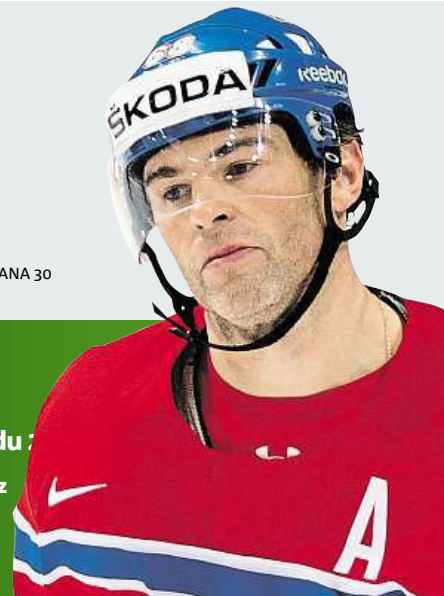


NHL. JÁGRA POVEDE NOVÝ HLAVNÍ KOUČ

VEDENÍ FLORIDY NEČEKANĚ ODVOLALO GERARDA GALLANTA STRANA 30



metro

PRAHA

Úterý, 29. listopadu

Č. 226, www.metro.cz
Svátek slavi: Zina

Min. -1
Max. 3

Nejčtenější noviny v Praze

Na horách bude plno. Lidé totiž oželeli moře

Zimní dovolená. Cestovní kanceláře hlásí vyšší zájem o lyžařské zájezdy. **Důvod.** Kvůli nebezpečí terorismu Češi v létě zůstali doma a ušetřili. **Hit sezony.** V zahraničí to budou italské Alpy, v tuzemsku Krkonoše STRANA 8



Gombitová pokřtila knihu. Na podpis čekaly stovky fandů

První autorizovanou autobiografií vydala u příležitosti letošních 60. narozenin slovenská zpěvačka Marika Gombitová. Žena se silným hlasem a projevem známá především z posledních desetiletí společného československého státu měla kariéru přerušenu těžkým úrazem. Po letech života v ústraní se v poslední době pomalu vrací na pódia, letos vystoupila jako host na turné svého přítele a kolegy Miroslava Žbirky. Svůj život včetně doby, kdy se snažila neopustit svět muziky a vyrovnat se s doživotním handicapem, popisuje v knize, kterou včera pokřtila v Praze. Vítaly ji stovky fanoušků. ČTK

Dopravní problémy na magistrále

Na křižovatce ulic Ječná a Sokolská prasklo potrubí. Kráter komplikuje dopravu na vytiženém magistrále. Dva jízdni pruhy by mohly být zprovozněny dnes, zbylé dva pak zítra. STRANA 4

Bezpečné vánoční trhy

Letošní opakované rozsvěcování vánočního stromu na Staroměstském náměstí je mnohem bezpečnější. Přesto Praha nasazuje stejný počet policistů a strážníků jako v loňském roce. STRANA 3

Krteček se vrací s novým kamarádem

Na konci roku se u nás začnou vysílat nové příběhy animovaného Krtečka. Na 26 dílech se podílela čínská televize. Trojrozměrný a hlavně i mluvící hrdina se v nich seznámí s novými kamarády. Mezi hlavní bude patřit Panda. STRANA 23

**Nejprodávanější originální
elektronika na conrad.cz**



Elektronické bicí Renkforce DD-315, paličky a šlapky

Zkušené i začínající bubeníky potěší 265 hlasů, 100 songů, 45 přednastavených a 5 programovatelných bicích sad a další skvělé funkce.

Obj. č.: 1409879

3.390,-
3.690,-



Digitální bezdrátová meteorostanice renkforce

Měření teploty, vlhkosti, tlaku vzduchu, množství srážek, rychlosti a směru větru. Historie barometru za 24h. DCF hodiny. Fáze Měsíce. Windchill faktor. Rosný bod. Paměť veličin pro posledních 24h. Alarm pro mezní hodnoty. Podsvícený displej. Obj. č.: 1414020

3.090,-



1.790,-

Hrudní pás s měřením pulzu Runtastic Bluetooth Smart Combo | Kompatibilní s telefony Android a iPhone 4S/5. Kompatibilní s aplikacemi Runtastic PRO, Road Bike PRO, Mountain Bike PRO atd.

Obj. č.: 515159



1.390,-

Čistička na gramodesky Inosty Disco-antistat

V průběhu let se, vlivem statické elektřiny, v drážkách usazují částičky prachu a zapříčiňují tak šumění a praskání. Upozornění: Čistící kapalina není vhodná pro šelakové desky. Obj. č.: 345296



1.089,-

USB flash disk XLYNE WAVE, 128 GB, USB 3.0

Rychlost čtení 70 MB/s, zatahovací USB zástrčka.

Obj. č.: 1168931



829,-

LED žárovka Jedi Lighting, E27, 13 W, 230 V

Obj. č.: 1205784



1.590,-

HDMI streamování renkCast TV (AirPlay, Miracast, DLNA), LAN/ Wi-Fi

renkCast TV přenáší fotografie, videa, hudbu a také webové stránky nebo dokumenty na vaši televizi. Obj. č.: 1404804

Právo na chyby vyhrazeno. Ceny jsou uvedeny s DPH a platí do 21. 12. 2016.



Objednávejte na
www.conrad.cz
přes 140.000 produktů

Tel. 226 224 222
volejte v pracovní dny 8 - 17 hodin

Trhy. Jsou bezpečné

První ze tří nejrizikovějších dnů mají za sebou vánoční trhy v centru města. Na sobotní první rozsvícení vánočního stromu na Staroměstském náměstí přišlo 12 tisíc lidí, při dalších opakováních jejich počet klesal. Podle radního pro bezpečnost Libora Hadravy zrušení jednoho oficiálního rozsvícení bezpečnosti na náměstí prospělo. „Když je na náměstí tlačence, nikdo nic nevidí. Letos během několika rozsvícení se mohl podívat každý,“ vysvětluje Hadrava.

Město zrušilo slavnost loni po teroristických útocích v Paříži. „Kdyby to nebylo tehdy, tak bychom k tomu určitě přistoupili letos. Ten nápad



Cítát

Nebojíme se teroristického útoku, ale nasazení policistů a strážníků bude stejné jako loni.

LIBOR HADRAVA, RADNÍ

jsme už zvažovali,“ uvedl Hadrava.

Poprvé se stromek rozsvítil v sobotu v 17.30. Poté každou hodinu až do 20.30 na chvíli zhasl a znovu se rozsvítil, což doprovázela hudba a světelná animace. Počty podle něj odhadovali strážníci a policisté, kteří se na náměstí dívali i z věže Staroměstské radnice. Současné řešení je podle něj vhodnější jak z hlediska bezpečnosti, tak například případného zásahu záchranářů. Strom se bude znovu rozsvěcet každý večer až do 6. ledna.

Město se chystá i na Mikuláše a silvestrovskou noc. To posílí bezpečnost osm desítek strážníků. **row**



Moja na něj nezapomněla

Bývalý chovatel trojské zoo Marek Ždánský pravidelně navštěvuje Moju, první narozenou gorilu v Česku, ve španělském parku Cabárceno každý rok. Moja sem byla převezena před pěti lety a stala se matkou samičky Duni. Téměř dvanáctiletá Moja svého chovatele poznává, i když Ždánský přichází ke sklu mezi běžnými návštěvníky. **M. ŽDÁNSKÝ**

INZERCE

PŘIJĎTE OCHUTNAT SVÁTEČNÍ SPECIALITY

18. 11. – 22. 12. 2016 vždy 14:00 – 19:00

PÁ, SO – Praha: Hloubětín (blízko metra Hloubětín), Říčany
18.–19. 11., 25.–26. 11., 2.–3. 12., 9.–10. 12., 16.–17. 12.

ÚT, ČT – Praha: Ládví (metro Ládví), Počernická
22. 11., 24. 11., 29. 11., 1. 12., 6. 12., 8. 12., 13. 12., 15. 12., 20. 12., 22. 12.

PO, ČT – Praha: Luka (metro Luka)
21. 11., 24. 11., 28. 11., 1. 12., 5. 12., 8. 12., 12. 12., 15. 12., 19. 12., 22. 12.

PO, PÁ – Kladno
18. 11., 21. 11., 25. 11., 28. 11., 2. 12., 5. 12., 9. 12., 12. 12., 16. 12., 19. 12.

WWW.ICELAND.CZ

Vánoce

v britském stylu

Iceland

Bubenečské nádraží bude žít

Hospůdka v nevyužívané stanici nedávno skončila. Co bude s budovou dál, si řeknou místní v anketě.

Bubenečské nádraží po dlouhém jednání získá Praha 6 a hodlá objektu znovu vdechnout život. Předloni v létě byla zdejší stanice zrušena. Hospoda sice to, že tu přestaly zastavovat vlaky, přežila, ale držela se jen zuby nehty. Skončila až nyní a šuška se, že posledním hřebíčkem

do její rakve bylo zavedení elektronické evidence tržeb. „EET není věc, která by nádražku položila, je to jen poslední položka na seznamu věcí, proč už dál nepokračovat,“ uvedl autor webu Vagus.cz, který se zabývá nádražními hospodami.

O možném využití objektu se spekuluje už více než dva roky. Teprve nyní to však vypadá, že se něco začalo dít. „Budovu jsme proto nabídli k prodeji. V současné době jednáme o jejím prodeji s městskou částí Praha 6. V případě dohody lze očekávat, že k vlastnímu prodeji a převodu dojde v příštím roce,“ říká Petr Štáhlavský,



Prázdný areál bez vlaků a lidí pomalu chátrá.

PAVEL TŮMA

mluvčí Českých drah. Na odkoupení a následně rekonstrukci památkově chráněné budovy se má finančně podílet i pražský magistrát. „O výsledné podobě a využití budovy spolurozhodnou místní občané prostřednictvím ankety,“ říká Martin Churavý, mluvčí Prahy 6. Podle něj by místní mohli o osudu následujícího roku. „Pro širokou veřejnost by se pak unikátní nádražní budova ve zbrusu novém hávu mohla výhledově otevřít v roce 2019,“ slibuje.



MAREK HYR
marek.hyr@metro.cz

Omezení kvůli havárii vody budou na magistrále do zítřka

Sokolská je bez aut. Dopravu zastavilo prasklé, 130 let staré potrubí.

Před dvěma týdny oběhly svět snímky, jak se podařilo japonským stavbařům opravit rozsáhlý propad v centru města Fukuoka za jediný týden. Každého asi napadlo, jak dlouho by to trvalo u nás. Teď se to dozvíme.

Včera ráno prasklo vodovodní potrubí na frekventované křižovatce Sokolské a Ječné, kudy prochází magistrála. Na místě zeje kráter přes polovinu vozovky a úsek Wilsonova–Muzeum řidičům celý den hlásil v navigacích červeně, že tam je pátý, nejhorší stupeň průjezdnosti.

Místo propadu už včera prozkoumal georadar, podle výsledků měření je pod dvěma



Kráter na magistrále způsobil chaos. Sokolská se stala pěší zónou.

2x MAFRA

jízdními pruhy podloží v pořádku. Tam by se auta podle mluvčího Pražských vodovodů a kanalizací Tomáše Mrázka mohla vrátit už zítra v poledne. Komplikovanější bude oprava zbylých dvou pruhů, tu odhaduje Mrázek až do poloviny týdne. „Pokud bude vše v pořádku, chceme zbytek ulice opravit do středy,“ potvrdil mluvčí.

Kvůli propadu zasedá i krizový štáb, magistrát varuje, že uzavření magistrály působí velké komplikace v dopravě. „Všem doporučujeme vyhnout se této křižovatce, místo autem jet MHD nebo vlakem,“ řekl pražský radní pro bezpečnost Libor Hadrava.

Na magistrále se kvůli havárii tvořila kolona aut, která sahala od mostu Barikádníků

až na teplickou dálnici. Objízdka vede Ječnou do Legerovy ulice, která bude dočasně rozdělena na dva jízdní směry. Zpět na Sokolskou se řidiči vrátí Rumunskou ulicí, informoval mluvčí policie Tomáš Hulán.

Městské hromadné dopravy se havárie vodovodu dotkla jen minimálně. Dopravní podnik pouze na náměstí

Komplikace

Magistrát i dopravní podnik varují před komplikacemi, které může působit uzavření křižovatky na magistrále.

- Krizový štáb doporučuje všem se magistrále vyhnout. Mimopražští, pokud pojedou do Prahy, mají využít raději vlak nebo autobus.

- Problém mají také chodci. Omezení není jen pro auta, uzavřené jsou i přechody.

I. P. Pavlova posunul zastávku autobusu.

Havárii způsobilo stárí litinových trubek, které pochází z roku 1884. Jejich průměrné stárí v metropoli je zhruba čtyřicet let, ale tahle trubka patří ke třem procentům nejstarších pražských rozvodů. „Takových je v metropoli ještě sto kilometrů,“ vypočetl Mrázek. **ROBERT OPPELT**

INZERCE

POZOR NA NĚ!

CHŇAPAVKA BATOHOVÁ
Hmatus tlumokae

Místo výskytu

- Místa s vysokou koncentrací osob – náměstí, trhy, úzké uličky, tramvaje, autobusy, metro, zastávky a nástupiště.

Způsob obživy

- Natlačí se na svou oběť, rozepne její batoh, ze kterého krade cenné věci.
- Loví ve skupině.

Prevence

- Na rizikových místech je lépe mít batoh v ruce nebo na hrudi.
- Cenné věci mějte při sobě.

V případě výskytu: ☎ 158

Tento materiál byl pořízen z finančních prostředků poskytnutých hlavním městem Prahou na prevenci kriminality.



Kancelář starosty (na snímku s plyšovou opicí) vypadá jako hračkárství. P7

Plyšáci. Dary pro děti zaplavily kancelář

V obrovské skladiště plyšových hraček se během několika dní změnila kancelář starosty Prahy 7. Stačilo jen požádat Pražany, aby věnovali nepotřebné plyšáky pro hasiče a záchranáře. Ti je pak budou dávat dětem při dopravních nehodách nebo jiných krizových situacích, čímž zmírní dopady nehod na dětskou psychiku.

„Za 14 dní fungování sbírky se šlo skutečně obrovské množství plyšáků. Přesně jsme je nepočítali, ale určitě jsou to stovky, možná se již pomalu dostáváme do tisícovek,“ říká starosta Prahy 7 Jan Čížinský.

„Pokud to takhle půjde dál, za chvíli se do kanceláře nevejdou,“ stěžuje si v žertu starosta Čížinský. Lidé hračky mohou nosit do informačního centra radnice sedmé městské části až do 10. prosince. Sběrka má obrovský úspěch i na Facebooku, kde má 650 tisíc zhlédnutí, osm tisíc sdílení a desítky tisíc lajků.

„Hasičům a záchranářům začneme tento týden dávat ty nové a nepoužité. Část necháme pro ně ještě vyčistit a zabalit. Další půjdou pro potřebné v azylových domech i jinde,“ popisuje Čížinský. **row**

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
OPTIK

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
OPTIK

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.

Místo trávníku pole pro rýži. „Byla tu odjakživa“

„Bezvadné“ pozemky u bytového domu na Jižním Městě trápí neodtékající voda.



zemku zamítá,“ stěžuje si Kolarczyk. Problémy s přidruženými pozemky byly podle vlastníků bytů od samotného začátku. Na několika místech se tu vytvářela místa, odkud dešťová voda nemizela ani v teplých letních dnech. Nakonec podle Kolarczyka developer svolil pozemky částečně

upravit. Voda ale nezmizela. „Od úpravy v září tohoto roku se na uvedeném místě opět voda sdružuje. S tím bychom mohli být spokojeni, pouze pokud bychom chtěli pěstovat rýži,“ kroutí hlavou Kolarczyk.

Nežádoucí rybníčky, takzvané zasakovací poldry, nejsou

podle developera chyba projektu, ale nezbytný přírodní úkaz. Podle ředitelky Skanska Realty Nadi Ptáčkové bylo zachování zasakování dešťových vod dokonce podmínkou odboru životního prostředí pro schválení celé stavby. Vysušování mokřin by totiž ovlivnilo rovnováhu vody v lokalitě a ohrozilo by životní prostředí. „Výkresy projektu včetně zasakovacích poldrů byly navíc součástí žádosti o stavební povolení. Klienti se s nimi mohli seznámit již během koupě bytu,“ argumentuje Ptáčková.

Obyvatelé bytů si také podle ní sami měli předem prozkoumat okolí. „Toto řešení bylo součástí předchozích etap projektu, klienti ho tedy mohli vidět i fyzicky v rámci již dokončených bytových domů,“ dodává Ptáčková.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz

Tipy na dnešní den

KONCERT

K mezinárodnímu dni dárců (Giving Tuesday) pořádá Klub nemocných cystickou fibrózou benefiční koncert. Ten se koná od 19 hodin v kostele sv. Šimona a Judy v Dušné ulici. Vstupenky koupíte na colosseumticket.cz nebo na místě. **PUR**

VÁNOČNÍ STROM

Karlínské náměstí od 17 hodin rozzáří vánoční strom. Na návštěvníky čeká doprovodný kulturní program a vánoční občerstvení.

SKEČE

Neochotníci! To je autorské komediální duo Boháč a Jakima, které se představí od 20 hodin v dolním sále nekuřáckého podniku Bar coming soon (Jindřicha Plachty 28). Těšit se můžete na humoristické scénky komediantů, kde jedinou rekvizitou je vaše vlastní představitost. Vstupné je dobrovolné. **MAP**

INZERCE

Pražská plynárenská
Vás zve
na výstavu

Motivy českého
symbolismu
a secese

Pohádka

7. prosinec 2016 - 28. leden 2017
Galerie Smečky, Ve Smečkách 24, Praha 1
www.galeriesmecky.cz



PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ



Pro dárky

Od pátku do neděle se rozjedou vánoční trhy s názvem Triangl. Jméno dostaly podle tří míst v Holešovičích, kde se akce uskuteční – v Továrně, Vnitrobloc (oba prostory se vstupem z Dělnické) a trhů Mint (holešovická tržnice). Vybrat můžete z designové módy, šperků nebo delikates. Představí se třeba umělecký ateliér Čarbičková design studio z Liberce, které vyrábí módní doplňky „v bohémském stylu“ (na snímku). **ARCHIV**

Nová hokejová hala. Lidé z Prahy 5 ji chtějí

Záměr soukromého investora a hokejového svazu zbudovat na Praze 5 hokejový stadion se podle předběžných výsledků průzkumu, který si dala radnice Prahy 5 vypracovat, líbí většině místních obyvatel. Podle odpovědí z tří stovek obyvatel této městské části s výstavbou souhlasí téměř polovina. Negativně záměr naopak vidí 16 procent obyvatel. To, zda místní opravdu zbudování haly podporují, definitivně potvrdí až výsledky ankety, které se radnice chystá zveřejnit v následujících dnech.

Anketa téměř okamžitě čelila kritice, kvůli údajně chybě v jejím napro-

gramování. „Ve hře je areál na Barrandově, v ulici V Remízku na místě stávajících kurtů a hřišť, nebo prostory u Základní školy Tyršova v Jinonicích,“ uvedl investor, hokejista Martin Procházka. Náklady na výstavbu stadionu mají být minimálně 60 milionů korun.

Z jiné části průzkumu také vyplývá, že si lidé obecně nejvíce přejí hlavně plavecké stadiony, oproti tomu právě hokejové haly chce pouze 16 procent respondentů. To uvádí radnice ve svém magazínu Pětka. V otázce nabídky sportovišť je polovina obyvatel této městské části s množstvím a nabídkou spokojena. **JAR**

EET: žádné výjimky!

Hádka Babiše a Sobotky ukončila včerejší jednání o změnách zavedení elektronických kontrol tržeb podnikatelů.

Už ve čtvrtek se má spustit první vlna jedné z největších změn v kontrole daní v novodobé historii Česka – elektronická evidence tržeb (EET). Jenže ministr financí Andrej Babiš přišel se změnami, které naštvaly premiéra Bohuslava Sobotku, a o nich včera jednala vláda. Na ní se sociální demokraté jako jeden muž rozhodli, že požadované změny ve Sněmovně nepodpoří. Strana kontroly podporuje tak, jak je Babiš připravil původně. Tedy všechny bez výjimky a po vlnách.

„Nedostali jsme žádné argumenty pro to, abychom to podpořili. Měníme pravidla hry, když už ta hra začala. Nechceme dělat z EET trhací kalendář,“ zdůvodnil odmítavý postoj ČSSD k Babišovým návrhům Sobotka.

„Otevře to Pandořinu skříňku a nahraje to opozici,“ řekl premiér. Nelíbí se mu, že Babiš koketuje s pravicovou opozicí, která elektronickou evidenci tržeb úplně odmítá. „V tuto chvíli to znejistuje podnikatelské subjekty,“ řekl Sobotka. Pozměňovací návrh na poslední chvíli podle něj také napomůže korporátnímu prostředí.

„Sociální demokracie si to odmítá nechat vysvětlit,“ reagoval Babiš. „Je to návrh, kte-

Spor o změny

Babiš minulý týden začal mluvit o tom, že by z EET mohly být vyloučeny e-shopy, které obchody evidované už mají a nemohou podvádět. Další by z EET byli vyňati podnikatelé, kteří si za rok nevydělají více než 250 tisíc korun a kteří se přihlásí k paušální dani.

- V případě vyloučení placení kartou v e-shopu z EET nelze podle ČSSD bez provedení řádného vyhodnocení dopadů možné ověřit, zda to není v rozporu s cílem zákona a nepovede to k pokračování daňových úniků.

- „Výjimky jdou proti všem poctivým podnikatelům. Pokud nebude chtít někdo platit daně, udělá vše pro to, aby prokázal, že nedosáhne na stanovenou hranici 250 tisíc korun,“ řekl prezident Asociace hotelů a restaurací Václav Stárek. Právě hospodských a hoteliérů se první vlna EET týká.

rý se týká až třetí nebo čtvrté vlny, kadeřnice, která si nevydělá více než 250 tisíc korun ročně, když občas někoho ostříhá,“ řekl ministr financí. „Doufáme, že se nám podaří ještě sociální demokracii přesvědčit, že zvítězí pragmatismus,“ uvedl šéf ANO. Nelituje, že s návrhem přišel, bude podle svých slov bojovat o to, aby živnostníci mohli podat paušální daň. Babiš podle ministra průmyslu Jana Mláčka také nedodal analýzu, kolika lidí se taková výjimka u projektu, který startuje už ve čtvrtek a v první fázi se týká jen hotelů a restaurací, asi do-
tkne. **IDNES.cz, MAP**



Rostou mu grepy i rostliny plné afrodisiak

V nevelkém skleníku Františka Holčáпка v Šebkovicích na Třebíčsku v těchto dnech dozrávají citrusové plody. Pěstitel každoročně sklídí kolem 200 kilogramů různých odrůd mandarinek, grepů, pomerančů a limetek. Jedním z posledních přírůstků, který se ve skleníku objevil nedávno, je vyšlechtěná rostlina japonského ovoce kaki churma. „Na Slovensku se už pěstuje ve volné přírodě. Nejchutnější je, když se nařeže na plátky a pokape citronem. A obsahuje velké množství afrodisiak,“ řekl s úsměvem 77letý pěstitel. Holčápek se citrusům, jejichž rouby pocházejí především z Kavkazu a Japonska, věnuje přes 60 let. **ČTK**

Zprávy krátce

Napadne až 25 centimetrů sněhu

Ještě dnes by nás mělo čekat slunečné počasí. Postupně se bude kazit. Do konce týdne se budou denní teploty držet nad nulou. V pátek se bude zatahovat obloha a na horách začne sněžit. Napadnout by mohlo až 25 centimetrů sněhu. **IDNES.cz**

D8 čeká test

Dálnici D8 čeká dnes zátěžová zkouška. Plně naložená nákladní auta najedou na estakádu u Prackovic na nezprovozněném úseku přes České středohoří. Kritizovaná stavba, která se táhne nestabilním podložím, by se měla otevřít 17. prosince. Dálnice spojí Ústí nad Labem, Prahu a Drážďany. **ČTK**

Cizinci v ČR. Snazší život

Uspadnit delší pobyt cizinců v Česku navrhuje vláda. Podpořila návrh novely zákona o pobytu cizinců. Návrh ministerstva vnitra nyní musí schválit parlament. Nyní mohou cizinci v Česku pracovat 90 dní. Pak musí žádat o prodloužení víz. Nově by mohli být cizinci v zemi kvůli práci šest měsíců, podnikatelé až dva roky. **IDNES.cz**



PRAHA 9 - VINOŘ
Rodinné domy ihned k nastěhování

www.rd-vinor.cz
☎ 601 301 301



Zlatá horečka

VÝKUP ZLATA VE ZLATNICTVÍ SHERRI



Jistě jste si již všimli vánoční výzdoby v obchodních centrech. Blíží se čas Vánoc, čas dárků, tedy i čas vánočních úklidů a provětrání našich peněženek. Pokud při úklidu narazíte na zatoulané staré, nemoderní zlaté šperky nebo třeba zlaté zubní korunky, doneste je do zlatnictví Sherri, kde vám za tyto poklady nabídnou peníze v hotovosti a vy tak může-

te vyrazit s úsměvem na nákup vánočních dáreků.

Ve zlatnictví Sherri, které najdete v obchodní pasáži Galerie Myšák, na adrese Vodičkova 31, pouze minutu chůze od tram. zastávky Vodičkova, vám bez úředních průtahů nabídnou okamžitě a v hotovosti maximální možnou cenu za vaše staré zlaté prsteny, řetízky, zlaté zuby, ale také za zlaté i stříbrné mince, brože či stříbrné přibory. Zákazníci bývají mile překvapeni, když částky mnohdy přesahují až desetitisíce korun.

„Cena za 1 kg ryziho zlata šplhá k částce až 1 032 000 Kč, což je 1 032 Kč za 1 gram. Zlato je přitom veřejnosti podceňováno, např. nevzhledné zubní korunky je možné přeměnit na částky pohybující se kolem 2 000 až 4 000 korun,“ konstatuje ma-

nažer zlatnictví Sherri. Výhodou zlatnictví Sherri je především prostor umístěný v obchodní pasáži, což umožňuje diskrétní a individuální přístup ke každému zákazníkovi. Kromě seriózního a kompetentního stanovení ceny je možné také odborné poradenství. „Spokojenost našich klientů je nám dokazována jejich zvyšujícím se počtem, a to na základě dalšího doporučení,“ uzavírá manažer zlatnictví Sherri. Přijďte se také přesvědčit do zlatnictví Sherri, jen 2 minuty chůze od tramvajové zastávky Vodičkova.



Galerie Myšák - Vodičkova 710/31, 110 00, Praha 1, 1 min. chůze od tram. zastávky Vodičkova směr Václavské nám.

Teroristé na horách nejsou. Na svazích bude letos plno

Roste zájem o kratší zájezdy. Češi zkoušejí i netradiční zimní dovolené.

Lýžařská sezona začala. Řada alpských lyžařských středisek na ledovcích už jede v plném provozu. Některé vleky se v Česku teprve rozjíždějí. O víkendu například začal každodenní provoz sjezdovky Anděl na vrcholu Černé hory. Ve Špindlerově Mlýně sezona zahájí 10. prosince.

Milovníci lyžování se ale letos budou muset obrnit velkou trpělivostí. Na horách bude docela narváno. Vyšší zájem o lyžařské zájezdy potvrzují cestovní kanceláře. Lidé totiž přes léto vyrazili k moři méně a šetřili. S ochotou lidí cestovat také zamával strach z terorismu. „Některé rodiny zůstaly přes

prázdniny doma a vyčkávají až na zahájení lyžařské sezony v Alpách, které mnoho Čechů považuje za bezpečnou destinaci,“ uvedl tajemník Asociace cestovních kanceláří Michal Veber.

Na plnější sjezdovky bude mít vliv také to, že Češi vyrazí čím dál častěji na hory sice na kratší dobu, zato vícrát za sezonu. „Právě zájem o zkrácené pobyty v letošní poplavce narůstá. Odpovídá to trendu, kdy turisté rozkládají svou dovolenou do více kratších období v průběhu celého roku,“ říká marketingový ředitel agentury Invia Michal Tůma.

Trendem je také zimní turistika. „Vzrůstá počet klientů na jiné než lyžařské zájezdy, tedy především na sněžnice – ať už náročné přechody hor se spaním ve stanu, tak především na lehčí jednodenní sněžnicové túry se zázemím v chatě nebo ho-



Citát

Co se týče lyžařských zájezdů, máme zhruba pětaticetiprocentní nárůst prodeje lyžování v Rakousku.

EVA NĚMEČKOVÁ, FIRO-TOUR

telu,“ říká Aleš Paděra z cestovní kanceláře Alpina.

Pokud Češi klasicky vyrazí letos na lyžovačku, bude to nejspíš do Itálie. Podle cestovní agentury Invia tvoří lyžařské zájezdy do italských středisek 53 procent podílu na celkovém prodeji. Co se týká

Česka, většina lidí stejně jako loni volí Krkonoše.

Problém posledních let, a to nejen u českých hor, je nedostatek sněhu. Některé cestovní kanceláře proto mají v nabídce takzvanou „garanci sněhu“. Tato extra služba je klientům nabízena pro zájezdy v okrajových termínech sezony, tedy před Vánocemi během prosince a potom na konci března. „Nestále sledujeme situaci v jednotlivých střediscích, a pokud je před odjezdem na zájezd zřejmé, že ve středisku kvůli nedostatku sněhu nebude otevřeno minimálně 50 procent délek sjezdových tratí, klientům nabízíme alternativu,“ říká Jan Bezděk z cestovní kanceláře Fischer.

Alternativou může být třeba bezplatná změna termínu nebo střediska, případně vrácení peněz, které za zájezd klient zaplatil, bez jakýchkoli stornopoplatků. **MAREK HÝŘ**

Rakousko nebo Itálie?

Když si chtějí Češi pořádně zalýžovat, vyrazí do Alp.

- Vůbec nejdražší vyjde zimní dovolená ve Francii. Podle cestovní agentury Invia zde lyžařský zájezd stojí v průměru **7593 korun**.
- Průměrná cena lyžařské dovolené v Itálii je letos **7209 korun** na osobu, což je zhruba stejně jako loni.
- Rakousko je oblíbené zejména kvůli tomu, že je blízko, a také díky svým cenám. Za zájezd v průměru jedna dospělá osoba zaplatí **5499 korun**.
- V Česku stojí lyžařská dovolená v průměru **3562 korun**. Na české hory lyžaři vyrazí spíše na poslední chvíli a často na vlastní pěst, přičemž se přizpůsobují aktuální sněhové situaci.

INZERCE

STEJNĚ

Plyn levnější v rámci neregulované složky jeho ceny až o 30 %*

s našim novým tarifem Rodina+. K tomu navíc asistenční služby AXA ASSISTANCE zdarma.**

840 555 333 | callcentrum@ppas.cz

www.ppas.cz

*Kalkulovaná cenová úspora z neregulované složky ceny plynu dle pásma spotřeby v porovnání oproti ceníku 1/2016/ZP/MODOM. **Pojištění asistenčních služeb v domácnosti* Pojistný program Základ PP-D-PP-ZÁKLAD ze dne 1. 7. 2014 poskytované za podmínek uvedených na www.ppas.cz.

**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

Spojení energií i služeb



Technické vzdělávání je zábava

Projekt, který má přitáhnout děti k technickému vzdělávání, včera zahájila gumárenská společnost Saar Gummi Czech z Červeného Kostelce. Firma podporuje zájmové technické kroužky na středních a základních školách, které získají peníze. Kroužky zahrnují různé obory od robotiky a elektrotechniky přes 3D tisk a praktickou fyziku až po modelářství.

MAFRA

Zprávy krátce

ČSSD stáhla náskok

Kdyby se nyní konaly volby, vyhrálo by ANO s 32,5 procenta. Druhá by byla ČSSD, která by získala 22,5 procenta. Podle dat posledního průzkumu CVVM tak sociální demokraté stáhli náskok Babišova hnutí. Posílili také komunisté, naopak TOP 09 se ocitla na hraně vstupu do dolní komory parlamentu. Stejnou pozici si drží ODS (9 procent).

Špatný vzduch

Životní prostředí se loni sice v porovnání s rokem 2014 nezhoršilo a investice do jeho ochrany vzrostly, přesto Češi na 40 procentech území státu dýchali špatný vzduch. Koncentrace znečišťujících a rakovinotvorných látek v ovzduší neklesly, ačkoliv se emise snížily. Vyplývá to ze Zprávy o životním prostředí ČR za rok 2015. **ČTK**

Elegantní a kompaktní



9 790,-

Doporučené příslušenství
Sluchátka Beats EP



iPhone 5s

iPhone 5s má 4palcový Retina displej, čip A7 s 64bitovou architekturou třídy stolních počítačů, snímač otisků prstů Touch ID, 8megapixelový fotoaparát, fotoaparát FaceTime HD, 4G/LTE a WiFi, iOS 10 a iCloud.



Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 29. 11. 2016 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Do vězení má jít v pětadevadesáti

Dozorci z Osvětimi Oskar Gröning neuspěl u soudu s odvoláním.

Shledán spoluvinným na vraždách statisíců lidí, tak rozhodl spolkový soudní dvůr v Karlsruhe o bývalém dozorcí nacistického vyhlazovacího tábora Osvětimi Oskaru Gröningovi. Stařec tak neuspěl se svým odvoláním a rozsudek je pravomocný.

Bývalého dobrovolníka jednotek SS již loni poslal soud v severoněmeckém Lüneburgu na čtyři roky do vězení za napomáhání k vraždám 300 tisíc maďarských Židů, kteří zemřeli v Osvětimi v plyno-



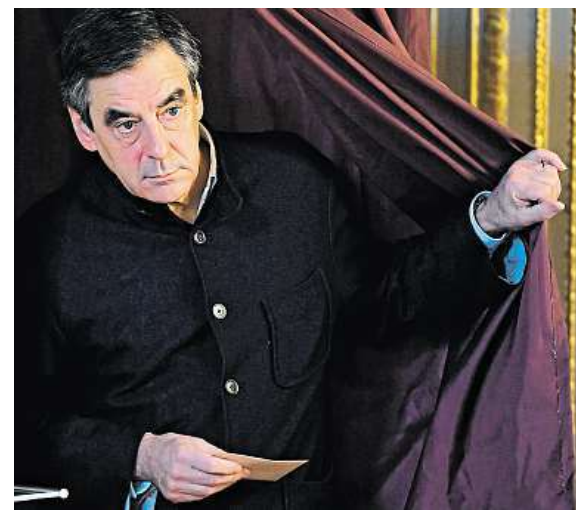
Oskar Gröning AP

vých komorách v období mezi květnem a červencem 1944.

Podle prokuratury i podle svého prohlášení se Gröning neúčastnil přímo násilností, pracoval údajně pouze na odklizení zavazadel deportovaných vězňů a v evidenci. Média ho proto označují za osvětimského účetního. Podle ob-

žaloby však svou práci podporoval systematické vyvražďování, a proto také čelil obvinění z napomáhání k trestnému činu. Soud v Lüneburgu tehdy nakonec udělil Gröningovi vyšší než 3,5letý trest, který požadovala prokuratura. Podle soudu totiž dozorce dobrovolně přijal bezpečnou úřednickou práci v mašinerii určené výhradně k zabití lidských bytostí. Vzhledem k vysokému věku a zhoršujícímu se zdraví odsouzeného však již loni existovaly vážné pochybnosti, zda Gröning vůbec do vězení nastoupí.

V Německu se v současnosti konají zřejmě poslední soudní procesy, v nichž se ze svých činů zodpovídají členové personálu nacistických vyhlazovacích táborů. **ČTK, MET**



Rusové jásají nad Fillonem

Nejednoznačné ohlasy vyvolalo vítězství bývalého premiéra Françoise Fillona v prezidentských primárních tradiční francouzské pravice. Je nejpragmatičtější z kandidátů, pokud jde o zahraniční politiku, uvádějí ruská média. Naopak odbornice na francouzsko-německé vztahy Barbara Kunzová míní, že i když to nikdo neřekne nahlas, Němci by dali přednost poraženému Alainu Juppému. Podle ní v diplomacii hrozí problémy mezi Fillonem a Berlínem zejména ohledně politiky vůči Rusku. **AP**



Loučení

Kubánci se loučí se zesnulým vůdcem Fidelem Castrem v monumentálním památníku národního hrdiny Josého Martího na havanském náměstí Revoluce. Vláda je vyzvala, aby v rámci uctění památky podepisovali prohlášení o věrnosti Castrovým ideálům a socialismu a o ochotě za tyto ideály bojovat. Castro zemřel v noci na sobotu ve věku 90 let. **AP**

Izrael. Letecky zaútočil na Islámský stát

Izraelská armáda oznámila, že v noci na včerejšek provedla nálet na opuštěný objekt OSN na Golanských výšinách v Sýrii, který využívala teroristická organizace Islámský stát a její spojenci k útokům na Izrael. O žádných obětech ani zraněných nejsou zprávy. Skupina radikálů z brigád Mučedníků z Jarmúku, napojených na Islámský stát, zahájila palbu na izraelskou hlídku nacházející se na Izraelem okupované straně Golan. Izraelské letectvo na střelbu rychle reagovalo a zabilo čtyři radikály, kteří obsluhovali vozidlo s kulometem. Izrael do bojů v Sýrii nezasahuje s výjimkou několika útoků na zbrojní konvoje Hizballáhu, jenž ve válce pomáhá syrskému režimu. **ČTK**

Tančila. Měla židovskou hvězdu

Spory v Rusku vyvolala bývalá olympijská šampionka v krasobruslení a manželka mluvčího ruského prezidenta Tatjana Navková, když v populární taneční soutěži vystoupila v pruhovaném šatu vězňů koncentračních táborů a s žlutou židovskou hvězdou. Show o víkend vyhlásila státní televize. U poroty získal vězeňský tanec lásky maximální počet bodů.

Kriticky se k vystoupení vyslovil Izrael. „Motivy holokaustu nejsou téma pro večírky, pro tanečky ani pro televizní show. Nikdo z šesti milionů (zavražděných při holokaustu) netančil a koncentrační tábor nebyl letní tábor,“ prohlásila izraelská ministryně kultury a sportu

Miri Regegová v armádním rozhlasu.

Navková, která se loni prodvala za Putina mluvčího Dmitrije Peskova, vysvětlovala, že vystoupení inspiroval oblíbený film Život je krásný a že chtěla dětem připomenout strašnou dobu. Ohlas na sociálních sítích ale byl podle serveru Newsru.com nejednoznačný, a to i v podobě nepublikovatelných výrazů či rad, aby tanečníci okusili měsíce hladovění, anebo vystoupení zakončili v plynové komoře. Jiné diváky ale tanec dojal až k slzám. Další připomínali, že vystoupení je dílem Ilji Averbucha, choreografa a stříbrného medailisty z olympiády v roce 2002, který je sám Žid. **ČTK**

Útok. Hackeři napadli MHD

Kvůli útoku hackerů na dopravní podnik v San Francisku byla doprava v tomto kalifornském městě o víkend zdarma. Hackeři žádali výpalné 100 bitcoinů (zhruba 1,9 milionu korun). Počítače v napadené síti firmy byly paralyzované. „Byli jste hacknuti. Všechna data jsou zašifro-

vaná,“ zněl vzkaz útočníků. Technici proto z preventivních důvodů odpojili z podnikové sítě všechny automaty na lístky.

Dopravce ve městě oznámil, že incident neměl žádný vliv na bezpečnostní systémy či na data, která vedou o svých klientech. **ČTK**

Zprávy krátce

Slota obžalován z korupce

Slovenská prokuratura podala žalobu na bývalého šéfa Slovenské národní strany Jána Slotu z korup-

ce v souvislosti s letošní dopravní nehodou. Muž letos naboural vozem Porsche do jiného auta a účastníkovi kolize nabízel peníze, pokud nezavolá policii. Nyní mu hrozí až tříletý trest vězení. **ČTK**

metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. listopadu 2016, www.metro.cz

PROFIMEDIA.CZ



Zdraví

Rady a tipy, jak si zachránit zdraví

Co mohou ženy dělat pro to, aby byly zdravé? Zapomenout na plné talíře, hýbat se a navždy odložit cigaretu. Jinak jim hrozí nemoci srdce a cév a zhoubné nádory. Žijte zdravě. Tak se dají shrnout rady lékařů, kteří odpovídají na otázku, co mohou ženy dělat pro to, aby si prodloužily život. Čtěte našeho rádce a dozvíte se zajímavé tipy.

ženy

MENOPAUAZA VE ČTYŘICET

Přechod neboli menopauza či také klimakterium je období, které čeká každou ženu. Dříve, nebo později.

Pravidelné menstruační krvácení se začíná postupně vytrácet ve věku kolem 50 let. U některých žen to může být i těsně po čtyřicítce, dokonce se objevují případy, kdy je to i před 40. narozeninami. Takový stav se nazývá předčasně ovariální selhání a trpí jím asi jedno procento žen. U ženy se vytrácí menstruační funkce, protože vaječníky přestávají plnit svou funkci, a tím se žena stává neplodnou. Hladiny ochranných estrogenů klesají, což se projevuje rychlejším úbytkem kostní hmoty, psychickými potížemi i vyšším rizikem kardiovaskulárních chorob.

Pokud ale přechod přijde v rozmezí 45. a 55. roku, je to zcela normální a nedá se tomu nijak zabránit. Připravte se na něj, abyste pak nebyly zaskočeny, když vás přepadnou obtíže, se kterými jste nepočítaly.

Klimakterium signalizuje, že pohlavní zralost ženského těla dosáhla svého vrcholu.



Pokud přijde v rozmezí 45. a 55. roku, je to zcela normální.

PROFIMEDIA.CZ

S kolísající hladinou ženských hormonů klesá i celková aktivita organismu. Jak ale poznat, že se o přechod skutečně jedná? Zbystřete, pokud menstruuje nepravdělně a se stále menší intenzitou. K tomu trpíte náhlými návaly horka, potíte se více než obvykle, jste podrážděná, míváte deprese či na sobě pociťujete časté výkyvy nálad.

Právě podrážděnost a nervozita jsou naprosto přirozené a je nutné je přijmout. Bohužel se zpomaluje i metabolismus a ženy mohou začít přibírat. „Jakmile přišla menopauza, přibrála jsem asi pět kilo. Ale neřeším to, začala jsem více sportovat, přihlásila jsem se na jógu a život se snažím brát s humorem,“ říká pětapadesátiletá Petra z Prahy. Také potvrzuje to, o čem mluví i odborníci, že psychické potíže spojené s nervozitou a střídání nálad obvykle do roka od poslední menstruační vymizí.

Nepříjemné příznaky přechodu se dají dnes už velmi dobře korigovat. Existují účinné hormonální terapie, které dokážou nerovnováhu vyrovnat doplňováním umělých hormonů. Existují i přírodní varianty na rostlinné bázi, které se dají volně sehnat v lékárně. Poradte se se svým lékařem, co by pro vás bylo nevhodnější.

Pociťujete již na sobě projevy klimakteria?



Osvědčené a oblíbené složení se včelími produkty.

Podrobnější informace získáte na telefonické lince: 800 100 140.

SARAPIS plus je doplněk stravy, který obsahuje včelí produkty - včelí mateří kašičku a květový a fermentovaný pyl. Dalšími složkami výrobku je extrakt ze šalvěje, koenzym Q10, Beta-karoten, chrom, železo, selen a vitamíny C, E, K a D₃. Vitamin C a železo přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání. Vitamin K a vitamin D₃ přispívají k udržení normálního stavu kostí a příznivě tak působí na jejich dobrý stav.



Nyní k dostání v akčním balení! 15 kapslí navíc ZDARMA!

www.vegall.cz

LÁZNĚ MŠENÉ
1796

Darujte zdraví

Zimní sen

Termín pobytu: 1.12.2016 – 30.4.2017
Délka pobytu: 2 dny – 1 noc
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Stravování: plná penze, včetně salátového bufetu, moučnicků a příloh

Lázeňské procedury:

- aromaterapeutická masáž (záda)
- lázeň s esencí svařeného vína
- ovocný celotělový zábal (švestka)
- regenerační zábal na ruce

Bonus:

- poukaz na Cappuccino v Café & Restaurant Letzel

Cena pobytu již od 2.105,- Kč/osoba/pobyt

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Originální dárek

Lázeňský resort nedaleko Prahy.
 Lázně Mšené, a. s. • tel.: +420 416 866 007 • E-mail: lazne@msene.cz
www.msene.cz

I NENÍ BĚŽNÁ

Některé ženy mají výborné zkušenosti s různými doplňky stravy – například komplex vitamínů D, vitamín E a fytoestrogeny (což jsou vlastně přírodní hormony).

Lékaři zároveň doporučují vhodně upravit jídelníček a zařadit do života více pohybu. Vhodné jsou pravidelné lymfodrenáže či relaxační techniky k eliminaci stresu. Jezte více ovoce, zeleniny a také sójový „sýr“ tofu, který obsahuje hodně fytoestrogenů. Denně by vám mělo stačit 200 gramů tofu nebo jiných sójových produktů. Na noční pocení efektivně zabírá šalvějová tinktura, která by se měla užívat třikrát denně tři až 15 kapek v čaji nebo vodě. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Rídnutí kostí

Osteoporóza neboli řídnutí kostí patří mezi onemocnění typická pro období, kdy žena přestává menstruat. Podle mezinárodních statistik každá třetí žena ve věku nad 50 let touto nemocí trpí.

- Pokles hladiny estrogenů v menopauze je hlavním faktorem vývoje osteoporózy u žen. Substituce estrogenů dokáže celý tento proces zastavit.
- Bezbolestné vyšetření osteoporózy (takzvaná denzitometrie) se používá ke stanovení hustoty kostní tkáně a k určení množství minerálů v kostech.

Jak zmírnit příznaky

Úpravou životosprávy můžete mnohé projevy zmírnit.

- Jezte potraviny bohaté na fytoestrogeny – sóju, celozrnné žitné pečivo, lněný olej, červené hroznové víno.
- Vyhněte se tučným jídlům. Přestaňte kouřit, protože kouření urychluje nástup menopauzy. Omezte alkohol a kofein, jež zhoršují hormonální rovnováhu. Hodně pijte, ideálně vodu.
- Cvičte. Vyberte si vhodný pohyb, který nezatěžuje klouby. Chodte na sluníčko, které pomáhá tělu tvořit vitamín D. Ten absorbuje vápník a tak prospívá kostem.

Kosmetické tipy. Pro sebevědomou ženu



Nedostatek sebevědomí ženy v každém věku můžou nepříznivě ovlivnit i viditelné problémy pleti.



robců zmírní po aplikaci ve velikosti zrnka rýže do dvou minut a tak to vydrží celý den. Balení stojí 699 korun.

Jedním z nich jsou váčky a tmavé kruhy pod očima. Mohou změnit celkový vzhled člověka. Vypadá pak unaveně, starší, nebo dokonce nemocný a lidé se ho pak ptají, zda je mu dobře a zda se dobře vyspal. To může být velmi nepříjemné.

Nový krém na trhu Remescar váčky a kruhy pod očima podle studií švýcarských vý-

Nepříjemné jsou i metličkové žilky, malé rozšířené krevní cévy nacházející se v blízkosti povrchu kůže, které se projevují jako fialové, modré nebo červené mapy na pokožce. Remescar na metličkové žilky slibuje zlepšení po jedné aplikaci a ještě větší po tříměsíční kúře. Balení stojí 699 korun. **IBE**



V menopauze je třeba upravit jídelníček, doporučuje se třeba tofu či zelenina. PROFIMEDIA.CZ

Menopauza? Klimakterium?

Pomoc, kterou hledáte:

PŘÍRODNÍ NEHORMONÁLNÍ LÉK



MENOFEM®

žijte naplno!

Pro léčbu klimakterických potíží:

- návaly horka a pocení
- poruchy spánku a soustředění
- podrážděnost a změny nálady



Schwabe Czech Republic s.r.o., Čestmírova 1, 140 00 Praha 4, www.schwabe.cz

Lék k vnitřnímu užití. Léčivá látka Cimicifuga racemosa. Před použitím si pozorně přečtěte příbalový létek.

STOP PADÁNÍ VLASŮ

Je velmi obtížné se v dnešní době velkých reklam orientovat tak, aby byl kupující absolutně spokojen. Za kvalitu a účinnost výrobků firmy SENS však hovoří velký ohlas spokojených klientů, kteří si nemohou vynachválit zejména přípravků na podporu růstu vlasů. Proto jsme se zeptali zástupců firmy SENS, aby nám sdělili něco bližšího o svých výrobcích.

R: Prosím Vás, můžete nám říct něco bližšího o Vašich výrobcích, týkajících se růstu vlasů, na něž je v současné době takový ohlas?

S: Naše firma se zabývá distribucí léčebné kosmetiky australsko-maďarské firmy zn. THERMAL. Všechny výrobky samozřejmě prošly klinickou atestací.

R: Co říkáte neuvěřitelnému ohlasu zejména na výrobek, který podporuje růst vlasů?

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

bázi. Obsahuje minerální látky, proteiny, víno, včelí produkty, olej z kukuřičných klíčků, vitaminy E, D, B a jiné přírodní látky. Výsledky jsou, jak jste podotkl, téměř neuvěřitelné.

R: Jak se Váš přípravek aplikuje?

S: Aplikace je velmi jednoduchá. Jedna kúra se skládá ze dvou částí - a to z 2 ks krému TH, který se vtírá k vlasovým kořínkům, a 1 ks šampónu TH, kterým se vlasy po 20 minutách působení krému umyjí. U těžších případů u mužů i žen někdy doporučujeme absolvovat více těchto kompletních kúr. Přesný návod k použití je přiložen u každého z výrobků.

R: A poslední otázka - kde lze zakoupit Vaše výrobky a v jakých cenových relacích?

S: Jelikož v současnosti nejsou výrobky běžně k dostání v lékárnách, může si každý zákazník přípravky koupit nebo objednat u firmy SENS - 697

01 Kyjov, Komenského 606, tel.: 518 615 091 a to TH krém za 330 Kč a TH šampón také za 330 Kč, jedna kúra za 990 Kč.

R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.

připravil M.K.

www.thermal-sens.cz



Jak si budovat a uchovat zdravé kosti v každém věku

Onemocnění, kdy dochází k úbytku kostní tkáně, se nazývá osteoporóza.

Na stav kostí u žen v období menopauzy má velký vliv, jak silné a zdravé kosti si vytvoříme v dětství a mládí, kdy převažuje budování kostní hmoty nad odbouráváním. Po třicátém roce života je tomu naopak, takže velmi záleží na tom, je-li z čeho brát.

U většiny pacientek není příčina onemocnění kostí jen nedostatečný příjem vápníku v potravě, ale také nízké hladiny vitaminů D a K2, které ovlivňují vstřebávání a metabolismus vápníku. Nesmíme zapomenout ani na pravidelnou pohybovou aktivitu.

Základním stavebním kamenem kostí a zubů je vápník. Ve vztahu k osteoporóze



Zdravé kosti si můžeme zajistit různými způsoby. ARCHIV

je nejdůležitějším minerálem. Pokud vápník nedoplňujeme stravou, bere si ho náš organismus právě z kostí a zubů. Minimální denní příjem je 1000 mg vápníku, ale vědecké studie ukazují, že u nás je příjem jen 400–500 mg. Některé látky vstřebávání vápníku snižují (např. špenát, kakao, čokoláda nebo vláknina). I pokud dostatečný přísun vápníku máme, sta-

čí to pro pevné a zdravé kosti? Tak jednoduché to není. Využití vápníku je ovlivněno přítomností či absencí dalších látek.

První z nich je vitamin D, který podporuje vstřebávání vápníku a ovlivňuje i procesy kostní přestavby. Dostatečná denní dávka vitaminu D se pohybuje mezi 800–2000 IU. Málokdo však tento příjem má. Vitamin D získáváme ze

sluníčka, ale slunění se řada z nás vyhýbá. Když už na sluníčko vyjdeme, použijeme krém s ochranným faktorem, a je konec zisku vitaminu D.

Další možností je přijímat vitamin D v potravě. Nejbohatším zdrojem jsou tresčí játra, tučné mořské ryby, kaviár, tofu, máslo, maso, vejce či mandle, většinu však konzumujeme zřídka. A když už si je dáme, museli bychom pro dostatečný přísun vitaminu D sníst například 250 g lososa denně. Nelze se tedy divit, že máme „slunečního“ vitaminu nedostatek.

Druhým důležitým faktorem ovlivňujícím správný pohyb vápníku v těle je vitamin K2, o jehož roli v metabolismu vápníku a vlivu na jeho ukládání do kostí se zatím vědělo málo. Vitamin K2 je produkován bakteriemi, které máme ve střevěch nebo ho získáváme z některých potravin. Aktivuje v těle bílkoviny

pomáhající zabudovat vápník do kostí a zubů, a ne do arterií či měkkých tkání. Je tedy důležitým „společníkem“ vápníku a vitaminu D. Střevní bakterie však vitaminu K2 nevytvorí dost a příjem ze stravy je omezený. Nejbohatším zdrojem je natto – kvašené sójové boby. Pro nás je dostupnější kysané zelí a některé sýry.

Bílkovina laktoferin je známá pro svoje mnohostranné účinky – antimikrobiální a antioxidační. V neposlední řadě se o ní mluví v souvislosti s kostním metabolismem, protože podporuje buňky zajišťující kostní novotvorbu. Z praxe víme, že z potravy nezískáme všechny dostatek nejen živin, ale ani vitaminů a minerálů. Alternativou jejich dodání jsou kvalitní doplňky stravy.

Prim. MUDr. Jana Čepová, Ph.D., MBA, ÚLCHK 2. LF UK a FNM Praha

FEMORALEX[®] forte

DOPLŇKĚ STRAVY

Péče o kosti se vyplatí v každém věku

Látky obsažené v přípravku Femoralex[®] forte ovlivňují funkci kostí a svalů

- VitaMK7[®] – přírodní vitamin K2 – 45 mcg
- Vitamin D3 – 20 mcg (800 IU)
- Laktoferin – 100 mg

Vitamin D podporuje

- vstřebávání a využití vápníku
- normální koncentraci vápníku v krvi
- udržení normálního stavu kostí a zubů
- udržení normální činnosti svalů

Vitamin K2 podporuje

- udržení zdravých kostí

Bílkovina (např. laktoferin) podporuje

- udržení zdravých kostí
- růst a udržení svalové hmoty

Balení obsahuje 30 tablet. Dávkování 1 tableta denně. Koupíte v kamenných lékárnách či na internetu. Doporučená cena 399 Kč.



Náš tip:
Až budete uvažovat o vánočních dárkách, zvažte, zda babička nemá pantoflí už dost.



PharmaSuisse[®]
Laboratories

Vyhřívání autosedačky versus hemoroidy. Způsobí problémy?

Většina z nás se před nepříznivým počasím ráda schová někde v teple. Pro řidiče jsou velmi příjemným doplňkem vyhřívání autosedačky.

Studené a mokré dny jsou tady. To se může podepsat také na našem zdraví. Ani horko však nemusí vždy dělat dobro. S neoddiskutovatelným komfortem, který pro řidiče v zimě znamenají, se poměrně často ozývají otázky, zda vyhřívání autosedačky nemohou pravidelným používáním způsobovat vznik hemoroidů nebo nemá-li jejich používání negativní vliv na toto onemocnění. Hemoroidům se často přezdívá nemoc

řidičů. Řčení vychází z faktu, že pravidelné dlouhé sezení bez pohybu je jedním z rizikových faktorů onemocnění.

V této souvislosti také nejčastěji vznikají obavy před možným negativním působením jinak příjemných a pro komfort cestujících přínosných vyhřívání autosedaček. Poznatky, které máme o tom, co „přispívá“ ke vzniku hemoroidů, však neprokazují jednoznačně negativní vliv vytápěných sedadel.

Přesto je třeba si připomenout, že zejména dlouhé sezení bez pohybu může k vytvoření či zhoršení již stávajících hemoroidů značně přispět. Je známo, že pro osoby s tímto problémem je obecně sezení v teplém až horkém prostředí rizikové, protože dohází k většímu prokrvení sedacích partií, což může zhoršit jejich stav.

Co ale vytápěná sedadla při delším cestování mohou způ-



Problémy s hemoroidy se dají řešit.

PROFIMEDIA.CZ

sobit, jsou opruzeniny v oblasti konečníku a navíc také teplo podporuje vznik a rozvoj mykotické zapáčky. Pro osoby s hemoroidy to může znamenat zhoršení obtíží, neboť okolí konečníku mívají podstatně citlivější. Při vzniku opruzenin následně dochází i k podráždění citlivých míst, které s sebou nese zhoršení stavu hemoroidů. Zapáčka kůže je banální problém,

ale může se rozvinout do velmi nepříjemné komplikace, kdy je nutné vyhledat pomoc dermatologa.

Nicméně to neznamená, že si musí pacienti s hemoroidy odpírat posezení za volantem, a to pěkně v teple. Opět zde platí staré moudré pravidlo: všeho s mírou. Znamená to regulovat teplotu sedačky, větrat, přerušovat dlouhou jízdu a projít se. Důležité je

také používání kvalitního spodního prádla ze savých materiálů. Určitým řešením je i používání ochranných podložek na sedačky. Ty chrání jak opotřebovanou sedačku, tak cestující, kteří nemají přímý kontakt s vyhříváním sedačky, podložka tedy tvoří ochranný filtr. Platí to především u vozů s koženými sedačkami. Přímý a déletrvajících kontakt s teplým koženým povrchem je nejen nepříjemný, ale může přispět k rozvoji popisovaných problémů.

Rada pacientů při prvních náznacích hemoroidů spolehně na doplňky stravy, v tomto případě je to však jednoznačně ztráta času i peněz. Namísto je návštěva lékaře – buď gastroenterologa, nebo praktika, ti po vyšetření často jako lék první volby předepíší detralex. S dotazy ohledně hemoroidů se můžete obrátit na odborníky na www.zilniporadna.cz.

www.zilniporadna.cz



Navštivte www.zilniporadna.cz, kde můžete své problémy konzultovat s odborníky.

Aplikace ke stažení:



BOLÍ VÁS NOHY?



HEMOROIDY



Available on the App Store

Google play



Výživa v těhotenství... Brát, nebo nebrat vitaminy?

Výživa v těhotenství neovlivňuje jen vývoj miminka, ale i zdraví ženy. Je nutné dbát na dostatečný přísun potřebných živin.

Již během plánování miminka by měla žena myslet na pestrou a vyváženou stravu obsahující dostatečné množství bílkovin, vitaminů a minerálních látek. Zároveň je důležité se chovat zodpovědně, omezit pití alkoholu a kávy, přestat kouřit a dodržovat další zásady zdravého životního stylu.

Pokud žena plánuje miminko, měla by přestat užívat běžné multivitaminové přípravky a sáhnout raději po vitamínech pro těhotné. Běžné multivitaminy mohou na jed-

nu stranu tělo ženy zbytečně zatěžovat a na stranu druhou nemusí obsahovat dostatek naprosto nezbytných látek jako třeba kyselinu listovou, která je zvláště na počátku těhotenství velmi důležitá.

Když je těhotenství potvrzeno, většina žen už zcela automaticky dbá na správnou stravu a zdravý životní styl. Rozhodně ale není pravda, že by žena měla jíst za dva. Spíše dvakrát zdravěji.

Jídelníček musí být pestrý, dobře stravitelný, s dostatečným množstvím energie. Pokud by žena vyhověla všem svým chutím, mohla by přibrat na váze více, než je v normě, a tím ohrozit nejen sebe, ale i dítě. U žen s normální hmotností se považuje za normu přírůstek 11,5–16 kilogramů. Vyvážená a pestrá strava obvykle obsahuje většinu důležitých minerálů a vitaminů. Pouze některé z nich je potřeba během plánování mi-



Myslete na zdravou stravu během těhotenství. SHUTTERSTOCK

minka a těhotenství doplňovat kvalitními doplňky stravy.

Naproti tomu je celá řada vitaminů a minerálů, které

zdravá žena doplňovat nepotřebuje. Zcela jistě zde neplatí přímá úměra, že čím delší seznam složek na krabici doplňku stravy, tím lépe.

Vitaminové doplňky

Na co nestačí pestrá strava?

- **Kyselina listová:** je nezbytná pro správný vývoj plodu, zejména jeho nervové soustavy. Její nedostatek může způsobit vážné rozštěpové vady.
- **Vitamin D3:** pomáhá tělu přirozeně vstřebávat a vázat vápník. Je nezbytný pro udržení zdravých kostí a zubů matky a pro správný vývoj kostí miminka. S užíváním vitamínu D je doporučeno začít již před těhotenstvím.
- **Jód:** je nutný pro syntézu hormonů štítné žlázy a dále přispívá ke správné funkci nervového systému.
- **DHA:** je omega-3 nenasycená mastná kyselina, která je nepostradatelná pro lidský organismus. Přirozeným zdrojem je jen tuk mořských ryb a zajištění dostatečné dávky je složité.

Ogestan[®]

DOPLNĚK STRAVY

Jen nezbytnosti.
Nic navíc.




SLOŽENÍ

- Kyselina listová ■ Omega-3-mastné kyseliny (DHA) ■ Vitamin D3 ■ Vitamin E ■ Jód

Doplňky stravy nejsou náhradou vyvážené stravy a zdravého životního stylu.

BESINS HEALTHCARE
WWW.OGESTAN.CZ

Digitální únava očí: co to je a jak se jí vlastně vyhnout?

Že může mít dlouhodobé hledění na monitor velmi nepříznivý vliv na oči, si většinou nepřipouštíme.

Život v dnešní době je neoddělitelně spojen s používáním digitálních zařízení, jako jsou počítače, tablety či telefony. Digitální únava zraku se stává fenoménem.

O co se jedná a jak ji poznáme?

Digitální únava zraku je stav, který se charakterizuje jako potíže s viděním, nepříjemné pocity či problémy se zaostřováním, jež se objevují v souvislosti s prací na počítači, tabletu či telefonu. Kromě rozostřeného vidění sem patří i bolesti krku či ramen a také pálení a řezání očí.

Kdo je nejvíce ohrožen?

Digitální únava zraku nejvíce trápí mladé lidi ve věku od 18 do 35 let. Důvod: intenzivní používání monitorů, vysoké pracovní nasazení, práce i v pozdních hodinách. Mnoho mladých lidí navíc trpí dosud nezjištěnou oční vadou.

Přítom i malá oční vada, která třeba ani není běžně subjektivně vnímána, dokáže při sledování drobného písma na monitoru uvedenou potíže výrazně zhoršit. Další ohroženou skupinou jsou nositelé kontaktních čoček.

Aby kontaktní čočky dokázaly poskytnout kvalitní vidění a příjemný pocit, musí být správně vybrány očním odborníkem. Význam tak má jak dioptrická hodnota každého oka, tak materiál a tvar čočky – tedy parametry jako zakřivení, průměr a sagitální hloubka. Velký význam má i množství a kvalita slzného filmu. Řada nositelů dnes vy-

znam odborně vedené aplikace čoček podceňuje a výběr provádějí sami na základě recenzí či doporučení. Tím se vystavují riziku nejen zdravotních komplikací, ale i zmiňnému nepohodlí při sledování monitorů a displejů.

Co stojí za potížemi?

Syndrom digitální únavy zraku je komplexním problémem. Bohužel neexistuje jen jediná příčina. Naopak, nepříznivě se může uplatnit řada faktorů. První skupinu představují oční vady. Patří sem už dříve zmiňovaná nekorigovaná oční vada, stejně jako chybně korigovaná oční vada. Lidé si často nepřipouští, že se jejich zrak mohl zhoršit a nosí stále stejné dioptrie.

Oči se ale mění celý život, takže se doporučuje nechat si je každé tři roky přeměřit. Podobně může vadit oční astigmatismus. Zhruba každý třetí nositel brýlí potřebuje k ostré-

mu vidění korekci zraku také v ose kolmé na osu základní, takzvaný cylindr. Ten se však často, zejména u nízkých hodnot, zanedbává. Výsledkem je neostře vidění a snaha o doostření přimhouřením nebo náklonem hlavy. A právě mhrouření očí vede kromě vrásek i ke zvýšenému napětí svalů v okolí oka a následnému pocitu únavy.

Specifickým problémem je zaostřování do blízka. Čím je text blíže k očím, tím je zaostřování náročnější. Mobil běžně držíme o 15 až 20 cm blíže než tištěný text. Schopnost zaostřování klesá s věkem a je nejčastějším důvodem pro nošení brýlí do blízka po 40. roce věku. Při užívání displejů v kratší vzdálenosti je ale potřeba zaostřování vysoká.

Jak předcházet digitální únavě?

Základem jsou správné brýle, nebo kontaktní čočky.

- Na trhu je řada speciálních brýlových čoček, které jsou přímo určeny pro snížení únavy při práci s počítačem. Jejich optika je navržena tak, aby snížila akomodaci zatížení při pohledu do blízka a usnadnila přestřování na různé vzdálenosti.

- Nově jsou k dispozici i kontaktní čočky se stejnou funkcí.

Tyto čočky jsou navíc vyrobené z materiálu, který může vyhovovat i v suchém prostředí.

- Důležité je i umístění počítače tak, abychom měli oči při práci skloněné dolů, a nastavení velikosti písma i jasu monitoru. Zapomínat bychom neměli na dodržování pitného režimu, pravidelné mrkání a hlavně přestávky v práci. „Každých 20 minut uvolnit oči pohledem do dálky trvajícím aspoň 20 vteřin.“

Česká kontaktologická společnost upozorňuje,

že kontaktní čočky představují jednu z oblíbených moderních variant korekce očních vad. Jejich nošení při dodržování pokynů odborníků a při pravidelných kontrolách u kontaktologa (oftalmologa nebo optometristy) je bezpečné. V současné době máme k dispozici celou řadu produktů, ať už vlastních čoček nebo prostředků péče o ně, které umožňují zdravé nošení kontaktních čoček většině zájemců o ně. Mohou řešit i problémy spojené s astigmatismem, presbyopií, digitální únavou očí a jiné, speciální případy. Na rozdíl od nevratných zákroků můžete kontaktní čočky kdykoli odložit, ať už při potížích nebo z vlastní vůle. Nebojte se kontaktní čočky vyzkoušet v kamenných optikách či aplikačních střediscích u opravdových odborníků.

Význam pravidelných kontrol a odborné aplikace v bodech:

Rohovka je unikátní a zároveň nejcitlivější tkáň lidského těla. Je bezcévná a průhledná a v současné době neexistuje její rovnocenná náhrada.

Kontaktní čočky nejsou univerzální. Mají své tvary, materiálové a optické parametry. **Rovněž lidské oko není univerzální.** I ono má určité parametry, kterým vyhovuje pouze určitá kontaktní čočka. Při výběru čoček a jejich doporučení je vždy třeba zohlednit individualitu uživatele a jeho potřeby.

Kontaktní čočky jsou vyráběny z různých materiálů, na některé z nich může mít nositel **alergii**.

Se zdravým nošením kontaktních čoček je spojena celá řada **pravidel a hygienických návyků**, které si musí každý uživatel osvojit a které mu musí být předem dobře vysvětleny. Zákazník proto musí být **prakticky zacvičen** v manipulaci s kontaktními čočkami a **řádně poučen** o péči o čočky, včetně prostředků k tomu určených.

Nevhodné nošení kontaktních čoček, ale i zpočátku subjektivně nekomplikované nošení bez pravidelných kontrol, **může v komplikace vyústit, a to i velmi závažně.** Jejich léčení může být zdouhavé, nepříjemné, časově i finančně náročné.

Kontaktolog, při **pravidelných kontrolách**, může odhalit příznaky začínajících problémů, které by mohly v budoucnu vyústit v závažné zdravotní důsledky. Pokud jsou tyto počínající problémy včas podchyceny, lze je zpravidla bez větších problémů zaléčit. I proto **doporučujeme pravidelné oční kontroly 1-2x do roka.**

Většina komplikací spojená s nošením kontaktních čoček vzniká v důsledku **neznalosti** nebo **nedodržení** doporučených pravidel.

Při dodržování zásad zdravého nošení jsou kontaktní čočky spolu s brýlemi vhodným, pohodlným a zároveň neinvazivním řešením korekce refrakční vady



Česká kontaktologická společnost, z.s. (ČKS, z.s.) je dobrovolné sdružení očních lékařů, optometristů, odborníků zabývajících se vývojem, výrobou, distribucí a aplikací kontaktních čoček, výrobců a občanů majících vztah k oboru.

ČKS, z.s., úzce spolupracuje s firmami: **Alcon**, a Novartis Company, **Bausch & Lomb**, a Company of Valeant Pharmaceuticals International Inc., **Cooper-Vision** a **Johnson & Johnson**, Vision Care Companies.

Česká kontaktologická společnost, z.s.,
Libocká 2, 162 00, Praha 6
tel.: 605 273 940 | www.cks.cz | e-mail: info@cks.cz

korespondenční adresa:
Česká kontaktologická společnost, z.s.,
Ústav makromolekulární chemie AV ČR, v.v.i.,
Heyrovského nám. 1888/2, 162 06, Praha 6

Dobrého pomocníka doma ocení každá hospodyňka

Moderní žehlení pomocí páry je rychlé a pohodlné. Prkno už tak není potřeba.

Pára je silným pomocníkem v moderní domácnosti: pracují s ní pračky, myčky, nejrůznější čističe a samozřejmě se uplatní i při žehlení. S vertikální parní žehličkou SteamOne, takzvaným steamerem, se prádlo žehlí bez prkna, přímo na ramínku.

Pára vytvořená steamerem proniká přes látku, kterou rychle vyžehlí bez jejího poškození, a nevytváří na oděvech žádné odlesky či prožehlené švy jako klasická žehlička.

Steamery však nabízejí mnoho dalších výhod. V jakékoli situaci s nimi lze prádlo

vyžehlí rychle, bez zdlouhavých příprav, bez rozkládání prkna i komplikovaného žehlení třeba košil, společenských šatů a obleků.

Nejen rychlost

Jistě jste se již někdy dostali do situace, kdy jste potřebovali nutně použít svrchní díl šatů, ale zjistili jste, že oděv není připraven, přestože jste jej pečlivě složili a uschovali pro takovou příležitost.

Vzali jste v rychlosti žehličku prkno, nažhavili svoji super žehličku a kmitavým pohybem se snažili problém vyřešit. Během toho jste zuřivě bojovali s polohou žehličky, prkna a oblíbeného šatu, a to jen proto, abyste nakonec zjistili, že výsledkem je místy zplihlý či přehřelený oděv.

Tak do takovéto situace se s vertikální žehličkou nedostanete. Oděv jednoduše pověsíte na ramínko SteamOne nebo jej necháte na ramínku,



Žehlička SteamOne ARCHIV

na kterém viselo ve skříni, a jednoduše, pomocí několika málo tahů horkou párou uvedete svůj oděv do perfektního stavu.

Srovnání s klasikou

Parní přístroje tohoto druhu mají ve srovnání s běžnými napařovacími žehličkami či parními stanicemi své výhody. Při žehlení není nutné žehlit prkno ani plocha. Systémy totiž disponují teleskopickou tyčí s ramínkem, díky čemuž probíhá žehlení rychleji a bez velkých nároků na místo.

Jsou i bezpečné, zaručují bezpečný parní ráz o teplotě páry 98 stupňů Celsia bez rozžhavené plochy. Tato vlastnost zároveň zajišťuje maximální ochranu i těch nejcitlivějších materiálů. Ideální je tak tento způsob péče pro kusy oděvů, které se klasickým žehlením udržovat nedají, případně vů-

bec nesmějí: obleky, košile, šaty s volány či korálky, oděvy z jemných materiálů, smokingy nebo třeba saka.

Takové žehlení navíc nezačnechá na látce žádné poškozující odlesky, neprožehlí švy. Systémy nejsou primárně určeny pro péči o drobné či malé kusy oděvů, ale pro operativní žehlení choulstových materiálů.

Jak fungují?

Přístroje SteamOne využívají výhod běžného napařovacího systému a parní hadice s napařovací žehličkou hlavou. V případě potřeby stačí takového pomocníka vytáhnout ze skříně nebo z rohu místnosti, zapojit do sítě, napustit do nádobky vodu, navléknout oděv na ramínko nebo využít ramínko, na kterém je již oděv pověšený, a žehlí. Přístroj je k plnému výkonu připraven velmi rychle, přibližně do minuty.

SteamOne™

MADE IN FRANCE

Šetrnější a rychlejší žehlení oděvů

SteamOne steamer žehlí párou, která je k oděvům a materiálům **šetrnější než klasická žehlička**. Napařovač oděvů SteamOne žehlí látku rychleji a přímo na ramínku, bez použití žehličích prkna.

Perfektně vyžehlí jakékoliv oblečení

Perfektně vyžehlí pomocí několika málo tahů kalhoty, košile, saka, obleky, trička, halenky, šaty, kabáty a další. Rychle vyrovná a oživí jakoukoliv látku a materiál jako mušelin, hedvábí, krajka, len, vlna, bavlna.

Dezinfikuje párou 98°C

SteamOne odstraňuje pachy (např. cigaretový kouř)



1 minute

Připraven za 1 minutu

Na všechny druhy látek

Bez žehličích prkna

Bez žehličích prkna

Nová generace žehlení

www.steamone.cz

Dovozce: BLAKAR trading s.r.o., Jeseníce u Prahy
Infolinka: 606 839 644, 606 377 814

expert



MALL.CZ



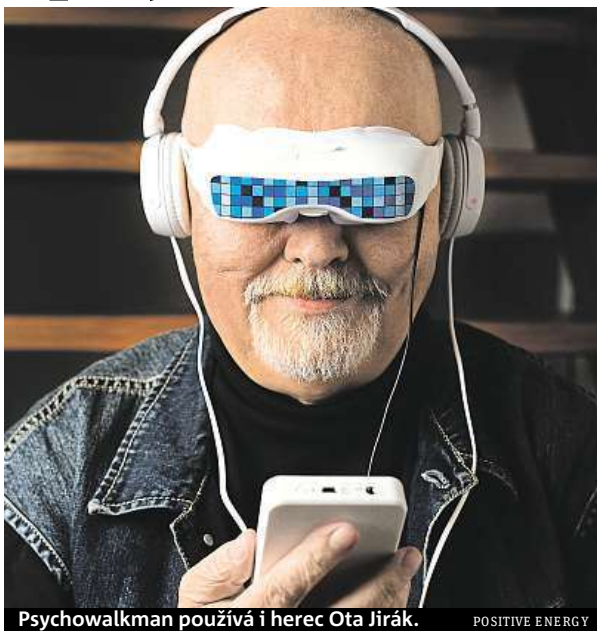
alza.cz

Použijte psychowalkman místo léků

Odborně se psychowalkman nazývá AVS přístroj.

„Měla jsem velké problémy se spánkem, nic nezabíralo a léky mi nedělaly dobře. Tak jsem si pořídila psychowalkman, i když jsem reklamě příliš nevěřila. Ale stalo se – hned první noc jsem zase spala dobře! Asi za dva týdny jsem byla z nejhorsího venku,“ říká Petra Joachymstalová z Prahy.

Celkem častý příběh, proč lidé volí psychowalkman. Lékařka Tereza Gabryšová z prestižní pražské kliniky dodává: „Pro lepší spánek je místo hypnotik lepší psychowalkman.“ Odborně se psychowalkman nazývá AVS – audiovizuálně stimulační přístroj. Kromě nespavosti je účinný i v dalších oblastech: navozuje hlubokou relaxaci a tím odstraní během minut stres nebo těžkou únavu, dále se používá na deprese nebo zrychlení učení. Je určený samoučitelům, avšak pro vy-



nikající účinky jej používají také někteří lékaři.

„První jsem si přivezl z ciziny asi před 20 lety. Když se objevily u nás, tak jsme je v našem středisku začali používat. V dnešní době bych AVS přístroj doporučil

téměř všem, protože zvyšuje hranice psychické odolnosti,“ říká primář MUDr. Jan Cimický, CSc.

Nasadíte si speciální brýle a sluchátka, na psychowalkmanu si zvolíte program, například. „Rychlé od-



stranění únavy“, a zapnete start. Pulzující světlo z brýlí a hudba či zvuky ze sluchátek přeladí biorytmus do stavu bez únavy. AVS přístroj navozuje stavy, které jsou pro organismus přirozené, ale vlivem různé civilizační zátěže je člověk není schopný sám spontánně dosáhnout. Technologii vyvinula už před časem NASA a dva nositelé Nobelových cen. Celkově si čeští uživatelé AVS přístroje chválí a 48 procent z nich dokonce ve výzkumu agentury Agma udává, že psychowalkman předčil jejich očekávání. Informace o AVS technologii najdete na: www.psychowalkman.cz.

I celebrity

Veřejně si je chválí i herci Demi Moorová či George Clooney. U nás jsou majiteli modelu Laxman Tomáš Klus, Ivana Gottová nebo Lucie Bílá. Nejen jejich zkušenosti naleznete na webu www.psychowalkman.cz.

- Nejlevnější značkové AVS přístroje pořídíte za 5 tisíc korun, nejlepší model Laxman stojí 30 tisíc. Hitem letošních Vánoc bude zřejmě model Relaxman, který v přednostním nákupu pořídíte za 16 tisíc korun. Relaxační programy do něj namluvil herec Ota Jirák, který jej sám léta používá. Více na: www.galaxy.cz

AVS přístroje 20 let garance účinnosti vyzkoušení zdarma

Relaxman

AVS přístroj NEW PSYCHOWALKMAN

Relaxman má 50 programů, zejména na relaxaci, okamžité odstranění stresu, únavy, nespavosti a depresí. Další programy na uzdravování psychosomatických nemocí. Světlo a zvuk změňjí vysílanou frekvencí biorytmus mozku a stav mysli i těla.

KATALOG VŠECH AVS PŘÍSTROJŮ - ZDARMA

Pošlete SMS s vaší adresou a slovem METRO na telefon: 774 444 795 Katalog posíláme obratem.



Ota Jirák,

dlouholetý uživatel AVS přístrojů: „Když nemám čas jít do lesa, pustím si AVS přístroj.“



MUDr. Jan Cimický, CSc.:

„AVS přístroje používáme v našem středisku od roku 1998. V dnešní době bych jej doporučil téměř všem.“



Galaxy

20 LET

Nový Relaxman koupíte zde:
prodejna Praha: Anglická 16, Praha 2
prodejna Brno: Mojžírovo nám. 27, Brno
Další města ČR: najdete na eshopu
prodejna Bratislava: www.galaxy.sk

Eshop: www.psychowalkman.cz Info CZ: 774 444 795

Slevový kupón na Relaxman:

Pouze pro čtenáře Metra.

Sleva 2600 Kč!

Relaxman tak pořídíte za 17.000 Kč.

Platí v Galaxy do 31.12.2016 na základě tohoto kupónu (na eshopu zadejte heslo METRO). Nesčítá se s jinými slevami.

Tři problémy, které trápí ženy po čtyřicítce

S postupujícím věkem trápí ženy nejen vrásky a povadlá pleť, ale i různé zdravotní problémy.

Které zdravotní problémy ženy trápí a jak jejich příznaky zmírnit, nebo dokonce odolat?

Klimakterium

Pro každou ženu se jedná o přirozený stav, který zkrátka jednou přijde. U některé dříve, u jiné později, ale je nevyhnutelný. Samotnou ztrátu plodnosti můžou doprovázet nepříjemné vlivy na psychiku, ale mnohdy horší bývají fyzické obtíže vyvolané hormonálními výkyvy. Mezi

nejčastější patří poruchy spánku, návaly horka a příbytek na váze. Často se ženy nevyhnou ani kolísání krevního tlaku, nespavosti, únavě a psychickým problémům. „Aplicací přírodního magnetického pole dokážeme zmírnit kolísání hormonální aktivity vaječníků, která vězí za všemi nepříjemnými projevy klimakteria, které po dlouhodobější aplikaci odezní,“ vysvětluje MUDr. Václav Cikánek.

Osteoporóza

Osteoporóza je onemocnění vyznačující se úbytkem normálně mineralizované kostní hmoty a vedoucí ke zvýšení kostní křehkosti a k zvýšené náchylnosti ke zlomeninám. Dvacet procent žen a patnáct procent mužů utrpí do svých 65 let minimálně jednu zlomeninu souvisej-

cí s touto nemocí. Nejčastěji jsou to zlomeniny krčku stehenní kosti a kompresivní zlomeniny obratlů. U žen po 65 letech věku k tomu dochází ještě dvakrát častěji. Co tedy s tím? Ženy po čtyřicítce by se měly zaměřit na podporu svých kostí především díky zdravé stravě. Nejlepším ochráncem kostí je prokazatelně mák. Je nejbohatší na vápník a obsahuje i mnoho vitamínu D, který kostem prospívá. Zuzka Lužná, autorka kurzů a e-booků o RAW stravě, doporučuje Božskou RAW makovou kaši, kterou zvládnete za pár minut a můžete si ji s sebou vzít do práce nebo na cesty.

Ingredience: 250 g pohanky lámanky, 2 jablka nakrájená na kostičky, 1 hruška nakrájená na kostičky, 250 g bio máku, 200 g bio strouhaného kokosu, 3–5 polévko-

vých lžic medu, skořice, perníkové koření či kardamom na dochucení dle libosti.

Postup: Pohanku vložte do mísy a zalijte vodou tak, aby v ní plavala, a nechte přes noc v chladničce. Další den vodu slijte a pohanku propláchněte. Pohanku vložte do větší mísy a přidejte ovoce, skořici, med a promixovaný mák s kokosem.

Celiakie

Celiakie neboli nesnášenlivost lepku je v dnešní době poměrně moderní onemocnění. Nebojme se jej zařadit mezi tzv. civilizační choroby. Bezlepková dieta dnes není pouze in, ale pro mnoho lidí i nutnost. Co dělat v případě, že zjistíme, že lepek naše tělo nesnáší? „Rozhodně nepropadat panice. Plnohodnotně se dá žít i bez mouky a dalších potravin, které lepek obsahu-

jí, jen to chce najet na nový režim, na který si lehko zvykneme,“ vysvětluje Zuzana Lužná – a má další tip na bezlepkovou svačinku: RAW banánová granola.

Ingredience: 500 g namočené pohanky lámanky, 400 g bio strouhaného kokosu, 2–4 polévkové lžice skořice, 5–8 polévkových lžic medu, 8 banánů nakrájených na kolečka, 4 polévkové lžice kokosového oleje.

Postup: Pohanku lámanku namoche den předem do vody. Pak ji sceďte, propláchněte vodou, vložte zpět do mísy a přidejte banán nakrájený na kolečka, skořici, med a kokosový olej. Pořádně promíchejte a ochutnejte. Přidejte třeba jablka nakrájená na kostičky, borůvky, maliny, goji, mandle... Směs pak sušte v sušičce na 42 stupňů, trvá to 10–12 hodin. **ME**

CAPSICOLLE



Kapsaicinový krém

www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

Záněty močových cest. Dejte jim sbohem!



Pálení, řezání? To jsou nemilé útrapy, když se ozve zánět.

PROFIMEDIA.CZ

Téměř každá žena to okusila na vlastní kůži. Pálení, řezání, nepříjemné pocity při močení, v krajním případě až krev v moči. Podzimní a zimní období bakteriím a nejrušnější zánětům do slova přeje, když hrozí riziko podchlazení. Jak se těmto nepříjemnostem a zdravotním komplikacím nejlépe vyhnout bez chemické léčby?

Lidský organismus je z téměř 70 % složen z vody. Proto je třeba dodržovat pitný režim, tedy vypít alespoň tři litry čisté, neperlivé vody za den. V případě horka nebo zvýšené fyzické námahy i více. Přepadne-li vás nepříjemný pocit v podbřišku a potíže při močení, voda by měla být tím prvním, po čem sáhnete. Močové cesty je totiž potřeba

propláchnout a nežádoucí bakterie z nich vyplavit.

Často ale pouze zdravý pitný režim nepomůže. Co tedy potom? Přírodním antibiotikem je odpradáva česnek. Na záněty močových cest jsou ale nejlepší brusinky nebo borůvky. Snažte se je využít v maximálním možném množství. Borůvky mají úžasnou schopnost zastavit množení bakterií, brusinky zase brání už proniklým bakteriím v uchycení se v močovém měchýři. Obojí je nejlepší konzumovat za syrova, a to v případě akutní infekce i preventivně. Trápí-li nás zánět močového měchýře často a chronicky, je nutné vyhledat odbornou pomoc a podstoupit dlouhodobou léčbu. **ME**

Šest věcí, které udělat jinak, abyste o Vánocích nepřibrali

Jak si užít všechny gurmánské zážitky svátků a nenechat se jimi převálcovat?

Vánoce jsou kromě jiného také o cukroví. A nebojte se, nebudete se ho muset vzdát.

Zahodte destruktivní myšlení

Máte pocit, že když jste na Mikuláše snědli deset vanilkových rohlíčků, selhali jste, nemá to smysl a náprava začne až 1. ledna? Není žádný důvod, začněte hned. Následky se dají kompenzovat vždy a okamžitě, jenom je potřeba o tom začít tímto způsobem přemýšlet. Třeba: teď jsem se rozšoupla, fajn, vyrazím na hodinovou procházku.

Pozor na zdravé pečení

„Cukroví z pohankové mouky, ovesných vloček,

medu, ořechů a dalších je skvělé, ale kolikrát je kvůli velkému množství ořechů nebo kokosu daleko kaloričtější než klasické,“ upozorňuje Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz a spoluautorka receptů na www.ourlovelycooking.com. Nic proti zdravému pečení. Naopak. Jenom pozor, ať pod dojmem, jak moc je zdravé, nepřipravíte a nesníte takového cukroví dvakrát víc než klasického.

Nepřestávejte se hýbat

Většina lidí v prosinci přebere ne kvůli tomu, že se nehýbali o Vánocích, ale protože přestali s pohybem už na začátku adventu. To je totiž ideální doba na výmluvy, že nestíháme, že je toho hodně. Proto si dopředu připravte strategii, abyste pohyb tentokrát nevzdali. Můžete si ho naplánovat stejně jako pracovní schůzky. Když víte, že



Na Vánoce to s ujídáním nepřehánějte.

PROFIMEDIA.CZ

nestíháte lekce v posilovně, přemýšlejte, jak se hýbat doma.

Dávejte pozor, kolik toho jíte

Když se 23. prosince pošestnácté plížíte do ledničky „ochutnat“ bramborový salát, už to není ochutnávání.

Pak je to regulérní ujídání, které nám ale vůbec tak nepříjde – to je takové to „vždyť jsem nic pořádného neměla“. Zaveďte si deník nebo si stáhněte mobilní aplikaci, kam budete ideálně ještě před svátky celý týden zapisovat každé sousto včetně těch

ochutnávacích a přidávacích. Dobrý tip je si všechno, co dávejte do pusy, také zvážit. Uvidíte, jak budete překvapeni.

Nechoďte si přidávat

Tohle platí hlavně pro vánoční večírky, kde se celou noc ochomýtáte kolem bufetových stolů. Dejte si na talíř od všeho, co vás láká, ale jen jednou a pak talíř odevzdejte. Sníte mnohem méně kaloričky vydatného jídla ve formě hlavního chodu.

Přejte si sportovní dárky

Když nechodíte do fitka, možnost, jak se hýbat, je v zimě méně než jindy v roce. Každopádně na procházku se dá jít vždycky. Když vám Ježíšek nadělí krokometr, bude vás motivovat, pomůže stanovit cíle a také si můžete snadno zkontrolovat, jak se vám daří je plnit. Nebo si napište o permanentku, třeba do fitcentra. **MET**

Jsmo to, co jíme? Myslí si to polovina Čechů

Zdravý životní styl je jedno z nejkloňovanějších slovních spojení naší doby. Jeho nedílnou součástí je i náš jídelníček. Dokonce 52 procent Čechů věří, že to, co jedí, vypovídá o tom, kým jsou. To, co víme určitě, je, že nezdravé stravování úzce souvisí s výskytem řady civilizačních chorob, ale i s tím, jak dobře se ve vlastním těle cítíme. Zajímá vás, jak jste na tom se zdravím a stravováním? Vyplňte si test na Index-zdravi.cz a udělejte první krok ke zlepšení. Tím dalším můžou být tipy, kterými se necháte inspirovat. Prospějí vašemu žaludku, tělu i náladě. Možná budete překvapeni, co vše se skrývá ve zdánlivě všedních potravinách.

Asi není překvapením, že nadměrný příjem bílého cukru lidskému zdraví neprospívá. Nadměru zatěžuje organismus a jeho přílišná konzumace je spojována s většinou civilizačních nemocí. Přesto většina z nás sladké miluje nebo jsme na něm dokonce závislí. Nebojte se, sladkých radostí se vzdát nemusíte. Sáhnete po medu nebo si osladíte třtinovým cukrem, který obsahuje zdravý prospěšnou melasu. Jindy zkuste stéviu. Nezapomeňte na ovoce, dodá vitamíny i sladkost.

Začněte do svého jídelníčku také ořechy. Denně si dopřejte klidně hrst. Zdraví prospívají, a dokonce zamezují vzniku různých chorob. Ačkoli mají poměrně vysoký obsah tuků, není čeho se obávat, jde o tuky zdravě prospěšné. Ořechy je nejlepší jíst v sy-

rovém, přírodním stavu, aby se nesnižovala účinnost aktivních složek. A není ořech jako ořech, každý je něčím specifický. Například vlašské ořechy jsou pro nízký obsah sodíku vhodné pro osoby s onemocněním ledvin. Pistácie pomáhají při revmatismu.

Nejen vůně česneku je mocná, ale i jeho účinky. Dokáže krásně nahradit sůl, vaše pokrmy okoření a tělu prospěje díky po staletí známým prospěšným vlastnostem. Je přirozeným antioxidantem, obsahuje přírodní antibiotické složky a působí pozitivně nejen při chřipce, ale i při bakteriálních infekcích dýchacích cest. Je bohatý na jód a pomáhá potlačovat stres a deprese. Ne každý ale jeho silné a specifické aroma snese, navíc může působit dráždivě na žlučník. Řešení se nabízí ve formě tablet nebo kapslí. **MET**

Cizrna i kvalitní čokoláda

Čokoláda může pohladit duši i tělo. Je jen třeba sáhnout po té kvalitní.

- Taková čokoláda obsahuje řadu výživných a zdravých látek. Snižuje riziko onemocnění srdce a také mrtvice. Svou úlohu sehrává i při výrobě serotoninu, který tlumí úzkost a má stejný vliv na mozek jako třeba láska.
- Objevte cizrna a začněte ji do svého jídelníčku. Bude vyvážený a bohatý. Cizrna je stejně jako ostatní luštěniny dobrým zdrojem rostlinných bílkovin.

Užijte si život bez brýlí a kontaktních čoček

Sleva 12.000 Kč na laserovou operaci NeoSMILE 3D

Tento kupón předložte na recepci kliniky. Sleva platí při operaci obou očí a nelze ji kombinovat s jinými slevami. Akce platí do 31. 12. 2016.

DuoVize
Oční klinika Praha

+420 777 643 020
www.duovize.cz





LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.
Lázně Libverda č. p. 82
Hejnice 463 62
rezervace@lazne-libverda.cz
tel.: 482 368 101-102
mobil: 731 957 326



LÁZNĚ LIBVERDA

KDYŽ LÁZNĚ, TAK LÁZNĚ LIBVERDA!

**30% SLEVA NA POBYTY Z CENÍKU RELAXAČNÍCH,
WELLNESS A LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ - DO 15.12.2016**

MOŽNOST DÁRKOVÝCH POUKAZŮ NA PŘÁNÍ!

VÁNOČNÍ POBYT 23.12. - 28.12.

5.900 Kč / 6 dní - 5 nocí / 1 osoba

léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 3 léčebné procedury,
taneční večer, štedrovečerní večeře

SILVESTROVSKÝ POBYT 28.12. - 2.1.

6.850 Kč / 6 dní - 5 nocí / 1 osoba

léčebný pobyt s polopenzí, konzultace léčebného plánu, 2 léčebné procedury,
taneční večer, silvestrovská oslava, novoroční oběd

RELAX PRO TĚLO A DUŠI - 16.1. - 31.3.2017

8.980 Kč / 5 dní - 4 noci / 2 osoby

wellness pobyt s polopenzí, 6 wellness procedur/ osoba + volný vstup do fitness

BĚŽKO - VÍKEND - 16.1. - 30.4.2017

2.100 Kč / 3 dny - 2 noci / 1 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 2 wellness procedury - 1x aroma masáž - část.,
1x královská koupel

WELLNESS POTĚŠENÍ - 16.1. - 31.3.2017

3.400 Kč / 3 dny - 2 noci / 1 osoba

wellness pobyt s polopenzí, 3 wellness procedury + DÁREK OD LÁZNÍ



**Láhev perlivého vína zdarma
ke každému pobytu při předložení
tohoto inzerátu (osoba / pobyt).**

www.lazne-libverda.cz

Zprávy krátce

Derniéra v Praze

„Nekorektní kabaret“ Ovčáček čtveráček, který spontánně připravilo Městské divadlo Zlín jako reakci na dění na české politické scéně, bude mít 6. února příštího roku derniéru v Divadle Za plotem při psychiatrické léčebně v Bohnicích. **ČTK**

Poslední aukce

Výjimečný obraz Jana Zrzavého Pole na Ile de Sein II z roku 1934, patrně vůbec nejdůležitější dílo inspirované autorovými po-

byty v Bretani, bude hlavní položkou sobotní, letos již poslední aukce Dorothea. Celá nabídka téměř 750 výtvarných děl a starozitností je nyní k vidění na předaukční výstavě v Galerii Dorotheum na Ovocném trhu v Praze.

Pouze dva výroční koncerty

Legendární formace Jasná Páka v čele s Michalem Ambrožem oslaví pětatřicet let pouze dvěma koncerty, a to v neděli a pondělí v Paláci Akropolis. **MET**

Na konci roku se objeví příběhy Krtečka s Pandou

První série pohádkových příběhů má 26 dílů, v plánu už je i tvorba dalších.



Nová série nese název Krtek a Panda.

LITTLE MOLE

Na sklonku roku se začnou u nás vysílat příběhy animovaného Krtečka, které vznikly ve spolupráci s čínskou televizí CCTV. Karolína Milerová, vnučka Krtečkova autora Zdeňka Milera, jejíž firma Little Mole Cartoon nové filmy koprodukuje, už po úvodních 26 dílech chystá pokračování.

Od úmrtí autora uplyne zítra pět let. Vnučka nyní připravuje též uvedení nových hraček a výrobků s motivem Krtečka na zdejším zahraničním trhu, plánuje expanzi do Spojených států. Na česko-čínské sérii Krtečka se podílí i čínská společnost CEFC, jež u nás investuje. „Naše spolupráce navazuje svým duchem a filozofií na hlavní hodnoty obsahu původních pohádek v moderní 3D animované podobě, kterou dnes děti žádají. Uvedení se diváci dočkají koncem roku, spolupracujeme s TV Barrandov, jež od CCTV získala vysílací práva a nabízí vy-

hodný vysílací čas,“ tvrdí Milerová. Právě TV Barrandov spojená se společností CEFC již za tuzemské návštěvy čínského prezidenta uvedla pilotní díl série.

Krtek se v nových dílech v Číně seznámí s Pandou a jinými zvířátky. Vypadá trochu jinak, je trojrozměrný a mluví. „Ale ponechali jsme veškeré vlastnosti a povahu Krtečka tak, jak ho můj dědeček vytvořil,“ uvedla Milerová, podle níž zahraniční televize už staré díly Krtečka v původní podobě vysílat nechťejí. Milerovo dílo se po autorově smrti stalo předmětem soudních

Výročí

5

Tolik let uplyne zítra od smrti autora kreslené postavičky Krtečka Zdeňka Milera.

sporů. Kromě produktů společnosti Little Mole jsou na trhu i předměty vyrobené na základě smluv poskytovaných správkyní Milerova dědictví Milenou Fischerovou, své knihy o Krtkovi vydává také výtvarníková dcera Kateřina Milerová. **ČTK, IDNES.cz**

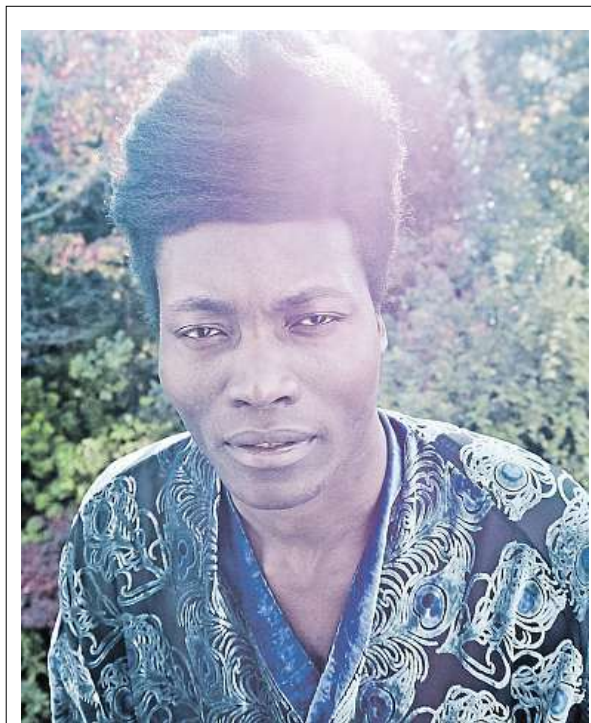
Plodková a Žáček. Odmoderují spolu

Česká filmová kritika v sobotu 28. ledna udělí ceny nejlepším filmům letošního roku. Slavnostní večer v Divadle Archa budou moderovat herci Jana Plodková a Jakub Žáček, kteří se spolu sešli v seriálu Kosmo.

„Doufám, že to bude trefné, přesné i zábavné a spolu s Jakubem do slavnostního večera vneseme nekritický po-

hled do světa filmu,“ říká Jana Plodková. Právě „jejich“ film Ztraceni v Mnichově získal vloni od filmových novinářů ocenění za nejlepší scénář, režii i film.

Ceny kritici udělí v devíti kategoriích. Nově totiž přibude kategorie nazvaná Mimo kino. Nominace ve všech kategoriích budou vyhlášeny na začátku ledna 2017. **IDNES.cz**



Clementine poprvé v Česku

Britský soulový zpěvák, pianista, autor a básník Benjamin Clementine je další hvězdou, která se představí v programu festivalu Colours of Ostrava 2017, který proběhne od 19. do 22. července v unikátním industriálním areálu Dolních Vítkovic v Ostravě. Do Česka přijede vůbec poprvé, nyní doplňuje sestavu dosud oznámených hvězd – Norah Jones, Imagine Dragons, Birdy a Moderat. **COLOURS.CZ**

PŘEDPLATNÉ JAKO DÁREK

VĚNUJTE SVÝM BLÍZKÝM DÁREK, KTERÝ JE POTĚŠÍ KAŽDÝ DEN

vybraný den jen za **66 Kč** měsíčně



DNES Vybírejte si z nabídky předplatného na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/darek. Nabídka platí do 31. 12. 2016.

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. -1 Max. 3	ZÍTRA Min. 0 Max. 4	ČTVRTEK Min. 2 Max. 6	PÁTEK Min. 2 Max. 6
--------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekord: 14,0 °C
Rok výskytu: 1836

Napište svou bublinu

VLASTIMIL WETTERSCHNEIDER
Facebook

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

IRWAYS
Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Za 4,4 miliardy korun byl roku 2015 vydražen obraz od Pabla Picassa s názvem:
a) Avignonské slečny
b) Muž v plavkách
c) Alžírská žena
- Německá řeka, která vzniká soutokem Fuldy a Werry a je dlouhá 452 kilometrů:
a) Máza
b) Rýn
c) Vezera
- Slovenský boxer Július Torma, narozený v Budapešti, byl olympijský vítěz z roku:
a) 1940
b) 1948
c) 1956
- Gotickou katedrálou a románskou bazilikou sv. Isidora je známé španělské město:
a) Mérida
b) León
c) Zaragoza
- Zalesněný hřbet hory Třemosaň v Brdech tvoří západní siluetu města na řece Litavce:
a) Dobříš
b) Nepomuk
c) Příbram

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

ČT1

- 14:00 Soudkyně Amy
 - 14:45 Tatínek
 - 15:00 To je vražda, napsala III
 - 15:50 Vraždy na severu
 - 16:40 Cestománie
 - 17:15 AZ-kvíz
 - 17:40 Černé ovce
 - 18:00 Události v regionech
 - 18:25 Kde domov můj?
 - 18:55 Události za okamžik a počasí
 - 19:00 Události
 - 19:50 Branky, body, vteřiny
 - 20:00 StarDance VIII... kolem dokola
- 20:05 Hříšní lidé města pražského (10)**
 Krimiseriál (ČR, 1969). Slavná detektivní parta pana rady Vacátka z pražské „čtyřky“ bojuje s podsvětím. Tentokrát je v patách drobným zlodějčkům. Hrají: J. Marvan, F. Filipovský, J. Vinklář, S. Fišer
- 21:05 Hercule Poirot
 - 22:44 Výsledky losování šťastných 10 a EuroMillions
 - 22:45 Pane, vy jste vdova!
 - 00:25 AZ-kvíz
 - 00:55 13. komnata Luboše Xavera Veselého
 - 01:20 Zajímavosti z regionů
 - 01:45 Hobby naší doby
 - 02:15 Dobré ráno
 - 04:45 Farmářská jízda



ČT2

- 12:30 Rozluštěné poklady
 - 13:20 Fidel Castro
 - 14:15 Heydrich - konečné řešení (13/44)
 - 14:45 Rajské ovoce z Arménie
 - 15:40 Český žurnál: Exekuce
 - 16:45 Světci a svědci: Arnošt z Pardubic
 - 17:00 Bohoslužba za Karla IV.
 - 18:15 Na cestě po Hesensku
 - 18:45 Večerníček
 - 18:55 Filantrop: Martina Mazancová
 - 19:25 Špion II (6/11)
 - 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce
- 20:00 Slavné bojové akce 2. světové války (6/6)**
 Torpédoborec Campbeltown poslouží jako obří bomba, která má zničit doky pro nacistický bitevník Tirpitz
- 20:55 Jako bychom dnes zemřít měli**
Česká hlava 2016
 22:45 Vláda (12)
 23:45 Ve jménu vlasti IV (12)
 00:40 I Am Like a Tiger
 01:20 Duchovní kuchyně: Mahájánový buddhismus
- 01:50 Křesťanský magazín
 - 02:15 Jožka Kubík
 - 02:35 Hanácké kroje
 - 03:10 Ta naše kapela
 - 03:35 Stavíme to pro Vás! Váš starosta



NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
 - 12:25 Dva a půl chlapa IX (16)
 - 12:50 Ordinance v růžové zahradě 2 (38)
 - 14:00 Mentalista (2)
 - 15:00 Mentalista (3)
 - 15:55 Kriminálka Las Vegas XV
 - 17:00 Odpolodní Televizní noviny, Sportovní noviny
 - 17:25 Co na to Češi
 - 18:25 Ulice (3137)
 - 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 20:20 Ordinance v růžové zahradě 2 (693)**
 Seriál (ČR, 2016). Švarc má šťastný den. Konečně je rozveden s Heluší Běla lže Ženíškoví, aby pomohla umírající Lence. Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, M. Zounar, M. Randová, V. Zawadská, J. Paulová
- 21:30 Víkend
 - 22:35 Stalker (4)
 - 23:30 Zákon a pořádek: Útvar pro zvláštní oběti XV (20)
 - 00:25 Mentalista (2)
 - 01:10 Mentalista (3)
 - 02:00 Dva a půl chlapa IX (16)
 - 02:20 DO-RE-MI
 - 03:20 Co na to Češi
 - 04:00 Ordinance v růžové zahradě (38)



PRIMA

- 12:00 Polední zprávy
 - 12:10 Siska V (8)
 - 13:35 Návrat komisaře Rexe IX (8)
 - 14:35 Castle na zabítí VII (13)
 - 15:35 Krimiseriál (USA, 2014)
 - 17:30 Romantický film (N, 1996)
 - 17:45 Odpolední zprávy
 - 18:55 Prostřeno!
 - 19:25 Zprávy FTV Prima
 - 19:25 Krimi zprávy
 - 19:40 Divácké zprávy
 - 19:55 TOP STAR
- 20:15 Případy podporučíka Haníky (3)**
 Krimiseriál (ČR/SR, 1989). Podporučík Haníka 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 Klimy
 - 23:05 Váš Prima receptář
 - 23:50 Vychytávky Ládi Hrušky
 - 00:30 Místo činu: Kolín (15)
 - 02:25 Siska V (8)
 - 03:25 Návrat komisaře Rexe IX (8)



PRIMA COOL

- 12:40 Simpsonovi VIII (2-5)
 - 14:40 Teorie velkého třesku VI (3)
 - 15:05 Teorie velkého třesku VI (4)
 - 15:35 Griffonovi VII (11)
 - 16:05 Hvězdná brána (1)
 - 17:10 Top Gear 2010
 - 18:15 Simpsonovi VIII (6-9)
- 20:15 Top Gear speciál: Nejlepší závody (2)**
- 21:20 Teorie velkého třesku VI (5)
 - 21:50 Teorie velkého třesku VI (6)
 - 22:20 FREEzone
 - 22:55 Partička
 - 23:45 Grimm IV (3)
 - 00:45 Fantasy seriál (USA, 2014)
 - 01:35 Aplikace
 - 02:00 Grimm IV (3)
 - 02:45 Agresivní virus (4)
 - 03:25 Alias IV (17)
 - 04:10 Alias IV (18)



ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
 - 09:00 Zpátečka
 - 10:00 Čoko hity
 - 12:00 Čoko news
 - 12:05 Čoko hity
 - 14:00 Čoko news
- 14:05 Čoko hity**
 Klipy nonstop
- 15:30 Čoko news
 - 15:35 Mixxxer show
 - 17:00 Čoko news
 - 17:05 Čoko hity
 - 19:00 Čoko news
 - 19:05 Čoko news
 - 20:00 CZ & SK
 - 21:00 Čoko hity
 - 22:00 Čoko flirt



Pravidelný odpočinek snižuje riziko nehody



V prosinci nově otevřená odpočívka po rekonstrukci!



Tradiční odpočívadlo

Devět Křížů

pro motoristy nabízí
odpočinek, parkoviště,
restauraci KFC a sport bar.



Dálniční odpočívadlo Devět křížů se nachází
ve směru JIH (Brno) na 166,5 km dálnice D1

Sloupek

TEREZA BOUČKOVÁ

SPISOVATELKA A SCÉNÁRISTKA



ZÁZRAK VE 22.29

Poslouchám CD se stručným názvem Salsa! Je to senzační výběr hot salsa songs, který jsem náhodou koupila v obchodě s cedéčky za pouhých 99 korun. Poslouchám tuhle radostnou temperamentní muziku vždycky, když si chci přivodit dobrou náladu, která mě v těchto krátkých inverzních dnech, kdy jsem doma sama, sama a sama se zánětem dutin, opustila.

Je sobota, poslouchám salsu, nemůžu se dočkat, až se uzdravím a vrátím na taneční lekce salsy cubany, kterou v Praze učí nadšenci od nás i ze světa, a opakuji si dokola: Fidel Castro zemřel!

Cítát

Kubánští emigranti v Miami Castrovu smrt oslavují, Kubánci na Kubě smutní.

šlený diktátor, který tvrdě potíral všechny náznaky svobody. Půl století diktatury! Dvě třetiny obyvatel Kuby se do Castrov totality narodilo. Nepoznali nic jiného než systém založený na fyzování, udávání, prospěchářství – a stále větší úpadek životní úrovně. Narodili se a žili v té schizofrenii, která odstranila negramotnost a dala lidem zdravotnictví pro každého a současně zdevastovala všechno – hospodářství, zemědělství i to zdravotnictví. Život.

Kubánští emigranti v Miami Castrovu smrt radostně oslavují, Kubánci na Kubě smutní. Slavit si tam nikdo nedovolí, i kdyby stokrát chtěl. Ale spíš jim výhled do budoucnosti pod vedením bratra, starce jménem Raúl Castro, žádné naděje nepřináší. Padesát let trvající vymývárna mozků, založená na strategii špehování a strachu, to je grunt.

Dopisy a vzkazy

To je ale kultura prodeje knížek!

Prohlížení, vybírání i nakupování knížek je mým koníčkem snad od dětství. Pamatuji časy – a nejsou ani tak vzdálené – kdy zakoupenou i relativně levnou knihu vám v knihkupectví úhledně zabalili. V adventním čase dokonce do vánočního papíru. Přestože se dnes knihy stávají pomalu (vzhledem k jejich cenám) luxusním dárkem, zakoupenou knihu vám paní pokladní položí „jen tak“ na pult. Na rozpačitý pohled zákazníka na tento „volně sypaný“ kulturní statek vám nabídnou k zakoupení igelitový pytlík s reklamou příslušné prodejny. Nechcete-li odejít s nezabalenou knížkou pod paži, nezbyvá vám ostatně ani nic jiného a na ulici děláte zadarmo reklamu. Nejde ani tak o jednu či dvě koruny, ale o přístup k zákazníkovi. Pokud je to běžná praxe i v tak renomovaném Domě knih LUXOR na pražském Václavském náměstí, nesvědčí to příliš o kultuře prodeje.

VLADIMÍR ROGL, STEHELČEVES

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

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

Výrok dne



„Doufám, že to bude trefné, přesné i zábavné.“

JANA PLODKOVÁ, HERČKA

V sobotu 28. ledna udělí česká filmová kritika cenu nejlepšímu filmům za rok 2016. Večer v Divadle Archa budou moderovat herci Jana Plodková a Jakub Žáček. Přímý přenos bude vysílat Česká televize.

Slovo dne

TEMPERAMENTNÍ

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)

Živý, čilý, vznětlivý, prudký

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 29. 11.

POZNEJTE SVOU BUDOUCNOST!

20 let praxe, rychlé a jasné odpovědi na vaše otázky!

Zavolejte mi na 906 70 30 35
nebo pište SMS na číslo 904 30 55
s kódem 14HNM a svým dotazem!



Astrolog a kartář František

Beran 21/3–20/4
Jiskření mezi vámi byste si měli nechat patentovat, protože to není obvyklé u dnešních párů, které jsou spolu z rozumu.

Býk 21/4–21/5
Netrubte dnes podrobnosti vašeho vztahu všude do okolí, protože jinak můžete mít potíže s vašim milovaným či milovanou.

Bliženci 22/5–21/6
Dokážete spoustu věcí dělat velmi dobře, a i když budete mít pochybnosti ohledně některých rozhodnutí, brzy se rozptýlí.

Rak 22/6–22/7
Jemným pošťuchováním se vám v úterý podaří zachovat příjemnou dynamiku vašeho vztahu – a co teprve, když dojde na svlékání!

Lev 23/7–22/8
Láska bude čarodějka, která vám bude při dnešku vládnout, a vy budete s nadšením v její moci, a nebudete to chtít jinak.

Panna 23/8–22/9
Ne všichni ve vašem okolí budou nadšeni vašim novým vztahem, ale hlavní je, jak moc nadšení jste z něj vy. Je to váš život.

Váhy 23/9–23/10
Potěší vás láska, která nebude tukat na dveře, ale rovnou vstoupí dovnitř a nebude váhat uchvátit více než jenom vaše rty.

Štír 24/10–22/11
Některé propočty ohledně ideálního vztahu vám nebudou stále vycházet a bude to tím, že právě láska se příliš spočítat nedá.

Střelec 23/11–21/12
Někdo z vaší minulosti, kdo vám byl kdysi blízko, by mohl být dnes ještě blíž. Bude záležet na vás, zda mu dáte prostor.

Kozoroh 22/12–20/1
Jemné dotyky i vášnivě rychlovky, to všechno budete na svém novém vztahu zbožňovat. A proto vás nerozhodí ani žádné pomluvy.

Vodňář 21/1–20/2
Přestože budete mít velkou zodpovědnost, až už ve vztahu k rodině, nebo k vaší práci, stejně si dovedete vyšetřit čas na lásku.

Ryby 21/2–20/3
Vaše věčná kontrola může vašeho milovaného poněkud vytáčet, takže pokud chcete doma mít klid, pokuste se být méně direktivní.

Řešení sudoku

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

Anketa Máte rádi nádražní hospody? Která je nejlepší?



Michal Šima Šimonek
Nejlepší nádražní bříže je v Lysé nad Labem.



Paulus Niger
Přesně, mají své kouzlo. Mám rád říčanskou Lokálku.



Vojtěch Hrabosh Hrabal
To jsou otázky. Ať žije Miloš Frýba a Dejvická nádražka.

Komiks



NAJDI LÁSKU V NOVÉM ROCE!

Zeptej se karet!

Pošli SMS ve tvaru 26UTV a text na 904 30 46

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



Pražská integrovaná doprava



aktuálně

29. listopadu 2016



ADVENTNÍ PŘEDVÁNOČNÍ POSÍLENÍ MHD



Vzhledem k očekávanému nárůstu počtu cestujících v MHD v adventním období bude i letos posílen provoz vybraných linek, a to zejména o prosincových víkendech a v posledním listopadovém víkend. Mírně posílen bude také provoz MHD ve všedních dnech.



PRACOVNÍ DNY (od 28. listopadu do 23. prosince 2016)

METRO:



V pátek jezdí všechny linky metra podle jízdního řádu „pondělí–čtvrtek“ (mírně posílení provozu v páteční odpolední špičce na úroveň ostatních pracovních dnů).



TRAMVAJE:

Linka 15 provozována dvouzvozyými soupravami nebo člankovými tramvajemi.



VÍKENDY (od 26. listopadu 2016 do 18. prosince 2016)

METRO:



V období cca od 14 do 20 hod. na všech linkách metra zkrácen interval ze 7,5 na 6 minut.



TRAMVAJE:

Linky 5, 11 a 15 provozovány dvouzvozyými soupravami nebo člankovými tramvajemi.



AUTOBUSY:

Linky 118, 133 a 207 provozovány v kloubových vozech. Linka 119 posílena na interval 6 minut (s návazností na každý spoj metra).



MIKULÁŠSKÝ ČERTOHRÁČEK POJEDE 3. A 4. PROSINCE 2016



Cyklohráček se první prosincový víkend opět promění v Čertohráček. Ve vlaku vás přivítá mikulášská družina. Mikuláše, anděla a čerta doplní i tzv. hrajevodoucí, kteří vám během jízdy půjčí různé hry, a každý malý cestující od něj dostane dárek na památku.



Vlak bude vyjíždět z nádraží Praha- Smíchov, a to hned několikrát za den a na různé tratě. Odjezdy z Prahy- Smíchova jsou v sobotu i v neděli v 9:19, 11:19, 13:24, 14:24 a 15:39. V sobotu vás ještě navíc čeká jízda v 16:33 na nádraží Praha-Zličín, která bude zakončena ohňostrojem.



První spoj v 9:19 pojede do Roztok u Prahy, kde si pro vás Klub železničních modelářů připraví výstavu kolejiště. Během pobytu ve stanici si je budete moci prohlédnout. Vstupné činí 40 Kč a děti do 15 let věku to mají zdarma. Další jízdy vás zavезou například do Čakovic, Radotína, Hostivaře či Libně.



Během tohoto víkendu se můžete svést i parním vlakem, který pojede z Prahy-Smíchova v 9:30, 12:15 a 14:39 a v sobotu navíc, stejně jako Cyklohráček, pojede vlak v 17:14 do Prahy-Zličína na ohňostroj.

Na smíchovském nádraží je v rámci akce připraven doprovodný program. V sobotu v časech 11:30–12:00 a 13:45–14:15 si přijďte do odbavovací haly poslechnout zpívání koled dětími z DDM Prahy 5 a v kulturním sále na Smíchově bude oba dny od 9:00 do 17:00 k vidění modulová železnice MKMŽ Sliveneč a DDM Praha 5.

Cena jízdného v Čertohráčku je 100 Kč za jednu sobotní jízdu, 120 Kč za sobotní jízdu s ohňostrojem a 80 Kč za jednu nedělní jízdu. Cena jízdného v parním vlaku činí 200 Kč, 240 Kč a 160 Kč.

Jízdenky je možné zakoupit v předprodeji v železničních stanicích Praha-Braník (7:00–11:30 a 12:30–17:20), tel. 725 859 426, e-mail pavlik@zap.cd.cz a Praha Masarykovo nádraží (8:00–12:00, 12:30–16:00 a 16:15–18:00), tel. 972 246 161, e-mail Lemberk@gr.cd.cz. Při nákupu jízdenky v předprodeji je místenka zdarma.

NOVINKY NA ŽELEZNICI OD PROSINCE 2016

Od 11. 12. 2016, kdy dochází k celostátní změně jízdních řádů, pro Vás na železnici připravujeme ve spolupráci se Středočeským krajem řadu několik zlepšení, zejména ve smyslu navýšení objemu železniční dopravy. Nejvýraznějšího posílení se dočkají cestující na linkách S4 do Kralup nad Vltavou, S3 do Všetat a S6 mezi Nučicemi a Berounem, kde budou zkráceny intervaly především o víkendech. Zavedeny budou také nové přímé vlaky Praha – Mělník v pravidelném intervalu. Přibude rovněž večerních vlaků do Nymburka, Kouřimi, Plaňan, Mšena nebo Velvar. Zároveň dojde v souvislosti s připravovaným sjednocováním dopravních systémů Prahy a Středočeského kraje k očíslování zbylých vlakových linek v rámci Středočeského kraje systémem Esko a také k přečíslování rychlíkových linek s ohledem na jednotné celostátní číslování.



PŘEČÍSLOVANÉ LINKY

původní	nové	trasa
S20	S22	Praha – Milovice
S80	S88	Praha – Dobříš
S88	S80	Čerčany – Ledec nad Sázavou
R3	R21 + R43	Praha – Mělník / Mladá Boleslav – Turnov
R4	R20 + R44	Praha – Kralupy nad Vltavou – Roudnice nad Labem
R5	R24 + R45	Praha – Kladno-Ostrovec / Rakovník
R32	R23	Kolín – Lysá nad Labem – Štětí

234 704 560
www.ropid.cz
ROPID, LISTOPAD 2016

PRAŽSKÁ INTEGROVANÁ DOPRAVA
Dopravní podnik hlavního města Prahy

SHAKESPEARE LIVES IN 2016

Activity 1

Before you read, match the word to a definition.

- 1. Christian
 - 2. flesh
 - 3. Jew
 - 4. poison
 - 5. tease
 - 6. tickle
 - 7. revenge
-
- a. a person who believes that Jesus was the son of God

- b. a person who follows the most popular religion in Israel
- c. an action to punish someone because they hurt you first
- d. give someone something dangerous to eat or drink
- e. say something to try to make someone angry
- f. the soft parts of your body, like skin, muscle and fat
- g. touch someone's skin gently to make them laugh



The Merchant of Venice

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

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

Lesson No. 13



Discussion

- Do you try to forgive people when they do something wrong to you? Or do you think they should always be punished? Why?

THE MERCHANT OF VENICE ACT 3, SCENE 1

Introduction:

Antonio borrowed money from Shylock, but didn't pay the money back. Shylock is talking to Antonio's friend, Salarino. Shylock is explaining why he doesn't like Antonio, and why he wants to punish him.

Shylock: I will take Antonio's flesh.

Even if I can only use it to catch fish, it will make me feel better.

He said some very bad things about me, and he has cost me a lot of money.

He laughs at me when I lose. He teases me when I win. He is rude about my country.

He stops me making

money. He makes my friends dislike me and makes my enemies hate me even more.

Why? Because I am a Jew. But Jews have bodies, eyes, hands, brains and hearts.

We use our eyes and ears to see and hear.

We use our noses, our fingers and our tongues to smell, touch and taste things.

We are just like everyone else. We have the same feelings, we love the same things.

We eat the same food as other people, sticks and stones and knives hurt us the same.

We get the same diseases

Legacy language

Words

- Shakespeare liked to make up new words. Sometimes, he did this by adding endings or suffixes to existing words to create a new meaning. Here are two examples from The Merchant of Venice:

laughable mortifying

- Which of the sentences below use these adjectives correctly? Use a dictionary to help you.

1. I didn't like the movie at all. The story didn't make any sense. It was laughable.
2. I really liked the movie. The story was really funny. It was laughable.

3. It was really mortifying when I passed my exams. I worked so hard, and my friends and family were so happy for me.
4. It was really mortifying when I failed my exams. I worked so hard, so I can't understand what went wrong.

Idioms

- Shakespeare created lots of new idioms – interesting phrases where the meaning can be difficult to guess from the words used. Here are two idioms from The Merchant of Venice:

all that glitters is not gold
love is blind

- Can you fit them into the following sentences?

1. I've tried to tell her that he is no good for her. But she won't listen. I guess
2. Don't always choose the biggest box with the most beautiful wrapping paper! Remember that sometimes the most valuable things can come in small, plain boxes!
3. Why do you think this expensive phone is better than this cheaper one? Remember,
4. I don't believe that I know my girlfriend is not perfect, but nobody is.

Activity 2

Complete the summary of the story. Use each of the following words once:

- Christian
 - enemies
 - feelings
 - Jew
 - money
 - punishment
 - revenge
-
- Shylock is a Jew and Antonio is a (a) They are (b) Antonio is making Shylock's life difficult. He is being rude

about Shylock and making him lose (c) Shylock thinks Antonio is doing this because Shylock is a (d) Shylock thinks this is not fair because Jews are the same as everyone else. Shylock says that Jews have the same (e) as other people. This includes wanting (f) when someone is unkind to them. Shylock says that Christians taught him that getting revenge is the right (g) for being unkind. That is why he wants to get revenge on Antonio.

and we take the same medicine as other people.

We get hot in summer and cold in winter, the same as Christians.

If you cut us, we bleed.

If you tickle us, we laugh.

If you poison us, we die.

We are the same as you in all these ways, so why do you think we are different about wanting revenge?

When you are unkind to us, we want revenge.

If a Jew is unkind to a Christian, the Christian doesn't forgive. He wants revenge!

So when a Christian is unkind to a Jew, how should the Christian be punished?

If we all follow the same rules, the answer is the same – with revenge!

You taught me these rules, so don't be surprised if I follow them exactly.

This simplified version by Russell Evans. To read Shakespeare's original version see: www.opensourceshakespeare.org/views/plays/play_view.php?WorkID=merchantvenice&Act=3&Scene=1&Scope=scene (starts on line 1287).

Answers

Activity 1

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

Activity 2

- a. Christian; b. enemies; c. money; d. Jew; e. feelings; f. revenge; g. punishment

Legacy language

- Words:** 1. correct; 2. incorrect; 3. incorrect; 4. correct

- Idioms:** 1. love is blind; 2. all that glitters; 3. all that glitters; 4. love is blind

Ostatní

• Kúpim obrazy od Slovenských maliarov: Alexy, Bazovský, Benka, Brunovský, Fulla, Galanda, Gwerk, Hložník, Kompánek, Krivoš, Luluha, Medvecký, Mousson, Mudroch, G. Mally, Pašteka, Šime-rova, Weiner-Král a iných. Tel.: +420777890396, originalart@centrum.sk

Práce - nabídka
• Brigády s výplatou ihned doplnění zboží, balení kosmetiky, oděvu, potravin 85-150 Kč/h. Nabírádgu.cz, U Královské louky 6, Praha 5. Tel: 605755755

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 460 Kč dle §32 odst.2 zákona č.373/2011 Sb., tel: 702278928, www.caraplasma.cz, Perlova 5. Pomáhat je lidské.

• Hledáme brigádníky na pozici skladník do Rudné u Prahy, dlouhodobá spolupráce, možnost celé výplaty 1x týdně, 80-90 Kč/hod. Volejte 774972089, pište na zivotopisy@brigadaihned.cz, nebo přijďte rovnou k nám - Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz

• Ofsetová tiskárna v Praze 10 hledá řezáče - řidiče. Praxe nutná. Kontakt: tiskarna@miroprint.cz

900 Kč MĚSÍČNĚ!
DARUJ KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKAJ ÚHRADU dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464
metro HRADČANSKÁ

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijímáme ihned
STRÁŽNÉ A RECEPČNÍ
• Náborový příspěvek 3.000 Kč
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy • Solidní ubytování
Volejte zdarma 800 600 333
www.adamsecurity.cz

• Hledáme šikovné skladníky do Rudné u Prahy. Denní směny 07-19 h, kr./dl. týden. Mzda: 90 - 100 Kč čist./hod., odměny za přesčasy a osobní prémie dle kvality práce. Dobrá dostupnost z metra B Zličín. Umožníme ubytování, dlouhodobá spolupráce. Volejte Veroniku Poupětovou 727903706, Well Pack, s.r.o.

• AŽ 125 Kč/HOD za vybalování a doplnění zboží. Zálohy druhý den. Volejte: 222534534 www.creditczech.cz

• AŽ 130 Kč/H za práci na pokladně - prodejny v Praze a okolí, zálohy druhý den. Směny dle výběru. Školení zajišťujeme. Tel.: 222534534 www.creditczech.cz

• Přijmeme invalidy na ostrahu objektů do Prahy, Berouna, Mníšku pod Brdy. Nepřetržitý provoz, 12hod. směny. Nabízíme: HPP, mzdu 14.000 Kč, stravenky, zdarma osvědčení "strážný", náborový příspěvek. Tel. 800888042

MALGEN
OSTRAHA - STRÁŽNÝ/Á
Přijmeme muže i ženy na objekty v Praze a středních Čechách
Mzda 60-95 Kč/hod.
MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
800 99 11 00
WWW.MALGEN.CZ

Peníze před Vánoci rychle a bez půjček?
Pojďte si je vydělat s McROY a Alza.cz!
Zálohy každý týden!
Volejte zdarma: 800 100 810, nebo nás navštivte na 5. května 35, Praha 4

• Přijmeme muže na pozici strážný na administrativní budovy, sklady a autosalony v Praze. 12 hod. směny (denní/noční). Nabízíme: DPP, mzda 83-95 Kč/hod v čistém. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý TR, základy PC. V případě zájmu volejte PO-ČT 8:00-15:00 hod na tel.: 733469469.

• STR Praha s.r.o. se sídlem na Praze 4, přijme na HPP pracovníka do výroby - zámečnický - mechanik - nástrojář pro přesnou montáž. Nástup dohodou. Tel.: 241 483 080, paní Paulová

• AŽ 1.550 Kč ZA SMĚNU, stravenky + bonus 1000 Kč, doprava zdarma. Pro bližší informace volejte: 222534534, www.creditczech.cz

• Až 109 Kč/hod. za brigádu v lahůdkách, v pekárně - dopek pečiva. Zajištěné školení. Zálohy druhý den. Více informací na tel.: 222534534.

• Na ostrahu bytových domů hledáme zaměstnance i brigádníky. Info tel. 281864803, 8-16 h. Objekty jsou po celé Praze.

• 4* Hotel Maximilian v Praze 1 přijme Technika/Údržbáře na denní údržbu a technickou správu pokojů. Požadujeme manuální zručnost, zodpovědnost a vysoké pracovní nasazení. Nabízíme nadstandardní plat, benefity a dobré uplatnění. Nástup dohodou. Životopis zašlete na egon.hampl@maximilianhotel.com.

POTŘEBUJETE PENÍZE NA DÁRKY?
POJĎTE S NÁMI NA BRIGÁDU
AŽ 130 Kč/HOD.
Peníze druhý den
Kontakt: 222 534 534
Po - Pá 8:00 - 18:00 hod.
www.creditczech.cz

• Základní škola, Praha 13, Kuncova 1580,15500 Praha 5 – Stodůlky přijme od 1.2.2017 z důvodu odchodu na mateřskou dovolenou 2 kvalifikované vyučující I. stupně na plný pracovní úvazek do vyšších tříd I. stupně. Nabízíme nadstandardní výukové podmínky (interaktivní tabule, dataprojektor a PC v každé učebně) a příjemné pracovní klima. Bližší informace na webových stránkách školy: www.zskuncova.org popř. na tel. číslech 604953992 nebo 235520975.

• Přijmeme řidiče sk. C, pracovní doba v rozmezí 2:00 - 14:00, výhodné platové podmínky + benefity. Nástup možný ihned. Parkujeme v Praze 6, ulice U Prioru 4. V případě zájmu nás kontaktujte na 606772047. Hledáme i skladníky s RP sk. B.

• Pojďte pracovat v oblasti ostrahy objektů a staveb, plat až 18.000 Kč + 3000 Kč náborový příspěvek, bez praxe zaškolení. Info na tel. 602464240.

• Fa Sál přijme řidiče sk. CE na HPP pro vozidlo Avia kontejner. Požadujeme pracovitost, odpovědnost. Dobrá fyz. kondice výhodou. Tel. 737288577.

• Hotel na Praze 6, blízko metra Veleslavín přijme ihned pokojku. Volejte tel. 774376103.

• Hledáme nové kolegy na dlouhodobou brigádu na polepování a třídění hraček ve skladu v Jažlovicích. Směny po-ne 06-14/14-22/22-06 hod. Mzda 90 Kč čist./hod. Výplata mzdy po týdnu. Svoz z metra Opatov zdarma. Volejte: Karel 727903708. Bezplatná linka 800577775. www.wellpack.cz

• Hledáme ostrahu na Prahu 3 a 6, denní, noční směny. Dobré platové podmínky. Kontakt: 602306182 volat do 17.00

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici popelář, metař v Praze – práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh. Bezplatná linka 800100166.

• Přijmeme pracovníka ostrahy objektu: Praha 2 a 10. Vhodné i pro důchodce, HPP i DPP, tel: 602200062, stafa@kralupy.cz

• PŘIJMEME PRODAVAČKU do prodejny dámských oděvů v PHA 3. Praxe v prodeji nutná! Nástup ihned. tel. 724379575

• Hledáme fyzicky zdatné a spolehlivé muže i ženy do výroby na zpracování ryb (lososů) na Praze 9 v Čakovicích. Dlouhodobá práce na DPP 80-90,-Kč/hod. Vyplácíme zálohy !!! Tel: 734513843.

• Operátor recyklace kovového odpadu Kolín - po-pá 8 h., mzda 90,- + bonusy 0 – 3000,-. Nástup IHNEDE. Kontakt: plesnivymuramax.cz, 725501106

• Operátor recyklace kovového odpadu Týnec n.Labem - po-pá 8 h., mzda 90,- + bonusy 0 – 3000,-. Nástup IHNEDE. Kontakt: plesnivymuramax.cz, 725501106

• PaN servis přijme PSOVDY/STRÁŽNÉ na ostrahu Železničního muzea na Masarykově nábřeží v Praze 1. Čistý TR, profesní kvalifikace výhodou. Směnný provoz, nástup ihned, 80 Kč/hod. Tel. 731683940, 9-16 hod.

AGENTURA STUDENT
BRIGÁDY nejen pro studenty
administrativa, sklady, tiskárny, supermarket
90 – 150 Kč/hod
Denní vyplácení mezd!
Hrášského 2231/25 – metro Chodov
Po až Pá, 9 hod – 13 hod a 14 hod – 18 hod
GS.m: 797 970 418 WWW.STUDENT.CZ

HLEDÁME na objekty v Praze
STRÁŽNÉ RECEPČNÍ
vhodné pro STUDENTY S ANGLIČTINOU
Tel.: 284 813 308, 307

flu
Staňte se součástí našeho týmu
Přijímáme PRACOVNÍKY OSTRAHY
Bezplatná linka 800 662 299

STRÁŽNÝ VRÁTNÝ RECEPČNÍ
HLEDÁME:
recepční, strážné - vrátne, ostrahu
VHODNÉ PRO:
invalidní důchodce
NABÍZÍME:
náborový příplatek 5.000 Kč
62-80 Kč/hod. [Vyplácení denně] stravenky a příspěvek na bydlení
Jsme solidní společnost.
KONTAKT: 800 888 440
BEZPLATNÁ LINKA

• Úklidová firma přijme muže na úklidové práce, mytí oken, praní koberec v Praze. Nástup možný ihned. Tel. 602334596

• Přijmeme pracovníka na stavební práce - obsluha strojů, jádrové vrtání a řezání staveb. Konstrukci. Praha 5, RP výhodou, fyzická zdatnost. T 724344505

• Mitas-výroba pneumatik přijme do pracovního poměru uklízečky za 1 směnu a pomocnou sílu do kuchyně za 2 směny-8 hodinové, nástup dle dohody, benefity -příspěvek na stravu a na dopravu, náborový příspěvek. Tel.267111323, 267111060, Praha 10, Svehlova 1900.

• Přijmeme větší počet OZP (ČID i PID) na úklid škol v Praze 2, 4, 11 na 4 hod. denně po-pá. Plat od 7500 Kč. T. 603280173, 734605000

• Přijmeme samostatného automechanika s praxí do zavazovacího (20 let) servisu osobních vozů v Praze 1. Pracovní doba po-pá, 8-16.30 h. Tel.: 603516035

• HOT POZICE – operátor / manipulátor skladu ihned, lokalita Praha východ, praxe výhodou - balení. Volejte 774285555, 773779855

• Agentura hledá ženy (i důchod. věku) na pravidelně dlouhodobé úklidy domácností. Volejte Po-Pá, 9-17.00 h. t: 603237983, 245009859

• Hledáme gastronomický personál, kuchaře, výpomoc do kuchyně na celoroční nebo sezonní práci v Rakousku. Výdělek: 1.100 až 1.600 Kč netto (dle kvalifikace) plus ubytování a strava zdarma. Znalost němčiny je výhodou, ne podmínkou. Vaší žádost o místo s podklady, referencí, praxe, ev. výuční list zašlete na e-mail: office@powerjob.at

• HOT POZICE – Účetní / fakturantka, komunikativní znalost AJ, mzda až 35 000 Kč, nástup ihned. Místo výkonu letiště V. Havla. Tel. 778772555

PRACOVNÍCI ÚKLIDU
hledáme uklízečky pro zakázky v Praze
• vhodné pro osoby se zdravotním znevýhodněním (invalidní důchod)
• práce na poloviční úvazek
• mzda
100 až 120,- Kč/hod.
Kontakt:
776 828 187

Tady jsem správně!
Asistent/ka vedení Nákupu
Centrála, Bělohorská 2428/203, 169 00 Praha 6 - Vypich
Vaším úkolem bude:
příprava podkladů pro jednání, prezentace, semináře a následné zpracování protokolů, administrativní práce, vedení kalendáře nadřazeného / organizování schůzek a termínů, zpracování obchodní korespondence, ČJ/NJ/AJ překlady, zabezpečení chodu kanceláře.
Očekáváme od vás:
• SŠ/VŠ vzdělání
• aktivní znalost NJ slovem i písmem - podmínkou, AJ výhodou
• výbornou znalost MS Office - především MS Excel, PowerPoint
• znalost obchodní korespondence
• výborné komunikační a organizační schopnosti, systematická zdatnost v zadané práci
• RP sk. B
• spolehlivost, flexibilitu, samostatnost, pečlivost, odpovědnost
• trestní bezúhonnost
Nabízíme vám:
• pracovní smlouvu na dobu neurčitou
• motivující mzdové ohodnocení
• až 5 týdnů dovolené (v rámci věroostního programu)
• 13. mzdu (v rámci věroostního programu)
• kartu MultiSport (příspěvek na sportovní aktivity)
• důkladné zaškolení a návazné firemní vzdělávání
• možnost seberealizace a osobního rozvoje
Máte o tuto pozici zájem?
Zašlete prosím svůj životopis na e-mailovou adresu personal@kaufland.cz.
Staňte se i Vy součástí našeho týmu!
www.kaufland.cz/kariera

HLEDÁME
do nově budovaného centra SEAT v Průhoncích
PYRAMIDA PRŮHONICE
www.pyramidapruhonice.cz
PRODEJCE/KYNĚ
Požadujeme:
ŘP B, maturita, časovou flexibilitu a zodpovědnost, zbytek naučíme...
životopis s fotografií zašlete na prace@pyramidapruhonice.cz

HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D
Dopravní společnost DATA AUTOTRANS
hledá nové řidiče sk. D
Přijmeme spolehlivé, seriózní a odpovědné řidiče na zahraniční autobusy (možno i na občasnou výpomoc).
Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu, pravidelné linky, výlety po ČR i zahraničí a vícedenní okruhy po Evropě.
Platové podmínky dle dohody. Vozový park do tří let.
V případě zájmu volejte 724 773 074 nebo nás kontaktujte přes naše stránky
www.dataautotrans.cz



Jen v klubu

Fotbalista Milan Petržela se rozhodl ve 33 letech ukončit reprezentační kariéru a soustředit se jen na výkony ve Viktorii Plzeň. Za národní tým odehrál za posledních šest let 19 zápasů. Naposledy nastoupil v říjnu proti Německu a Ázerbájdžanu. **ČTK**

Jágr a spol. ztratili náskok a trenéra

Jednu asistenci zaznamenal v nedělním programu NHL Jaromír Jágr.

Jeho Florida však ztratila na ledě Caroliny dvoubankový náskok, prohrála 2:3 a vedení klubu po utkání nečekaně odvolalo hlavního trenéra Gerarda Gallanta. Na střídačku se místo něj postaví generální manažer Tom Rowe, jenž ještě v minulé sezoně vedl farmářský tým v AHL.

Čtyřiačtyřicetiletý panter Jágr zaznamenal další posun v historických tabulkách, když sehrál 1651. zápas v NHL a vyrovnal se na pátém místě bývalému obránci Chrise Cheliosovi. V příštím duelu se třetí nejproduktivnější hokejista historie soutěže dotáhne na čtvrtého Marka Recchioho, který má na kontě 1652 startů. Jágr nasbíral už 1879 bodů a jen osm jej dělí od druhého Marka Messiera.

Jakub Voráček byl vyhlášen první hvězdou utkání,



Jágra (vpravo) a jeho spoluhráče povede nový trenér. **AP**

v němž se gólem a nahrávkou podílel na výhře hokejistů Philadelphie 5:3 nad Calgary. Voráček se zapsal do statistik poprvé po šesti zápasech, v nichž vyšel bodově naprázdno. Nejprve v 18. minutě přehrál na vyrovnávací gól na 1:1, když poděl levého mantinelu zavezl puk do útočného pásma a zpoza branky našel Michaela Raffla, jenž bekendem překonal Chada Johnsona. Hned v první minutě dru-

hé třetiny pak Voráček osmým gólem v sezoně dostal Letce do vedení 2:1 poté, co si v přesilové hře jeho příhrávku před branku srazil do vlastní sítě obránce Mark Giordano.

Posedmé v sezoně skóroval Radim Vrba a přispěl k výhře Arizony 2:1 na ledě Edmontonu. Jeho krajan Michael Frolík odehrál v dresu Calgary jubilejní, 600. zápas v NHL. **SIM a ČTK**

Zprávy krátce

Potřebují vyhrát

Basketbalisté Nymburku dnes od 18.30 uzavřou první polovinu základní skupiny Ligy mistrů. Po šesti zápasech mají vyrovnanou bilanci tří výher a tří porážek a nutně tak potřebují doma porazit slovinského mistra Helios Suns Domžale.

Opět za Třinec

Hokejový obránce Lukáš Krajčický se po předčasném konci v Dinamu Minsk vrací do Třince, s nímž před pěti a půl lety získal mistrovský titul. Rád by do české extraligy naskočil už v pátek, kdy Oceláři hostí Vítkovice. **ČTK**

Číslo dne

8

Tenisté Argentiny se po triumfu v Davis Cupu ujali vedení v žebříčku týmové soutěže. Argentina se stala už osmou zemí, která od zavedení hodnocení v roce 2001 žebříček vedla. Čeští šampióni z let 2012 a 2013 se propadli z třetí příčky na šestou.

INZERCE

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

Práce - nabídka

• Mateřská škola Praha 2 hledá pomocnou kuchařku. Týmová práce, vstřícná komunikace. Nástup ihned. CV na: reditelka@msnasmetance.cz

• Tesco LETNANY přijme řidiče na DPP, DPČ 147 Kč/hod., HPP plat až 25.590 Kč. Čistý TR. RP B min. 2 roky, v minulosti bez zákazu řízení. Tel: 725917807

Finance - nabídka

• PŮJČKA V HOTOVOSTI ihned! Anděl - tram. Bertramka, 607801801, "M" Ládví. 724103102, na příjem až 100tis, Více věřitelů, www.rychly-peniz.cz, 9-18 h.

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

AKČNÍ VÁNOČNÍ PŮJČKA

• rychlé vypláčení • vyřízení žádosti po telefonu • vysoká průchodnost
603 904 925 www.silverpujcky.cz
Zprostředkovateli pracují výhradně pro jednoho věřitele

iCredit
PŮJČKA PRO KAŽDÉHO
www.icredit.co.cz
800 112 110

Starožitnosti

• Koupím sbírky poštovních známek, mince, pohledy, bankovky. Kvalifikovaný odhad a koupě za tržní ceny - 602261133.

• Sběratel koupí staré perské koberec, obrazy a starožitný nábytek. Tel.: 602218721

Pronájmy - nabídka

• Pronajmu 1+1 s lodžii na Praze 4 Pankrác. Částečně zařízeno. Klidné místo, 5 min. metro "C". Jen solidní zájemci. Email: olavalla@seznam.cz

Vzdělávání - nabídka

• NJ státní maturita - přípravný kurz, zkušený učitel, P 2 u metra, písemná, ústní část, slov. zásoba, individuální přístup. Kontakt: lernedeutsch@seznam.cz

Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155

Byty - poptávka

• BYT V PRAZE, poptávám ke koupě byt v Praze. Za nabídky děkuji, NE RK. Tel: 605031041

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmu, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

• Do 10mil Kč koupím byt v Praze. Právnicka mám k dispozici. Tel.: 602 21 21 21

• Koupím nájemní smlouvu, byt před PRIVATIZACÍ, do DV, OV. Nabízím hotovost, zálohu, stěhování, právní servis a možnost bydlení. Děkuji. 725805115

• Koupím dva menší byty v Praze nejlépe v původním stavu před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Volejte pan Grygar tel. 739641969

• Koupím menší byt v Praze v jakémkoli stavu. Osobní i družstevní. Případné dluhy vyřeším. Peníze k dispozici do 24 hod. Tel. či SMS 605264958

• BYT 3+kk, 3+1 v Praze 8 či 9 i před rekonstrukcí. Solidní a rychlé jednání. Tel. 775363454

• Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoli stavu. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/SMS: 773109561. RK nevolat.

► Specialista na výměny bytů i domů
► Dobře prodám/pronajmu váš byt nebo dům
► Poskytují rychle finanční zálohu
► Právní služby, konzultace zdarma

Zavolejte, rád vám poradím: 777 060 126

► Expresní výkup nemovitosti
► Vyplatím dlužné nájmy, exekuce, zástavy
► Půjčím na privatizaci včetně realizace
► Zajistím náhradní byty
Volejte: 776 36 36 36

VOSYKA
20 let zkušenosti, osobní přístup

• 100.000 Kč okamžitá záloha. Koupím byt v Praze v jakémkoli stavu, možnost náhradního bydlení. Exekuce a dluhy uhradím. Volejte nebo SMS: 775432964

• Koupím dům či byt v Praze, jakýkoliv stav a vlastnictví, vyřeším dluhy. Nechám čas na vystěhování. Záloha až 1,000.000 Kč. Tel. 777251406

• Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

• Koupím byt v Praze, DR, OV i v privatizaci. Platím hotově, dám zálohu, uhradím dluhy, exekuce, na vystěhování nespěchám. Tel. 777290352

• Pro rozšíření bytového fondu koupíme byty k budoucímu pronájmu - Praha a okolí 120 km i k rekonstrukci či celé bytové domy. KP REALITY. Tel. 602966755

Pronájmy - poptávka
• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajistím. Tel.: 274 78 44 28

• Hledám pro 2 osoby bez zvířat byt na pronájem 1+kk - 2+kk. Starší byt do 12 tisíc, po renovaci nebo novostavba do 14 tisíc, 3+1 do 16 tis. 603789381

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 605993268

Nemovitosti - poptávka

• Právní zástupce zaměstnanců O2, FIOBANK, RAIFFEISENBANK, poptává byty ke koupě a k pronájmu pouze v Praze. Právní servis zdarma. TEL: 602 21 96 21.

• Vykoupíme nebo zprostředkujeme prodej - byt, rod. dům, chata, Praha a okolí. Peníze ihned. Řešíme exekuce, právní vady, dluhy. Tel. 777306102

Ostatní

INTERIER SERVIS GROUP
ŽALUZIE, ROLETY, SÍTĚ
603 715 285
www.isgpraha.cz

Služby - nabídka

AUKCE-OBRAZY
Galerie Spálená 16, Praha 1

Přijem obrazů a starožitností do aukčních prodeje, výkup za hotově, nejlepší ceny v Praze. Odhady zdarma, přijedeme.

tel.: 777 108 507
www.aukce-obrazy.cz

ŽALUZIE, ROLETY

Aleš SUCHÝ
Tel.: 728 863 201
• záruka 3 roky
• doprava zdarma
• montáž do 3-5 dnů
kupón sleva 60% z ceny mont. žal.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 15ms/50Kč vč DPH; 11min/50Kč vč DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz



• SEXY BOKOVKY! Najdi si diskretní milenku! Napiš SMS ve tvaru 58LDH a text na 909 15 50
• Divoška Mirka (28)! Chci sex se starším mužem! 50+! Vytoč 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 95BKA a tvůj text!

• Manžel má milenku, ale co já? Potřebuju se vybořit! Pomůžeš mi? NEZÁVAZNĚ! Jitka 46! Vytoč 909 801 801 kód ZCB70



• Tichá voda, břehy mele! To mě vystihuje! Na ulici distinguovaná, v posteli dábel! Zažij se mnou pořádnou jízdu! Jana 47. Volej 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 93ZKJ a tvůj text!



Majitel Nikase žádá dva miliony korun

Spor týkající se diskvalifikace vítězného koně Nikase z loňského ročníku Velké pardubické kvůli dopingů včera otevřel přerovský okresní soud. Majitel koně Petr Kupka podal společně s trenérem Stanislavem Popelkou a žokejem Markem Stromským žalobu na společnost Troubecká hospodářská. Podle nich byly zakázané látky v krmivu, společnost to však popírá. Majitel koně žádá po výrobci dva miliony korun za majetkovou újmu. Zhruba čtvrt milionu požaduje trenér a 100 tisíc korun žokej. Po loňském říjnovém dostihu měl kůň v těle zakázané alkaloidy kofein a theobromin. Poprvé v historii slavné steeplechase tak přišel nejrychlejší kůň o triumf kvůli užití dopingových látek. MAFRA

Bolt. V kinech celého světa

Aletický fenomén Usain Bolt získal devět zlatých olympijských medailí a je nejrychlejším sprinterem světa. Teď slavný Jamajčan vypráví o své cestě k úspěchu v novém dokumentu. Snímek I am Bolt byl celosvětově uveden v kinech pouze včera, v Česku ho

do programu zařadilo necelých dvacet kinosálů.

Náročná tréninková příprava, nezdary, výzvy, vítězství i záběry ze soukromí. Jamajský blesk svolil s natáčením dokumentu rok a půl před letošní olympiádou v brazilském Rio.

„Mým cílem při tvorbě tohoto filmu je ukázat lidem, jaký můj život doopravdy je. Cím jsem prošel, abych se dostal tam, kde jsem dnes. Znáám hodně lidí, kteří mají pocit, že už mě znají, ale těším se, až všichni uvidí mé skutečné já,“ uvedl Bolt. **IBE**

Ve hře je první místo

Atraktivní duel dvou tradičních rivalů a boj o první příčku nabídnou dnešní dohrávky hokejové extraligy.

Spartánská krev

Dnešní dohrávku hokejové extraligy proti Brnu věnuje pořádající Sparta jubilejnímu 10. ročníku projektu Spartánská krev.

- Dárci na něj mají vstup zdarma a v součtu s očekávanou velkou podporou ze strany fanoušků hostující Komety lze předpokládat, že by návštěva mohla vyšplhat až k desetitisícové hranici.

- Před utkáním proběhne v obchodním centru Galerie Harfa zápis do Registru dárců krvetvorných buněk IKEM. Více na darujzivot.cz.

- Akce je již pevným bodem sezony tradičního pražského klubu. Krev při ní darují příznivci, hokejisté, trenéři, zástupci klubu i legendy jeho historie.

Sparta a Brno od 18.30 uzavřou v Praze 22. kolo, v rámci 18. dějství se pod Ještědem utkají o půl hodiny dříve obháje titulu Liberec s Chomutovem. Kometa a Bílí Tygři budou hrát zároveň o čelo extraligové tabulky, kde mají shodně jako dosud vedoucí Třinec 51 bodů. Všechny tři týmy dělí jen skóre.

Sparta ztratila za poslední čtyři zápasy jediný bod – naposledy na ledě posledních Karlových Varů za výhru 4:3 až v samostatných nájezdech. „Pokud chceme pomýšlet na úspěch nad Kometou, musíme hrát disciplinovaně a vyvarovat se faulů. Přijede velice silný soupeř a očekáváme vynikající diváckou kulisu, v níž budeme chtít zvítězit,“ řekl asistent trenéra Zdeněk Moták. Brňané by se rádi z druhého místa posunuli před vedoucí Třinec. „Věřím, že zopakujeme výkon z posledního zápasu proti Chomutovu. Sparta je dobře takticky i silově zdatný soupeř, který je doma hodně nepříjemný,“ uvedl asistent brněn-

ského kouče Petr Haken. Jeho tým čekají tři venkovní zápasy za sebou. Po Spartě nastoupí v pátek v Olomouci a v neděli na ledě Zlína.

Liberec přišel naposledy s Litvínovem (1:2) o skvělou sérii 12 výher za sebou. „Každá série jednu skončí. V kabině jsme to příliš neřešili, nemyslím si, že by to bylo nějaké téma. Litvínov si vítězství zasloužil a teď je na nás, abychom proti Chomutovu dokázali zase vyhrát,“ prohlásil brankář Roman Will. **ČTK**

INZERCE



Mistra určí až rychlé partie

Čekal se nápor norského obháje titulu, jenže poslední 12. partie zápasu o titul šachového mistra světa mezi Magnusem Carlsenem a ruským vyzývatelem Sergejem Karjakinem skončila v New Yorku rychlou remízou. Za stavu 6:6 tak určí šampiona zítřejší tie-break. V něm se budou hrát partie se zkráceným časem – rapid šach, bleskový šach, případně i takzvaný armagedon. AP

TELEVIZNÍ PROGRAM NA CELÉ VÁNOCE

TV Guide není jen televizní program!

Dočtete se v něm mimo jiné, kam na vánoční výlet, inspiraci jsme hledali například u Pýšné princezny. Dále vám přineseme i skvělé recepty inspirované pohádkami.

ZDARMA UŽ 1. PROSINCE

metro®

MOJE MĚSTO, MOJE METRO



Řešíte co s EET?

Udělejte z iPhoneu nebo iPadu zdarma vaši EET pokladnu a získejte až 5000 Kč za nákup nového zařízení.

S aplikací Profi Účtenka se můžete zbavit všech starostí s EET a zároveň nahradíte i plnohodnotnou pokladnu. Navíc má spoustu chytrých funkcí, které vám usnadní prodej i účetnictví.

Komunikuje pomocí Bluetooth.
Spojí se s tiskárnou a platebním terminálem. Vaši zákazníci tak mohou platit hotově i kartou.

Nastavte si vlastní ceník.
S neomezeným množstvím položek, se kterými belskově vystavíte jakoukoliv účtenku.

Export denního přehledu služeb.
A sdílejte jej se svou účetní, abyste neztráceli čas ručním přepisováním.



Předá údaje Finanční správě.
Ihned po namarkování nebo souhrnně (z databáze) po připojení k internetu.

Pracuje s vratkami, slevami a opravami.
A zkrátka se vším, s čím denně přicházíte do styku.

Komunikuje s iDokladem.
Takže všechny doklady vidíte rovnou v cloudovém účetnictví.

Vše o aplikaci Profi Účtenka, propojení s iPhone / iPadem, nebo další informace vám rádi vysvětlíme na našich prodejnách.

www.istyle.cz/profiuctenka

iSTYLE


Premium Reseller