

Všechny dárky

vyřešíte na  **alza.cz**



Více na **alza.cz/vanocce**

#nakohaku



Dvojitá dávka dat,
stejná cena 🤞

Všechny naše datové balíčky mají nyní dvojnásobné množství dat za stejnou cenu. Akce platí do 15. 1. 2020. Více o předplacené kartě na www.mobil.cz



MOBIL
.CZ



NÁBOROVÝ DEN 30. 10. 2019

- ▶ Zveme vás na prohlídku závodu a představení naší firmy. ◀
- ▶ Máte šanci nahlédnout pod pokličku našeho závodu. ◀
- ▶ Nezávazně zjistit informace, jak se našim lidem u nás pracuje. ◀
 - ▶ Vše si můžete prohlédnout a na vše se zeptat. ◀

Kdy: středa 30. října od 12.00 do 17.00

Kde: s. n. o. p. cz a.s., Průmyslová 1501, 691 23 Pohořelice

Připraveno bude malé občerstvení a pro každého malá pozornost.
V případě zájmu nám předem dejte vědět nebo se v daný termín dostavte na recepci.



Přijďte mezi nás!

s. n. o. p. cz a.s.
Průmyslová 1501, 691 23 Pohořelice

nabory.poho@snop.eu
tel.: 519 313 233, 725 765 987
www.snop.cz

metro

mojemetrom f denikmetro

Úterý, 29. října 2019

Č. 202, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Silvie, Sylva

Hrdina s cigaretou? V českých filmech ano

USA. Scény s kuřáky se tam vymazávaly i z některých starých snímků. **Česko.** Diváci ani legislativa alkohol a tabák ve filmech a seriálech příliš neřeší. **Vino.** Oslavou pití jsou například Bobule a 2Bobule STRANA 3



Památník Tomáše Bati ve Zlíně připravil na včerejší sváteční den speciální prohlídky. Co dalšího se dělo, čtete na straně 2. ČTK

Kupuje Novu

Skupina PPF nejbohatšího Čecha Petra Kellnera podepsala dohodu se společností CME o jejím plném převzetí. CME vlastní TV Nova. STRANA 4

Pět asistencí

Hokejový útočník David Pastrňák přihrál v NHL poprvé na pět branek a pomohl Bostonu k výhře 7:4 na ledě New Yorku Rangers. STRANA 21

S ČESKÝM DABINGEM

ADDAMSOVA RODINA

MYSLÍTE SI, ŽE VAŠE RODINA JE DIVNÁ?

V KINECH OD 31. ŘÍJNA



Česko slavilo 101 let od vzniku samostatného Československa

Den české hrdosti. Země si opět připomněla významné výročí.

Česká republika si včera připomněla 101 let od vzniku samostatného československého státu. Představitelé státu položili věnce u Národního památníku na pražském Vítkově, pietní akce se odehrály také na Hradčanském náměstí nebo v Brně.

Prezident Miloš Zeman jmenoval sedm mužů do generálských hodností, počtvrté přitom vynechal ředitele Bezpečnostní informační služby (BIS) Michala Koudelku navrženého vládou. Zemanovi i občanům pográtulovali k výročí v dopisech prezidenti a králové některých zemí i papež František. Oslavy vyvrcholily večerním udělováním státních vyznamenání na Pražském hradě. Vznik Československa si na pražském Vítkově spolu s politiky připomněli zástupci armády, váleční veteráni i představitelé spolků.

Zeman se ceremoniálu zúčastnil v těsném doprovodu dvou bodyguardů. „Stále se na svobodu útočí ze všech stran pod různými bohulibými záminkami. A jestli si někdo myslí, že už to máme vybojované, tak nemáme,“ řekl po pietním aktu předseda Senátu Jaroslav Kubera. Podle premiéra Andreje Babiše je důležité lidi, kteří přinesli oběti za vznik státu, připomínat právě v této době, kdy

bezpečnost ve světě je velkým tématem. Květiny a věnce u sochy Tomáše Garrigua Masaryka na Hradčanském náměstí v Praze položila dvacítká zástupců České konference rektorů. „Demokracie není samozřejmost, která by spadla z nebe. Je to zodpovědnost každého z nás,“ řekl rektor

Univerzity Karlovy Tomáš Zima. Na Václavském náměstí si vznik republiky připomněli čeští monarchisté. Na shromáždění pořádaném v Míčovně Pražského hradu Českým svazem bojovníků za svobodu jeho předseda Jaroslav Vodička uvedl, že Evropa je svědkem znovuzrození sil

neonacismu a fašismu a boj proti nim je i otázkou přítomnosti. Na Komenského náměstí v Brně si výročí u sochy TGM připomněly asi dvě stovky lidí včetně primátorky města Markéty Vaňkové.

Kolem jmenování do generálských hodností se hodně mluvilo o šéfovi BIS Michalu

Koudelkovi. Svě rozhodnutí nejmenovat Koudelku generálem Zeman odmítl. Prezident v minulosti o Koudelkovi prohlásil, že není člověkem na svém místě. Výroční zprávu BIS, ve které tajná služba varovala například před ruskými a čínskými agenty, označil za „plácání“. BIS a její pracovníky přitom řada českých i zahraničních institucí ocenila. Koudelka na Twitteru BIS uvedl, že sloužit vlasti je jako sloužit rodině. „Je to stejně nezištné a samozřejmé. Přesto děkuji vládě ČR za generálskou nominaci. Je to čest a závazek,“ napsal.

K výročí samostatného státu pográtulovali v dopisech Zemanovi a českým občanům třeba prezidenti USA, Francie, Německa, Polska a Maďarska. S přáním se připojili také španělský, nizozemský a belgický král i nový japonský císař. Americký prezident Donald Trump ocenil přínos české účasti v Afghánistánu, německá hlava státu Frank-Walter Steinmeier napsal o hluboké důvěře mezi oběma zeměmi. Francouzský prezident Emmanuel Macron, stejně jako slovenská prezidentka Zuzana Čaputová a Trump v dopisech připomněli i letošní 30. výročí sametové revoluce.

Češi a návštěvníci České republiky si včera mohli prohlédnout běžně nepřístupná místa, například Kramářovu vilu, reprezentační prostory Obecního domu, Sněmovnu, Senát, rezidenční prostory primátora a budovy řady ministerstev. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

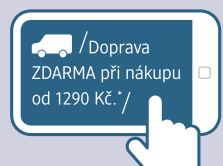
Jemná receptura se včelím voskem dodá vašim rtům i v chladném počasí potřebnou výživu. Určeno pro citlivé rty.



Balea
balzám na rty
Sensitive
2 x 4,8 g

24⁹⁰ Kč
12,45 Kč za 1 ks

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.





Prezident jmenoval nové generály, večer se na Hradě udělovala státní vyznamenání. 2x MAFRA



Součástí oslav byla také slavnostní přísaha mladých vojáků.

Kouření nebo popíjení není v českých filmech žádné tabu

Druhé místo v pití alkoholu v Evropě. Vysoká spotřeba cigaret. České neřesti nemizejí ani z obrazovek.

Život přináší paradoxy. Běží několikaminutová reportáž v pořadu Události komentáře o tom, jak se Česká televize podílí na natáčení kampaně Nepít je normální. A hned první reklama? Je na skotskou whisky, jejíž výrobce sponzoruje následující pořad. Na jedné straně boj proti alkoholu a alkoholismu, na straně druhé současně jeho komerční propagace. „Vysílání sponzoringu není porušením platné legislativy,“ řekla deníku Metro mluvčí veřejnoprávní televize Karolína Blínková. Zajímalo nás také, jestli v televizích platí nějaká pravidla ohledně kuřáků a cigaret, jestli jsou tvůrci filmů a scénářů nějak limitováni, pokud vznikají díla v koprodukcii s televizními stanicemi. „Nejsme v Americe,“ naráží Milan Frídrich, vedoucí programu České televize, na oceánské restriktce propagace kouření, kdy se například

klad vymazávaly problematické scény ze starých filmů. „Žádné nařízení, které by stanovilo, jak moc nebo málo se ve filmu kouří, není. Co se týká například seriálu Rapl a herce Hynka Čermáka, hodilo se to k němu i k tématu,“ komentuje Frídrich hlavní postavu seriálu, která si třeba těžký astmatický kašel z plísňe „léčí“ cigaretami.

Televizní stanice jsou v otázce propagace českých neřestí, hlavně alkoholu, opatrné. Jeho výrobci totiž patří k častým zadavatelům reklamy, pivovary například sponzorují i české olympioniky nebo fotbalové soutěže. „Pokud jde o zobrazení alkoholu a cigaret v námi vyráběných pořadech, postupujeme v souladu s platnou legislativou, obvyklými standardy a přiměřeně dramaturgickému zámeru,“ uvedla pro deník Metro Lucie Melecká z tiskového oddělení televize Nova. „Konkrétně to znamená, že krom toho, že se řídíme zákony, tak dáváme extra pozor, abychom nedávali alkohol a cigarety do rukou postavám dětí a mladistvých,“ upřesnila mluvčí Novy. V roce 2005 vypili Češi průměrně o litr více čistého alkoholu než v roce 1981. PAVEL HRABICA



Citát

Dostupnost cigaret v Česku je enormní. Problematická je zejména úloha státu, který je vůči tabáku nezvykle vstřícný.

IVO BYSTRČAN, REŽISÉR A AUTÓR DOKUMENTU MÝCH POSLEDNÍCH 150 000 CIGARET

Dýmající Osaři

64

Cigarety jsou často vidět i v zahraničních filmech. Třeba rok 2016: kouřilo se v 64 procentech nominovaných snímků na Oscara, ve 33 filmech z 39 nominovaných na nejlepší snímky v Německu.

1983

Zpět k nám. Tento rok byl rekordní u československých pijáků. Na hlavu vypili 6,3 litru tvrdého, 14 litrů vína a 162 litrů piva.

Prokouřené a propité

Některé filmové postavy se chováním přizpůsobují i českým návykům.

- Cirkus Bukowski a Rapl, seriály, kde hraje významnou nebo ústřední postavu herec **Hynek Čermák**. On sám je silný kuřák.
- Oslava pití, to jsou například filmy **Bobule** a **2Bobule**, které se odehrávají na jihomoravských vinicích.
- Filmaři vytvořili také díla kritizující alkohol. Třeba **Dnes naposled, Ikarův pád, Hadí jed, Dívka s mušlí**.

Režisérka. Cigareta ve filmu je jenom laciná výpomoc

Režisérka Tereza Kopáčová, natočila úspěšný televizní film *Metanol* o tragické aféře s jedovatým alkoholem.

Hlavní hrdina s cigaretou. Jak se na to díváte vy?

U mě to prodělal docela velký vývoj. Ještě před deseti lety mi přišlo, že to může některé postavě dodat zajímavý rys, který o ní vypovídá.

Teď už si myslím, že je to zcela zbytečné a hloupé. Možná jsme si tak lacině pomáhali, například ve filmu *Chromo* o -

zom, kde se kvůli mně naučila hlavní představitelka Tereza Brodská kouřit. Nebylo to nutné.

Vy a cigarety?

Já jsem, bohužel, kuřáčka. Kuřidlo si už ale nedokážu představit, že by se kouřilo v restauracích. Zaplatit pánbůh, že se tam dá dýchat a člověk nesmrdí další dva dny. PH

INZERCE

NIŽŠÍ ÚROK NEŽ VE VAŠÍ BANCE

2,99 %

Zonky.cz | 800 449 999

Nejnižší úrok na Zonky je 2,99 % p. a. a více než 1/2 našich klientů s půjčkou ve výši 150 000 Kč získá na Zonky úrok do 5,99 % p. a. RPSN pro tuto reprezentativní půjčku je 7,04 %, splátka 2 958 Kč, poslední splátka 2 894 Kč a jednorázový poplatek 2 % (zde 3 000 Kč). Celkem zákazník zaplatí 177 416 Kč za 5 let.

Češi dokupují zájezdy na hory, ale myslí už také na moře

Největší zájem je o lyžování v Itálii a Rakousku.

Září a říjen jsou nejsilnější měsíce, kdy si lidé pořizují zimní zájezdy. Zhruba tři čtvrtiny kapacit hotelů už jsou pryč. Přesto ještě stále zbývá dostatek míst na kvalitní dovolenou. K jednomu týdennímu zájezdu navíc Češi čím dál častěji přidávají ještě jeden zkrácený pobyt na několik dní. „Tyto kratší pobyty jsou doménou zejména bližšího Rakouska, v italských střediscích je naopak jasně největší zájem o klasické týdenní pobyty,“ říká mluvčí CK Fischer Jan Bezděk.

Z hlediska termínů je tradičně nejvyšší zájem o únorové a březnové v období jar-

ních prázdnin. Narůstají ale také prosincové termíny, které jsou cenově výhodnější, a na sjezdovkách je v úvodu sezony méně lidí. „Všechna velká alpská střediska investují do techniky pro zasněžování, takže z hlediska kvality lyžování a sněhových podmínek se není třeba začátku sezony bát,“ uvádí výkonný ředitel Fischer Group Jiří Jelínek. Společnost NEV-DAMA, která se zaměřuje na lyžařské zájezdy, letos nabídne i bohatý doprovodný program, například prosincový koncert Davida Kollera přímo na sjezdovce v italském středisku Val di Fiemme, které bude opět jedním z nejžádanějších. Podobně jako Santa Caterina, kde si zase můžou čeští turisté vychutnat populární snow volleyball.

Mohutný zájem o Itálii a Rakousko potvrzuje také cestov-

ní agentura Invia. Ta doporučuje nejrozsáhlejší lyžařskou oblast celé Evropy, Dolomiti Superski. „Dolomity jsou populární zejména mezi rodinami s dětmi. Nejmenší děti si tu užijí výrazné slevy na skipasech. Sjezdové tratě jsou prvotřídně udržované a bezpečné. Oblast navíc vyniká větším počtem slunečných dnů,“ zmiňuje Andrea Řezníčková, mluvčí agentury Invia.

Cestovní kanceláře už ale také nabízejí first minute zájezdy na léto 2020, hlavně do letovisek k moři. Například Čedok příští roku, právě na konci října, oslaví sto let od svého vzniku. Při té příležitosti nabízí zákazníkům soutěž o deset poukazů v hodnotě 10 tisíc korun za nejlepší příběhy z dovolených. Zároveň u Čedoku nabízejí do konce října až třetinovou slevu za včasný nákup či zálohu jen



Citát

Mezi nejžádanější destinace na léto 2020 patří Turecká riviéra s velkými řeckými ostrovy a Španělskem.

JAN BEZDĚK, MLUVČÍ CK FISCHER

99 korun. Stejnou nabídku s nízkou zálohou nebo dítě zdarma ale nabízejí také u Fischera. „V brzkém nákupu hraje roli i fakt, že si klienti chtějí zajistit s předstihem

místo ve svém oblíbeném hotelu nebo destinaci. Takto postupují třeba rodiny s dětmi,“ doplňuje Bezděk.

U Blue Style letos přišli s konceptem multigenerační dovolené. „Prodej zájezdů ve first minute vzrostl oproti loňskému roku téměř o čtvrtinu. Zároveň se navyšuje počet zájezdů, na které vyrazí početnější rodiny, skupiny přátel s dětmi nebo prarodiče s vnoučaty,“ všímá si trendu provozní ředitel CK Blue Style Ondřej Rušíkvas a dodává: „Proto je naším cílem klientům vše maximálně zjednodušit hned od začátku, kdy si svou dovolenou vybírají. Rozhodli jsme se na multigenerační dovolenou více zaměřit a klientům sami najít a doporučit přesně takové ubytování, které bude co nejvíce splňovat požadavky každého člena rodiny.“ **PUR**

INZERCE

NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

ParlamentníListy.cz

Kellner. Touží po TV Nova

Skupina PPF, kterou vlastní nejbohatší Čech, miliardář Petr Kellner, prostřednictvím dceřiných společností podepsala dohodu se společností Central European Media Enterprises (CME) o jejím plném převzetí. PPF to oznámila v neděli. Podmínkou dokončení transakce je získání souhlasu akcionářů společnosti CME, Evropské komise a národních regulátorů v některých ze zemí, kde CME působí. CME provozuje televizní stanice v Bulharsku, Rumunsku, na Slovensku, ve Slovinsku a v ČR, kde vlastní například TV Nova. CME je souvislosti s touto transakcí

svolá mimořádnou valnou hromadu za účelem schválení navrhované fúze. Také bude vyžádán souhlas Evropské komise a příslušných národních regulátorů. Schvalovací proces potrvá několik měsíců, což znamená, že podpis dohody je pouze prvním krokem PPF k převzetí CME. Hodnota transakce se podle informací ČTK odhaduje na 2,1 miliardy USD (asi 48,4 miliardy korun).

Nejbohatší Čech Petr Kellner se podle německého listu Handelsblatt díky převzetí mediální společnosti Central European Media Enterprises (CME) stane „televizním krá-

lem východní Evropy“. Handelsblatt rovněž upozornil, že Kellner touto akvizicí posílí svůj politický vliv.

Součástí CME v České republice je společnost CET 21, která je držitelem licencí na vysílání televizních stanic Nova, Nova Cinema, Nova Sport, Nova 2, Nova Action, Nova Gold a Nova International. Kellnerova skupina PPF investuje do řady odvětví od bankovníctví a finančních služeb přes telekomunikace, strojírenství, biotechnologie, pojišťovnictví, nemovitosti až po zemědělství. PPF působí ve 23 zemích v Evropě, Rusku, Asii a Severní Americe. **ČTK**

Krátce

Ostrava končí s úklidem

Svérázným způsobem se rozhodla Ostrava prostřednictvím městské společnosti OZO, která sváží a zpracovává komunální odpad, zatočit s černými skládkami v okolí popelnice a kontejnerů. Přestala na tři týdny odvázet objemný nelegální odpad, který lidé odkládají. „Ať lidé vidí, co se u domů za dobu nahromadí. Pak bude další informační kampaň,“ řekl ředitel OZO Ostrava Karel Belda. **ČTK**

Cizince okrádají večerky

Dvacet jedna procent prodejen s potravinami v Praze neváhá tzv. natáhnout cizince při placení za občerstvení. Vyplývá to z rozsáhlé studie pěti českých ekonomů zveřejněné v americkém žurnálu Journal of Behavioral and Experimental Economics. Figurantí prošli dvě stovky večerek v Praze. Zjistili, že prodejci vrací méně peněz. Prodejci cizince okrádají spíše ráno než večer. **IDNES.cz**

K Vánocům nové brýle? Vybírejte chytře!

Blíží se Vánoce a řada z nás chce potěšit své blízké nějakým praktickým dárkem, který bude dlouho a dobře sloužit. Čím dál oblíbenější jsou v tomto ohledu dioptrické brýle, které jsou již dnes také svébytným módním doplňkem. Stejně jako výběr obrouček, je i správná volba dioptrických skel velice individuální a nabízí se celá řada možností, jaká skla zvolit.

Multifokály i čočky do elektronického světa

Pokud je nutná korekce jak na dálku, tak na blízko, případně na střední vzdálenost, řešením jsou tzv. multifokální brýlové čočky. Díky nim budou na všechny vzdálenosti stačit jediné brýle, a tím pádem ušetříte.



„U multifokálních brýlí je navíc přechod mezi jednotlivými částmi – na blízko, střední vzdálenost a na dálku – pozvolný, což je pro oči pohodlnější. Díky plynulému přechodu je brýlové sklo prakticky jednoduché a esteticky nijak neruší,“ vysvětluje odborný konzultant a optometrista Bc. David Friedman z FOKUS optik, největší tuzemské sítě očních optik. Multifokální skla lze samozřejmě pořídit v celé řadě provedení a s širokou nabídkou povrchových úprav.



Běžnou součástí našich životů se stala elektronika – a leckde nebude chybět ani pod stromečkem. Využíváme ji nejen v našem volném čase, ale pro mnohé profese jsou počítač či notebook a smartphone neodmyslitelnou součástí pracovního vybavení. Zrak tím pádem čelí novému typu zátěže. Problémem je tzv. modré světlo, které představuje nebezpečí zejména pro oční sítnici. Jedním z řešení je speciální povrchová úprava skel, která snižuje propustnost pro světlo nežádoucích vlnových délek, a tím chrání zrak nositele brýlí. Tuto úpravu je přitom možné aplikovat na celou řadu typů skel. Navíc existují také přímo speciální brýlové čočky, které ochrání zrak jak proti modrému světlu, tak proti slunečnímu UV záření.

Bezpečnost především. Speciální brýlová skla pomohou při řízení

Vysoký podíl modrého světla produkují i xenonové reflektory aut, což pro oči protijedoucích řidičů představuje další zátěž. „Při zhoršených světelných podmínkách řidiči hůře odhadují vzdálenost, což rozhodně snižuje jízdní komfort a násobí stres. Od řízení dále rozptylují odlesky pouličního osvětlení nebo oslňující reflektory protijedoucích vozidel, což v zimě může ještě více násobit sněhová pokrývka. Další zátěž představuje neustálé přeostřování mezi palubní deskou a prostorem před vozidlem,“ doplňuje David Friedman z FOKUS optik. Řešením jsou proto speciální brýlové čočky pro řidiče.

Variant vhodných korekce zraku je skutečně celá řada, proto se určitě vyplatí navštívit specialisty, kteří vám pomohou s výběrem a jsou garancí, že oči vašich blízkých opravdu potěšíte. Právě ve FOKUS optik navíc nyní můžete získat jedinečnou slevu až 50 % na všechna dioptrická skla při zhotovení kompletních brýlí.

Více se dozvíte na www.fokusoptik.cz

ABYSTE LETOS

JEŽÍŠKA

OPRAVDU VIDĚLI



FOKUS
OPTIK

50%*

SLEVY NA VŠECHNY
BRÝLOVÉ ČOČKY
VČETNĚ MULTIFOKÁLNÍCH

www.fokusoptik.cz

*Sleva platí na všechny dioptrické čočky v nabídce FOKUS optik, včetně multifokálních. Při zhotovení kompletních brýlí získáte na dioptrické čočky slevu 40 %. Další slevu ve výši 10 % (dohromady tedy 50 %) získávají noví i stávající členové FOKUS optik klubu a držitelé věrnostní karty Sphere. Slevy se nesčítají s dalšími akcemi, kromě poukázek v hodnotách 100 Kč a 200 Kč z FOKUS optik klubu. Platí při zakoupení kompletních dioptrických brýlí v hodnotě nad 2 000 Kč po odečtení slev. Neplatí pro nákupy v e-shopu. Sleva platí ve všech pobočkách FOKUS optik, kromě FOKUS optik Mostecká. Sleva platí od 24. 10. 2019 do odvolání.

Během si jen „čistila hlavu“, pak propadla překážkovým závodům

Jeden den dokáže při závodech tahat těžké pneumatiky a plazit se bahnem, další se už v zaměstnání promění v dámu v elegantním kostýmku. Tak vypadá životní styl jedenatřicetileté Barbory Kršmaru, která se zamilovala do překážkových závodů.

Kdy vznikla vaše posedlost překážkovými závody?

Zhruba před rokem a pár měsíci, kdy jsem začala běhat a narazila na tréninkovou skupinu Spartan Training Group Praha. K té jsem se připojila a začala s nimi trénovat dvakrát týdně na Rokytce. Tyto tréninky kombinují běh a překonávání překážek. Díky tomu jsem se dostala k překážkovým závodům. Zhruba před rokem v srpnu jsem se zúčastnila svého prvního OCR závodu, jímž byl Gladiator Race. Pociť v cíli mě naladil k pokračování. Zanedlouho jsem absolvovala ještě jeden Gladiator Race, jako přípravný závod na Spartan Race. Závodění a trénování se stalo takovou mojí závislostí.

Čím to, že vás tahle záliba tak drží?

Nejdříve to byl osobní ventil. V době, kdy jsem začala běhat, jsem procházela těžším soukromým životním obdobím. Bylo to takový útek od reality, vypnutí hlavy. Začalo mě to ale neskutečně nabíjet. V prvotní fázi jsem se snažila fyzicky zničit, abych trochu uvolnila hlavu. Protože jsem ale viděla dobré závodní výsledky, přešla jsem na systematictější trénink.

Věnovala jste se sportu i v dětství?

Osmnáct let jsem hrála závodně volejbal, čtyři roky beachvolejbal, takže sportu jsem se věnovala prakticky celý život. Při nástupu na vysokou školu jsem od něj upustila. Nejsem z Prahy a tým byl v České Třebové, kde jsem vyrostla. Bylo pro mě dost složité tam dojíždět. Pak přišla rodina a s tím jiné priority. Když jsem se chtěla k volejbalu vrátit, bohužel jsem se zranila a to mě na nějaký čas vyřadilo úplně.

Co vám dal pro nynější sportování volejbal?

Tělo si pohyb nějakým způsobem pamatuje, takže základy tam určité jsou. Nicméně jsem nikdy nebyla běžec a rozhodně nevytrvalostní.



Rukovací překážky si Bára užívá.

Na střední škole jsem vytrvalostní běh doslova nesnášela. Teď se to však zlomilo a u dlouhých běhů si perfektně vyčistím hlavu.

Fotografie najdete na
WWW.METRO.CZ

Který závod pro vás byl nejhezčí?

Z každého závodu si odnáším něco jiného. Moc se mi líbil Gladiator Race v Šiklově mlýně. S partnerem jsme tam běželi spolu poprvé ve dvojici a povedlo se nám doběhnout pro třetí místo. Na Slovensku se mi líbil Spartan Race ve Valčianské dolině. Byl v nádherném horském prostředí, kde jsem si užívala scenerie. Na mistrovství Evropy v OCR nás zase pohltila skvělá atmosféra celého šampionátu.

Které překážky máte v oblíbě, které naopak ne?

Klasický kámen úrazu je pro mě oštěp, ten ještě natrénovaný nemám. Moc si také nelíbují ve studené vodě, protože mě dost chytají křeče. Ty mě při jednom ze závodů té-

měř vyřadily. Mám naopak ráda rukovací překážky, ale u některých musím více natrénovat úchop, protože jsem se v poslední době spíše věnovala běhu.

K závodu jste dokonce zlákala malou dceru...

Ano, dceři je čtyři a půl roku a letos v Pardubicích na Gladiator Race jsem ji přihlásila na její první závod. Žijeme závody celá rodina, takže jsem si moc přála, aby to zkusila, byl to tedy můj splněný sen. Obě jsme z toho byly nadšené a moc jsme si to užily.

Kdyby vás někdo chtěl následovat, co byste mu doporučila?

Doporučuji trénovat na Rokytce a potom v Agoge Gymu na Jarově. Tréninky jsou pod záštitou Spartan Training Group Praha. Na Rokytce jsou zdarma, dvakrát týdně – v pondělí a ve čtvrtek od 18 hodin na dvě hodiny. Myslím si, že jsou ideální pro přípravu k prvním závodům. V Agoge jsou každý den. Pod vedením si tam lidé mohou vybrat z různých tréninků – silové, kruhové, běh nebo tréninky na OCR závo-



Ostnatý drát a bahno, to je koření závodů OCR.

2x

ARCHIV BK



Překonání překážky při zimním závodě v Josefově

METRO

dy. Ne všechny jsou zdarma, ale každý si ten svůj najde.

Proč jste se rozhodla, že budete trénovat lidi?

Všimla jsem si, že jsem pro hodně z nich motivací. Párkrát jsem si zkusila vést trénink na Rokytce a bavilo mě to. Nedávno mě oslovili v Agoge Gymu, takže jsem neváhala, a najednou se ze mě stala trenérka.

V práci s vaším sportovním zaměřením nemají problém?

Pracuji v americké korporaci, kde to mám nastavené tak, že když jsem v práci, věnuji se jí naplno, ale snažím se ji oddělit od osobního života. Kolegové jsou lecky překvapení, když mě znají v kostýmku nebo business oblečení a pak vidí, v co se proměním v mimopracovní době. Vzbuzuje to obdiv a dotazy. Hlavně se mě ptají, kde na to беру čas. Většinou odpovím, že je to o disciplíně a jeho dobrém rozvržení.

Tělo ten rok a půl tréninku cítí?

Určitě, nechávala jsem si dělat biometrické měření

loni a také v letošním roce, a rozdíl je markantní v pozitivním smyslu.

Měla jste jinou postavu?

Je určitě vidět nárůst čisté svalové hmoty. Mám jí tak o pět kilogramů více než před rokem.

Co kostýmek?

Popravdě, musela jsem vyřadit pár košil, které mi praskaly ve švech přes ruce, proto raději nosím šaty.

Jak to zvládáte doma? Máte umyté nádoby a uklizeno?

Uklizeno máme, na to jsem pečlivá. Vše je o komunikaci a plánování, protože partner taky závodí a každý máme jinak rozvržené tréninky.

Jistě to pomáhá i partnerskému vztahu...

Je skvělé mít s partnerem společný koníček a sdílet pro něj podobnou vášně, protože máme jeden pro druhého pochopení a jsme jeden druhému oporou.



JOSEF ŠKVR

josef.skvor@metro.cz

Skipas. Za rychlý nákup stovka dolů



Užijte si na českých horách, využijte i Chytrou sezonku (na snímku v boxu). YANRENET.COM

Špindlerův Mlýn patří k nejnavštěvovanějším lyžařským střediskům v Česku, mimo jiné také díky výkonnému systému lanovek, který je schopný přepravit přes 21 tisíc osob za hodinu. „Špindl také spojuje možnosti tréninku pro profesionální sportovce a zároveň sjezdovky a zázemí pro rodiny, z toho pohledu jej vnímám jako nejlepší lyžařské středisko u nás,“ potvrdil oblíbenost lokality také bývalý sjezdař a několikanásobný mistr ČR Ondřej Bank. Plánem provozovatele na další roky je propojení středisek Medvědin a Svatý

Petr, výrazná novinka ale na lyžaře čeká už nyní. Změna systému prodeje skipasů je založená na online prodeji se zvýhodněním cen za včasný nákup.

Prostřednictvím nové funkce e-shopu GOPASS je totiž nyní možné nakupovat skipasy způsobem, jaký známe z pořizování letenek nebo jízdenek, tedy se zvýhodněním ceny za včasný nákup. Zaváděcí cena pro malé množství nejrychlejších kupců bude 250 korun na den, jinak je nejnižší denní cena standardně nastavena na 350 korun. Horní hranici provozovatel neoznámil. Kolik návštěvník za skipas na zvolený termín zaplatí, stanoví počítačový program – kromě časnosti nákupu také podle dalších proměnných. „Ceny se budou zobrazovat dynamicky online, podle počtu prodaných lístků a vytíženosti střediska v daném termínu. Aktuální cena skipasu se bude odvíjet nejen od obsazenosti střediska, ale i od počasí a jiných externích faktorů, které se promítnou do cenových hladin,“ vysvětlil ředitel Skiareálu Špindlerův Mlýn René Hroneš. Hlavním cílem této úpravy systému je rovnoměrné rozptýlení lyžařů do středisek během celé sezony, což má pozitivně ovlivnit bezpečnost a pohodlí na sjezdovkách.

K nakupování v předstihu, i když třeba ještě s nejasnými plány na lyžařskou sezonu, má motivovat také možnost vrátit kredit do GOPASS konta. To sice není zcela zadarmo, ale poplatek má být symbolický a změna bude možná ještě i v samotný den platnosti skipasu. Kromě skipasů na určité dny je možné pořídit do konce října v e-shopu GOPASS také celosezonní skipas „Chytrá sezonka“. Ten kromě celosezonního lyžování nabízí svým majitelům různé slevy a služby zdarma. **MET**

Co vás čeká ve Špindlu

Nejen lyžování

- Spolujízda rolbou při večerní úpravě sjezdovky
- Noc v expedičním táboře na vrcholcích Krkonoš
- Zázitková večeře při svíčkách, na kterou vás doveze rolba

Tipy na akce

- **7. prosince:** Špindl Ski Opening
- **28. prosince:** Předsilvestrovská show
- **22. února:** Chinese Downhill MTB
- **7. března:** Krkonošská 70
- **20.–21. března:** FIS SNB World Cup
- **27.–29. března:** National Ski Cup SLČR
- **28. března:** Hero Season Trophy



INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

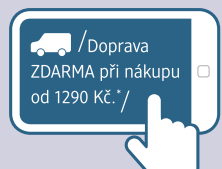
Značka

Tělové mléko s bambuckým máslem intenzivně vyživuje suchou pokožku a dodává jí potřebnou hydrataci. Pro hydratovanou pokožku používejte každý den.



Balea
tělové mléko
500 ml
39⁹⁰ Kč
7,98 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



„Kuní“ připojištění je dobré

Podzimní počasí nepřináší jen mlhy. Pojišťovny evidují také více srážek aut se zvěř.

Z téměř čtyřiceti tisíc kilometrů českých silnic je na 260 kilometrech extrémní riziko, že před autem vběhne zvěř. Vyplyvá z informací webového portálu Srazenazver.cz. V rizi-

kových úsecích je nebezpečí 66krát větší než jinde. Při těchto nehodách umírají také lidé. V letech 2007 až 2013 zahynulo podle Centra dopravních informací při podobných haváriích dvanáct osob. Nejrizikovějšími měsíci roku jsou duben a říjen.

„Ročně vyplatíme na škodách způsobených srážkami se zvěří až 120 milionů korun,“ řekl deníku Metro Jan Marek, mluvčí Generali pojišťovny. Před třemi lety to bylo asi 90 milionů korun. Průměr-

ná škoda jednoho střetu se podle Marka pohybuje kolem 40 tisíc korun. Nejdražší následky takových havárií jsou u drahých SUV, kterých na silnicích přibývá. „Divoké prase versus BMW X6 a výsledkem byla oprava za čtvrt milionu korun,“ ilustruje konkrétním příkladem mluvčí Generali nebezpečí podzimních „soubojů“ aut versus zvířat.

Srážku se zvířetem je řidič povinen nahlásit policii. Pojišťovny doporučují pořídit si i vlastní fotodokumentaci

kvůli likvidaci škodní události. „Stává se ale, že často řidiči od nehody ujedou, aby nemuseli nic řešit,“ říká Nela Maťašeje, mluvčí Direct pojišťovny. Odborníci radí, že řidič nemá v případě, kdy mu před autem vběhne kanec, jelen či jiné zvíře, strhávat řízení. Může dojít ke smyku nebo srážce s protijedoucím vozidlem. „Rozhodně bezpečnější je čelní než boční srážka,“ říká mluvčí Maťašeje.

Samostatnou kapitolou jsou škody způsobené ne pří-

mo na silnicích, ale až při parkování. Můžou za ně kuny. Malé šelmy často vlezou do motorového prostoru, kde se v chladném počasí zahřívají. Přítom ale rozkošou kabely. Pochutnají si však i na dalších izolačních materiálech pod kapotou vozu. „Průměrná škoda od kun dosahuje šest tisíc korun,“ konstatuje Marek z Generali a doporučuje alespoň „kuní“ připojištění k povinnému ručení, které vychází asi na osmdesát korun ročně. **PAVEL HRABICA**

Číslo dne

3

Státy EU schválily tříměsíční odklad brexitu. Uvedl to předseda Evropské rady Donald Tusk. Pokud Británie schválí výstupní dohodu před uplynutím nové lhůty, může opustit Unii dříve. Dosavadní termín brexitu byl tento čtvrtek.

Donald Trump. Přál k výročí Československa

Americký prezident Donald Trump v dopise prezidentovi Miloši Zemanovi pogrataloval Česku ke 101. výročí vzniku Československa a samostatnosti. Připomněl i 30. výročí sametové revoluce, která pomohla vymanit se ze sovětského vlivu a komunistického útisku. Trump napsal, že Spojené státy jsou Česku vděčné za mezinárodní závazek prosazovat mír, lidská práva a prosperitu. Ocenil i přínos české účasti v Afghánistánu a podporu v Sýrii. **ČTK**

Boj s teroristy musí pokračovat

Hrozbou jsou dál i tisíce bojovníků ve věznicích.

Pochybnosti

Podle Donalda Trumpa byl Bagdádí identifikován patnáct minut po smrti.

- Byl odstraněn brutální vrah a svět je nyní bezpečnější, prohlásil Trump. Dodal, že teroristický vůdce zemřel „jako pes a zbabělec“.
- Americký prezident v souvislosti s operací poděkoval za pomoc Rusku, Sýrii, Turecku, Iráku a Kurdům. Ruské ministerstvo obrany ale oznámilo, že si není vědomo, že by Rusko poskytlo nějakou pomoc.

„Po rozpadu jeho územního impéria je Islámský stát už spíše jen idea než realita, ale jako takový bude pokračovat, ve změněné formě, a bude Západ ohrožovat

i v příštích letech,“ míní Issacharoff.

Nahradiť Bagdádího bude obtížné, ale IS přežil už smrt řady svých vysoce postavených velitelů, míní analytik Joseph Krauss. Podle něj jsou velkou hrozbou tisíce bojovníků IS ve věznicích, včetně těch na východě Sýrie, které střeží či donedávna střežili kurdští bojovníci.

„Je možné, že budoucí šéf IS má teď na sobě vězeňskou kombinézu a v klidu rekrutuje nové bojovníky za betonovými zdi s ostnatým drátem a promýšlí strategii, jako to kdysi dělal Bagdádí,“ poznamenal Krauss. Připomněl rovněž, jak IS získával příznivce mezi sunnitskými muslimy na Blízkém východě, kteří byli nespokojeni se svými vládami. V posledních týdnech propukly protivládní protesty mimo jiné v Iráku, kde v předchozích letech IS ovládl území. **ČTK**



Fernández

Argentinským prezidentem byl už v nedělním prvním kole voleb hlavy státu zvolen kandidát středolevé koalice Fronta všech Albert Fernández, když získal téměř 48 procent hlasů. Volební účast činila přibližně 81 procent. Dosavadní argentinský prezident Mauricio Macri, který mandát obhájoval, už vítězství opozičního kandidáta uznal a poblahopřál mu. **AP**

INZERCE

2.-3. 11.

ŠPILBERK SVATEBNÍ VÍKEND 2019

M U Z E U M
B R N O
M Ě S T A

B R N O
STATUTÁRNÍ MĚSTO BRNO
FINANČNĚ PODPORUJE MUZEUM MĚSTA BRNA,
PŘÍSPĚVKOVOU ORGANIZACI

AV
your day
EVENTS • WEDDINGS

Hlavní partneři

Mediální partneři

Semafor. Zítřka oslaví šedesát let na scéně

Líhni talentů a scénou, kde se vždy dělo něco zajímavého, bylo odjakživa pražské divadlo Semafor. Začínalo zde mnoho slavných hudebních jmen. Díky originalitě tvorby dvojice Jiří Suchý a Jiří Šlitr, jejichž mnohé písně se staly evergreeny, nemělo divadlo za minulého režimu na různých ustlání a často se muselo stěhovat. Poprvé se na jeho pódiu hrálo před 60 lety.

„K smíchu toto představení trochu je a trochu není,“ znělo předposlední říjnový den

roku 1959 z prken nového divadla v ulici Ve Smečkách. První představení se jmenovalo Člověk z půdy. Za vznik Semaforu může podle Suchého Šlitr. „Šlitr se vrátil z výstavy Expo 58 v době, kdy jsem pochořel v Divadle Na Zábřadlí, a přesvědčil mě,“ řekl Suchý.

U začátků divadla stála skupina mladých, převážně amatérských umělců. V duchu názvu, který představuje akronym slov „sedm malých forem“, se divadlo snažilo v prvních sezonách obsáhnout víc

žánrů. Hudební komedii, poezii, jazz, film, výtvarné umění, tanec a loutky. Poté se Semafor stal autorským divadlem dua Suchý a Šlitr.

Jejich tvorba podnítila vznik divadel malých forem po celé republice, ale také tvrdé odsudky kritiky. Útoky vyvrcholily po premiéře detektivky Taková ztráta krve z roku 1960, která byla jako příliš „černá“ komedie zakázána a na jevišti se objevila až po přepracování. Na konci druhé sezony přišel Semafor

o sál Ve Smečkách a následovala více než roční anabáze po třinácti různých místech mimo centrum. Kvůli kočovné existenci odešly ze souboru pěvecké hvězdy Matuška, Eva Pilarová a Karel Štědrý do Rokoka. Nahradili je Pavel Bobek, Milan Drobný, Karel Gott, Eva Olmerová, Naďa Urbánková, Miluše Voborníková či Hana Zagorová. Působila zde také skupina Miloslava Šimka a Jiřího Grossmanna. Největší úspěch zaznamenali Suchý a Šlitr v kabaretním

pásmu Jonáš a tingl-tangl. Semafor získal stále působitě v podzemním sále v pasáži Alfa. Zlatou éru šedesátých let ukončila Šlitrůva smrt na Vánoce roku 1969. Suchý prý v té době uvažoval, že divadlo zavře. Navíc propukla normalizace, Suchému zakázali Semafor řídit a divadlu byla nakrátko zastavena činnost. Úspěch se do Semaforu vrátil v roce 1972 s pásmem Kytice, které se hraje dodnes. Aktuálně sídlí Semafor už čtrnáct let v Dejvicích. **ČTK**

INZERCE



Na cello

Po sedmi letech, které strávil jako polovina dua 2Cellos, se Slovinc Luka Šulič vrací ke svým klasickým kořenům. Aktuálně uvádí své první sólové album, na němž jako první hudebník přehraje Vivaldiho mistrovské dílo Čtvero ročních dob v úpravě pro sólové violoncello. V doprovodu Bohemian Symphony Orchestra Prague pak 29. dubna příštího roku tuto nahrávku a další klasické skladby předvede živě v Kongresovém centru Praha. **MET**

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka

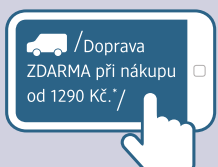
Pečující složení
s 5% podílem urey
minimalizuje pocity
pnutí a zanechá
pokožku rukou
hydratovanou
a hebkou.



Balea
krém na ruce
s ureou
100 ml

**29⁹⁰
Kč**

www.dm.cz
 www.facebook.com/dm_cesko
 instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Krátce

West velebí Ježíše

Jeden z neznámějších interpretů hudebního světa Kanye West vydal minulý týden už deváté studiové album Jesus is King, které pokračuje v načatém náboženském motivu. Společně s deskou vyjde i stejnojmenný koncertní film.

Volnoběh Xindla

Zpěvák, textař a nyní i tanečník Ondřej Ládek alias Xindl X vydal singl Volnoběh. Píseň má i videoklip v režii Jakuba Sommera. V něm hraje důležitou roli i ležáky od pivovaru Ferdinand. „Píseň je o české pohodě. A k té patří i dobré české pivo, kterému jsme v klipu dali dost prostoru,“ říká Ládek. Spolu s dalšími dvěma novinkami se objevuje na zpěvákově best of Anděl v blbém věku od Universal Music. **MET**

Listopad 1989 bez cenzury

Česká televize odvysílá trezorové filmy, dokumenty i zpravodajství i v reálném čase.

Na obrazovkách se objeví tři desítky premiér hrané nebo dokumentární tvorby. Dokumenty Sametová FAMU, Ročník 89 nebo Jan Potměšil: Nikdy bych neměnil připomenu studenty uměleckých škol, kteří se do protestů a stávek aktivně zapojovali. Chy-

bět nebude ani Jakub Železný jako průvodce revoluce v reálném čase v pořadu Dnes před 30 lety.

„Těšíme se vysoké důvěře veřejnosti a naše pořady dokážou nabízet i něco víc – takzvanou přidanou hodnotu, která se od televize veřejné služby očekává. Příkladem může být třeba nový listopadový počin Roberta Sedláčka, který za pomoci fiktivního soudního přelíčení reflektuje míru naplnění programového prohlášení Občanského fóra ‚Co chceme‘ z listopadu 89,“ uvádí generální ředitel České televize Petr Dvořák.



Hourly portrait Jan Potměšil: Nikdy bych neměnil. **ČT**

Česká televize nabídne i portréty jednotlivých osobností, jejichž život ovlivnila normalizace a listopadové události. Dokument Zorka Ságlová připomene významnou umělkyni, která stála u zrodu

land artu v Česku. Mobilizace Luboše Dobrovského zasáhne vyprávěním vedle komunistické totality taky do té nacionalistické. Životní příběh jedné z nejvýraznějších postav našich společných dějin se Slova-

ky zase představí dokument Strážce paměti Ján Langoš.

Ve speciálním dvoudenním bloku opráší 24. a 25. listopadu druhý program České televize trezorové snímky jako slavný film Věry Chytilové Sedmikrásky, dlouho zakázaný snímek natočený podle románu Evy Kantůrkové Smuteční slavnost nebo jeden z neznámějších filmů Otakara Vávry Kladivo na čarodějnici. V premiéře se představí film Toman v hlavní roli s Jiřím Macháčkem. Režisér Ondřej Trojan ho rozdělil pro televizi na dvě části (na ČT1 10. a 17. listopadu). **MET**

Earth, Wind & Fire Experience představí funky 70. a 80. let

Třináctičlenná kapela vedená kytaristou a držitelem šesti cen Grammy Alem McKayem láká na pondělí 4. listopadu do Lucerny na nefalšované funkovou smrš.

Jaké jste měl zázemí v dětství, chtěl jste být vždycky muzikantem?

Tak to řeknu úplně přesně, od čtvrté třídy jsem věděl, že to už vždycky bude muzika a ničím jiným, že se živit nechci.

První profesionální zkušenost jste měl u Tiny a Ika Turnerových. Jak to fungovalo? Ví se, že Ike byl dost komplikovaná povaha.

Musím vám dát za pravdu, že Ike byl komplikovaná osobnost, ale ke mně se choval dobře a vlastně mi opravdu hodně pomohl. Dal mi práci jen na základě toho, co se o mně povídalo v branži, aniž by mě vlastně slyšel pořádně hrát. Byl to můj první pořádný job po střední škole a byla to nejlepší věc, co se mi mohla stát.

Popište éru s Earth Wind and Fire, co znamenala pro hudební scénu, fanoušky a pro vás osobně?

Byla to nejlepší muzikantská zkušenost, jakou jsem mohl zažít. Lidi nás hrozně brali, dost možná proto, že jsme byli jiní. Tím, že jsme míchali jazz, soul, r&b, jsme



Držitel šesti cen Grammy Al McKay

ARCHIV

přinášeli něco novátorského a odlišovalo nás to od ostatních. Mně osobně takhle kapela obrovsky pomohla v dalším muzikantském rozvoji.

Prodali jste desítky milionů nosičů, které písničky považujete za ty nejlepší?

Jednoznačně musím zmínit September, to byl největší hit, který jsme udělali. Mám taky rád Best of Our Love,

Sing a Song... Asi bych mohl jmenovat dál, ale byli bychom tu dlouho.

Jste funková ikona, jedna z klíčových osob historie funku. Jaký je důvod, že je i po tak dlouhé době, skoro 60 letech, stále přítavná pro další generace posluchačů?

Myslím, že to je proto, že tahle muzika prostě rovnou za-

útočí na vaši duši. Okamžitě vás vtáhne, chcete tancovat, tleskat do rytmu a zpívat. Tenhle žánr na sebe zkrátka okamžitě strhne pozornost. A nikdy neumře. Jsou tu zástupy nových muzikantů, kteří prahou po tom, hrát opravdový funk. Některé z kapel to dělají opravdu dobře, zajímavě, po svém. Když se objevil na scéně Sly Stone, bylo to zase něco nového, donutilo vás to otočit se za tím, a už vás měl! Funk prostě máte v sobě, ať už to víte, nebo ne. Dřív než si to stihnete uvědomit, už se kývete do rytmu a pokyvujete hlavou.

Kdo vás kromě Earth, Wind & Fire nejvíc ovlivnil?

Jednoznačně Motown, na tom jsem vyrostl a zbožňoval jsem všechno, co z toho labelu vypadlo. Dokonce jsem pro ně měl šanci pracovat, měl jsem pár sessions s Fini-sem Hendersonem. Nebylo z toho nakonec nikdy nic velkého, ale pro mě to byla jedina z nejlepších zkušeností vůbec. Nemůžu nezmínit Jamese Browna, ten mě obrovsky ovlivnil, pak taky Chicago, Everly Brothers. Samozřejmě Elvis Presley, ten byl vůbec první, koho jsem v televizi viděl hrát na kytaru.

Hrajete často v Evropě, máte rád evropské publikum?

Hraní pro evropské publikum miluju! Za těch téměř 18 let, co Evropou brázdíme, jsem zjistil, jak pozorné a pozitivní hudební fandové tu najdete. Je to pro mě neuvěřitelně pozitivní zkušenost a rádi se sem vracíme. Hráet muziku je požehnání a pro takovéto publikum dvojnásob.

Máte šest cen Grammy, které z nich si nejvíc považujete?

Jsem vděčný za všechny, ale největší radost mi, kromě September, udělala zřejmě ta za Boogie Wonderland, na které jsem se s Mauricem Whitem také spolupodílel jako producent.

Máte v kapele i další skvělé muzikanty, můžete některé krátce představit?

James Manning – to je basista, který hrál snad opravdu s každým, kdo se pohybuje v žánru r&b. Hraje s námi Anthony Beverly, syn slavného zpěváka Frankieho Beverlyho, dál máme skvělé vokalisty, dechovou sekci, perkuse, jsme prostě velká kapela! Určitě si to užijete.

Nakonec – co byste vzkázal českým fanouškům před pražským koncertem?

Těšíme se na vás a už se nemůžeme dočkat, až vám budeme moci předat pořádnou nálož funku! MET

INZERCE



www.cd.cz

Pohodlné noční vlaky pro všechny typy spáčů



Praha – Budapešť

od 773 Kč

Děti, studenti a senioři nad 65 let od 565 Kč

ČD České dráhy
Národní doprava

DNES NAPOSLED!

12 KOUSKŮ
KUŘETE **149** Kč

6 x STRIPS • 4 x HOT WINGS • 2 x PORCE KUŘETE



Nabídka platí na restauracích KFC
každé úterý pouze do 29. 10. 2019

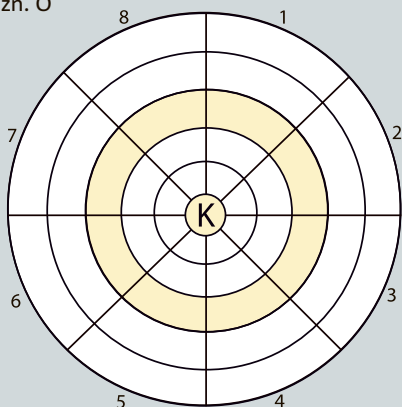
Sudoku

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

Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.


1. ozbrojený doprovod
2. volány
3. chem. prvek zn. O
4. ochucovadlo
5. svatostánek
6. šle (mn. č.)
7. proutěné výrobky
8. australské zvíře



INZERCE

Týdenní horoskop

28. 10. – 3. 11. 2019

 BERAN Máte před sebou úspěšné období plné nových a zajímavých zvrátů. Rozhodně se nebudete nudit a o romantické situace nebudete mít nouzi.	21. 3. – 20. 4.	 VÁHY Poslední týdny jste žili ve finanční tísní. Nyní se konečně blýská na lepší časy a vy tak můžete zase pokoušet po něčem na sebe.	23. 9. – 23. 10.
 BÝK Máte skvěle našlápnutou kariéru, v domácnosti vládne pohodová atmosféra a oblast lásky je zalita slunečním světlem. Jste šťastní!	21. 4. – 21. 5.	 ŠTÍR Stabilita v lásce vás momentálně velmi těší. Nežadání jedinci mají skvělou možnost setkat se s osobou, která jim zásadně změní život!	24. 10. – 22. 11.
 BLÍŽENCI V práci dokážete vyřešit i problémové situace, takže platíte za tahouna firmy. Šéf vám důvěruje a svěřuje vám i důležitější úkoly.	22. 5. – 21. 6.	 STŘELEK Vedení firmy vám svěří úkol, který vám není příliš po chuti. Jste tak vytiženi, že každá práce navíc pro vás představuje problém.	23. 11. – 21. 12.
 RAK I když jste na někoho naštvaní, pokuste se nad tím mávnout rukou. Rodina je jen jedna a bude lepší, když spolu budete vycházet.	22. 6. – 22. 7.	 KOZOROH Pomalu plánujete podzimní úklid, máte spoustu vyřizování a víkend jste chtěli zasvětit výletům. Ležte však v posteli s bolestí hlavy.	22. 12. – 20. 1.
 LEV Jste na sebe velmi přísní a vysoké nároky jsou mnohdy nespelnitelné. Občas vás z toho přepadne deprese. Nebude tomu jinak ani teď.	23. 7. – 22. 8.	 VODNÁŘ Zdravotně na tom nebudete nejlépe. Cítíte, že na vás něco leze. Jste unavení a také otrávení. Nejrady byste zalezli pod peřinu.	21. 1. – 20. 2.
 PANNA Pozlobit vás mohou vaše ratolesti, které vůbec nebudou ve své kůži. Nic jim není po chuti a jejich nálada je momentálně na bodu mrazu.	23. 8. – 22. 9.	 RYBY Některé situace musíte nechat být a raději se soustředte na sebe! Když se přestanete starat o ostatní lidi, uvidíte, jak se vám uleví.	21. 2. – 20. 3.

CO VÁM PŘINESE PODZIM? Dokážu odhalit budoucí záležitosti!

Mám jasnovidécké schopnosti!

Pište SMS ve tvaru **83VTH** a váš text na číslo **904 30 55** nebo volejte na **906 70 30 35**

Věštkyně Jasmina






Najdete konečně osudovou lásku?

Stací poslat SMS ve tvaru **69KSG** a své datum narození na **904 30 46**

Láskyplný listopad

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Počasí

DNES  6/10 °C	ZÍTRA  5/9 °C	ČTVRTEK  6/10 °C	PÁTEK  6/10 °C	SOBOTA  8/12 °C
Teplotní rekordy: ↓ -5,3 °C (1786) ↑ 19,1 °C (2006)				

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>15.55 Nevěsta s velkýma nohama</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 Vyprávěj</p> <p>21.00 Dobrodružství kriminalistiky</p> <p>21.50 Gejzír</p> <p>22.20 Columbo</p> <p>00.00 Taggart</p> <p>00.45 AZ-kviz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 To se ví</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 Bydlet jako... v zenu</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.25 Letecké katastrofy</p> <p>17.20 Majestátní Alpy (1/5)</p> <p>18.15 Trabantem z Indie až domů</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Příběhy zvědavých přírodovědců (8/10)</p> <p>19.15 Cesty víry</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Válečné stroje</p> <p>20.55 Beněš: Nepostradatelný</p> <p>21.50 Moje století 1918-1945</p> <p>22.45 Lásky jedné plavovlásky</p> <p>00.05 Dicte – kriminální reportážka (2/10)</p> <p>00.50 Zlázka Středozemního moře</p> <p>01.45 Před půlnocí</p> <p>02.15 Uchem jehly</p>	<p>16.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (14)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3762)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinance v růžové zahradě 2 (925)</p> <p>21.35 Víkend</p> <p>22.35 Whiskey Cavalier (3)</p> <p>23.30 Beze stopy V (10)</p> <p>00.25 Odložené případy IV (21)</p> <p>01.15 Odložené případy IV (22)</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans (14)</p> <p>02.40 Krok za krokem IV (20)</p> <p>03.15 Co na to Češi</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Krejzovi (99)</p> <p>21.45 Marta</p> <p>22.45 Vůně zločinu III (4)</p> <p>Reality show. Krimiseriál (Ukr., 2017)</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.50 Spravedlnost v krvi IX (19)</p> <p>01.45 Návrat komisaře Rexe X (2)</p> <p>02.50 Návrat komisaře Rexe X (3)</p> <p>03.50 Poslední polda III (11)</p>	<p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Tomáš Vintr on tour</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Činéma news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka</p> <p>Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>20.30 Činéma news</p> <p>Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. října 2019, www.metro.cz



PROFIMEDIA.CZ

Podzim života

INZERCE

Zvonění, hučení, pískání v uších?



Tebokan® Lék na ušní šelesty

1x denně



Tebokan® 120 mg potahované tablety je lék k vnitřnímu užití. Před zahájením léčby je vždy třeba vyšetření Vašich příznaků lékařem. Účinná látka: extrakt z jinanu dvoulaločného (gingko biloba) EGB 761®. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový létek. Lék můžete zakoupit v lékárně i bez receptu.

150 let
Dr. Willmar Schwabe
Schwabe

Schwabe Czech Republic s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/a, 150 00 Praha 5
tel.: +420 241 740 447, e-mail: info@schwabe.cz, www.tebokan.cz

Egb761®

Mozek lze trénovat podobně jako svaly

Zapomínají malé děti i dospělí, ale ve stáří to bývá ještě horší. Co s tím?

Paměť se horší s věkem. A platí pro ni v podstatě to samé co pro svaly – když je používáme a posilujeme, jsou silné. Pokud je nepoužíváme, ubývají a zmenšují se. To platí i pro mozek. Čím více ho zapojujete a trénujete, tím je to lepší.

Poruchy paměti jsou časté ve stáří, ale mohou se vyskytovat již od středního věku. Některé z nich nejsou nebezpečné, jiné však mohou znamenat první příznaky onemocnění. Mozek může být postižen zánětem, nádorem, cévním onemocněním, alkoholem, metabolicky, léky, nebo se může jednat o počínající Alzheimerovu chorobu, která je nejčastějším typem demence. Zatímco stáří je přirozené, demence ke stárnutí nepatří. Přitom je to nemoc velmi častá a dokáže postiženého vyřadit z běžného života. Jak se pozná? Nejprve se objevují lehké poruchy paměti, později zapomínání i nejjednodušších věcí a nakonec i vlastního jména. Dochází ke zhoršování intelektu (myšlení, úsudku), poruchám řeči a změnám chování. Pacienti často bloudí a mohou se ztratit i na známých místech.

Výskyt Alzheimerovy choroby narůstá s věkem. Ve věkové skupině nad 65 let trpí střední nebo těžkou demencí 5 procent populace, ve věku nad 85 let dokonce 30 až 50 procent populace. Zatímco v loňském roce trpělo v Česku Alzheimerovou choro-

Co přispívá k lepší paměti

Zajistěte si dostatek spánku a pravidelné cvičení.

- Malé množství červeného vína (2 dcl denně)
- Středomořská kuchyně
- Kombinace vitamínu C a E, omega mastné kyseliny, přípravky s extrakty ginkgo biloba

bu 167 tisíc obyvatel, v roce 2050 to může být více než dvojnásobek. Rostoucí počet pacientů mezi svými klienty eviduje i Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR. „Za loňský rok evidujeme 4161 pacientů s touto diagnózou, což je o 228 pacientů více než rok předtím. Rostly tak i náklady spojené s jejich léčbou – zatímco v roce 2017 jsme vydali na péči o pacienty s Alzheimerem přes 172 milionů korun, loni to bylo již téměř 180 milionů,“ říká Hana Kadečková, tisková mluvčí ZP MV ČR.

Zapomínání ale nemusí být nutně součástí našeho života. Mozek i paměť se dají trénovat. Způsobů je několik: zajímat se o své okolí a aktivně s ním komunikovat, číst knihy, poslouchat hudbu, počítat sudoku, luštit křížovky, učit se nové věci, hrát šachy a bridž. Důležité je mít také své zájmy a koníčky a dbát na pravidelnou fyzickou aktivitu. Nemusí jít přitom o vrcholové sportovní výkony. Je dokázáno, že obzvláště blahodárný vliv má na duševní svěžest člověka tanec nebo chůze. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

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 buňkách důležitou regenerační úlohu. Svými hydratačními a regeneračními vlastnostmi dosahují rozsáhlých účinků a mají široké uplatnění.

Přípravky musí mít také optimální PH

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

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

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

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

Transplantace vlastních vlasů je možná

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

STOP PADÁNÍ VLASŮ

THERMAL
minerální kosmetika

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

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

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

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

Očkování Češi často podceňují

Podzim je tu a s ním i klasické nachlazení a virózy. Ale také chřipka, která se zpravidla v Česku objevuje na přelomu roku.

Chřipkový virus je zákeřný a své „oběti“ si nevybírá. Ohroženi jsou všichni – nakazit se může malé dítě ve škole, dospělý v produktivním věku v práci, těhotná žena v MHD nebo senior v nákupním středisku. Lidé z rizikových skupin – hlavně ti s chronickými nemocemi a starší lidé – jsou chřipkou ohroženi mnohem více. Nemoc pro ně může mít i fatální následky. Například pro diabetika, který má zároveň kardiovaskulární potíže, představuje chřipka až 240krát vyšší riziko úmrtí.

Mnoho lidí si chřipku stále plete s běžným nachlazením.



Chřipce můžete předjet včasným očkováním.

PROFIMEDIA.CZ

Chřipka má však mnohem závažnější průběh a může vyvolat komplikace, které mívají až fatální následky.

V Česku každoročně onemocní chřipkou statisíce obyvatel a v jejím důsledku zemřou stovky z nich. Lék na chřipku v podstatě neexistuje, v případě onemocnění se léčí pouze příznaky, tedy bolest a horečka.

Jedinou účinnou prevencí je očkování, na které je právě teď nejlepší čas.

Chřipkové vakcíny mají podle odborníků dobrý bezpečnostní profil a používají se již téměř sedmdesát let. Lze jimi očkovat děti od 6 měsíců i těhotné ženy od 2. trimestru. Jejich vysokou účinnost v prevenci proti chřipce dokládají i výzkumy. U zdravé popula-

ce snižuje očkování výskyt chřipky o 70 až 90 procent, u seniorů starších 65 let klesá díky očkování především riziko vzniku závažného průběhu nemoci a komplikací.

Pro ochranu před chřipkou je třeba absolvovat očkování každoročně, nejlépe právě na podzim ještě před začátkem chřipkové sezony. Očkování proti chřipce patří mezi očko-

vání nepovinná, některé skupiny pojištěnců ho ale mohou mít hrazené z veřejného zdravotního pojištění. Jsou to senioři nad 65 let, dále lidé po odstranění sleziny nebo po transplantaci krvetvorných buněk a patří sem i pacienti, kteří trpí závažným chronickým onemocněním srdce a cév nebo dýchacích cest či ledvin nebo diabetem.

Zdarma mají očkování i lidé umístění ve zdravotnických zařízeních dlouhodobé lůžkové péče nebo v domovech pro seniory, v domovech pro osoby se zdravotním postižením nebo v domovech se zvláštním režimem.

V sezoně 2019/2020 jsou nyní k dispozici dvě čtyřvalentní vakcíny, přičemž plně hrazené jsou obě. Pokud nepatříte do žádné z rizikových skupin a očkování si budete hradit sami, zpravidla vás vyjde kolem čtyř set korun, ale některé zdravotní pojišťovny vám na něj přispějí – například pojištěnci VZP mohou získat příspěvek z fondu prevence ve výši sto padesát korun. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Nedopustte, aby zápal plic pokazil vaše plány

Chraňte se proti pneumokokovému zápalu plic očkováním!

Ve zvýšeném riziku onemocnění jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá k dlouhodobé ochraně, nutnost přeočkování nebyla stanovena!



OD 65 LET ZDARMA!

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



Pfizer PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

Jak na bolest a jak rozlišit základní druhy onemocnění?

Jistě znáte ten pocit, když se probudíte za sychravého rána a při prvním polknutí vám pěkně drhne v krku.

Může z toho být nemoc? A kam až to může zajít – nachlazení, kašel, chřipka, či angína? Udělejme si v tom jasno.

Při virové infekci je na začátku bolest intenzivnější, avšak průběh je mírný a přibližně za týden odezní. Tělo si mnohdy s virem poradí samo, je tedy vhodné pouze utlumit nepříjemné symptomy léky proti bolesti, zklidňujícími sirupy, pastilkami a kapkami

či tradičními přírodními produkty, jako je cibule, česnek a med.

Při bakteriální infekci se však bolest postupně zhoršuje a často ji doprovází horečka. Avšak pokud horečku nemáte, což se může stát dokonce i u angíny, poznáte bakteriální infekci tak, že se nemoc do týdne nezlepší, spíše naopak. V takovém případě je nutná návštěva lékaře, který vám předepíše vhodná antibiotika a vnitřní zánět v průběhu pár dní většinou odezní. Tělo by si časem dokázalo s bakteriální infekcí také poradit, ale trvalo by to i několik týdnů a boj by nemusel být najisto vyhraný. Zánět by se pak mohl proměnit na chronický. Ostatně, ještě v relativně nedávné minulosti se na takto silné záněty umíralo, dokud nebyl v roce 1928 Alexandrem Flemिंगem vynalezen penicilin. Ten se ale začal běžně užívat teprve v roce 1942. V dnešní době máme spíše opačný problém, a tím je přemíra antibiotik a na ně vybudovaná imunita. Je dobré nebrat antibiotika na každý náznak onemocnění či preventivně, např. při menším fyzickém poranění. Ve vážnějších případech je však dobré dbát rad lékaře a antibiotika vždy dobrat, aby se poslední omráčené bakterie neprobraly k životu a nezačaly se množit se získanou imunitou na daný lék.

gem vynalezen penicilin. Ten se ale začal běžně užívat teprve v roce 1942.

V dnešní době máme spíše opačný problém, a tím je přemíra antibiotik a na ně vybudovaná imunita. Je dobré nebrat antibiotika na každý náznak onemocnění či preventivně, např. při menším fyzickém poranění. Ve vážnějších případech je však dobré dbát rad lékaře a antibiotika vždy dobrat, aby se poslední omráčené bakterie neprobraly k životu a nezačaly se množit se získanou imunitou na daný lék.

Pojďme si to shrnout:

Pokud cítíte první náznaky nějakého onemocnění, pečlivě se pozorujte, dbejte na dostatek tekutin a vitamínů či se poraďte v lékárně o možných preventivních přípravcích. Také si, pokud možno,

vezměte volno v práci, aby tělo mohlo odpočívat při boji s infekcí a také abyste nenakazili vaše spolupracovníky nebo spolužáky.

„Abys byl zdrav, musíš snést mnoho bolesti,“

napsal Publius Ovidius Naso.

Lékaře navštivte po několika dnech, pokud se stav nezlepší a pocítíte, že nejde jen o banální nachlazení. Co se týče prevence, je to celé o jídelníčku a stylu života, jelikož za hodně nemoci může to, jak v dnešní době žijeme.

A ještě krátce k bolesti jako takové: když se ozve, je dobré se zhluboka nadechnout, vypít sklenici vody, vzít si případně nějaké analgetikum, a hlavně zachovat pozitivní přístup. Příliš moc negace a seblítosti rozhodně nepomůže.

Někdy ta nejjednodušší a neefektivnější věc, kterou můžete udělat, je s bolestí nebojovat. Proč nasazovat agresivní léky, když vás ve skutečnosti něco nebolí, ale jen pobolívá? Samozřejmě když vám nehrozí žádné vážné nebezpečí nebo vám lékař nesdělí jinak, je možné bolest přijmout jako současnou realitu, která se brzy změní, a vy se zase vrátíte k normálu. Navíc bolest má vždy nějakou příčinu a je dobré přijít na to, co jsme udělali špatně, a přistě se toho vyvarovat.

AKTUÁLNĚ V NABÍDCE

Akční ceny platí od 1. 10. do 31. 10. 2019

PharmaPoint
LÉKÁRNA

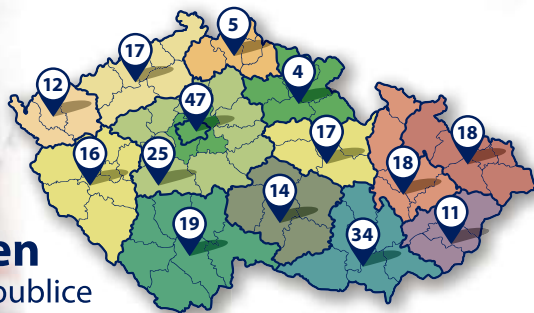
Zdraví o krok blíž!

Trápí Vás bolest hlavy nebo škrábání v krku? Přijďte, poradíme Vám.

- pomůžeme Vám vybrat z široké nabídky produktů
- odborný personál lékáren PharmaPoint k Vám bude přistupovat s vřelostí a porozuměním
- pravidelně pro Vás připravujeme akční nabídky

Více na www.pharmapoint.cz

Více než
255 lékáren
v celé České republice



Ibalgin® Rapidcaps, měkké tobolky

400 mg

20 tobolek

Účinné analgetikum ve formě měkkých tobolek s tekutou účinnou látkou:

- ulevuje od bolesti hlavy, migrény, bolesti zubů, zad, svalů a menstruační bolesti
- snižuje horečku
- tlumí zánět

Pro dospělé a dospívající od 12 let (od 40 kg tělesné hmotnosti).

Volně prodejný lék k vnitřnímu užití obsahující ibuprofen*



běžná cena 100,-

akční cena
od **79,-**

Streptfen® Sprej 8,75 mg, orální sprej

15 ml

- sprej na úlevu od bolesti, zánětu a otoku v krku
- účinkuje už po 5 minutách až na 6 hodin
- při potížích s polykáním
- rychlá aplikace

Vakci také Streptfen®, 16 pastilek, cena od 134 Kč, Streptfen®, 24 pastilek, cena od 159 Kč, Streptfen® Pomeranč bez cukru 8,75 mg pastilky, 24 pastilek, cena od 159 Kč.

Léky k vnitřnímu užití. Obsahují flurbiprofen.*



běžná cena 219,-

akční cena
od **169,-**

Páteř a klouby bolí i mladé lidi. Práce fyzioterapeutům přibývá

Sedavý způsob života a nahodilé sportování, které končí úrazem. To jsou dvě hlavní příčiny, proč fyzioterapeuta vyhledává stále víc mladých lidí.

Bolesti zad bývají jednou z nejčastějších příčin, proč lidé navštěvují ordinace lékařů. Na vině může být blokáda, skřípnutý nerv nebo jen špatné postavení těla. Jaké máte držení páteře, končetin i nastavení pánve, zda nemáte nějaké asymetrie, toho všeho si fyzioterapeut všimá. Právě svalové asymetrie a dysbalance, případně nesprávné časové zapojování svalů, například během hry či závodu, jsou hlavní příčinou úrazů, kloubních blokád či následných degenerativních změn, jako jsou výhřezy meziobratlových plotének nebo kloubní výrůstky. Tyto obtíže omezují nejen sportovce, ale i běžnou populaci.

Přítom je možné většinu nepříznivých faktorů včas diagnostikovat a začít řešit. Ještě před deseti lety chodili



Tejповání uvolňuje napětí svalů.

PROFIMEDIA.CZ

do ordinací fyzioterapeutů převážně starší lidé, nyní už trápí pohybový aparát mnohem mladší ročníky. Počet pacientů tak rychle narůstá.

„S bolestmi zad nebo hlavy chodí do ordinací už i teenagery a lidé kolem dvaceti třiceti let. Sedavé zaměstnání, nejen u počítačů, ale třeba i za volantem, si v moderní společnosti vybírá svou daň. Přibývá také dětských pacientů, a to nejen s vývojovými vadami či plochými nohama, ale i s potřebou poúrazové fy-

zioterapie, například po komplikované zlomenině lokte, která bývá typicky spojena s oblíbenými zahradními trampolínami,“ popsala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka Fyziokliniky.

Kromě mladých pacientů přibýly v ordinacích fyzioterapeutů také případy sportovních úrazů. Na vině je opět sedavý způsob života, který provází obezita, zhoršená motorika a vyšší náchylnost ke zranění. „V populaci se o b e c -

Tejповání

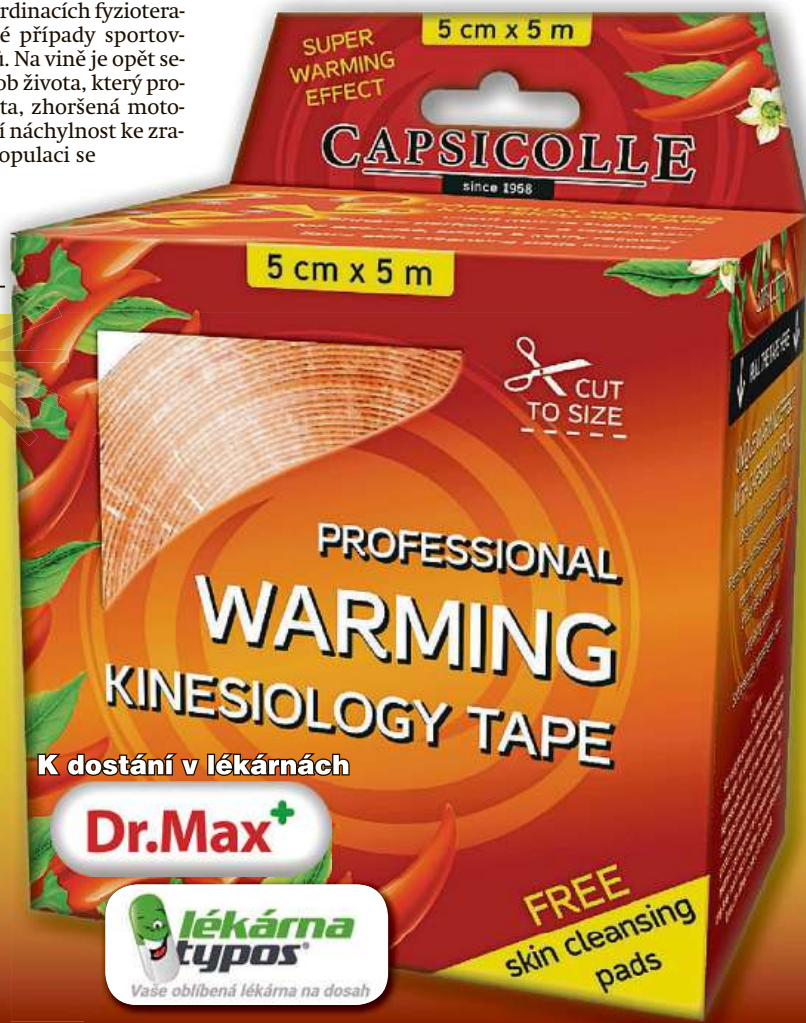
Při tejповání se používají elastické nalepovací pásky určené pro kineziotejповání, které mají za úkol zvýšit pevnost svalů a také je posílit.

- Využívají se při drobných zraněních, kdy daný sval není schopen zvládnout sto procentní zátěž.
- Při jejich nalepení se zvýší průtok krve a lymfy, uvolňuje se napětí ve svalech, prodlužuje se jejich uvolnění a nastartují se uzdravující procesy.
- Tejpy zmírňují bolesti páteře, kloubů, šlach a svalů, pomáhají při skolióze, vadném držení těla, při artróze, dokonce zmírňují bolesti hlavy, nebo i bolesti menstruační.

činnost sporadickým během, jízdou na inline bruslích, dovolenou na lyžích či tenisem si spíš přivodí úrazy kolen, vazů, menisků nebo zlomeniny dlouhých kostí. Tato sportovní zranění „nesportovců“ k nám přivádí stále víc pacientů,“ uvedla Bílková.

Spousta lidí si ale při pohybových problémech vystačí se samoléčbou. Kupují si léky proti bolesti, masti, gely či hřejivé náplasti. Tato léčba má ale krátkodobý účinek, a pokud se problémy opakují, měli byste vyhledat pomoc. Sami totiž těžko odhalíte pravý důvod svých potíží a bez správného vedení nebudete ani schopni vhodné nápravy. Fyzioterapeut je odborník vzdělaný v několika oborech, například ortopedii, neurologii, interní medicíně či traumatologii, které mu dávají možnost dívat se na problém komplexně, nezaměřuje se tedy pouze na samotnou bolest, hledá její příčinu a poté naplánuje vhodnou léčbu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

ně snižuje schopnost koordinace. Lidé celý den prosedí a ve snaze kompenzovat ne-



INZERCE

PRVNÍ HŘEJIVÁ TEJPOVACÍ PÁSKA NA SVĚTĚ! CAPSICOLLE

KINEZIOLOGICKÉ TEJPOVÁNÍ. Podporuje svaly v pohybu, krevní oběh, zrychluje metabolismus a prohřívá pokožku.

Kineziologické tejповání se používá ve sportu před sportovní zátěží k přípravě na ni, ale i po sportovní zátěži k uvolnění. Před zátěží na její přípravu a jako prevence úrazu, po zátěži k uvolnění svalů. Technická inovace kineziologického tejповání se zakládá na přirozené schopnosti těla se uzdravit, pokud je stimulována aktivace neuro-svalového a neuro-senzorového systému podle nových poznatků neurologie.

Kineziologické tejповání má vliv na organismus a to v mnoha oblastech:

- ✓ ulevuje od bolesti
- ✓ pomáhá hybnosti bolavých kloubů
- ✓ snižuje svalovou únavu
- ✓ zlepšuje postoj
- ✓ zmírňuje zánět
- ✓ podpoří zanícené vazivo

Nové léky na cukrovku 3v1

pomohou zhubnout a ochrání i před mrtvicí a infarktem

Nebezpečí cukrovky neboli diabetu nespočívá pouze ve vyšší hodnotě cukru v krvi.

Cukrovka může vyvolat další zdravotní komplikace, které snižují kvalitu života, a dokonce vedou k předčasné smrti. Ohroženy jsou nejen oči, ledviny nebo nohy, ale také srdce a mozek.

Diabetologové nyní mohou předepisovat nové léky založené na působení GLP-1. GLP-1 je hormon, který se v těle vyskytuje přirozeně a který pomáhá kontrolovat hladinu cukru v krvi. Bohužel u lidí s diabetem 2. typu bývá hladina toho-



to hormonu nízká. S dodáním GLP-1 formou léků je přitom u diabetiků vhodné začít ihned po selhání tablet. „Z pohledu komplexního ovlivnění nejen kompenzace diabetu, ale také poklesu hmotnosti, krevního tlaku a hladin lipidů v kombinaci se snížením rizika kardiovaskulárních komplikací by bylo časné nasazení léčby založené na účincích GLP-1 velmi vhodné,“ říká diabetolog

prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. z pražského IKEM.

Proč 3v1?

Cílem každé diabetické léčby je udržet tzv. dlouhý cukr. Díky tomu je možné minimalizovat nebo oddálit doprovodné komplikace nemoci. Pokud se toto nedaří pomocí tablet, je nutné změnit léčbu na injekční. U moderních GLP-1 je výhodou, že se může píchat pouze 1x týdně.

Velmi častou komplikací cukrovky je nadváha nebo obezita – trpí jimi 9 z 10 diabetiků 2. typu. Léky ze skupiny GLP-1 přitom pomáhají hubnout. „Sami pacienti velmi oceňují nejen efekt léčby založené na působení GLP-1 na zlepšení kompenzace cukrovky, ale také snížení hmotnosti a zmenšení pocitu hladu,“ pokračuje prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. Studie i zkušenost lékařů prokázaly u GLP-1 tzv. kardioprotektivitu, tedy snížení rizika infarktu, mrtvice a dalších nemocí srdce a cév. Infarkt přitom hrozí diabetikům 3x častěji a mrtvice dokonce 4x.

Pochod proti diabetu

Karlovo náměstí v Praze nabídne 14. 11. od 10 do 17 hodin konzultace ke stravování, pohybu, k onemocnění srdce a cév a dalším rizikům souvisejícím s diabetem. Návštěvníci si budou moci otestovat svoji fyzickou kondici, nechat si změřit krevní tlak při zátěži nebo hladinu cholesterolu a cukru v krvi.

K dispozici bude též psycholog a lékař specializující se na obezitologii. Ve 13 hodin startuje ze stejného místa Pochod proti diabetu. Více na www.dendiabetu.cz. Zajímavé informace o tématu cukrovky a srdečně-cévních onemocnění najdete také na www.nebudkardiak.cz.

Co na to odborníci?

To, že je nutné srdce diabetiků chránit a že spojením léčby s hubnutím je pro pacienty prospěšné, si uvědomují i odborníci. Dvě nejvýznamnější odborné společnosti zabývající se diabetem proto ve svých doporučeních nově uvádí, že léky GLP-1 by měly být při selhání tablet pro diabetiky 2. typu první volbou (pro diabetiky 1. typu je jedinou možnou léčbou inzulín). Díky snížení rizika infarktu a mrtvice a snížení hmotnosti jim umožňuje kvalitnější a delší život. Tak zmírňuje omezení a obavy o zdraví, které diabetes pro nemocné i jejich rodiny znamená.

Máte diabetes? Máte nadváhu?
Máte obavy z infarktu nebo mrtvice?
3 v 1 – to je moderní léčba cukrovky pomocí **GLP-1**



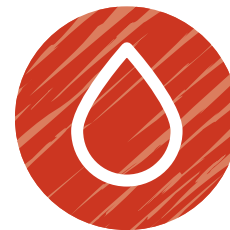
SNIŽUJE RIZIKO INFARKTU A MRTVICE

diabetici prodělají 3x častěji infarkt a 4x častěji mrtvici^{1,2}



NAPOMÁHÁ HUBNUTÍ

s nadváhou nebo obezitou se potýká 9 z 10 diabetiků 2. typu³



SNIŽUJE DLOUHÝ CUKR

prevence dlouhodobých komplikací

Věděli jste, že...

... v roce 2018 zemřelo v důsledku kardiovaskulárních onemocnění 46 % pacientů s diabetem?⁴

Více na www.nebudkardiak.cz.

Zeptejte se svého diabetologa na moderní léčbu **GLP-1**, která zvládá 3 v 1.

¹ Almdal et al. Arch Intern Med 2004;164:1422–1426.

² WHO Global Report on Diabetes 2016.

³ Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report. 2017.

⁴ ÚZIS ČR, LPZ 2018, NRHS 2018.

Partnerem projektu je společnost Novo Nordisk.



NEBUŽ KARDIAK

Modrý měsíc na Smíchově



Pivní novinka

ARCHIV

Blue Moon patří stejně jako Staropramen mezi čtyři klíčové mezinárodní značky skupiny Molson Coors.

Pivo Blue Moon Belgian White bylo na českém trhu úplně poprvé představeno na konci

září v rámci odborné akce pro nápojovou gastronomii – Prague Bar Show 2019.

Do obchodů a restaurací je distribuováno v těchto dnech, přičemž dostupné bude ve skleněných lahvích o objemu 0,33 l, a také v čepované podobě. „Značku Blue Moon si oblíbili nejen konzumenti ve Spojených státech amerických, ale i konzumenti v dalších více než 25 zemích světa, a to jak kvůli

jeho výjimečné a zároveň velmi příjemné pivní chuti, tak způsobu servírování, který přináší do pivního světa osvěžení. Věříme, že český pivní trh toto osvěžení ocení a že si značka své příznivce najde i u nás,“ uvádí Vladimíra Formánková, marketingová ředitelka společnosti Pivovary Staropramen, s poukázáním na fakt, že se český pivní trh za posledních několik let značně proměnil.

Konzumenti rádi zkoušejí nové chutě, které vznikají použitím netradičních surovin. Roste tak poptávka po neotřelých speciálech a řemeslných pivech. „Značka Blue Moon je typickým zástupcem craftových neboli řemeslných piv. Na trhu v USA jí v této kategorii patří první příčka,“ dodává Formánková s tím, že hlavní cílovou skupinou pro Blue Moon v Česku jsou mladí lidé 25+, muži i ženy žijící ve velkých městech, kteří při návštěvě gastropodniků vyhledávají unikátní zážitky, nejde jim o to, dát si „jedno“.

V čisté chuti se snoubí použité suroviny při vaření, tedy pšenice a oves. Ty dávají pivu příjemné tělo, vláčný až rozplývavý pocit v ústech a svěží chuť ve spojení s jemným dozníváním koriandru. Také díky unikátnímu servírovacímu rituálu jde o vrcholného zástupce craftových piv,“ říká obchodní sládek Libor Vávra s tím, že se pivo servíruje s plátkem pomeranče, který zdůrazňuje ovocnou chuť i vůni.

Z USA do Česka

Příběh značky Blue Moon započal v roce 1995 v americkém státě Colorado. Keith Villa, zakladatel a vrchní sládek tamního pivovaru Sandlot, se po získání doktorského titulu Ph.D. z pivovarnictví na univerzitě v Bruselu vrátil zpět do Spojených států amerických a rozhodl se uvařit pšeničné pivo inspirované těmi belgickými. Zrodila se tedy první vlašťovka na americké craftové scéně, zrodil se Blue Moon Belgian White, který se po 24 letech dostává také do České republiky.

Servírovací rituál

Novinka Blue Moon Belgian White je pivo belgického typu inspirované klasickým Belgian Witbier. Jde o prokvašené nefiltrované pšeničné pivo charakteristické osvěžujícím pomerančovým twistem. „Na první pohled zaujme charakteristickou bílou barvou pšeničného piva s hustou pěnou. Vyniká lehkou, ale pikantní vůní pšenice a osvěžující vůní pomeranče.“

Češi mají stále větší zájem o P2P investování

Počet lidí, kteří investují u největší české P2P služby stále roste. Celkově je na Zonky zaregistrovaných už více než 33 000 lidí. Zvyšuje se také objem investic, každý měsíc je to o více než 100 miliónů korun. Jejich celková výše přesáhla částku 3 miliard korun.

Na burzu se necítíte a podílové fondy vás nelákají. O spořicímu účtu se nedá mluvit jako o investičním

nástroji a v současnosti už vůbec ne jako o něčem, co dokáže zhodnotit peníze. Co teď? Kam uložit své



zonky.cz | 800 449 999

úspory tak, aby nezhálely? Investice přes P2P představují ideální řešení. Na burzu se necítíte a podílové fondy vás nelákají. O spořicímu účtu se nedá mluvit jako o investičním nástroji a v současnosti už vůbec ne jako o něčem, co dokáže zhodnotit peníze. Co teď? Kam uložit své úspory tak, aby nezhálely? Investice přes P2P představují ideální řešení. „Počet investorů i objem investovaných peněz kontinuálně roste. Protože je tu ale pro investory ještě velký potenciál, představíme v průběhu podzimu a na začátku příštího roku dvě služby pro střední a větší investory, kterým

používání služby výrazně zjednodušíme. Měsíčně dáváme zákazníkům příležitost investovat přes 400 miliónů korun,“ říká generální ředitel Zonky Pavel Novák.

Prostřednictvím investice menších částek do desítek půjček, tzv. diverzifikací, investoři minimalizují riziko. Společnost má, na rozdíl od jiných P2P investičních platform, vlastní prvotřídní řízení rizika a podíl nesplacených půjček je výrazně nižší, než je průměr bankovního sektoru. Celkový objem půjčených peněz za historii dosáhl už devět miliard korun. Od začátku fungování poskytly více než padesát pět tisíc lidem.

VICTORIAN BRITAIN

Lesson No. 19



This series describes interesting facts about different aspects of culture in the UK.

Victoria became queen of England in 1837 at age 18. She died in 1901, and this period of 64 years is considered a very special time in the history of Britain. There were no great wars during this period, which meant that the country was able to focus on its development. There was great scientific progress and many things we now take for granted were invented in Victorian times. Can you imagine life today without recorded music, bicycles or photography?

The country became more connected with faster transport when the first trains became available. In addition, medicine made good progress and the living conditions improved. Due to all this, the population of Britain rose from 13.9 million in 1831 to 32.5 million in 1901. The young generation became more and more interested in arts. Music, painting and literature developed, and writers like Charles Dickens became very popular.

However, there was a bad side to all this. Many people lost their jobs because new factory machines replaced manual work, so they became desperately poor. This is why many children couldn't go to school and worked to support their families. For example, in 1840 only 20 per cent of the children in London went to school. Dickens himself started working in a factory at age 12 because his father was in prison for not paying back his debt. *Oliver Twist* is one of his books that describes the very hard conditions such children had to live in. **ANDREEA PULPEA**

Activity 1

Before you read, decide which word(s) (1–6) go(es) with which meaning (a–f).

- 1. consider
 - 2. debt
 - 3. desperately
 - 4. focus on
 - 5. manual work
 - 6. take for granted
-
- a. badly; seriously
 - b. give special attention to something
 - c. have an opinion about something
 - d. money you have to give back to someone who lent it to you
 - e. jobs that involve using your hands or body
 - f. think something is always available and not be grateful for it

Activity 2

Use the words from Activity 1 to complete the sentences. Change the verb form if needed.

- 1. I needed money, so I got a second job.
- 2. By 2020, I have to pay back my to my company.
- 3. John does a lot of so his arms and hands always hurt.
- 4. The Internet is by many the most important invention of the last 50 years.
- 5. Teenagers today so many things that we never had when we were growing up.
- 6. Next year I want to my career and get a better job.

Activity 3

Match the numbers on the left (a–f) with the information (1–6) on the right.

- a. 1837
 - b. 32.5 million
 - c. 18
 - d. 20%
 - e. 12
 - f. 13.9 million
- 1. Charles Dickens's age when he started working
 - 2. The number of children who went to school in Victorian London
 - 3. The number of people living in Britain in 1901
 - 4. The year when Victoria became queen
 - 5. The number of people living in Britain in 1831
 - 6. Victoria's age when she became queen

Activity 4

Use the words below to complete sentences 1–5.

- For example
 - Due to
 - In addition
 - This is why
 - However
- 1. The weather was bad and the singer couldn't travel. this, the show was cancelled.
 - 2. My company made a lot of money last year., we still don't have enough to rent a better office.
 - 3. You should stop smoking. It is bad for your health., cigarettes are very expensive.
 - 4. A lot of people moved to my city. the price of houses increased.
 - 5. I have many hobbies., I really enjoy walking.



Activity 5

How was life for people in your country around 1850? Did children go to school? Do you think our lives are better than our grandparents' lives?

Why?/Why not? Which 19th century invention do you consider the most useful? Why?

Answers

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

Activity 2
1. desperately;
2. debt;
3. manual work;
4. considered;
5. take for granted;
6. focus on

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

Activity 4
1. due to;
2. however;
3. in addition;
4. this is why;
5. for example



Slavia vede už o devět bodů

Fotbalisté vedoucí Slavie ve slágru 14. kola první ligy zvítězili v Plzni 1:0 a v tabulce před ní mají devítibodový náskok. V dalších zápasech vyhrála Sparta nad Bohemians 1905 4:0, stejně jako Slovácko nad Opavou. České Budějovice zdolaly Karvinou 3:0, Mladá Boleslav podlehla Liberci 1:3. Ostrava hrála s Olomoucí nerozhodně 2:2, remízou 0:0 skončil duel mezi Příbramí a Zlínem. **ČTK**

Tenis. Turnaj mistryň zatím Češkám nesvědčí

Tenistka Karolína Plíšková vstoupila do Turnaje mistryň v Šen-čenu porážkou 6:7, 4:6 s obhájkyní titulu Elinou Svitolinovou z Ukrajiny. V dalším zápase Fialové skupiny sedmadvacetiletou Češku čeká zítra Bianca Andreescuová z Kanady. Plíšková, která

v předchozích dvou ročnících došla do semifinále, navázala na krajanku Petru Kvítovou, které první zápas v Červené skupině rovněž nevyšel. Vítězka Turnaje mistryň z roku 2011 v neděli podlehla 6:7, 6:4 a 4:6 Naomi Ósakaové z Japonska. **ČTK**

Krátce

Anglie proti JAR

Ve finále ragbyového mistrovství světa se utká s Anglií hráči Jihoafrické republiky. Ti v semifinále porazili Wales 19:16. Angličané přešli Nový Zéland 19:7. Zápas o zlato se hraje v sobotu.

Šampion Tának

Estonec Ott Tának je poprvé mistrem světa v automobilových soutěžích. V Katalánské rallye stačilo jezdcí Toyoty druhé místo. Tovární jezdec Škody Jan Kopecký obsadil v předposlední rallye sezony 11. pozici, ve třídě WRC2 Pro byl druhý.

Nečekaný triumf

První vítězkou sezony Světového poháru lyžařek se v obřím slalomu v Söldenu překvapivě stala sedmnáctiletá Novozélandanka Alice Robinsonová. Mezi muži vyhrál Francouz Alexis Pinturault.

Havlíková vítězí

Čtvrtý závod českého poháru Toi Toi Cupu v cyklokrosu ve Slaném vyhráli Belgičan Vincent Baestaens a Pavla Havlíková, která navázala na triumf z Holých Vrchů. **ČTK**

Pastrňák zase řádil

Český útočník Bostonu zaznamenal proti Rangers pět asistencí. David Rittich chytal venku.



Z. Chára a D. Pastrňák

Hokejista David Pastrňák přehrál v NHL poprvé na pět branek a pomohl Bostonu k výhře 7:4 na ledě New Yorku Rangers. Havířovský rodák se díky pěti bodům posunul do čela produktivity soutěže, kterou vede s bilancí jedenácti branek a dvanácti asistencí. Třidvacetiletý Čech sice neskóroval teprve v druhém z posledních devíti zápasů, stále ale vévodí i tabulce střelců. Pastrňák si připsal pět bodů v jednom utkání v základní části podruhé, shodou okolností opět proti Rangers, kterým předloni nasázel hat-trick a přidal dvě asistence.

Nejproduktivnější večer prožil loni v play-off, kde s Torontem nasbíral šest bodů za tři branky a tři přihrávky.

Brankář David Rittich zneškodnil v sobotním utkání pod širým nebem 43 střel a dlouho držel čisté konto, ale nakonec s Calgary podlehl Winnipegu 1:2 v prodlou-

žení. Utkání se hrálo na Mosaic Stadium, určeném pro zápasy amerického fotbalu, a do hlediště se vměstnalo 33 518 diváků. Vyprodaný stadion sledoval v zimě a za sněžením skvělý výkon Ritticha, který inkasoval poprvé až v 56. minutě z hole Joshe Morrisseyho. Vyrovnaný zápas rozhodl v čase 63:04 Bryan Little.

„Podmínky byly pro obě strany stejné, led byl dobrý. Nepříjemné ale bylo, když hráči vyhazovali puk z pásma a puk se ocitl ve vzduchu. Ale dalo se to. Byla to zábava,“ prohlásil Rittich, který dočtyřl utkání v kulichu. **ČTK**

Nosek. Zařadil se mezi vzácné jubilanty

Obránce David Nosek ze Zlína dosáhl v neděli jako 19. hokejista v historii na hranici 1000 zápasů v domácí nejvyšší soutěži. Osmatřicetiletý odchovanec Olomouce se dočkal jubilea v utkání 14. kola proti Karlovým Varům a musel stravit porážku 1:4. Po ní také odmítl rozhovor pro média. „Je to určitý ukazatel zdraví a poté i výkonnosti,“ řekl ještě před zápasem. **ČTK**

Hamilton. Titul ještě neslaví

Velkou cenu Mexika formule 1 vyhrál v neděli Lewis Hamilton, ale poštěst se mistrem světa zatím nestal. Oslavy odložil jeho týmový kolega z Mercedesu a poslední konkurent v boji o titul Valtteri Bottas, který obsadil třetí místo. Na druhé příčce skončil Sebastian Vettel z Ferrari. **ČTK**



Práce - nabídka

SSI GROUP

Přidejte se k nám!

Lidé jsou základem naší společnosti.

Přijímáme

PROVOZNÍ TECHNIKY

(vhodné i pro OZP)

- Nadstandardní hodinová mzda
- Nástupní bonus 30 000 Kč
- Týdenní výplata záloh

Bezplatná linka
800 100 187
www.ssi.cz

INZERCE

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

SSI GROUP

PŘIDEJTE SE K NÁM.

Lidé jsou základem naší společnosti.

Přijímáme

PRACOVNÍKY OSTRAHY

(vhodné i pro OZP)

- Nadstandardní hodinová mzda
- Dlouhodobá spolupráce
- Týdenní zálohy na mzdu

Tel.: 778 774 873
Bezplatná linka
800 100 187
www.ssi.cz

Intimní

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



• **RAJCOVNÍ ŽENSKÉ!** A jejich FOTKY! Musíš vidět! Pošli SMS ve tvaru 39DNZ a text na 909 15 50



• **Po pár zklamáních** jsem se rozhodla už nehledat lásku, ale živočišnou přitažlivost. Máš chuť si užít? Petra 53. Ozvi se mi na 909 80 50 40 nebo mi pošli SMS na 909 15 45 s kódem 70XUL a tvůj text!

• Chcete být součástí české vydavatelské firmy s 25letou tradicí? Přijďte rozšířit náš úspěšný tým a prodávejte inzertní plochy v námi vydávaných tiskových produktech. Nabízíme nadstandardní provize 25 - 27,5% z obrátu (obvyklý výdělek 40 - 80 tis. Kč měsíčně), práci v místě bydliště, služební auto a další benefity. Životopisy zašlete na e-mail: manager@kompakt-cr.cz nebo volejte na tel.: 325613594.

• Balení kosmetiky a třídění balíčků až 1020 Kč čistého za směnu. Zálohy každý týden. CZPEOPLE s.r.o., Dornych 420/2a, Brno, Tel: 605885588

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti a obrazy i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Všechny dárky vyřešíte na

a **alza.cz**



Táááááhle velká výdrž baterie

uleFone



UleFone P6000 Plus

6" HD+ displej s minimálními rámečky
Zadní fotoaparát 8 + 5 Mpx
Vysokokapacitní 6 350mAh baterie
Čtečka otisků prstů a funkce Face unlock

2 990,-

obj. kód: ULF028b1

Pro hodné i zlobivé holky

CAROLINA HERRERA



-21 %

CAROLINA HERRERA Good Girl EdP Set 125 ml

Luxusní dárková sada pro ženy
Parfémovaná voda a tělové mléko
Květinová vůně s orientálními tóny
Postupně se rozvíjející vůně

~~2 129,-~~

1 679,-

obj. kód: KPPF918

Beaty přímo v hlavě

b beats by dr. dre



Beats PowerBeats Pro

Bezdrátová sluchátka s mikrofonem
Ergonomické držáky proti klouzání z uší
Voděodolné a prachotěsné dle IPX4
Izolace okolního šumu, výdrž až 24 h

6 699,-

obj. kód: MON303o81a

Roztomilá jako živá

**Zappi
Creation**



-16 %

BABY Born holčička

Interaktivní panenka s doplňky
Napodobuje skutečné miminko
Vodotěsná, děti se s ní mohou i koupat
Má roztomilý obleček, dudlík i lahvičku

~~1 599,-~~

1 339,-

obj. kód: HRAiF3446

Úklid bude hračka

eta
tady je doma



-23 %

ETA Moneto 0449 90000

Týčkový aku vysavač 2 v 1
Cyklónový systém s HEPA filtrem
Elektrický rotační kartáč, LED osvětlení
Štěrbínová, kartáčová a podlahová hubice

~~2 599,-~~

1 999,-

obj. kód: ETAMO044

Nežehlete problémy. Žehlete vlasy!

REMINGTON



-27 %

Remington S8540

Žehlička na vlasy s keramickým povrchem
Žehlicí plochy s keratinem a mandlovým olejem
Teplota nastavitelná od 150 do 230 °C
Nahřátí za 15 vteřin, automatické vypnutí

~~1 499,-~~

1 099,-

obj. kód: REMZV025

Více na **alza.cz/vanoce**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 29. 10. 2019 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.