měl by se zavést systém turnaje čtveřice nejlepších s místem zápasu mimo vlast účastnic. Tuto variantu zavrhují samotné hráčky a pochopitelně také fanoušci. Návrh přichází v době českého triumfu a velkého neúspěchu amerických hráček. A výsledek je poněkud zavadějící. Šéf ITF David Haggerty je totiž Američan. Je to opravdu jen náhoda? Rád se samozřejmě nechám přesvědčit, že ano. Hlavně však věřím, že zvítězí stávající rozumná varianta turnaje.

JAN BARTOŠEK

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

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

Výrok dne



**„Chtěl jsem v létě zpátky do Ameriky, ale život jde dál.“**

**TOMÁŠ KUNDRÁTEK, OBRÁNCE**

Zrovna když se dostal do formy a za výkony v dresu Slovanu Bratislava získal ocenění, zlomil si v utkání s Togliatti rukou. Během šestitýdenní pauzy ze zastavil v rodném Přerově a bilancoval.

Slovo dne

## TRIUMF

(z rubriky Dopisy a vzkazy na této straně)

**Velké a slavné vítězství, velký úspěch**

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

# HOROSKOP

na úterý 22. 11.

**KARTÁŘKA LAURA!**  
**Vím, co se stane v roce 2017!**  
Jasnovidné schopnosti.

Zavolejte mi na **906 70 30 35** nebo pište SMS ve tvaru **52DNP** a svůj dotaz na číslo **904 30 55**

<b>Beran</b> 21/3–20/4 Nějaká kulturní akce vaší rodinu na chvíli opět stmelí a vy budete spokojeni, že rodinka drží pospolu a nejsou žádné rozkoly.	<b>Váhy</b> 23/9–23/10 Zatoužíte měnit věci k lepšímu a ideální pro to bude přímo vaše rodina. Tam můžete totiž změny pozorovat téměř okamžitě.
<b>Býk</b> 21/4–21/5 Všem se dnes rozhodně nezavděčíte, a jestliže děláte vždy maximum, pak se nemusíte stýlet nářky zabývat. Ono se to změní.	<b>Štír</b> 24/10–22/11 I když budete někomu z přátel či z rodiny cosi opakovat, stejně nakonec budete muset spoléhat hlavně a především sami na sebe.
<b>Blíženci</b> 22/5–21/6 Některé věci si žádají více času, než kolik jim nyní v domácnosti dáváte. Jenomže ani Řím nepostavili za den, myslte na to.	<b>Střelec</b> 23/11–21/12 Na to proměnit se ve studenta není nikdy pozdě, právě dnes by pro vás navíc mohla být ta správná příležitost pro změny.
<b>Rak</b> 22/6–22/7 Nebudete se stačit divit, jak se někteří rodinní příslušníci, které už jste delší čas neviděli, změnili. Otázka je, co dál.	<b>Kozoroh</b> 22/12–20/1 Jisté řešení ve jménu většiny vás rozhodně neosloví a budete držet s černými ovci, s nimiž soucítíte a umíte je povzbudit.
<b>Lev</b> 23/7–22/8 Nenabírejte si doma jednu šichtu za druhou. Zaveďte raději kvalitní rozpis pro všechny a hned všechno půjde lépe a rychleji.	<b>Vodňář</b> 21/1–20/2 Cestování dopravním prostředkem by vás s rodinou nenadchlo. Zkuste tedy vymyslet nějaký pěší výlet, ale pořádně se oblékněte.
<b>Panna</b> 23/8–22/9 Zapojte dnes při přípravě nějaké rodinné oslavy také fantazii a hned se bude moci vaše okolí těšit na pěkná překvapení.	<b>Ryby</b> 21/2–20/3 Dostanete se s někým z rodiny do menší potyčky, ale našťáust tu nejste na Divokém západě, tak se budete atakovat jen slovně.

Řešení sudoku

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

Anketa Jaký firemní benefit by vás v práci potěšil?



**David Bodeček**  
Mě potěší, když nečekané udělí placené volno.

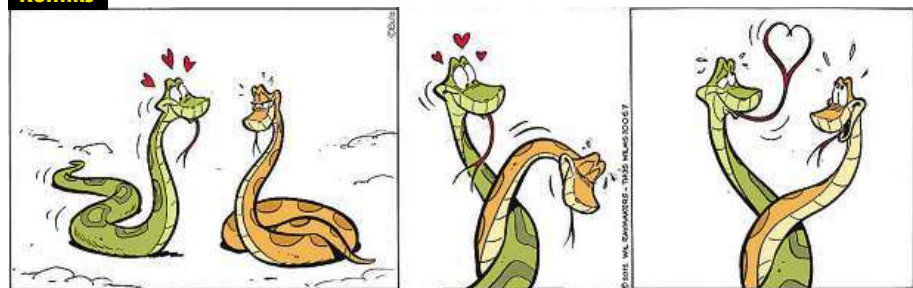


**Lenka Smolová**  
Příspěvek na sportovní aktivity nebo jazykové kurzy.



**Petra Dušková**  
Možnost klouzavé pracovní doby či zkráceného úvazku.

Komiks



**VELKÁ LÁSKA!**

Kdy potká vás? Pište SMS ve tvaru **80HGD** a svůj text na číslo **904 30 46**

Taroty odpoví!





Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/55K vč. DPH, tmin/70K vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz



## Sudoku

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

## Počasí

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
			
Min. 9 Max. 13	Min. 6 Max. 10	Min. 6 Max. 10	Min. 6 Max. 10

## Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2

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

**Teplotní rekord:** 15,7 °C

**Rok výskytu:** 1930

## Napište svou bublinu



„Ajaj,  
to jsem v pěkné  
rejži!“

NECHCI TO BEAT,  
Facebook

FOTO: 2k AP

Napište bublinu a reagujte  
na sloupek na:  
[www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisek?

## Kvíz

- Největší sladké jezero v Evropě je 219 km dlouhé a maximálně 138 km široké, je to:  
a) Ženevské  
b) Ladožské  
c) Bodamské
- Císař František Josef I. se narodil ve vídeňském Schönbrunnu, kde pak i zemřel roku:  
a) 1906  
b) 1916  
c) 1926
- Roku 1951 byla ve Slovenském krasu objevena jeskyně, kde se léčí dýchací cesty:  
a) Dobšinská  
b) Demänovská  
c) Gombasecká
- Zlatou medaili získala na olympiádě v Melbourne v hodce:  
a) diskem  
b) kladivem  
c) oštěpem
- Patronka hudebníků, chrámové hudby, výrobců hudebních nástrojů, pěvců i varhanářů je:  
a) sv. Lucie  
b) sv. Cecilie  
c) sv. Barbora

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

## ČT1

- 14:00 Soudkyně Amy
- 14:45 Pokušení
- 15:05 To je vražda, napsala III
- 15:50 Vraždy na severu
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny
- 20:00 StarDance VIII... kolem dokola



- 20:05 **Hříšní lidé města pražského (7)**  
Krimiseriál (ČR, 1969).  
Hrají: J. Marvan, F. Filipovský, J. Vinklár, J. Bláha, L. Havelková, G. Nezval, J. Plachý, M. Nohýnek, J. Heyduk, V. Kotva a další

- 20:50 **Hříšní lidé města pražského (8)**  
Krimiseriál (ČR, 1969)
- 21:45 **Hercule Poirot**
- 23:29 **Výsledky losování šťastných 10 a Euromilióny**
- 23:30 **Všichni dobří rodáci**  
Drama (ČR, 1968)
- 01:30 **AZ-kvíz**
- 01:55 **Hobby naší doby**
- 02:20 **Dobré ráno**
- 04:55 **Farmářská jízda**
- 05:20 **Postřehy odjinud**
- 05:30 **Události v regionech**

## ČT2

- 12:20 Chcete je?
- 12:30 Tisíc let české myslivosti
- 12:55 Počesku
- 13:05 37 dní od atentátu k válce
- 14:00 Rozluštěné poklady
- 14:50 Ellis Island
- 15:45 Heydrich - konečné řešení
- 16:15 Život na Špicberkách
- 17:05 Český žurnál
- 18:15 Na cestě po emirátském Rás al-Chajmu
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Filantrop: M. Hausenblas
- 19:25 Špion II (5/11)
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Slavné bojové akce 2. světové války (5/6)**  
Elitní spojenečtí bojovníci zasadili v Africe těžký úder německé Luftwaffe překvapivě ze země

- 20:55 **Duši neprodám**
- 21:50 **Vláda (11)**
- 22:55 **Ve jménu vlasti IV (11)**
- 23:40 **Město žen VI (1/13)**
- 00:00 **Demokraté**
- 01:40 **Duchovní kuchyně: Šintoismus**
- 02:10 **Křesťanský magazín**
- 02:35 **Vlastenci bez sexu**
- 03:00 **V zajetí železné opony**
- 03:15 **Zašlapané projekty**
- 03:35 **Stopy, fakta, tajemství**
- 04:00 **Babylon**
- 04:25 **Sabotáž**
- 04:50 **Solaň**
- 05:10 **Pan Selfridge (9/10)**

## NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Dva a půl chlapa IX (11) Seriól (USA, 2011)
- 12:50 Ordinance v růžové zahradě (33)
- 14:00 Beze stopy VII (16)
- 15:00 Beze stopy VII (17)
- 15:55 Kriminálka Las Vegas XV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3132)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinance v růžové zahradě 2 (691)**  
Seriál (ČR, 2016). Ota bojuje s Márou, a zanedbává proto rodinu. Alena podzírá Čestmíra, že balí její dceru. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, R. Štabrnák, D. Morávková, A. Kerestešová, R. Fiala

- 21:35 **Víkend**
- 22:35 **Stalker (2)**
- 23:35 **Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (18)**
- 00:25 **Beze stopy VII (16, 17)**
- 02:00 **Dva a půl chlapa IX (10, 11)**
- 02:55 **Kolotoč**
- 03:25 **Co na to Češi**
- 04:00 **Ordinance v růžové zahradě (33)**

## PRIMA

- 12:00 Polední zprávy
- 12:10 Siska V (3)
- 13:35 **Návrat komisaře Rexe IX (3)**
- 14:35 **Castle na zabiti VII (8)**  
Krimiseriál (USA, 2014)
- 15:35 **Rosamunde Pilcherová: Jarní vánie**  
Romantický film (N, 1996)
- 17:30 **Odpolední zprávy**
- 17:45 **Prostřeno!**
- 18:55 **Zprávy FTV Prima**
- 19:25 **Krimi zprávy**
- 19:40 **Divácké zprávy**
- 19:55 **TOP STAR**



- 20:15 **Případy podporučíka Haniky (2)**  
Krimiseriál (ČR/SR, 1989). Podporučík Hanika sní o tom, že bude vyšetřovat složité kauzy. Místo toho na něj však čekají případy jiného druhu. Hrají: V. Dlouhý, B. Poloczek, M. Pleštilová a další

- 21:30 **Teď vaří šéfi!**
- 22:15 **Očima Josefa Klímy**
- 23:05 **Váš Prima receptář**
- 23:50 **Vychytávky Ládi Hrušky**
- 00:30 **Místo činu: Kolín (10)**  
Krimiseriál (N, 2008)
- 02:25 **Siska V (3)**  
Krimiseriál (N, 2003)
- 03:25 **Návrat komisaře Rexe IX (3)**  
Krimiseriál (Rak./It., 2009)

## PRIMA COOL

- 12:45 **Simpsonovi VI (24, 25)**
- 13:45 **Simpsonovi VII (1, 2)**
- 14:45 **Teorie velkého třesku V (19)**  
Vikendová vřava. Sitcom (USA, 2011)
- 15:15 **Teorie velkého třesku V (20)**  
Porucha transportéru. Sitcom (USA, 2011)
- 15:40 **Griffinovi VII (6)**
- 16:10 **Hvězdná brána X (16)**
- 17:10 **Top Gear 2010**
- 18:15 **Simpsonovi VII (3, 4)**
- 19:15 **Simpsonovi VII (5, 6)**



- 20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (1)**

- 21:20 **Teorie velkého třesku V (21)**  
Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 **Teorie velkého třesku V (22)**  
Sitcom (USA, 2011)
- 22:20 **FREEzone**
- 22:55 **Partička**
- 23:45 **Grimm IV (1)**  
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 00:45 **Partička**
- 01:35 **Applikace**
- 02:05 **Grimm IV (1)**  
Fantasy seriál (USA, 2014)
- 02:45 **Živí mrtví V (13)**
- 03:30 **Alias IV (7)**
- 04:10 **Alias IV (8)**
- 04:55 **Živí mrtví V (13)**

## OČKO

- 06:00 **Ranní fresh**  
Vstávání s muzikou
- 09:00 **Zpátečka**  
Co se hrálo na Očku tento den v roce 2006?
- 10:00 **Očko hity**  
Klipy nonstop
- 12:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 12:05 **Očko hity**  
Klipy nonstop
- 14:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče



- 14:05 **Očko hity**  
Klipy nonstop

- 15:30 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 15:35 **Mixxxer show**  
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 17:05 **Očko hity**  
Klipy nonstop
- 19:00 **Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neuteče
- 19:05 **Moje desítka**  
Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 **CZ & SK**
- 21:00 **Očko hity**
- 22:00 **Očko flirt**



# SHAKESPEARE LIVES IN 2016

### Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. admirer
  - 2. bark
  - 3. cold blood / cold-blooded
  - 4. kindness
  - 5. parrot-teacher
  - 6. scratch
  - 7. traitor
- 
- a. a person who likes someone and wants to be liked by them
  - b. damage with your fingernails
  - c. kind actions to others
  - d. not having any feelings; cruel
  - e. someone who cannot be trusted
  - f. someone who talks a lot without thinking what they're saying
  - g. the noise a dog makes; it's voice



Much Ado About Nothing

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

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

### Lesson No. 12



you, Signior Benedick? Kindness itself must become hate if you are with her.

**Benedick:** Then kindness is a traitor.

I am definitely loved by all ladies, except you:

And I look in my heart and find that I don't have an unkind heart;

Because, truly, I love no women.

**Beatrice:** That's a great happiness to women: otherwise they would be troubled with a dangerous admirer.

I thank God and my cold blood; I agree with you on that.

I'd rather hear my dog

### Activity 2

Who says the following? Write 'Beatrice', 'Benedick' or 'both' for each statement below.

- 1. I don't love anyone.
- 2. You shouldn't change.
- 3. I think the same as you.
- 4. You talk a lot.
- 5. You would be a danger to the people you date.

### Discussion

- Do you think that Benedick and Beatrice really don't love anybody?

bark at a bird than hear a man swear he loves me.

**Benedick:** May God keep you that way, lady!

So some man or other may escape a scratched face.

**Beatrice:** Scratching could not make it worse, if his face was like yours.

**Benedick:** Well, you are a rare parrot-teacher.

**Beatrice:** A bird with my tongue is better than an animal with yours.

**Benedick:** I wish my horse had the speed of your tongue, and such energy.

But stay the way you are, in God's name; I have.

### Activity 3

- 'I wish my horse had the speed of your tongue ...'

subject + wish (present simple) + past simple of verb

- We use this structure to talk about things in the present that we would like to be different (but this is not possible).

For the following sentences, write the verb in the correct form to complete the gaps.

Example: He ..... (wish) that she

..... (like) him.  
Answer: He wishes that she liked him.

- 1. I ..... (wish) that I ..... (have) a sister.
- 2. Most parents wish that their children ..... (don't grow up) so quickly.
- 3. You might ..... (wish) that days ..... (be) longer.
- 4. I wish I ..... (can) travel more often.
- 5. She ..... (wish) that she ..... (be leaving) today.

### Answers

#### Activity 1

- 1. a; 2. g; 3. d; 4. c; 5. f; 6. b; 7. e

#### Activity 2

- 1. both
- 2. Benedick
- 3. Beatrice
- 4. Benedick
- 5. Beatrice

#### Activity 3

- 1. wish, had
- 2. didn't grow up
- 3. wish, were
- 4. could
- 5. wishes, was/were leaving

#### Legacy language

- 1.d; 2.c; 3.a; 4.b

### Legacy language

Match these four phrases that Shakespeare invented with their meanings below:

- 1. as merry as the day is long
- 2. be frugal
- 3. lie low
- 4. reclusive

- a. act so that people won't see you or pay attention to you
- b. living very privately, outside society
- c. save money where you can; try not to spend a lot
- d. very happy and without worries

**Beatrice:** You always end with a fool's trick: I know you well.

This simplified version by Engeli Haupt. To read Shakespeare's original version see:

[www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play\\_view.php?WorkID=muchado&Act=1&Scene=1&Scope=scene](http://www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=muchado&Act=1&Scene=1&Scope=scene) (starts on line 104).

# Nezdravé sezení vede k únavě, bolestem hlavy i kolenou

**Chronická bolest krční a bederní části páteře trápí více než polovinu Čechů.**

Současný životní styl ničí naše zdraví mnohahodinovým sezením ve strnulé poloze. Tlak na meziobratlové ploténky je při sezení dvojnásobný než vestoje a dokonce osminásobný oproti poloze vleže. Sezení způsobuje bolesti v bederní, hrudní nebo krční části páteře, bolesti hlavy, snížení aktivity a produktivity, kumulaci stresu, omezení krevní cirkulace a zvýšenou únavu.

Problémů se zády se můžete snadno zbavit i bez léků proti bolesti. Odborníci se shodují, že při dlouhém sezení je třeba co nejčastěji měnit polohu těla, aby nedocházelo k přetěžování a ochabování svalů zad a trupu. Mluvíme o aktivním sezení.

Nemusíte si však v práci nastavovat budík, abyste každých 15 minut změnili pozici, šli se projít nebo si zacvičíte. Sedět aktivně lze například na gymnastickém míči nebo na zdravotní židli s pohyblivým sedákem. „Pokud si sednu na klasičtější kancelář-



Sezení vede k únavě a kumulaci stresu.

PROFIMEDIA

skou židli a opřu se, sedím pasivně. Naše tělo ale potřebuje co nejlépe zapojovat posturální svaly, které mají za úkol zpevňovat a držet páteř v přirozené pozici, aby nedocházelo k jejich ochabování a následkem toho k bolesti zad,“ potvrzuje Adam Zaydlar z Centra zdravého sezení.

„S nesprávným sedem nebyvají spojeny jen bolesti zad, ale i oběhové soustavy a bolavá kolena. Vůbec nejhorší, co pro svá kolena můžete udělat, je sezení nohu přes nohu,“ dodává fyzioterapeut Martin Trávník, který vede nápravné zdravotní kurzy pro děti i dospělé.

## Jen sedíte... a už si škodíte

Sezení vede k jednostrannému statickému zatížení páteře a kloubů. Při pasivním sezení na nevhodné židli (rovný sedák s ostrou hranou) dochází k útlaku cévních a nervových svazků v podkolení.

Sezením je utlačována i nervová pletěň v tříselech, ochabuje břišní stěna a její stlačování má za následek útlak vnitřních orgánů, jejichž funkce tím může být narušena.

Při sezení u počítače máme tendenci předsunovat a trochu zaklánět hlavu, čímž trpí krční páteř; často se objevuje i zvýšené postavení ramen,

a tím přetěžování trapézových a šíjových svalů.

## Sedte správně!

Vzpřímené tělo, hlava těžná temenem vzhůru, brada lehce zasunutá ke krku („dvojitá“ brada). Ramena tažená dolů a do šířky (netlačíme je vzad, jak nás to v dobré víře, ale mylně učili ve škole). Pánev blíže k operadlu a mírně nakloněná vpřed (pomůže nastavitelný sedák).

Dolní končetiny mírně od sebe, plošky obou nohou se dotýkají podlahy; také mohou být zapřeny o pevnou podložku (v prodeji jsou speciální podnožníky). V kyčlích a kolenou je zhruba pravý nebo – ještě lépe – mírně tupý úhel (90 až 110 stupňů); kolena by určitě neměla být výš než kyčle. V této poloze je břišní a hýždě svalstvo relaxované a bederní páteř zůstává přirozeně prohnutá vpřed.

„Tento sed je sice zdravý z hlediska postavení páteře a kloubů, ale pro tělo je dost namáhavý, co se týká výdeje energie na činnost svalů. Ty jsou permanentně zapojeny, a proto je důležité občas povolit, opřít se do židle a svaly zrelaxovat,“ varuje fyzioterapeut Martin Trávník.

## Jak jste na tom vy?

Podle posledního evropského šetření o zdravotním sta-

vu patří v ČR mezi nejčastější chronické choroby právě problémy v oblasti bederní či krční části páteře. Přes 52 procent lidí uvedlo, že tento problém mají nebo měli, přičemž počet nemocných oproti předchozímu šetření prudce vzrostl. Dnešní děti tráví většinu času sezením u televize, videa či počítače místo toho, aby dováděly venku. Výsledkem je, že si již od dětství pěstují nesprávné návyky, které mohou později vést až k selhání páteře a pohybového aparátu.

„Nárůst obtíží ale přichází hlavně se zahájením školní docházky. Zároveň je toto období navíc i obdobím růstové akcelerace a zvýšené psychologické zátěže, což vede ke svalové nerovnováze a rozvoji vadného držení těla,“ vysvětluje Petra Vysluchová z oddělení rehabilitační a fyzikální medicíny Nemocnice Šternberk.

Navíc se u dětí může přidat i nesprávná výživa, což má za následek obezitu, nedostatek vápníku a vitamínu D. Tyto faktory vedou k chybnému držení těla a ke vzniku skoliózy. U dětí je přitom velmi důležité zachytit a ovlivnit vývoj skoliózy v období růstu, tedy do 14 let, u děvčát dokonce do 12 let, později jsou tyto změny trvalé. Včasnou prevencí a cvičením tomu můžeme předejít. **MET**

INZERCE

## Stop padání vlasů s minerální kosmetikou Thermal

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

### Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

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

### Transplantace vlastních vlasů je možná

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

# STOP PADÁNÍ VLASŮ

**THERMAL**  
minerální kosmetika

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

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

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

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



# Připravte imunitu na útok virů

**S příchodem zimy sice nastává období, kdy se těšíme na lyžování, na Vánoce či na dlouhé zimní večery, ale také je to čas chřipek a nachlazení...**

Pokud se chcete letos vyhnout virózám a pokašlávání, máme pro vás pár tipů.

## Probiotika

Lékaři rozhodně doporučují posilovat imunitu. Kromě režimových aktivit, jako je otužování, správný pitný režim nebo kvalitní a dostatečný spánek, je to užívání probiotik. Řada výzkumů prokázala, že právě ona mají příznivý vliv na imunitu i obranyschopnost organismu vůči nejrůznějším nemocem.

Probiotika jsou látky, které příznivě ovlivňují vývoj střevní mikroflóry. Právě ta sehrává důležitou roli při formová-



Probiotika konzumujte pravidelně.

PROFIMEDIA.CZ

ní imunitního profilu člověka. Nestáčí si vzít jednu pilulku a myslet si, že je vše vyřešeno. Aby se mohl vliv podávaných probiotik projevit, měla by být jejich konzumace pravidelná, dlouhodobá a v dostatečných dávkách.

Probiotika se nacházejí také v jogurtech a kysaných mléčných výrobcích. Jejich množství je ale poměrně nízké a k výraznému zlepšení nestačí. Tím méně, pokud obsa-

hují i cukr. Proto je lepší připojit ještě doplňky stravy, které pořídíte v lékárnách.

## Bylinky

K posílení imunity přispívají i některé rostliny ze skupiny označované jako adaptogeny. Zlepšují schopnost překonat stresující podmínky, pomáhají při léčení nemocí, zlepšují schopnost překonat únavu a stres, zvyšují odolnost proti infekci a nádorům,

tlumí autoimunitní reakce, urychlují hojení a regeneraci a zpomalují stárnutí a degenerativní pochody. Patří sem například ženšen, lékořice, kustovnice, chřest či bazalka.

Příznivý vliv na imunitu má také echinacea, která aktivuje produkci buněk, jež jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď. A také rakytník, který má biostimulační účinky. Doporučuje se při rekonvalescenci, podporuje tvorbu žluči a trávicích enzymů, stimuluje činnost jater a plic a také reguluje krevní oběh.

## Homeopatie

Výborné výsledky má i homeopatická léčba. Pacienti na ní oceňují, že je přírodní. Zabývá se nejen příznaky, ale hlavně příčinou nemoci. Léčba je zcela bez vedlejších účinků, navíc je účinná a šetrná. „Homeopatie si získává stále větší oblibu. Je účinná při řešení funkčních potíží, viróz a alergií, podporuje také hojení při úrazech a operacích,“ řekla zakladatelka Homeopatické lékařské asociace Hana Vaňová. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

## Kdy užívat probiotika

Probiotika je dobré užívat při konkrétních potížích, ale také preventivně.

- po léčbě antibiotiky, kdy pomáhají obnovit narušenou střevní mikroflóru
- po léčbě chemoterapeutiky a léčbě nádorových onemocnění (cytostatika a ozařování)
- při infekci močových cest či vaginální kvasinkové infekci
- jako doplněk při užívání antikoncepce, ale i v těhotenství
- pomáhají při léčbě plísňových onemocnění, alergií i u akné
- při chronických onemocněních střev, regulují jejich pohyblivost (nadýmání, průjem)
- podporují přirozenou činnost imunitního systému a detoxikaci organismu
- vhod přijdou i při cestách do zahraničí, kde hygiena prodeje je velmi nízká

INZERCE

**Preventivně  
a od prvních příznaků**

**AKCE  
549 Kč**

Nyní za akční cenu  
v lékárnách Alphega.



Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Oscilloccinum, perorální granule. Volně prodejný homeopatický léčivý přípravek k vnitřnímu užití. Akce platí od 1. 11. do 30. 11. 2016 nebo do vyprodání zásob.

## Pomáhat a chránit? Jen se zdravým zrakem

Problémy se zrakem se nevyhnou ani nikomu. Ale pokud policista, záchranář nebo hasič špatně vidí, je to velké riziko nejen pro něj osobně. Proto již pátým rokem příslušníci záchraných složek podstupují vyšetření zraku v rámci akce Dny prevence zraku. Letošní startuje dnes a trvá tři dny, během nichž vyšetření podstoupí asi 700 policistů, strážníků a záchranářů.

Včasně rozpoznání očních onemocnění může zabránit poškození či dokonce slepotě. Preventivní vyšetření z minulých let ukázala, že celá akce má smysl. U zhruba třetiny nově vy-

šetřených byla zjištěna krátkozrakost. U řady z nich byl zjištěn vyšší nitrooční tlak, což může značit zelený zákal. Během uplynulých let vyšetřilo Oční centrum Praha více než dva tisíce zdravotníků, policistů a hasičů ve Středočeském kraji. „Smyslem preventivních prohlídek je rozpoznání a předcházení onemocnění, která zpočátku mohou probíhat i zcela nepozorovaně a bez obtíží. Preventivní oční prohlídku doporučujeme podstupovat jednou do roka a jsme potěšeni, že se naše doporučení berou vážně,“ říká primář Radan Zugar. **MET**

## Tripartita. Shoda na zvýšení nemocenské, variant je víc

Tripartita se na včerejším jednání shodla na potřebě zvýšení nemocenské při delší pracovní neschopnosti. Existují hned tři varianty, jak by se mohla změnit.

Změnu chce podle mluvčí Českomoravské konfederace odborových svazů (ČMKOS) Jany Kašparové vláda přidat k novele o zdravotním pojištění, která už je ve Sněmovně. Odbory přišly s návrhem vyšší nemocenské, vycházejí z toho, že při průměrné mzdě by dávka neplnila potřebnou funkci. V prvních třech dnech nemoci nyní lidé nedostávají nic. Od čtvrtého do 14. dne poskytuje zaměstnava-

tel náhradu mzdy za pracovní dny. Následně hradí 60 procent takzvaného redukovaného denního vyměrovacího základu stát.

Ministerstvo na jednání tripartity přišlo se dvěma návrhy. Podle prvního by stát už od 31. do 60. dne nemoci hradil 66 procent základu, následně by šlo o 72 procent. Ve druhém by byl nárůst výraznější, na 78 procent základu by se však dávka z původních 60 procent posunula až od 61. dne nemoci. Předseda ČMKOS Josef Středula přišel na jednání ještě se třetí variantou, podle které by šlo o zvýšení o 78 procent už od 31. dne nemoci. **ČTK**



# Biatlonisté opět chtějí medaile

**Do nové sezony vstupují čeští reprezentanti s několika změnami.** Hodně se věnovali při tréninku střelbě.



**Citát**

**Doufám, že v letošní přípravě se mi podaří la střelba stabilizovat a vrátím se k pódiovým umístěním.**

VERONIKA VÍTKOVÁ, BIATLONISTKA

Už o víkendu se ve švédském Östersundu rozběhne kolo-toč závodů Světového poháru v biatlonu. Příjemně natěšení už jsou také Češi.

„Každá sezona je stejná, na začátku je takové to chvění uvnitř, že nevíte, na čem jste. Neměli jsme co do činění s konkurencí, po prvních závodech bude člověk moudřejší. Po Östersundu budeme vidět, jestli se něco stalo špatně, nebo dobře,“ řekl včera šéftrenér reprezentace Ondřej Rybář. Ten bude mít nově k ruce Tomáše Žídku jako šéfa servisu a trenérem mužů se stal Michael Málek.

K úspěchu českých biatlonistů by měla dopomoci také intenzivní práce na zrychlení střelby. „Občas nás těch pár sekund připravilo o pěkné výsledky,“ upozornil Rybář.

„Uvidíme na závodech. Nechci být skeptický, ale v tréninku jde všechno většinou líp než v závodě. Musí si to každý zažít a vyzkoušet, uvidíme,“ prohlásil.

Pozornost bude upřena na obhájkyni celkového vítězství v seriálu Gabrielu Koukalovou, která ale má za sebou hektické léto se zdravotními problémy a po posledním soustředění ve finském Vuokatti zůstala na severu, aby dohнала manko. „Jsem tam spolu s Michalem Krčmářem, nechtěli jsme, aby cestovala sem a tam,“ vysvětlil Rybář.

## Biatlonový kalendář

Sezona začíná už v neděli.

- Ve švédském Östersundu se pojede až do 4. prosince.
- O pět dní později se začne závodit ve slovinské Pokljuce.
- Ještě letos se biatlonisté podívají i do Nového Města na Moravě, kde se závody SP pojedou od 15. do 18. prosince.
- Z týmu pro nemoc vypadla na úvod sezony Jitka Landová.

Vrátit se na stupně vítězů po nepříliš vydařené sezoně bude chtít Ondřej Moravec. I proto, že letos měl klidnější přípravu než loni, kdy kupoval dům, stěhoval se a čekal narození potomka. „Všechno letos bylo o dost jednodušší, loňský stres jsem rozhodně neprožíval. Je to diametrální rozdíl v pozitivním smyslu,“ upozornil Moravec.

Vrcholem letošní sezony bude domácí prosincový Světový pohár v Novém Městě na Moravě a později světový šampionát v únoru v Hochfilzenu. **PUR a ČTK**



## Spojení má přinést úspěch

Zřejmě nejsilnější tým v novodobé české historii nasadí na lednové Rallye Dakar tým Tatra Buggyra Racing. Do kamiónů v jeho barvách totiž usednou Martin Kolomý a Aleš Loprais (na snímku dole zleva), dva nejspěšnější čeští jezdci posledních let. Oba chtějí být ideálně v top 5. Tým bude úzce spolupracovat i s Martinem Prokopem (foto nahoře), který pojede s automobilem Ford za svůj vlastní tým. Všichni budou mít k dispozici rychlou asistenci v podobě kamiónu Karla Trněného. Dakar startuje 2. ledna. **2x ČTK**



## Real. Může slavit postup a Ronaldo stý gól v pohárech

Fotbalisté Realu Madrid si můžou dnes večer zajistit místo v osmifinále Ligy mistrů a Cristiano Ronaldo navíc může jejich postup podtrhnout svým jubilejním 100. gólem v evropských pohárech, k čemuž mu chybí dvě trefy.

Obhájků titulu z Realu stačí k jistotě postupu uhrát bod na



Cristiano Ronaldo AP

hřišti Sportingu Lisabon. Výjimečný zápas zde čeká Ronaldo, který nastoupí proti svému bývalému klubu. K účasti ve vyřazovací části mají blízko i Sevilla, Monako, Leicester, Porto a Bayer Leverkusen. Ten nastoupí proti CSKA Moskva už v 18 hodin, ostatní duely začínají ve 20.45. **ČTK**

## Zprávy krátce

### Berdych končí rok na desáté příčce

Tomáš Berdych zakončí tenisový rok posedmým za sebou jako člen elitní světové desítky, kterou uzavírá. V čele žebříčku poprvé „přezimuje“ Brit Andy Murray, jenž v neděli završil životní období triumfem na Turnaji mistrů. Tam sice poprvé od roku 2010 chyběl Berdych, ale v žebříčku se udržel.

### Poslední turnaj PGA pro Hughese

Poslední letošní turnaj PGA Tour vyhrál v rozstřelu čtyř golfistů na třetí do datečné jamce kanadský nováček Mackenzie Hughes a získal první titul v kariéře. Turnaj RSM Classic na Sea Island v Georgii se dohrál včera poté, co v neděli skončil bez vítěze kvůli tmě. Jasně bylo hned po první jamce. **ČTK**

## ČOV. Přispěje na vzdělávání

Český olympijský výbor bude od roku 2017 přispívat sportovcům na vzdělávání. Počítá s tím program Duální kariéry, který má připravit vrcholové sportovce na život po skončení kariéry. Vedle podpory vzdělávání je součástí programu také poradenství a pomoc při zapojování sportovců do pracovního procesu. Náplň programu, který funguje zhruba dva roky, by se měla více přizpůsobit potřebám daných sportovců. **ČTK**

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

## Finance - nabídka

• Potřebujete půjčku bez registru až 15.000 Kč? Jsme ryze česká společnost a peníze vyplácíme do 10 minut. Více na: Coolcredit.cz

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

## Práce - nabídka

• Přijmeme muže na ostrahu objektu v Praze. HPP, VPP, brigáda. Příspěvek na ubytování. Plat 19.600 Kč + bonusy. Tel. 224942456

## 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/90Kč vč DPH. www.platmobilem.cz



• **FOTOKONTAKTY!** Svůdné ženy, co chtějí jenom sex! Pošli SMS ve tvaru 38NJL a text na 909 15 50

• Ráda provokují chlapy! **Zkus si mě zkrátit!** Ivanka 28. Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 27UZN a tvůj text!

• Občejná, rozvedená ženská s chutí na sex! Proč si nezapřijemnit chladné večery? Eva 43. Volej 909 801 801 kód NFU20



• Rozvedená Lenka 55. I přes nepříznivý osud si chce užívat báječného sexu, bez závazku, ale o to častěji. Bereš? Zavolej mi na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 94UVN a tvůj text!



# MALL.CZ

## BLACK FRIDAY. SLEVY AŽ 80 %

Od 21. do 27. 11. Každý den zlevňujeme nové produkty!  
Více na [mall.cz/black-friday](http://mall.cz/black-friday)

### BOLT

#### Nejnižší cena

Juniorské kolo  
Bolt 24" a 26"



**2 999 Kč**  
MOC: 4 199 Kč

**-28 %**

Znáte  
z TV

### Tefal

#### 10 let záruka

Tefal Duetto  
sada 10 kusů  
+ 2 pánve  
zdarma



**2 999 Kč**  
MOC: 3 899 Kč

**-23 %**

Znáte  
z TV

### Tefal

#### Kuchyňský génus

Tefal Masterchef  
Gourmet QB505138  
se širokým  
příslušenstvím



**5 555 Kč**  
MOC: 9 499 Kč

**-41 %**

Znáte  
z TV

### Oral-B

#### Exkluzivní nabídka

Elektrický kartáček  
Oral-B Pro 750



**999 Kč**  
MOC: 1 399 Kč

**-28 %**

Znáte  
z TV

- **Doprava zdarma** při nákupu nad 1 000 Kč
- Domů doručujeme i ve **večerních hodinách** a také **v sobotu**
- Možnost **vrácení zboží** do 13. 1.
- Nákup **na splátky**



**100 000 DRUHŮ ZBOŽÍ SKLADEM PRO VÁS**