

STARTUJE ZIMNÍ VÝPRODEJ

SLEVY*

až

70%

NA NÁBYTEK A BYTOVÉ DOPLŇKY

Nabídka platí od 21. 12. 2017 do 11. 1. 2018 nebo do vyprodání zásob ve všech prodejnách ASKO - NÁBYTEK v ČR včetně e-shopu www.asko.cz a to - pokud není u konkrétního zboží uvedeno jinak - až do vyprodání zboží skladem. Pak si zákazník může zboží v uvedené době v prodejně objednat za stejných podmínek a cen. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou uvedeny bez dekorace, dopravy a montáže, včetně DPH. Společnost ASKO - NÁBYTEK si vyhrazuje právo změny v barvě a variantě nabízeného sortimentu, uvedené rozměry jsou orientační. Na přání zákazníka zajistíme dopravu a montáž. Zboží zakoupené v kamenné prodejně nezasíláme na dobírku. Výběr potahových látek za příplatek. *Slevy se odečítají z doporučených maloobchodních cen a nelze je kombinovat ani sčítat s dalšími akčními nabídkami. Platí pouze pro nově uzavřené zakázky. Nevztahuje se na akční zboží z naší reklamy a již zlevněné zboží, kuchyně, elektrospotřebiče a bytové doplňky. **Toto zboží není skladem, zákazník si jej může v době platnosti nabídky v prodejně objednat.

**PRAHA - ŠTĚRBOHOLY • PRAHA - ČAKOVICE • CHOMUTOV
ČESKÉ BUDĚJOVICE • TÁBOR • OLOMOUČ • TEPLICE • ZNOJMO • ZLÍN
BRNO • PLZEŇ • MLADÁ BOLESLAV • HRADEC KRÁLOVÉ**

ASKO®
NÁBYTEK

MÖBELIX

nejvýhodnější nabídky

Outlet Kolbenova



Obývací stěna ~~15.999,-~~
8.599,-

OBYVACÍ STĚNA
Š/V/H: cca 280/195/43 cm
(11070085/01)



Sedací souprava ~~36.999,-~~
21.999,-



SEDACÍ SOUPRAVA
plocha lůžka, 120/200 cm,
rozměr cca 212/262 cm
(29340012/01,03)

Kompletní ložnice ~~10.999,-~~
6.666,-



KOMPLETNÍ LOŽNICE
skříň Š/V/H: cca 225/210/58 cm,
plocha lůžka cca 180/200 cm,
včetně nočních stolků
(17870378/04)

Čalouněná postel ~~19.999,-~~
9.999,-



ČALOUNĚNÁ POSTEL
úložný prostor, plocha lůžka
cca 180/200 cm
(08030034/01)

**Doprava a montáž
plánovatelné kuchyně
za 1,- Kč¹⁾**



KUCHYNĚ
bez spotřebičů a dřezu,
šířka cca 335 cm
(18710134/02)

Kuchyně ~~39.999,-~~
29.999,-



MÖBELIX

Outlet Kolbenova

Outlet je naproti původní prodejně,
kterou nyní přestavujeme.
Nabídka platí od 22.12. do 27.12.2017
Kolbenova 886/9a, 190 00 Praha

1) Platí do 27.12.2017. Neplatí pro již uzavřené zakázky. Bez plynových, vodovodních a elektrických přípojek. Na všechny rozložené kuchyňské programy se akce „Dodání & montáž“ nevztahuje (budou účtovány ceny podle běžného Ceníku). Zobrazené kuchyně nejsou skladem. Jsou na objednávku a mohou se lišit od sestav vystavených v prodejnách.

NA ISLANDU STRAŠÍ LIDOŽRAVÁ KOČKA

NEJPODIVNĚJŠÍ VÁNOČNÍ ZVYKY, POVĚRY A TRADICE NA SVĚTĚ STRANA 14

metro

Nejčtenější noviny v Praze

PRAHA

Pátek, 22. prosince 2017

Č. 242, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Šimon



INZERCE

INZERCE

HLEDÁTE RECEPT NA SLADKÝ ŽIVOT?

ZKUSTE ŠTĚSTÍ V EUROJACKPOTU
MOŽNÁ PŘÁVĚ NA VÁS ČEKÁ OBŘÍ VÝHRA

EURO JACKPOT

LOSUJEME KAŽDÝ PÁTEK

sazka
GROUP



Mezi dárky i poukázky na hubnutí

Vánoční přejídání. Tuny cukroví a bramborového salátu bohužel patří ke koloritu oslav konce roku.

Leden. V ordinacích obezitologů bude opět plno.

Kíla dolů. Hubnout je nejlepší bez předsevzetí STRANA 6

Na Vánoce a Silvestra si zkontrolujte jízdní řád

Úpravy provozu MHD jsou podobné jako loni. Nejvíce změn bude na Štědrý den.

Jako každoročně dochází v období vánočních a novoročních svátků a školních prázdnin k úpravě provozu linek Pražské integrované dopravy.

„Rozsah úprav je obdobný jako v předchozích letech, nejvíce změn doznají jízdní řády 24. prosince a o Silvestra,“ řekl deníku Metro Filip Drápal, mluvčí společnosti Ropid, která veřejnou dopravu v metropoli organizuje.

Poslední den v roce se bude provoz linek řídit podle sobotních jízdních řádů. Provoz metra se naopak Pražanům prodlouží, a to do zhruba dvou hodin ráno. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Vánoční a novoroční provoz PID 2017

23. prosince pojedou linky MHD podle sobotních jízdních řádů. První změny nastanou o Vánocích.

- **24. 12.:** Provoz metra, tramvají, autobusů, přívozu a lanové dráhy je podle sobotních jízdních řádů. **Metro** bude mít od zhruba 18 hodin do ukončení provozu na všech linkách interval 20 minut. **U tramvají** je provoz denních linek od zhruba 16 hodin omezen a v 18 hodin ukončen. Následně je od 18 hodin zahájen provoz nočních linek do 7 hodin s intervalem 30 minut. **Autobusy** městských linek 119, 180, 191, 208 a 903 jsou v provozu podle zvláštního jízdního řádu. Provoz denních linek je ukončen v období od 18 do 18.30 hodin. Od zhruba 18 do 7 hodin jsou v provozu noční linky v intervalu 30 minut, a to včetně linky 902. Linka 908 je od 18 do 0.30 vede-

na přes terminál Skalka, linka 911 přes zastávky Roztyly a Letňany a linka 953 přes Letňany. Příměstské linky jsou v provozu podle platných jízdních řádů s vyznačenými příslušnými omezeními.

- **25. 12.:** První svátek vánoční pojedou metra, tramvaje a autobusy podle nedělních jízdních řádů. Denní provoz tramvají a autobusů zahájí v 7 hodin ráno.
- **26. 12.:** Druhý svátek vánoční bude provoz všech linek PID podle nedělních jízdních řádů.
- **27. 12. – 29. 12.:** Provoz metra, tramvají a autobusů je podle jízdních řádů pro pracovní den – prázdniny.
- **30. 12.** je provoz linek podle sobotních jízdních řádů.

- **31. 12.:** Silvestr pojedou dle sobotních jízdních řádů. Provoz metra však bude prodloužen do 2 hodin v intervalu 10 minut. Provoz denních linek tramvají bude ukončen ve 22 hodin, pak na ně navážou ty noční. Intervaly nočních linek jsou od zhruba 22 do 3.30 stanoveny na 15 minut, poté až do 7 hodin na 20 minut. Provoz denních linek autobusů je ukončen ve 22 hodin. Od cca 22 do 2 hodin jsou v provozu vybrané linky. Od 2 hodin do 7 hodin jsou v provozu městské noční linky v intervalu 15 minut a 30 minut.

- **1. 1.:** Na Nový rok se provoz řídí podle nedělních jízdních řádů. Provoz denních linek tramvají je zahájen ve zhruba 7 hodin, stejně jako u denních linek autobusů. Příměstské linky jsou v provozu rovněž podle nedělních jízdních řádů s vyznačenými příslušnými omezeními.

Zprávy krátce

Otevřeno i na Štědrý den

Letos budou mít na Štědrý den otevřeno některé památky – katedrála svatého Víta, Vyšehrad, Staroměstská radnice, Petřínská rozhledna, Staroměstská i Malostranská mostecká věž, Pražská brána, kostel svatého Mikuláše na Malé Straně nebo Svatomikulášská městská zvonice. Sváteční otevírací doba je však kratší. Otevřena budou i zoologická a botanická v Troji. Naopak kromě katedrály bude uzavřen Pražský hrad a budovy Národního muzea a galerie.

Další aplikace

Magistrát spustil novou aplikaci pro turisty Prague Visitor Guide. Návodník Prahy seznámí s nejzajímavějšími místy a doporučí výletní okruhy po centru i mimo něj. Pilotní provoz v anglickém jazyce je spuštěn pro platformy iOS a Android. **ČTK**

INZERCE

20 tisíc dárků pro děti z nemajetných rodin

Co dárky? Máte už je všechny? Nebo nemáte a nestiháte a všechno je to k zbláznění? Ano, čím je Štědrý den blíž, tím víc jsme často uběhání. A někdy jsme pak naštvaní na celé Vánoce – je to jenom stres, rok od roku horší. Jenomže co když to právě tak má být? Jak napsal Karel Čapek: Vánoce jsou mezi ostatními svátky zvláštní tím, jak jsou lidské, dokonce lidové. „Člověk při nich neopouští vřední a intimní život, nýbrž jenom jej prohlubuje a oslavuje. Je to den, kdy se láska neosvědčuje kázáním o lásce, nýbrž darováním nových košil nebo velbloudích papučí.“ Geniální postřeh: láska, to nejsou řeči, ale konkrétní čin. Že se to občas neobejde bez stresu, aby člověk vše stihl a vykonal, jak má? To k tomu přece patří!

My z Diakonie bychom letos mohli vyprávět. Jsme organizace, která pomáhá: seniorům, chudým lidem, lidem s tělesnými nebo mentálními handicapy. Působíme v celé republice. Mít na starost domovy pro seniory, denní stacionáře, speciální školy či chráněné dílny, to dá dost práce po celý rok. A letos jsme si před Vánoci ještě přidali: zorganizovali jsme akci „Krabice od bot – děti darují dětem“. V principu je to jednoduché. Děti ze zajištěných rodin společně s rodiči nebo učiteli vezmou obyčejnou krabici od bot. Dají do ní třeba hračky, pěkně zabalí a odnesou na sběrné místo. Odtud se dárky rozvezou dětem z chudých rodin, které si leckdy nemůžou o Vánocích pořádné dárky dovořit. Takových rodin není v dnešní době bohužel málo.

V principu je to tedy jednoduché. Ale v praxi! Loni lidé přinesli něco málo pod deset tisíc dárků! Dopravit je ke všem potřebným nebylo jen tak. A letos? Dárků bude letos ke 20 tisícům, o 100% procent víc než loni! Práce a stres s tím máme nad hlavu. Stejně tak desítky dobrovolníků, kteří se do akce zapojili a kterým patří velký dík. Radost to ale ve výsledku přináší obrovskou. Vždyť je to jasný důkaz, že je kolem nás čím dál víc lidí, kteří „lásku osvědčují darováním“ a svět okolo jim není lhostejný. Mrkněte na náš Facebook (Krabice od bot), jak to v reálu vypadá. Fotek a příběhů je tam čím dál víc.

Chcete také o vánocích někomu pomoci a ještě jste to letos nestihli? Krabice s dárky už jsou na cestě k dětem, ale naše práce nekončí. Každý den pomáháme víc než dvěma tisícům dětí, seniorů i lidí s postižením. Podpořte nás odesláním dárcovské SMS ve tvaru DMS DIAKO-NIECCE 90 na číslo 87 777. Diakonie tak dostane 89 Kč. Pomoc má mnoho tváří!

Jan Soběslavský, ředitel Diakonie ČCE

Diakonie
Československé církve evangelické



Veřejné skříně neplní Pražané oblečením jen kvůli charitě

Za fotku, jak u Národního divadla posíláte své svršky dál, dostanete lístek na procházku.

Péřovky, kabáty, boty, ponožky, svetry i čepice. To jsou před Vánocemi nejžádanější artikly v takzvaných veřejných skříních, tedy šatnících, kam lze odložit oblečení, které už nenosíte, a přitom by mohlo ještě někomu sloužit. S šatníky pro bezdomovce, jak se skříním rovněž přezdívá, se v Praze letos opět roztrhl pytel.

Podle Terezy Jurečkové, členky týmu Dobroskříň, jenž svou plechovou almaru již podruhé na zimu umístil na náměstí Václava Havla, se však letos může změnit motivace těch, kteří sem své nepo-



Se skříní u piazzetty pomohlo i Národní divadlo. DOBROSKRÍŇ

třebné oblečení přinesou. „U nás můžete dobré skutky dělat jen tak, že donesete oblečení a další potřebné věci do naší skříně. Každý týden ale vybereme jednoho člověka, který sdílel své fotky s naším hashtagem na sociálních

sítích. Toho obdarujeme poukazem na prohlídku s člověkem bez domova od Prahu-lic,“ říká Jurečková.

Skupina kolem Dobroskříně se inspirovala v Brně, kde podobná parta v rámci projektu Dobrokařa rozdává za

dobré skutky kávu. „Chtěli bychom rozjet i další skříně pod stejným brandem,“ plánuje Jurečková.

Plastové varianty skříní pro lidi bez domova mají také v Praze 6. Ty zde rozmístila radnice šesté městské části poté, co zde začali místní nepotřebné zimníky věšet na stromky na dejvickém náměstíčku. Nápad na sbírku oblečení tehdy vyšel z hlavy místní obyvatelky Blanky Fröhlichové, která se inspirovala v zahraničí. Po dohodě s radnicí, které vadilo, že se tíhou oblečení poškozují stromy, nakonec Praha 6 přistoupila na kompromis.

„Pokračujeme v tradici projektu Daruj kabát. Lidé mohou do skříní oblečení odložit a lidé bez domova si je tam zase mohou vzít. Skříně byl především nápad Blanky Fröhlichové, se kterou zůstáváme v kontaktu. Tentokrát jsou umístěny na třech mís-

tech, a to na přelomu ulic Bělohorská a Vaníčkova, na ulici Pod Marjánkou přímo pod parkem Pod Drinopolem a na Šestáku,“ vysvětluje mluvčí Prahy 6 Ondřej Šrámek.

Co nepotřebujete, nechte zde, co potřebujete, to si vezměte. Tohle pravidlo razí zase v parku na Pankráci, kde lze spolu s oblečením sdílet s lidmi bez domova také jídlo a pití. Pokud by si někdo však myslel, že sem chodí pro oblečení jen lidé bez domova, byl by na omylu. Sdílený šatník i lednici zde využívají i rodiny s dětmi a důchodci.

Další veřejné skříně od různých tvůrců lze najít také v Modřanech, v komunitním centru InBáze v Praze 2 nebo na Žižkově v ulici Zelenky-Hajského poblíž místní komunitní zahrady.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

Letiště. Letos jej zatím využilo rekordních 15 milionů lidí

Letiště Václava Havla včera po půlnoci překonalo hranici 15 milionů odbavených cestujících, což je nejvíce za 80 let jeho existence. Největší letiště v České republice tak pokořilo rok starý rekord z prosince loňského roku, kdy oznámilo 13 milionů odbavených cestujících.

Důvodem narůstajícího počtu cestujících je podle vedení letiště atraktivita Prahy jako bezpečné turistické destina-

ce a zároveň i schopnost a ochota Čechů více utráčet za létání. „Za letošní opětovně rekordní výsledek je třeba poděkovat všem cestujícím, kteří si jako výchozí i konečný bod na svých cestách stále častěji vybírají Letiště Václava Havla Praha,“ uvedl předseda představenstva letiště Václav Řehoř. Z pohledu celkového počtu pasažérů jsou dlouhodobě nejvíce využívány lety do Paříže, Moskvy a Amsterdamu. **ČTK**

INZERCE

VÝPRODEJ

AŽ -50%

Platí na vybrané produkty od 13. 12. 2017 do vyprodání zásob.



Přívoz v Troji už je připraven

Podle fotky našeho čtenáře je v Troji již připraven nový přívoz. Ten bude podle vyjádření Ropidu spuštěn v nejbližší době. Má nahradit spadlou lávku a bude spojit Císařský ostrov s trojským břehem. **TADEÁŠ HAVLÍK**

F&F

EXKLUZIVNĚ DOSTUPNÉ V

TESCO

F-F.COM

Snila o práci rampířky, poté jí piloti napsali básničku

Zajistí správné doplnění paliva i kontrolu podvozku a motorů. Jsou pravou rukou pilotů na letištní ploše, kde řídí vše, co souvisí s obsluhou letadla od přistání až po odlet. O světě rampířů jsme si povídali s Klárou Klesnilovou, supervizorkou Ramp Control ze společnosti Czech Airlines Handling, která působí na této pozici téměř dva roky.

Co práce rampíře znamená?

Než vyrazíme k letadlu, musíme si přichystat vše potřebné k dané lince. Jedná se zejména o zjištění informací o cestujících, naložení nákladu, letadle samotném a vytištění přípravy pro posádku, která obsahuje letový plán, předpověď počasí, mapy na určenou trať a další důležité informace.

Supervisor Ramp Control neboli rampíř řídí, kontroluje a koordinuje všechny provozní činnosti při přeletu, průletu a odletu letadla na odbavovací ploše, samozřejmě tak, aby se dodržel časový harmonogram odbavení a nedocházelo ke zpožděním. Nejdůležitějším úkolem je ale dodržování kvality a bezpečnosti veškerých prací. S tím souvisí i provádění prohlídek parkovací stojánky letadla a také prohlídka stavu trupu letadla po přeletu a před odletem. Ten musí být neporušený, takže se kontroluje zejména oblast dveří a nákladových prostorů, hrany křídel, motorů, ale i stav podvozků. Pracovníci Ramp Control jsou zodpovědní za kvalitní naložení či vyložení všech zavazadel, zboží i poštovních zási-

lek. S nákladem souvisí správné rozmístění a zabezpečení nákladu podle nakládacích instrukcí (takzvaný loading instruction report). Rampíři mají také na starosti proces vytlačování letadla a spouštění motorů, kdy komunikují s posádkou pomocí sluchátek připojených k letadlu.

Jaký typ letadla je na odbavení a vybavení nejsložitější?

Z velké části záleží na počtu cestujících, kolik mají odbavených zavazadel, zda je na dané lince pošta nebo nějaké zboží. Pokud se přepravuje nějaké nebezpečné zboží, musí se v zavazadlovém prostoru přivázat, abychom zabránili případnému pohybu během letu. Podle mě se složitěji odbavují menší typy letadel kvůli velikosti nákladových prostorů, které někdy neposkytují dostatek místa pro manipulaci.

A naopak, jaký typ letadla se odbavuje snadněji?

Snadnější odbavení může být paradoxně například u letadel typu Airbus A330, A380 nebo Boeing B747 Jumbo, u kterých se veškerý náklad nakládá do plechových kontejnerů nebo na palety. Takzvaná širokotrupá (widebody) letadla mají také více východů, které mohou urychlit nástup a výstup cestujících. Ne vždy je tak menší letadlo pro odbavení méně náročné než velký koráb, který pojme i více než 300 cestujících.

Jak vás vůbec napadlo stát se rampířkou?



Klára Klesnilová, supervizorka Ramp Control

CZECH AIRLINES

Celá moje rodina pracuje na letišti, proto bylo odmalička mým snem pracovat u letadla. I můj tatínek pracoval na této pozici a já mu už jako malá záviděla a přála jsem si, abych se i já jednou stala rampířkou. Rozhodla jsem se tedy pro studium na střední odborné škole civilního letectví. Od druhého ročníku jsem

měla možnost seznámit se s různými pracovišti na letišti v rámci praxe. V téže době jsem začala pracovat jako brigádník na pozici Check-in Asistent. Po ukončení studia na střední škole jsem zahájila studium na ČVUT na dopravní fakultě, konkrétně jsem studovala obor letecká doprava, ale bohužel jsem ho

nedokončila. Během této doby jsem se přihlásila na výběrová řízení k českým leteckým společnostem na pozici Cabin Crew. Ale nakonec jsem se na pohovory nedostavila a dala jsem přednost práci u rampy. O možnosti volné pozici jako Ramp Control mi řekl kamarád, dnes už kolegyně. Obávala jsem se tenkrát, že pro práci na rampě upřednostňují muže, ale není tomu tak, a mně se tím pádem splnil sen.

Na rampě jste za každého počasí, celý rok. Co vás na této práci nabíjí?

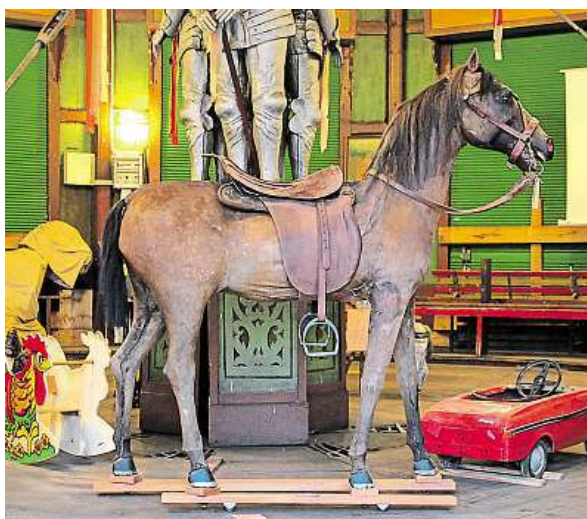
Pracovní proces probíhá venku na odbavovacích plochách letišť za jakéhokoli počasí a v jakémkoliv období. Vysoké teploty se střídají s bouřkami, s deštěm, v zimě naopak s mrazem, proto to rampíři nemají na ploše úplně jednoduché. Největší radost mám, když letadlo odbavíme bez problémů a včas. Ten pocit, že jsme to dobře zvládli, mě pokaždé nabije radostí.

Na co ráda vzpomínáte?

Hezkých a veselých historek se mi za necelé dva roky na rampě stalo hodně. Jedna z nich byla, když mi posádka letadla typu ATR42 napsala básničku. Básničku mám dodnes schovanou v deskách a doprovází mě ke každé lince. Ráda však vzpomínám na všechny linky, které zvládneme odbavovat načas nebo dokonce i dříve, bez jakýchkoli komplikací a posádka ještě poděkuje za kvalitní servis. To člověka zahřeje u srdce nejvíce. **ADÉLA MAREDOVÁ**

Záchrana Letenského kolotoče

K úspěšnému konci se podle zástupců Prahy 7 blíží záchrana Letenského kolotoče. Začíná rekonstrukce interiéru a figur koní (na fotce). Tato unikátní chráněná technická památka, která je nejstarší svého druhu v Evropě, by měla být znovu zprovozněna na podzim příštího roku. Podíl na tom mají i lidé, kteří ve veřejné sbírce poslali do 20. prosince celkem 770 583 korun. **PRAHA 7**



Zprávy krátce

Bytový dům na Vítězném náměstí

Praha 6 se dohodla s investorem, který plánuje postavit bytový dům na Vítězném náměstí. Tedy v místě, kde měl původně stát kontroverzní projekt přezdívaný Lední medvěd. Městská část uzavře smlouvy, na jejichž základě pozemky po dokončení stavby prodá investorovi. Radnice také získá možnost odkoupit část komerčních prostor v parteru nového objektu. Dohodu kritizovala část opozice. **ČTK**

Uzavřou vstup u Palladia

Dopravní podnik chystá výměnu eskalátorů v jednom vstupu ve stanici metra Náměstí Republiky na trase B. Kromě modernizace pohyblivých schodů proběhnou také instalace nového osvětlení včetně podhledů ve vestibulu i podchodu. Přípravné práce začaly v listopadu, od úterý 2. ledna 2018 však dojde k uzavření vstupu do stanice ve směru od nákupního centra Palladium. Předpokládané trvání uzavírky tohoto vstupu je cca osm měsíců. **MET**

Neztratíte se s nimi

GARMIN®

Garmin DriveLuxe 50 Lifetime Europe 45

GPS navigace s mapou 45 zemí Evropy
5" dotykový displej, asistent řazení do jízdních pruhů
Funkce Real Direction, propojení se Smartphone Link
Smart oznámení, databáze Foursquare

~~8 490,-~~

3 990,-

obj. kód: PP559c6l



Garmin Forerunner 30 Gray Optic

Vyspělé běžecké hodinky
GPS záznam trasy, rychlosti i tempa
Počítá kroky i spálené kalorie
Měření srdečního tepu

3 990,-

obj. kód: PP635a10



Garmin Fenix 3 Gray

Chytré hodinky se sporttesterem
Smart notifikace, multisportovní funkce
Snímač srdečního tepu, kompas
Voděodolnost do 10 ATM

~~12 490,-~~

7 990,-

obj. kód: PP5779a



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 22. 12. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Obžerství. Po Vánocích čekají poradny nápor

Lidé si stále častěji pod stromeček kupují poukázky na hubnutí.

Přejídání. To je charakteristický rys českých oslav narození Ježíše Krista. Tuny kaprů, chipsů, bramborového salátu a cukroví přivádějí hned v lednu do poraden výživových poradců tisíce zájemců o shazování kil. Zájem se projevuje i na internetu.

„Návštěvnost portálu jde nahoru asi o čtvrtinu oproti běžnému provozu,“ řekla deníku Metro Zuzana Málková z organizace STOB obezitě.

Podobně jsou na tom v poradnách zabývajících se snižováním nadváhy. Potvrzují to slova Zuzany Koubkové ze Světa zdraví. Největší nápor prý bývá již tradičně v lednu, ale první sondy ve formě telefonátů nebo e-mailů přicházejí hned po Štědrém dnu. „Přejídání a přemíra cukroví,“ komentuje Koubková největší hříchy zájemců, které pak při návštěvě přiznávají. Pro některé se povánoční obžerství stává startem k tomu, aby se rozhodli zhubnout.

Pavla Picková z jiné poradny Světa zdraví říká, že hned po svátcích u nich bývá klid. „Největší nápor očekávám podle zkušeností z minulých let koncem ledna a v únoru,“ uvedla. Hubnutí však lidé začíná už před svátky, jak potvrzuje Kamila Jančková z poradenské organizace Nutrifit. „Lidé si pořízují dárkové vánoční certifikáty na nejružnější balíčky služeb, které pak dávají pod stromeček,“ říká poradkyně. Jestli si výživové kúry kupují lidé sami pro sebe, aby po Vánocích eliminovali následky nezřízeného přejídání, ale neví. „Spíše

Miliardy za přípravky

6

Přibližně tolik miliard korun utratí Češi za rok za potravinové doplňky, které mají splnit jejich touhu po zhubnutí. Odborníci jim marně vyloučují, že jsou určeny pro zdravé a obezité nezabrání.

to souvisí s předsevzetími. Taky se konečně rozhoupou před Vánoci nebo po nich konečně něco se svou váhou udělat,“ konstatuje Jančková. Více práce mívají o svá-

tech sanitky. Jen v Praze stoupá počet výjezdů záchranky o deset procent v porovnání se zbytkem roku. Nedá se ale přesně určit, kolik z výjezdů je třeba k ledvinovým kolikám a těžkým žlučnickovým záchvatům. „Loni jsme na Štědrý den vyjžděli k 371 případům, určitě mezi nimi bylo i několik kostí v krku,“ říká mluvčí pražské záchranky Jana Poštová. Jaká je nejlepší rada, aby kila po svátcích nevyskočila směrem vzhůru? „Lidé by si měli uvědomit, že svátky jsou tři dny a ne deset,“ radí Pavla Picková. **PAVEL HRABICA**



Nový film

Filmaři v Březové u Karlových Varů právě natáčejí další scény nového filmu Ten, kdo tě miloval. Snímek vzniká podle úspěšné knihy Marie Poledňákové, která je jejím prvním kriminálním románem. Diváci se mohou těšit na příběh plný napětí, ale i humoru a ironie, na které jsme v autorčiných dílech zvyklí. Na snímku je herečka Lívia Bielovič. **ČTK**

Jídlo. Jen když jde reklama

„Největší chybou je, když si lidé dají předsevzetí, že začnou hubnout od prvního,“ říká Iva Málková. „Protože se pak do začátku roku přejídají,“ doplňuje.

Je lepší hubnout bez předsevzetí?

Ano. Ti, kteří nemají problém s nadváhou, se třeba na Štědrý večer přejedí, ale v dalších dnech se omezí. Obézním naskočí automaticky negativní myšlenky.

„Když už jsem se přejedl, tak je to jedno. Teď se nebudu omezovat, začnu od Nového roku.“ A přejídají se několik dní.

Kolik toho musí člověk sníst, aby víc přibral?

Aby nabral kilo tuku, musel by spořádat 25 tisíc kilojoulů. To jsou kila salátu, nevím kolik porcí kapra. To se za jeden den nikomu nepovede. Když se ale bude člověk přejídat jedenáct dnů, klid-

ně dvě kila přibere. Po Novém roce podlehne lákavým nabídkám na rychlé zhubnutí deseti kilo za měsíc, což se mu nepovede. Takhle probudne neúčinně celý život.

Máte nějakou radu?

Pokud už něco jíte během sledování televize, zkuste jíst během reklamní přestávky. Protože když sledujete film, tak vlastně ani nevíte, co jíte a hlavně kolik toho doopravdy sníte. **PH**

Číslo dne

10 500

V Česku podniká přes 10 500 firem, které sídlí v takzvaných nových daňových rájích. Vlastníci těchto firem v ziskovém jméni upsalí přes 61 miliard korun. Evropská unie zveřejnila před několika týdny nové seznamy daňových rájů. Poukazuje tak na země, jež vytváří „neférové“ příznivé podmínky pro podnikání.

Zrušení EET. Ten výpadek nějak získáme

Ústavní soud odsunul zavedení třetí a čtvrté vlny EET. Způsobí to tedy úbytek několika miliard, se kterými už rozpočet na příští rok počítá. Ministr financí Alena Schillerová ale ubezpečuje, že nepůjde o tak velký problém. „My ten výpadek odhadujeme asi na 1,7 miliardy, a to věříme, že se nám podaří nějakým způsobem získat. Pořád se ještě bude držet ekonomický růst a počítáme i s lepším výběrem daní. Takže nepovažujeme ten výpadek za až tak tragický,“ řekla Schillerová na Radiu Impuls.

Pořád Tři Impulsy na tělo poslouchejte každý všední den v 8.20 na Radiu Impuls. **MET**



Další vleky se otevírají

Horská lyžařská střediska v Pardubickém kraji zahajují o nadcházejícím víkendu hlavní část sezony. Na snímku je sáňkování ve skiareálu v Hlinsku na Chrudimsku, kde se začne lyžovat od zítřka. Vleky už naplno jezdí ve výše položených oblastech, jako jsou Krkonoše, Jizerské hory nebo ve středočeském Moninci. **ČTK**

ÚSTR. Nový šéf



Rada Ústavu pro studium totalitních režimů (ÚSTR) má nového předsedu. Stal se jím vojenský historik Eduard Stehlík, který je

s ústavem spojen od jeho vzniku. Kromě toho působí jako ředitel odboru pro válečné veterány na ministerstvu obrany. Eduard Stehlík se jako historik zaměřuje na novodobé československé vojenské dějiny. **ČTK**

INZERCE



GRÓNSKO
ZEMĚ LEDU, ŽIVOTA A ZEMĚDĚLSTVÍ

11. 1. 2018–4. 4. 2018

Výstava autorů
Aleny a Jaroslava Klempířových.

DOPROVODNÝ PROGRAM K VÝSTAVĚ

24. 1. 2018 / GRÓNSKO - NEJVĚTŠÍ OSTROV SVĚTA

24. 2. 2018 / DĚTSKÝ POLÁRNÍ DEN

14. 3. 2018 / GRÓNSKO ŽIJE KULTURNĚ

Národní zemědělské muzeum, s. p. o.
příspěvková organizace Ministerstva zemědělství
Kostelní 44, 170 00 Praha 7, www.nzm.cz

Garance doručení dárků pod stromeček

více na www.alza.cz/vanoce



**Ani při sportu
se neztratíte**

UMAX

UMAX U-Band P1 GPS

Praktický voděodolný fitness náramek
1,3" barevný displej, měření tepové frekvence
Měření sportovní aktivity a kvality spánku
Vestavěná GPS, výdrž 5-7 dní



1 989,-

obj. kód: SPTbd1207

**Mějte všechno
pod kontrolou**

eset

ESET Internet Security pro 1 počítač na 12 měsíců

Špičkový bezpečnostní software
Antivir, antispyware, firewall i antispyam
Bezpečnější internetové bankovníctví
Šifrování dat a bezpečně uložená hesla



1 489,-

obj. kód: WZ523a12

**Je to
pracant!**

-31 %

EVERYBOT



EVERYBOT RS500

Účinný robotický mop, na suchý i mokrý úklid
Vhodný na úklid všech typů tvrdých podlah
7 režimů úklidu, dálkové ovládání, Li-ion baterie
Dvě utěrky rotující až 130 otáček/min

~~6 490,-~~
4 499,-

obj. kód: NTA211

**Ohlídá
vaše zdraví**

-11 %



ECOMED BU-90 E

Praktický tlakoměr s přehledným displejem
Dělená paměť pro dvě osoby
Manžeta pro obvod paže 22-36 cm
Upozornění i na srdeční arytmií

~~899,-~~
799,-

obj. kód: EAT7091d

**Kuchyňský
profík**

WÜSTHOF



Wüsthof CLASSIC Nůž kuchařský 20 cm + Sada nožů ZDARMA

Kuchařský nůž kovaný z jednoho kusu oceli
Ergonomická rukojeť, dlouhá životnost
Navrženo profesionálními kuchaři

2 429,-

obj. kód: WUSCL020

**Krásný jako
obrázek**

PHILIPS



-19 %

24" Philips 243V7QJABF

Špičkový 24" monitor s Full HD rozlišením
Syté barvy se širokým úhlem sledování IPS
Optimalizace obrazu SmartImage a SmartContrast
Kvalitní zabudované reproduktory

~~3 690,-~~
2 990,-

obj. kód: WC118b20c

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 22. 12. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Bitva o Hrad. Na Ježíška klid zbraní

Zatím je současná prezidentská volební kampaň relativně selanka. Uchazeči o hradní „trůn“ se v debatách často chválí a respektují. Řezba ale určitě nastane. Varianty lednové přímé volby nového českého prezidenta jsou nejrůznější. Zatím se předpokládá, že se budou konat obě kola přímé volby. Z prvního do druhého postoupí vedle stávajícího prezidenta někdo z jeho osmi vyzyvatelů. I když všechno může být jinak a Miloš Zeman kvůli bratrovražednému souboji svých soupeřů vyhraje hned v tom prvním. Nebo úřadující hlava státu skončí už v prvním kole a o Hrad se popere někdo z osmi mužů. Těm jsme, kromě Zemana, který je časově vytížený, položili mírumilovné sváteční otázky:

1) Jak jste na tom letos se zařizováním dárků? Zbývá vám během kampaně čas na jejich nákupy?

2) Kdy naposledy vyrazíte v tento čas za voliči? Bude-li lákat také na Štědrý den?

Michal Horáček



1) Jsem šťastný, když se mi podaří někde sníst bagetu, nemám ani čas na jídlo. Ale musím se k tomu určitě dostat. **2)** Ne. Je to čas tak zvláštní pro nás všechny, vytržený z obyčejného času, čas svým způsobem posvátný. Lidé mají právo strávit tyto chvíle se svými blízkými, ne s Horáčkem.

Jiří Drahoš



1) Už je máme z velké části připravené. S většinou mi pomohla moje žena Eva. Ta totiž vše zvládá i v tomto shonu a napětí. **2)** Vyrazet za občany na Štědrý den nebudu. Vánoce jsou svátky, které bychom měli strávit se svými blízkými, rodinou, přáteli. Je to období, kdy mají být lidé s těmi nejbližšími.

Pavel Fischer



1) Snad se mi alespoň podaří Ježíška přemluvit na poslední chvíli, aby mým blízkým pod stromečkem něco nechal. **2)** Určitě přijmu společně s manželkou a dětmi pozvání na nějakou z dobročinných akcí, jako je společná charitativní večeře nebo rozlévání štědrovečerní polévky potřebným.

Petr Hannig



1) Úplně špatně. Navíc mi přiletěl syn s rodinou včetně vnoučat Klárky a Declana. Asi vyrazím na nákupy až dnes. **2)** Já nelákám voliče ani teď. Proto ani žádné akce neplánuji. Stačí jen tak tak zvládat všechny rozhovory a výstupy v televizích a na serverech.

Marek Hilšer



1) Dáváme si v rodině a mezi přáteli jen drobnosti. Vánoce nejsou záležitostí materiálních darů. **2)** Letošní Štědrý den věnuji rodině. Večer pak vyrazíme s manželkou na půlnoční. Akci pro voliče naplánovanou na Štědrý den nemám, Vánoce jsou svátky klidu a pohody.

Jiří Hynek



1) Volební kampaň mi vybírání dárků trochu komplikuje. Mám ale skvělou a milující ženu, která se o to postarala. Mně zbývá koupit dárek pro ni a ten už mám vybraný. **2)** Tento sváteční čas mají lidé trávit se svou rodinou a blízkými. I já to tak plánuji. Nechci v tuto dobu nikoho kampaní obtěžovat.

Vratislav Kulháněk



1) Zatím jsem na tom dost špatně, nemám totiž ještě vůbec nic. Nechávám výběr a nákup dárků pro své nejbližší až na dnešek. **2)** Vánoční svátky jsou především svátky klidu a patří hlavně rodině. Vynasnažím se proto podle této zásady řídit i tento rok.

Mírek Topolánek



1) U nás nosí dárky Ježíšek. Proto se snažíme být všichni celý rok hodní. Dopis jsme mu napsali, tak se budeme těšit. **2)** Naposledy se uvidíme v sobotu 23. prosince na pražské Kampě při zpívání tradiční Rybovky. Mám rád tradice a je dnes víc než kdy jindy důležité si ty naše připomínat, udržovat a ctít.

Pozor. Bude Zima!

Vážení čtenáři, vydání deníku Metro, které právě držíte v ruce, je posledním v tomto roce. Další pro vás zase chystáme od 2. ledna. V příštím

týdnu vás ještě čeká speciální vydání Metro Zima, vyjde ve středu 27. prosince. Redakce vám do nového roku přeje hodně dobrých zpráv! **METRO**

Vláda. Napodruhé to půjde

Ministr zahraničí Martin Stropnický míní, že když ne při prvním pokusu, tak napodruhé vláda projde. „Skutečně si myslím, že minimálně

dvě strany si předčasné volby zoufale nepřejí,“ řekl v rozhovoru pro iDNES.cz Stropnický. Menšinová vláda bez důvěry je podle ministra Strop-

nického problém. Pokud vláda 10. ledna nezíská důvěru, při druhém pokusu může podle Stropnického vzniknout i vláda koaliční. **iDNES.cz**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

DÁRKOVÝ BALÍČEK K FILMU FERDINAND

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje ve filmu kamarádka býka Ferdinanda?

a) Marina b) Nina c) Pepina



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚD (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte FERDINAND. Tři výherci se správnou odpovědí vyhrávají dárkový balíček k filmu. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

KRÁSNÉ PROŽITÍ SVÁTKŮ VÁNOČNÍCH A SPOUSTU ENERGIE V ROCE 2018

PŘEJE CENTROPOL
DODAVATEL ELEKTŘINY A PLYNU

Tranzistor. Letos oslaví 70. výročí

Součástí téměř veškeré elektroniky byly na počátku minulého století elektronky, které ale byly velké, náročné na spotřebu a nespolehlivé. Vědci se tak začali poohlížet po něčem novém, co by dokázalo to co elektronky – zesilovat nebo spínat elektrický signál. Volba po předchozích zkušenostech padla na polovodiče, kterými se zabýval i tým americké společnosti Bell Telephone Laboratories ve složení John Bardeen, Walter Brattain a William Shockley. Před 70 lety, 23. prosince 1947, tato trojice předvedla první polovodičový tranzistor (zesilovač) na světě, a rozpoutala tak revoluci v elektronice.

Polovodiče jsou prvky, které mají nižší vodivost než kovy a vyšší než izolanty a jejichž odpor kolísá například podle teploty nebo světla. Bardeena, Brattaina a Shockleyho napadlo spojit tři polovodičové vrstvy s odlišnými typy vodivosti, a tak vznikl tranzistor, který se choval jako běžná zesilovací a spínací elektronka. Díky vysoké spolehlivosti, malé spotřebě a velkému výkonu začal rychle svou starší „sestru“ vytlačovat. Veřejně byl první tranzistor, který měl rozměry hračky, představen v červnu 1948 a zpočátku se vůbec ne-

zdálo, že se jedná o jeden z nejvýznamnějších objevů v dějinách.

Zástupci společnosti Philips, tehdejšího největšího výrobce elektronek, například prohlašovali, že je nový vynález

lez nijak neohroží. Karta ve prospěch tranzistoru, jehož název je zkratkou z anglických slov „transfer“ a „resistor“, tedy přenosový odpor, se začala obracet již několik let po jeho předvedení.

Tranzistory se během let stále zmenšovaly a z původního patnáctimilimetrového válečku o průměru půl centimetru se za několik let tranzistor zmenšil do velikosti špendlíkové hlavičky. Autoři

za tento svůj vynález obdrželi v roce 1956 Nobelovu cenu za fyziku. Největším výrobcem polovodičů byla dlouhá léta americká firma Intel. Letos prvenství převzal jihokorejský Samsung. **ČTK**

INZERCE

LIDL

Lidl STÁNEK
VŽDY ČERSTVÉ

OD 22. PROSINCE

ANANAS
extra velký
SUPER CENA!
1 kus
49.90

BORŮVKY
100 g = 23,92 Kč
125 g - balení
-25%
~~39.90~~
29.90

LIČI
SUPER CENA!
cena za 100 g
9.90

POMERANČE
1 kg = 17,45 Kč
2 kg - balení
-30%
~~49.90~~
34.90

MANDARINKY
1 kg
-26%
~~29.90~~
21.90

Nabídka zboží platí od 22. 12. do 24. 12. 2017 nebo do vyprodání zásob. Chyby v tisku vyhrazeny. Ceny jsou bez dekorací. Lidl si vyhrazuje právo změny balení a variantě nabízeného zboží. Odběr možný jen v obvyklém množství.



Mayová

Britská premiérka Theresa Mayová při své návštěvě Polska prohlásila, že ústavní otázky by měly být především věcí dané země. Doufá, že Polsko spor s EU o své soudnictví vyřeší uspokojivě. **ČTK**

Haag se rozloučil s tribunálem

Soud se zabýval zločiny spáchanými na území bývalé Jugoslávie.

K 31. prosinci letošního roku ukončí své působení Mezinárodní trestní tribunál pro bývalou Jugoslávii (ICTY), slavnostní ukončení činnosti proběhlo včera. ICTY se zabýval válečnými zločiny spáchanými od roku 1991 na území někdejší Socialistické federativní republiky Jugoslávie. Sídlo měl v nizozemském Haagu. Zřízen byl na základě rezoluce OSN z 25. května 1993 v reakci na tehdejší násilí páchané v Chorvatsku a Bosně a Hercegovině.

Jednalo se o první orgán svého druhu od dob Norimberského a Tokijského tribunálu, které byly zřízeny po druhé světové válce. Justici jednotlivých exjugoslávských republik bylo předáno 13 kauz. Zbýlé dvě čeká obnovený proces u Mechanismu OSN pro



Slobodan Milošević AP

mezinárodní trestní tribunálu (MICT). Před soudem vypoovídalo celkem 4650 svědků.

Prvním obžalovaným ICTY se počátkem listopadu 1994 stal bosenský Srb Dragan Nikolić, který velel táboru v bosenské Sušici. Prvním souzeným byl bosenský Srb Duško Tadi, jehož proces začal 7. května 1996. K nejznámějším obžalovaným patřili například někdejší srbský prezident Slobodan Milošević (ze-

V číslech

161

Tolik osob celkem tribunál obžaloval. Posledním byl v červenci 2011 zadržen Goran Hadži, někdejší prezident samostatné Republiky Srbská Krajina. Z toho 90 obžalovaných ICTY odsoudil, 19 lidí zprostil obvinění, v 37 případech byla obžaloba stažena nebo byl proces předčasně ukončen (třeba kvůli úmrtí obžalovaného). Před soudem vypoovídalo celkem 4650 svědků.

mřel v březnu 2006 před vynesením rozsudku), bývalá hlava Republiky srbské (RS) v Bosně a Hercegovině Radovan Karadžić (loni v březnu byl prvoinstančně odsouzen ke 40 letům), někdejší viceprezidentka RS Biljana Plavšićová (v únoru 2003 odsouzena na 11 let, propuštěna v říjnu 2009) a bývalý velitel bosenskosrbské armády Ratko Mladić, kterého ICTY odsoudil v listopadu na doživotí. **ČTK**

Zprávy krátce

Sankce proti Rusku opět prodlouženy

Členské země Evropské unie prodloužily do 31. července 2018 hospodářské sankce, které na Rusko uvalily v roce 2014 v souvislosti s jeho postupem v ukrajinské krizi. Formálně tak byl včera učiněn krok, o kterém rozhodl už minulý týden prosincový summit EU.

Obvinění z vraždy novinářky k soudu

Tři muži obvinění z vraždy maltské investigativní novinářky Daphne Caruanové Galiziové se budou muset zodpovídat před soudem. Justice ostrovního státu včera po třech dnech zvažování rozhodla, že existuje dostatek důkazů pro zahájení procesu, informoval server Times of Malta. **MET**

Melbourne. Auto najelo do lidí

Do davu lidí v centru australského města Melbourne najel včera terénní vůz. Podle policie šlo o záměrný čin, avšak zatím není důvod se domnívat, že by se jednalo o teroristický čin. Řidiče, jímž byl Australan afghánského původu, a dalšího muže policisté zadrželi. Při incidentu utrpělo zranění 14 lidí, mezi nimi i malé dítě. Motiv činu zatím jasný není.

Vůz najel do lidí na rohu Elizabeth Street a Flinders Street krátce před pátou hodinou odpolední místního času (před

sedmou ráno SEČ). Podle svědků vjel vůz rychlostí 80 až 100 kilometrů za hodinu a nezpomaloval. Na místo přijely rychlé sanitky a zdravotníci ošetřili několik lidí na místě. Mezi 13 osobami, které musely být hospitalizovány, je předškolní dítě, jež má zranění hlavy.

Dvaatřicetiletý řidič vozu je zřejmě psychicky nemocný a je drogově závislý. Druhého podezřelého zadržela policie poté, co si incident natáčel. Čtyřiatřetiletý mladík měl u sebe nože. **ČTK**

INZERCE

Pf 2018

Děkujeme všem našim zákazníkům
za projevenou důvěru v uplynulém roce.
Přejeme vám štěstí
a veselé Vánoce a mnoho štěstí
v novém roce 2018.

ZEMAN
maso-uzeniny



Katalánsko

V Katalánsku včera proběhly předčasné volby do regionálního parlamentu. Hlasování vyvolala ústřední španělská vláda poté, co v říjnu kvůli separatistickým snahám regionálního vedení převzala přímou správu nad autonomním Katalánskem. Výsledek rozhodne, zda bude region pod vedením separatistů dál usilovat o získání nezávislosti, nebo setrvá ve svazku se zbytkem Španělska. O volby byl velký zájem, tvořily se dlouhé fronty. Do uzávěrky nebyly výsledky známy. **2x ČTK**



UŽ
20

LET

jsme nejčtenější deník zdarma

metro®

Bolesti a ztuhlost zad, které mi ničili život, zmizely tak rychle, že jsme zrušili mou operaci zad.

Otevřený dopis pana Jana Navrátila adresován všem mužům a ženám, jejichž problémy se zády jim ničí život.

Abych řekl pravdu, se zády jsem měl problémy vždy. Ale nikdy to nebylo tak vážné. Když jsem se mezi 30. a 40. rokem věku nemohl hýbat, tak jsem zašel k fyzioterapeutovi a vše se spravilo. Za mé problémy se zády nemůže přímo jen má práce programátora, ale je také pravda, že jsem při práci špatně seděl.



Už jsem nemohl dělat vůbec nic

Vše začalo, když mi táhlo na 55. Fyzioterapeut už nestačil a já jsem začal užívat léky proti zánětům. Trvalo to 3 nebo 4 roky. Zvykl jsem si je brát pořád, až mne jednoho dne začal bolet žaludek a začal jsem mít vážné problémy se zažíváním. Lékař mne požádal, abych přestal brát léky proti zánětům a ta bolest byla pochopitelně nesnesitelná. A aniž bych mu to řekl, začal jsem zase brát léky až do dne, když už byly i léky proti zánětům takřka neúčinné. Navíc mi to vadilo, protože jsem měl odejít v 63 letech do předčasného důchodu a byl jsem rozhodnutý vrátit se ke sportu, kterého jsem před více než 20 lety nechal. Ve stavu, ve kterém jsem byl, už jsem nemohl snít, už jsem nemohl dělat vůbec nic.

Objednal jsem se na operaci

Rozhodl jsem se tedy vzít osud do svých rukou a šel jsem k odbornému lékaři na záda s rentgenem. Jakmile mne prohlédl, vyřkl verdikt: „Pane Navrátilu, vaše ploténky jsou zničené a některé ani nejsou na svém místě. Vaše obratle se dotýkají a způsobují nesnesitelné bolesti. Je pravděpodobné, že tyto obratle tlačí na sedací nerv. Mohu vám dokonce potvrdit, že léky proti zánětům už pro vás nejsou vhodným řešením. Je potřeba to všechno uvolnit a hlavně povolit a ve vašem případě vám pomůže jen operace.“ Víte, jak je to dnes. Na operaci jsem mohl jít až za 12 týdnů. Tehdy jsem ještě nevěděl, že ten dlouhý čas čekání mi umožní vyhnout se velmi riskantní a bolestivé operaci.

Kliknutí na googlu mne zachránilo
Když jsem se vrátil domů, podíval



Dříve: Pan Jan Navrátil byl dříve odsouzen k tomu, že se skoro nehýbal.

jsem se na internet, abych věděl, co mne čeká. Bylo tam toho hodně! A tak jsem do google napsal „lumbální dekomprese“. Automaticky jsem klikl na první řádek. Ještě jsem nevěděl, že dělám nejdůležitější věc ve svém životě. Dostal jsem se na web, kde se kromě lumbální dekomprese psalo o výborných výsledcích se zcela novým dekompresním pásem. Byla tam neuvěřitelná svědectví lidí, kteří říkali to samé jako já. Tento pás umožňoval díky systému nafukování provádět dekompresi obratlů. Ploténky zvyšovaly díky okysličení z důvodu lepšího oběhu krve objem, znovu plnily funkci tlumičů a míšní nervy již neštípaly. I když to bylo zajímavé, tak jsem tuto stránku opustil, abych si našel informace o operaci, která mne



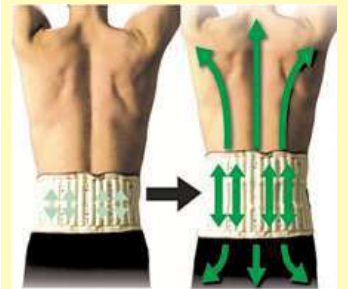
Potom: Díky **Stretch&GO** se dokonce mohl vrátit ke svému oblíbenému sportu.

čekala. Upřímně řečeno, to, co jsem si přečetl, mne moc nepotěšilo. A to až natolik, že jsem se u večere svěřil se svými starostmi své ženě. Ani nevím proč jsem jí ukázal na tabletu ten úžasný pás. A ona popřemýšlela a řekla mi: „Honzo, a proč to nezkusit, máš už datum operace a pokud to bude fungovat, tak budete mít pořád dost času ten zákrok zrušit.“ A poslali jsme objednávku.

Sundával jsem ho jen na noc

Za 48 hodin jsem ho dostal a pochopitelně jsem ho ještě tentýž den vyzkoušel (je to tak jednoduché jako říci dobrý den). Můžete mi to věřit nebo ne, ale jakmile pás nafouknete (bez námahy), tak ucítíte uvolnění. To není moc normální, když víte, že se při každém nafouknutí zvětší

Tajemství účinnosti pásu Stretch&GO



Pokud budete nosit pás hodiny, tak umožníte obratlům, aby se rozestoupily, a umožníte regeneraci plotének. Zmizí tlak na sedací nervy, což je synonymum pro ischias, bolesti v kříži a bérkách.



Jak vidíte na těchto obrázcích, pás se pomocí vzduchu zvětší o 7 cm. Těchto 7 cm vám umožní provést dekompresi páteře tak, jak je uvedeno na těchto rentgenech.

o 7 cm. Máte pocit, že rostete s ním. Cítil jsem se s ním tak dobře, že od druhého dne jsem ho už nevnímal a zvykl jsem si na to, že ho nosím pod oblečením (nikdo si ničeho nevšiml). Sundával jsem ho jen na noc. Po 10 dnech jsem začínal dělat pohyby, které jsem mohl dělat dříve pouze za cenu nesnesitelných bolestí. Snadno jsem vstával, předkláněl se a chodil do schodů bez opory. Měl jsem stále méně a méně problémů.

Už jsem věděl jak na to

Po 2 měsících jsem už necítil skoro žádnou bolest a vrátila se mi hybnost, v což už jsem ani nedoufal, a tak jsem šel k odbornému lékaři na nový rentgen a řekl jsem mu,

že bolesti zmizely. Když viděl můj rentgen, tak byl překvapený a řekl mi: „Pane Navrátilé, je to neuvěřitelné, ale vaše ploténky mají zase správný objem a vidím opotřebenou, ale normální páteř. Mezi obratli je prostor, což vysvětluje to, že bolesti a ztuhlost zmizely. Co jste dělal kromě toho, že jste hodně cvičil?“ Odpověděl jsem mu: „Vůbec nic.“ A pak jsem řekl o pásu. Znal princip, který se používal hlavně pro krční obratle, ale nemyslel si, že by tento postup mohl být v mém případě tak účinný. Zapamatoval si to a teď žádá své pacienty, aby si to také zkusili. Operaci jsme pochopitelně zrušili.

Nosím ho každý druhý týden
Od té doby, co jsem si vzal pás poprvé, uplynulo více než 9 měsíců. Teď už ho nosím jen každý druhý týden 4 hodiny denně. Ten týden stačí na to, aby došlo k dostatečné dekompresi obratlů, abych měl naprostou volnost pohybu. Dokonce jsem začal opět trochu sportovat. Ale věřte mi, jakmile se objeví první příznaky bolesti, tak nebudu váhat a budu ho zase nosit trvale.

Jan Navrátil



Pás
Stretch&GO
před nafouknutím



Pás
Stretch&GO
po nafouknutí

ZÁRUKA v délce 3 měsíců

Máte 3 měsíce na posouzení výsledků dosažených s pásem **Stretch&GO**. Pokud kdykoliv v těchto 90 dnech zjistíte, že vaše bolesti zad nezmizely, tak bude stačit, když nám pás, klidně i použitý, vrátíte a my vám hned po jeho převzetí vrátíme peníze poštovní poukázkou na vaše jméno.

Prof. Han, specialista, zkoumající příčiny bolesti zad, nám vysvětluje

Proč vás může pás **Stretch&GO** zbavit většiny bolestí zad, které vám ničí život

Dříve, než vám řeknu, jak pás radikálně vyřeší vaše bolesti v zádech, tak si vám dovoluji vysvětlit, proč nejsou bolesti zad neodstranitelné.

Bolesti zad jsou jasným výsledkem mechaniky. S postupem let se vaše obratle stlačují, ničí ploténky, čímž dráždí sedací nervy. Bolest není ničím jiným než signálem, který toto podráždění dává vašemu mozku.

Léky na bolest tento signál pouze přeruší nebo oddálí. Jakmile skončí jejich účinek, tak se signál a bolest objeví znovu.

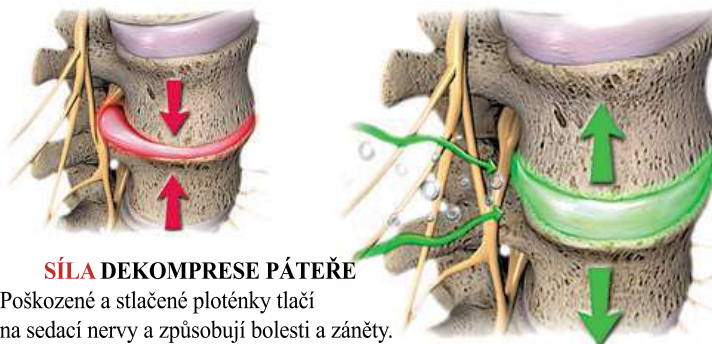
Abychom se zbavili bolesti definitivně, tak musíme léčit příčiny tohoto stlačování obratlů a ničení plotének.

Pokud je bolest zad považována za zlo století, tak to není náhoda. Žijeme déle, rozšiřuje se nadváha, stres v práci vede současně ke špatným polohám a svalovému napětí, kterému se nedá vyhnout.

Proto se počet lidí trpících bolestmi zad neustále zvyšuje. Jediný způsob jak to léčit spočívá v odstranění příčin, to znamená:

- provést dekompresi obratlů,
- umožnit hydrataci plotének,
- uvolnit sedací nervy.

Pro zajištění těchto tří úkolů je potřeba se zaměřit na protažení páteře. To je přesně úkol pásu **Stretch&GO**. Narozdíl od dlouhého a náročného protahování nebo drahých sezení u fyzioterapeuta s časově omezeným účinkem zajistí



ODSTRANĚNÍ BOLESTÍ A ZÁNĚTŮ

- Roztažení obratlů a uvolnění tlaku na ploténky.
 - Obnovení vstřebávání živin a hydratace.
 - Optimální zdravý diskus a odstranění tlaku na nerv.
- Odstranění bolestí a zánětů.**

Kupón na ukončení vašich problémů se zády aniž byste riskovali jedinou korunu.

Odeslat na:

**HOME PACK SHOPPING, s.r.o.,
P.O.BOX 4, 755 08 Depo Vsetín 70**

☐ Ano, chci vyzkoušet **Stretch&GO** pro zbavení se problémů se zády.

Je jasné, že pokud bolesti nezmizí do 30 dnů, tak mám 90 dnů na vrácení mého pásu nebo i pásů, a to i použitých a po jejich převzetí mi vrátíte peníze. Za těchto podmínek vás žádám, abyste mi poslali následující pásy:

☐ Pás **Stretch&GO** obvyklá cena = 2990 Kč
Cena **1490 Kč** ušetřím 1500 Kč

☐ Dva pásy **Stretch&GO** obvyklá cena = 5980 Kč
Cena **2690 Kč** ušetřím 3290 Kč

Náklady na poštovné a balné 199 Kč.

Teď neposílám žádné peníze, za objednávku zaplatím při převzetí mé záсылky přímo na poště nebo poštákovu při doručení.

Zde uvádím:

JMÉNO: _____

PŘÍJMENÍ: _____

ADRESA: _____

PSČ: _____

MĚSTO: _____

DATUM NAROZENÍ: _____

PODPIS: _____

E-MAIL*: _____

TELEFON*: _____

*Nepovinné

PRMES&G03

Podpisem této objednávky prohlašuji, že vyslovuji souhlas se zpracováním mých osobních údajů firmě HOME PACK SHOPPING, s.r.o., P.O.BOX 4, 755 08 Depo Vsetín 70, a k jejich zpřístupnění třetímu subjektu v dalším obchodním styku s mojí osobou. HOME PACK SHOPPING s.r.o. se zavazuje s osobními údaji nakládat v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb.

Nejpodivnější vánoční zvyky, pověry a tradice ve světě

Lidi na Islandě „straší“ lidožravá kočka, Ukrajinci si byty zdobí pavouky. V různých koutech světa se slaví Vánoce jinak.

Vybrali jsme pro vás přehled nejzajímavějších pověr, tradic a zvyků, které lidi slaví o Vánocích.

Zlé čarodějnice v Norsku

Podle staré norské legendy vycházejí na Štědrý večer zlé čarodějnice a hledají košťata, na kterých by se proletěly. „Asi nikdo by nechtěl mít během Štědrého dne u sebe doma na návštěvě čarodějnic, takže Norové všechna košťata v domě pečlivě schovávají,“ říká Vladimíra Svítáková, průvodkyně po Norsku z portálu Radynacestu.cz.

Do kostela na bruslích

V hlavním městě Venezuely Caracasu chodí všichni věřící časné ráno do kostela, a to od 16. prosince až do Štědrého dne. Na tom by v silně nábožensky založené Venezuele nebylo nic zvláštního, zajímavé však je, jak se Venezuelané do kostelů dopravují. Jezdí do nich totiž na bruslích! Do osmi hodin jsou dokonce uza-



Příjezd Santa Clause na Havaji

HILL+KNOWLTON STRATEGIES

vřené některé cesty, aby byla jízda pro věřící bruslaře bezpečnější. „Někdy jsou to celé zástupy lidí, často oděných v pestrobarevných maskách. V České republice by to taky šlo, jenom by to musely být brusle určené na led,“ říká lektorka Patricia, která v českém James Cook Languages již pátým rokem vyučuje španělštinu.

Papai se musí svléknout

V Jižní Americe ještě zůstaňme – v Argentině je zvykem nechávat přede dveřmi misku s vodou a stébly trávy. To proto, že tady dárky neno-

sí Santa Claus, ale koník Magi. Dárky naděluje do bot, které děti najdou pod stromkem nebo vedle postele. Štědrovečerní večere v Argentině je nejčastěji servírovaná v zahradách, protože na jižní polokouli právě vrcholí léto. Mezi tradiční jídla patří pečené selátko nebo pro nás exotická pečenka z páva. Pavím perím bývá často dekorován i vánoční stůl. V Brazílii se naděluje 25. prosince odpoledne. Dárky nosí Papai Noel, který do Brazílie přijíždí až z Grónska. Protože je tu v tuto dobu léto, říká se, že Papai se musí svléknout do koši-

le... a také se nechávají přes noc otevřené dveře, protože tloušťka s plnovousem by se do místních komínů, které tu nejsou tolik potřeba, určitě nevešel.

Island má lidožravé kočky

Na Islandu nosí vánoční dárky skřítky, kterých je podle legendy rovných třináct a s dárky přicházejí postupně každý den mezi 12. až 24. prosincem. Ale pozor! Obdarují pouze hodné děti, kte-

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

ré si navíc nachystaly za okno botu. „Důležité také je, aby každý Islandan dostal něco nového na sebe, jinak ho podle pověsti může sežrat vánoční kočka,“ říká Lenka Drastichová, průvodkyně po Islandu.

Dlužno dodat, že se mezi Islandany traduje i mírnější varianta této legendy, která straší pouze sněžením štědrovečerní večere.

Nejstarší loterie na světě

Ve Španělsku patří k nejdůležitějším vánočním rituálům losování šťastných čísel Vánoční loterie, která je nejstarší a největší loterií na světě. Dne 22. prosince jsou rozdělovány miliardy mezi velké množství výherců. „Pro

Španěly je to opravdový svátek a loterie se zúčastní opravdu každý,“ říká Markéta Klimešová, průvodkyně po Španělsku.

Rozbíjejí porcelán

V Dánsku za dveřmi přátel rozbíjejí porcelán. „Zní to trochu zvláštně a možná i nebezpečně pro zvířata i lidi, nicméně Dánové o silvestrovské noci chodí po domech svých přátel a za dveřmi jim rozbíjejí porcelán. Čím větší hromadu střepů pak před domem najdou, tím větší mají radost, jelikož to pro ně znamená více štěstí v dalším roce,“ vysvětluje neotřelý zvyk Tereza Vrbová, průvodkyně po Dánsku.

Pavouci v bytech

Na Ukrajině je častou dekorací na stromcích umělé pavouky a pavučina. Ukrajinské rodiny totiž věří, že pokud najdete ráno na Vánoce pavučinu, přinese vám štěstí.

Santa přijede na lodi

Na Havaji panuje zvyk pořídit si na Vánoce domů akvárium s ostencem běloskvrným. Vánoce tady navíc začínají s příjezdem takzvané Vánoční lodi, což je loď přivážející obrovský náklad tradičních vánočních pokrmů. Santa Claus sem přijíždí rovněž po vodě ve svém člunu. A třeba Jamajčané si potrpí na koledy v rytmu reggae. **MAP**

INZERCE

ZAŽIJTE STROMEČEK NA ÓČKU

24. 12., 17–21 HOD

PRÁNÍ VAŠICH HVĚZD

A VÁNOČNÍ SONGY BEZ REKLAM

#TOCENIM

ÓČKO

do 31. 12. 2017

ASKO[®]
NÁBYTEK

VÁNOČNÍ SLEVA

40%

**NA ZAKÁZKOVÝ
ČALOUNĚNÝ
NÁBYTEK**



Pohovka, tkaná látka šedá, 166-213×102×92 cm, lůžko 141×200 cm, polohovatelné područky, pro každodenní spaní, 0512141-00 - **14 999,-**

*Sleva se odečítá z doporučených maloobchodních cen čalouněného nábytku (sedací soupravy, pohovky a čalouněné postele). Slevy nelze sčítat ani kombinovat s dalšími akcemi a nabídkami. Nabídka platí do 31. 12. 2017 ve všech prodejnách ASKO - NÁBYTEK vyjma e-shopu www.asko.cz.

PRAHA - ŠTĚRBOHOLY - PRAHA - ČAKOVICE - CHOMUTOV - ČESKÉ BUDĚJOVICE - TÁBOR - OLOMOUČ - PLZEŇ - TEPLICE - ZNOJMO - ZLÍN - BRNO - MLADÁ BOLESLAV - HRADEC KRÁLOVÉ

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

KOSMAS

TIP NA DOBRÉ
ČTENÍNEBOJTE SE JÍST
– A HUBNOUT!

Karolína Katchaba Hrubešová

Karolína Katchaba Hrubešová je jednou z nejúspěšnějších foodblogerek, které se objevily na sociálních sítích za poslední rok. Kniha *Nebojte se jíst – a hubnout!* s neocenitelnými radami a 130 původními recepty z autorčiny kuchyně není jen výsledkem jejího

Karolína Katchaba Hrubešová je jednou z nejúspěšnějších foodblogerek

kuchařského umění, publicistické invence a osobitého vtipu. Katchaba v ní zručuje především vlastní těžkou cestu od obezity, trápení se a drtivých nejistot (které tak dobře



znají lidé s nadváhou) k půvabné, štihlé a sebevědomé mladé ženě. Jak to dokázala? Po experimentech s všemožnými dietami, jejichž výsledkem byl v konečné fázi vždy jen jo-jo efekt a další kilogramy navíc se rozhodla skončit s nesmyslným hladověním a začít zdravě, pravidelně a vydatně jíst. A už po roce se dostavil efekt zcela jiného druhu – efekt trvale ztracených kilogramů. V této knize se dozvíte, jak to lze dokázat pomocí výjimečně chutných a zdravých jídel a hlavně že nemusíte ani trochu hladovět, abyste shodili přebytečná kila. A že to dokážete i vy.

www.kosmas.cz

Muži nakupují
i na Štědrý den

Nákupy přes mobil oproti loňsku vzrostly o polovinu.

Vánoční horečka vrcholí. Opozdilci ještě nakupují poslední dárky pod stromček. Zatímco ženy jsou vzorné a každá čtvrtá už má nakoupeno od října, čtvrtina mužů Vánoce naopak hodlá řešit až opravdu na poslední chvíli.

Každý druhý se při nakupování dárků řídí tím, že své blízké dobře zná a ví, co je potřeba. Osmdesát procent Čechů shání štedrovecerní nádlku jak v kamenných prodejnách, tak v e-shopech. Vyplývá z průzkumu agentury STEM/MARK pro společnost Home Credit.

Až pětinu příjmů tuzemských e-shopů obstarají platby z mobilu, kterých rapidně přibývá. Většinou z našich

chytrých telefonů nakupujeme drobnější zboží, s jehož nákupem už máme zkušenosti. Typicky jde vedle vstupu na kulturní akce o drobnou elektroniku či módní doplňky. „Procento lidí, kteří provedou celý nákup s pomocí mobilního telefonu, vzrostlo oproti roku 2016 o polovinu. Běžně takto nakupuje už 18 procent lidí a tento rychlý růst očekáváme i v dalším roce,“ říká Dušan Šimonovič, manažer konzultačního oddělení společnosti Seznam.cz.

Většinou jde o levnější a méně objemné zboží. „Díky významnému růstu letos skutečně platí, že kdo nemá e-shop připravený pro mobilní nákupy, ten přichází o značnou část možných příjmů,“ doplňuje Jan Penkala ze společnosti Acomware.

Každá pátá žena se při nákupech inspirovat nechává z Ježíška, muži zase preferují přímo se zeptat, co by si je-

Jak bude otevřeno

Všechny obchody s rozlohou větší než 200 metrů čtverečních musí být na státní svátky 25. a 26. prosince zavřené.

- Na Štědrý den bude v těchto prodejnách otevřeno jen do dvanácti hodin.

- Stejně tak bude zavřeno v pondělí 1. ledna. Loni tato opatření vstoupila v platnost po schválení zákona.

jich blízcí přáli. „Nejvíce ale o našich vztazích vypovídá, zda se spolehneme na to, že obdarovaného dobře známe, a trefíme se mu do vkusu. Nákupy takto řeší každý druhý, možná trochu překvapivě častěji muži než ženy. Ty se častěji spoléhají na různé tipy na dárky, které najdou v časopisech a na internetu,“ říká Roman Müller, analytik ze společnosti Home Credit. **PUR**

Vánoční dvojčíslo časopisu **Téma**.
Emoce jako klíč k nemoci

Jsou nemoci, na které je medicína krátká. „Bydlí“ totiž v naší hlavě.

Jejich motorem jsou staré křivdy, negativní emoce i stres.

„Nepřítelem našich předků byla jen příroda. Tygr, medvěd, případně příslušníci cizí tlupy. Tím to končilo. My máme největšího nepřítele sami v sobě. To jsou všechny ty různé bychy, které si stavíme,“ říká guru české psychiatrie Radkin Honzák, autor Psychosomatické prvkou,

knihy o nemocech, na které vám léky nepomohou.

„U dobré třetiny pacientů, kteří mají bez zjevných příčin nějaké potíže s dolní polovinou břicha, se buď zjistilo přímo sexuální zneužití, sexuální obtěžování, strach z něj, nebo fyzické týrání v dětství,“ dodává Radkin Honzák.

Více informací o těchto problémech se dočtete v novém vydání týdeníku *Téma*, které vychází právě dnes jako speciální vánoční dvojčíslo. **MET**



Losy. Jejich prodej před Vánoci stoupl

Trh stíracích losů v posledních letech neustále roste. Od roku 2012 se objem vložených prostředků do okamžitých loterií zvedl o dvě miliardy korun. I letos dojde ke zhruba deseti procentnímu zvýšení tržeb. Pro Čechy jsou stírací losy mimo jiné velmi zajímavým vánočním dárkem a ve srovnání s ostatními měsíci se v předvánočním období zvyšují jejich prodeje přibližně o 40 procent. Firmy vydávají speciální

edice losů, ať už co se týče vizuální stránky, či třeba jako jmenovky na dárky či adventní kalendáře.

„V posledním čtvrtletí se začínají průměrné týdenní tržby stíracích losů zdvojnásobovat a nejvyšší jsou pak právě v probíhající vánočním týdnu, kdy očekáváme, že se tržby budou pohybovat nad 120 miliony korun,“ říká ředitel komunikace Sazky Václav Friedmann. **MET**

INZERCE

ADVENTNÍ NABÍDKA

Přejeme Vám klidný adventní čas

Adventní nabídka platná pouze do 23. 12.

Dětský pokoj, dub San Remo / bílá, postel (lůžko 90×200 cm, bez roštu a matrace), celkové rozměry sestavy 353×190×96 cm, 550450-01

postel + skříň + regál

13 490,-
Sleva 55%

5 999,-

Cena platí pouze v termínu do 23. 12. 2017

ASKO NÁBYTEK

25 let S VÁMI

Nabídka platí do 23. 12. 2017 nebo do vyprodání zásob ve všech prodejnách ASKO - NÁBYTEK v ČR. Více informací na www.asko.cz

„Vrhl jsem se na zem. Levhart na mě mohl kdykoli zaútočit“

Vincent Munier specializující se na fotky divoce žijících zvířat se rozhodl k dobrodružné cestě za sněžným levhartem. Ve svém posledním projektu pro značku Nikon se za ním vydal až do nejvzdálenějších a nejvíce nedotčených oblastí Tibetu. A extrémně plaché a samotářské zvíře opravdu „chytil“.

Proč zrovna Tibet?

Tibet je domovinou těch nejdivočejších zvířat, ale jen velmi mála lidí. O Tibetu a jeho divokých zvířatech jsem přečetl řadu knih, zejména od amerického biologa George Schallera, který pracoval na Tibetské náhorní plošině v 70. a 80. letech minulého století. Navzdory Schallerově práci je Tibet poměrně neznámý, takže je jeho divoká příroda do značné míry nezdokumentovaná. Narazíte tu na zvířata, která se vyskytují výlučně v této oblasti a nikde jinde nežijí. Zejména jsem chtěl pořídit snímky ohroženého levharta

sněžného a málo známých tvorů, jako je třeba manul.

Zastihly vás tam nějaké problémy?

Do Tibetu je neuvěřitelně obtížné se dostat, a to jak kvůli geopolitické situaci, tak – z praktického hlediska – kvůli jeho vysoké nadmořské výšce. Pokud uvažujete o cestě do oblasti, jako je Tibet, rozhodně na přípravě trasy spolupracujte s vědeckými pracovníky. Sehnat v Tibetu spolehlivou mapu bylo nemožné, takže jsem při sledování, kde jsem a kam se potřebuji dostat, musel používat Google Earth. Také je mišlím důležité pokusit se necestovat sám. Když jsem jednou cestoval s někým, koho jsem potkal přímo na místě, v mnoha ohledech mi pomohl – od získání telefonního signálu až po zřízení základního tábora. Nedávno jsem se do Tibetu vrátil s asistentem a dalším přítelem a tyto dva páry očí navíc byly neocenitelné, když došlo na hledání levhar-

ta sněžného, který je neuvěřitelně dobře maskovaný a při pozorování hor je obtížné jej spatřit.

Na co nezapomenete?

Zažil jsem neuvěřitelně blízké setkání s nádherným levhartem sněžným. Narazil jsem na matku s mládětem a zůstal jsem s nimi dva dny, kdy jsem je pozoroval zpoza skály. Nejdřív se snažila ulovit nahura modrého, druh divoké kozy, který je nejčastější kořistí levhartů sněžných. Když neuspěla, přesunula se do kaňonu a mně se podařilo ji tam následovat. Byl jsem od ní jenom asi sto metrů, což bylo jednak neuvěřitelné a jednak děsivé. Potom jsem si všiml, že zpozorovala můj stín. Okamžitě jsem se vrhl na zem, ona se stále blížila a já jsem si uvědomil, že na mě může kdykoliv zaútočit. Po krátké chvíli jsem se postavil, abych jí ukázal, že jsem člověk, a ne divoký jak nebo potenciální kořist. Utekla, ale naše vzájemné pozorová-

ní před jejím útekem byl úžasný moment. O levhartech sněžných jsem hodně přečetl, ale od nikoho jsem neslyšel vyprávět podobnou příhodu. O svých horách vědí vše. Většinu času vás vidí, ale vy nevidíte je. Tentokrát jsme se viděli navzájem.

Co vás na levhartech tak fascinuje?

Vždy se mi líbí, když se dostanu tváří v tvář velkým predátorům, jako jsou medvědi nebo vlci – vidět před sebou velká a krásná zvířata je vzrušující. Ještě více vzrušující to je, pokud to představuje výzvu. Než jsem poprvé spatřil levharta sněžného, navštívil jsem Tibet třikrát. Doufám, že jednou potkám tygra usurijského – při této práci nikdy nevíte, s čím se setkáte.

Jaká zvířata byste chtěli ještě fotit?

Fascinuje mě manul, křížec levharta sněžného a kočky divoké, a to proto, že je tak málo známý. Ale v Tibetu

je spousta jedinečných zvířat jako antilopa, divoký osel nebo divoký jak. Jaků divokých je v Tibetu jen 15 tisíc, jsou ohroženým druhem.

Jaké rady máte pro fotografy, kteří chtějí zkusit něco podobného?

Klíčové je zvířata respektovat a snažit se je nerušit – nejen pro jejich dobro, ale i pro vaše. Mohou být nebezpečná. Předmět svého zájmu studujte a naučte se něco o jeho zvycích a chování. O zvířatech si rád co nejvíce čtu a také se bavím s ostatními fotografy a cestovateli a učím se z jejich zkušeností. Při fotografování dbám na to, abych přírodní světelné podmínky využil ve svůj prospěch. Také doporučuji, abyste se přinutili dělat různorodé sady snímků. Nespoléhejte na to, že budete znovu a znovu pořizovat stejný záběr. Narazit na levharta sněžného je obrovské štěstí, takže potřebujete mít co nejlepší fotoaparát. **HOP, MET**



„Strávil jsem hodiny ve skrýši za skálou, abych snímek měl.“



„Jako by se nad kameny vznášel. Je děsně mrštný.“



Pohled na typickou krajinu Tibetské náhorní plošiny



Trpělivost je klíčem k úspěchu.

4x VINCENT MUNIER

Vincent Munier

Specialista na zvířata v přírodě a fotografii ve venkovním prostředí se narodil v regionu Vosges ve Francii a focení se věnuje od dvanácti let.

- Mezi jeho nejvýznamnější projekty patří fotografování bílých vlků na Ellesmerově ostrově v Kanadě a fotografování labutí a jeřábů na ostrově Hokkaidó v Japonsku.
- Munier je prvním fotografem, který obdržel třikrát po sobě cenu BBC jako fotograf roku v oblasti fotografování zvířat v přírodě Erik Hosking Award. Jeho snímky jsou vystavovány v uměleckých galeriích a mezinárodně publikovány v prestižních časopisech. Sám nezávisle publikuje své vlastní fotografické knihy prostřednictvím vydavatelství Kobalann, které bylo založeno v roce 2010.
- V roli evropského ambasadora společnosti Nikon představuje Munier svůj individuální styl a poskytuje rady nastupujícím fotografům zvířat v přírodě. „Vybavení této značky používám od svých dvanácti. Se značkou jsem silně propojen, jsem hrdý, že jsem jejím evropským ambasadorem. Dostat příležitost a podporu pro uskutečnění tak ambiciózního projektu, jako je tento, je pro fotografa naplňující.“

Botanická zahrada. Na Štědrý den za korunu

Přemýšlíte nad programem na sváteční dopoledne? Botanická zahrada hl. m. Prahy pro své návštěvníky připravila na Štědrý den vánoční dárek v podobě zvýhodněného vstupného do skleníku Fata Morgana za jednu korunu. Přeneste se na chvíli ze středoevropské zimy do tropického pralesa a projděte se vánočně vyzdobeným skleníkem. Jako bonus uvidíte i výstavu Americké pokojovky. Otevřeno bude od 9 do 14 hodin. **MET**



Americké pokojovky ARCHIV

Zprávy krátce

Prago v Uhelně

Hip hopová dvojka Prago Union zahraje dnes od 21 hodin v Uhelně. Členové skupiny Kato a Maro se s Herbym představí i za gramofony. Vstupenky jsou k mání v síti Ticketstream.

Samey na turné

Raper Samey ze slovenského uskupení Haha crew je

považován za jednoho z nejkontroverznějších umělců současnosti. O tom, že se tímto titulem pyšní oprávněně, se nyní můžou přesvědčit i čeští příznivci. Samey totiž vyrazí na československou tour k debutovému albu. První koncert bude 26. 12. v Brně, další dva dny se ukáže v Bratislavě a 29. 12. v Praze. Závěr turné bude den nato v Košicích. **MET**

Sportujte zdarma, lyžujte na Vypichu

Registrace na tradiční týdenní akci se spouští zítra.

Podesáté v řadě se otevrou Pražanům sportoviště po celé metropoli. Od 25. do 31. prosince můžou udělat něco pro své zdraví úplně zadarmo.

Už zítra se spustí registrace na jednotlivá sportoviště. Na výběr bude na čtyři desítky druhů sportů od plavání, bruslení, lezení, přes spinning, squash, softball, florbal, až po tenis či jízdu na koni. V případě některých sportovišť je vzhledem k jejich kapacitě vyžadována telefonická či on-line rezervace. Přístup zdarma rovněž není vždy po celou jejich vánoční otevírací dobu, ale jen ve vybraných dnech a hodinách.

On-line rezervace na konkrétní dny je otevřena vždy



Skipark pro běžkaře vyrostl na Vypichu.

PRAHASPORTOVNI.EU

48 hodin před začátkem sportovní aktivity. Největší počet lidí se každoročně vydává na plavecké bazény a zimní stadiony, ale i do posiloven. Loni přilákal Týden sportu zdarma přes 25 tisíc zájemců.

Příprava lyžařského okruhu pro veřejnost, který býval řadu let v Chuchli, finišovala nyní na Vypichu, který je ve vyšší nadmořské výšce a je zde chladněji. **PUR**

Týden sportu zdarma

Desátý ročník akce proběhne od 25. do 31. prosince.

- Registrace se spustí zítra na webu prahasportovni.eu. Zde si můžete zvolit přímo konkrétní městskou část a sport, na který se chcete přihlásit. Následně se dozvíte data a hodiny, kdy bude sportoviště otevřeno zdarma.

INZERCE

*Kážení cestující,
přejeme Vám klidné Vánoce
a šťastnou cestu celým rokem 2018.*

 Dopravní podnik
hlavního města Prahy

Sloupek

PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



TRENDY 2018

Víte, co bude ovlivňovat naši i světovou gastronomii v příštím roce? Stovky vědců, nutricionistů i „chýtráků“ nabízejí trendy našeho stravování. Bůh ví, jaké budou vládnout vůně, ingredience a styly vaření. Zaznamenal jsem alespoň ty nejzajímavější: Odborníci si myslí, že květiny už nebudou mít pouze roli dekorativní, ale více se stanou jedlou součástí pokrmů. Budeme konzumovat ibišek, levanduli, bez a třeba i sedmikrásky. Konečně, ty si můžeme natrhat v létě na louce zdarma. Káva, čaj nebo smoothies budou doplněny třeba zázračnou houbou reishi, která má vliv na dlouhověkost! Kdo by to

Cítát

Chceme vědět, jak byly suroviny vypěstovány a zda se jim dá věřit.

ny a zda se jim dá věřit. Zda byla zvířata chována na pastvinách, nebo ve stájích, jak byla krmena a jestli žila klidným životem a odešla ze světa na náš talíř bez stresu. Trendem doby zůstává minimalizace plýtvání. Na naší planetě se stále znehodnocuje téměř 40 procent jídla. Obrovský potenciál se otevírá v oblasti kvašené (fermentované) zeleniny typu korejského kimchi. U nás frčí pivní speciály, malá bistra a hospůdky, kde vaří kvalitní typickou českou kuchyni. Velkým světovým trendem je snižování nadváhy, kterou trpí třeba jen v naší republice každý pátý člověk. Co tedy jíst? V podstatě vše, co nám chutná a co si naše tělo žádá, ale vůbec nevadí, když budeme jíst méně, menší porce a raději vícekrát denně, než abychom se nacpali k prasknutí třikrát za sebou. Jak tomu, bohužel, o Vánocích často bývá!

Dopisy a vzkazy

Vánoční „dárek“. Na Muzeu by to chtělo zavést třeba „tlačíče“

Děkuji, a nevím komu, za super vánoční dárek na bezbariérovém přestupu ve stanici metra Muzeum. Pravděpodobně v rámci péče o fyzickou a duševní kondici vozíčkářů i jejich asistentů a maminek s kočárky tento již svým zoufalým řešením vyhlášený přestup mezi linkou C a A byl ještě vylepšen. Dřevěná lávka byla uzavřena a všichni musí místo obcházet po šikmém a svažitém chodníku z hrboletého a kamenitého betonu. Chápu, opravuje se Národní muzeum, ale dokáže si někdo představit, co obnáší toto zdolávat na vozíku několikrát denně? Opravdu je to velice ostudný přístup. Ve stanici Velešlavín pro turisty s kufry zřídili nosiče, co u Muzea zříditi tlačíče? Jinak děkuji slečně v bílé bundě, která nám včera přidržela výtah, takže nám neodjel. Bylo to velice milé.

JITKA KOHOUTOVÁ

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

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

Výrok dne



„Reformovat Řím je jako čistit sfingu kartáčkem na zuby.“

PAPEŽ FRANTIŠEK

Své podřízené ve Vatikánu, kteří brání reformám, v tradičním proslovu ke kardinálům, biskupům a dalším duchovním opět kritizovala hlava katolické církve.

Impuls pro Metro

VTIP TÝDNE S DOBRÝM KORCEM

Reportér se v Rusku ptá respondenta:

„Je pravda, že u vás v Rusku roste kukuřice jako telegrafní sloup?“

Ten se zamyslí a říká: „Ano. Někdy mistry i hustěji.“

Vtip Vlasty Korce poslouchejte každé všední ráno v 8.50 na Radiu Impuls.

INZERCE

HOROSKOP

na pátek 22. 12.



Astroložka Sofie

JE VÁM NEVĚRNÝ?

Vím, jestli se trápíte zbytečně. Vím, jak to dopadne! Mám úspěšnou praxi od roku 1991.

Zavolejte 906 70 30 35 nebo napište SMS na číslo 904 30 55 s kódem 95HBH a své datum narození!



Beran 21/3–20/4

Polibte dnes partnera, dejte si dobrý domácí punč a společně si projděte plány na příští dny. Ať se na něco nezapomenel!



Váhy 23/9–23/10

Pro nezadané může mít tento den připraveno nečekané, avšak silné milostné vzplanutí. A klidně i na první pohled. Těšte se!



Byk 21/4–21/5

Domluvte se dnes se svou drahou polovičkou a rozdělte si práci. Půjde vám to rychleji a odpadne spousta stresu a námahy.



Štír 24/10–22/11

Zkuste dnes mlčet a nepoučíte pořádku svého partnera. Trvá to už několikátý den a koledujte si o nasupené ticho o svátcích.



Blíženci 22/5–21/6

I když k tomu možná budete mít odpoledne důvod, nekritizujte svého partnera. K příjemné předvánoční náladě byste nepřispěli.



Střelec 23/11–21/12

Nečekejte od vašeho partnera velká gesta, když vám vyjadřuje svou lásku. Neudělá to ani dnes, ale i tak vás má velmi rád.



Rak 22/6–22/7

Těšte se na to, že mezi vámi a partnerem dnes zavládne pohoda a také vzácná shoda v názorech na způsob trávení příštích dnů.



Kozoroh 22/12–20/1

Potřebujete-li s partnerem řešit nepříjemné věci, nechte se svést k tomu, že se do toho pustíte dnes. Až po Vánocích!



Lev 23/7–22/8

Pokud se nebudete k partnerovi chovat hezky, ani nejluxusnější dárky to nenapraví. Zkuste na to i dnes myslet a řídit se tím.



Vodňář 21/1–20/2

K nezadaným může dnes přilákat pozvání na rande. O tom, zda nakonec půjdete, nebo ne, rozhodne to, kdo je jeho autorem.



Panna 23/8–22/9

Mnoho slov někdy škodí. To si dnes vezměte k srdci a neplytvejte jimi v nevhodných situacích. Například při kritice partnera.



Ryby 21/2–20/3

Váš partner o vás má obavy a dnes vám to asi řekne naplno. Nelíbí se mu, kolik si toho na sebe nabíráte. Rád by vám ulehčil.

Řešení sudoku

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

Anketa

Jaké vánoční zvyky si ani letos neodpustíte?



Vladimír Cekota

Vzpomínku na ty, kteří to už nikdy nestihnou.



Lucie Valterová

Kapra, salát a pak pohádky.



Ľilja

Rumová Věla Pohádky s řízkem v jedné a cukrovím v druhé ruce.

Komiks. Divadlo S+H od 27. 12. do 30. 12. Hurvínek v Hajanech, více na spejbl-hurvinek.cz



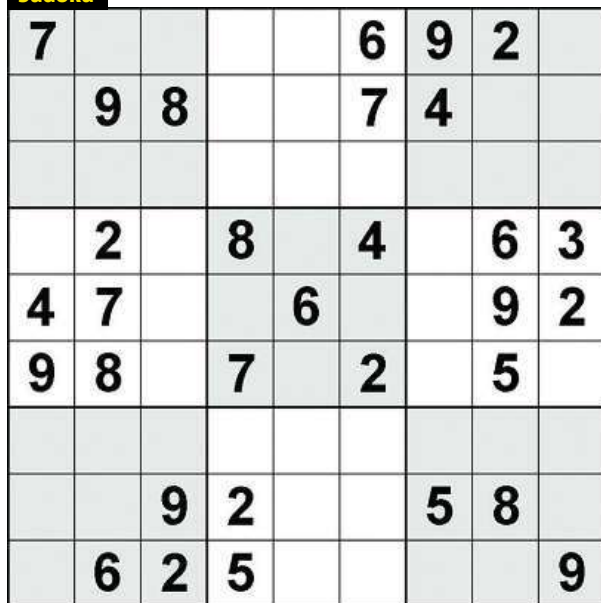
ČAS NA ZMĚNU!

Láska, práce, budoucnost! Je ten pravý čas? Zeptejte se kareti!

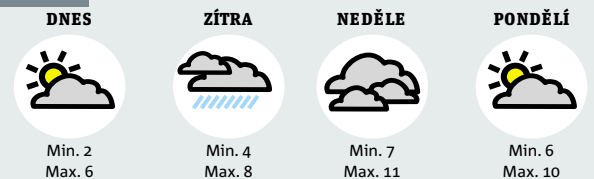
Pište SMS ve tvaru 67MNM a vaše datum narození na číslo 904 30 46

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technický zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

Sudoku



Počasí



Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1

Mírná zátěž. Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Teplotní rekordy: -20,0 °C/13,2 °C

Roky výskytu: 1969/1989

Napište svou bublinu



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



Kvíz

- Mezi největší loterie světa patří španělská vánoční El Gordo. Poprvé se konala:
a) v roce 1812
b) v roce 1862
c) v roce 1912
- Před rokem (22. 12. 2016) se druhým nejproduktivnějším hráčem historie NHL je český hokejista Jaromír Jágr s:
a) 1666 body
b) 1777 body
c) 1888 body
- V pražské zoo se jako v první zahradě na světě narodila před 75 lety samička:
a) varana komodského
b) ledního medvěda
c) tasmánského vlka
- Hlavním hrdinou celovečerního animovaného filmu Ratatouille je:
a) lišák Remy
b) kačer Remy
c) krysák Remy
- Italský výrobce houslí Antonio Stradivari se narodil v 17. století a dožil se více než:
a) 90 let
b) 70 let
c) 50 let

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

ČT1

- 12:00 Zprávy ve 12
12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
12:30 Vánoční Růženka
13:05 Šance
14:15 Jeden hot a druhý žejl
15:50 Chobotnice z II. patra
16:50 Zázračné meče
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 **Pravý rytíř**
Pohádka (ČR, 2016). Mladý rytíř a jeho starostlivý otec překonají řadu nástrah, porazí zlého černokněžníka, vysvobodí princeznu, najdou lásku a především cestu jeden k druhému. Hrají: L. Vaculík, J. Hanzlík, T. Pauhofová a další. Režie M. Dolenský

- 21:25 Všechnopárty
22:19 Výsledky losování Šťastných 10
22:20 Dnes neumírej
Akční dobrodružný film (USA/VB, 2002)
00:30 Banánové rybičky
00:55 Vánoce s Hutkou
01:15 Chalupa je hra
01:35 Zahradka je hra
02:00 Dobré ráno

ČT2

- 13:30 Interhelpo
14:30 Speciální tanker
15:20 Proč letadla padají
16:05 Seriózní krása
16:35 Dokonalé mrakodrapy
17:30 Počesku
17:40 Vánoční koncert Hany a Petra Ulrychových
18:15 Na cestě po Vidni
18:45 Večerníček
18:55 Kde byl Bill aneb Partnerství pro jazz
19:25 Na pomoc životu
19:40 Postřehy odjinud
19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Diana: Osobní zpověď**
Pohádka skončila. Unikátní film obsahující dosud nezveřejněný rozhovor s princeznou

- 22:00 Snídaně u Tiffanyho
Pohádka (USA, 1961)
23:55 **Nebezpečné známosti**
Historické drama (USA, 1988)
01:50 Folklorika
02:15 Hranice po našimu
03:15 Folklorní magazín
03:40 Poslední hrnčíř?
03:55 Návraty k divočině: Krkonošský národní park
04:25 Příběhy domů
04:50 Vzkaz Diny Šterbové
05:05 Babylon
05:30 Zášlapané projekty
05:50 Postřehy odjinud

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
12:30 Krok za krokem III (6)
12:35 Seriózní krása (USA, 1993)
13:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (112)
14:10 Mentalista III (12)
15:05 Mentalista III (13)
15:55 Kriminálka Miami IX (7)
17:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny
17:30 Kriminálka Miami IX (8)
18:25 Ulice (3370)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Popelka**
Fantastické romantické drama (USA/VB, 2015). Půvabná Elka žije se svým otcem ve velkém krásném domě, obklopeném přírodou. Hrají: L. Jamesová, R. Madden, C. Blanchettová, H. Bonham Carterová, N. Anozie a další. Režie K. Branagh

- 22:15 Chart Show
00:05 Mentalista III (12)
00:05 Kriminálka (USA, 2010)
00:50 Mentalista III (13)
01:30 Kriminálka Miami IX (6)
02:10 Kriminálka Miami IX (7)
02:50 Černá listina III (23)
03:45 Krok za krokem III
04:10 Ordinace v růžové zahradě 2 (112)
05:10 Novashopping

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
12:30 Jake a Tlustoch III (5)
13:30 Policie Hamburg IX (20)
13:30 Historie nezapomíná
14:30 Návrat komisaře Rexe X (6)
15:30 Návrat komisaře Rexe X (7)
16:35 Odpolední zprávy
16:50 Policie v akci
17:50 Prostřeno!
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divožky
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Vrchní, prchni!**
Komedie (ČR, 1980). Knihkupec Dalibor Vrána začne žít dvojitým životem. Když si ho po nevydařeném třídním srazu spleto s číšníkem, stane se jako falešný vrchní postrachem barů a restaurací. Hrají: J. Abrahám, L. Šafránková, Z. Svěrák a další. Režie L. Smoljak

- 22:00 Neúplatní
Krimifilm (USA, 1987)
00:30 Policie v akci
01:30 Návrat komisaře Rexe X (6)
02:30 Návrat komisaře Rexe X (7)
03:25 Rosamunde Pilcher: Setkání u řeky
Roman (N, 2007)

PRIMA COOL

- 12:25 Futurama III (13)
12:55 Simpsonovi XXIV (7, 8)
13:50 Simpsonovi XXIV (9)
14:20 Simpsonovi XXIV (10)
14:50 Teorie velkého třesku V (16)
15:20 Teorie velkého třesku V (17)
15:50 Futurama III (14)
16:10 Hvězdná brána III (21)
17:10 Top Gear IV
18:20 Simpsonovi XXIV (11)
18:50 Simpsonovi XXIV (12)
19:20 Simpsonovi XXIV (13)
19:50 Simpsonovi XXIV (14)



- 20:15 **Žhavé výstřely**
Komedie (USA, 1991). Hrají: Ch. Sheen, C. Elwes, V. Golínová, L. Bridges a další. Režie J. Abrahams

- 22:10 Karanténa
Horor (Sp./USA, 2008)
00:05 Poslední chlap na Zemi II (13)
00:35 Poslední chlap na Zemi II (14)
01:05 Alias III (11)
01:50 Poslední chlap na Zemi II (13)
02:20 Poslední chlap na Zemi II (14)
02:50 Aplikace
03:15 Alias III (11)
04:00 Aplikace

OČKO

- 06:00 Ranní fresh
Vstávání s muzikou
09:00 Zpátečka
10:00 Očko hity
12:05 Očko news
12:05 Očko hity
13:00 Očko trendy
14:00 Očko news
14:05 Očko trendy
15:00 Očko news
15:05 Očko trendy
15:30 Smash!
Svět komiksů s Torenem
15:35 Očko trendy
Aktuální klipy



- 17:00 **Očko news**
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěší

- 17:05 Očko trendy
Aktuální klipy
18:00 InstaExpres
Žebříček toho nejlepšího z Instagramu se Michalem Kavalčíkem
18:05 Očko trendy
19:00 Očko news
19:05 Moje desítka
Top 10 klipů podle diváků
20:00 Očko hity
21:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
22:00 Digital Love
Novinky ze světa EDM
22:30 Party ride
Dance music pro všechny
01:00 Očko flirt

POMŮCKA: CREEK ECRU GRACHT,RIP	TĚLESNÉ CVIČENÍ	MOBILNÍ TELEFON	LATINSKÁ PŘEDLOŽKA		HLUBOKÝ CIT NÁKLON- NOSTI	PRAOTEC	TLOUCI	NÁZEV PÍSMENE Š		HOLANDSKÝ VODNÍ KANÁL	LETADLO	TYP OBRAZOVKY	FRANCOUZ. DVOJ- HLÁSKA	3	MĚSTO V SEVER. NĚMECKU	JMÉNO FENKY
BÝV.SPZ SEMIL				ČESKÁ ŘEKA					PNEUMATIKA PRO ZÁVODNÍ KOLO							
2				OSOBNÍ ZAJMENO					LÉKAŘ.PŘED- PIS (LIDOVÉ)							
									NÁSTROJ K REZÁNÍ							
SIBÍŘSKÝ VELETOK			VÝTAŽEK Z LÉČIVÉK					OSLOVENÍ TRAMPA					POHYB VZDUCHEM			
			ČLEN PANSKÉ SNĚMOVNY					1					ZNAČKA ZÁPALEK			
AŽ ODPOČÍVÁ V POKOJI				KILOMETR (ZN.)			KLID					RUSKÉ VESNICE				
				ANGL. ZKR. PRO PÁNA			ZN.PRACÍHO PRÁŠKU					TYP FORDU				
MORDA						BALTICKÉ MOŘE					PROUDĚNÁ NÁDOBA				ELEKTRICKY NABITY ATOM	JAMAJSKÁ HUDBA
						ČÁST VĚTY					ANGlicky "ZÁTOKA"					
	POSVÁTNY ZÁKAZ	EVROPAN			ASUJSKY JELEN					FRANCOUZ. PRÍSTAV						
		ZNÁT			POVEL KOČÍHO					DECILITR (ZN.)						
PŘEŽVÝ- KAVEC				OHRADA					DOKTOR-ZKR.			EDÉM				
				ŠACHOVÝ VYRAZ					SPOLEČNOST PŘÁTEL ŽEHU (ZKR.)			BÝV.SPZ TACHOVA				
CHEM.ZN. AMERICIA			DŮKLADNĚ UVAŽIT										OSOBNÍ ZAJMENO			
			SLOVENSKÉ UKAZ.ZAJM.										MPZ RUMUNSKA			
DOMÁCKY ALŽBĚTA					DĚMONICKY SVŮDNÁ ŽENA					BARVA SUROVÉHO HEDVÁBÍ						ŽÁRLIVÁ MANŽELKA PROHLEDÁVÁ MANŽELŮV OBLEK. KDYŽ NA JEHO OBLEČENÍ NENAŠLA JEDINÝ CIZÍ VLAS, TAK ZAČALA HROZNĚ NADÁVAT: "TY MIZERO!" (V TAJENCE)
USEKNOUT					ŘEMEN K ŘÍZENÍ KONĚ					OTÁZKA 1.PÁDU				?		

Autorka křížovky: Hana Křížová

Tajenka: Tak ty mě podvádíš s plešatou?

Vánoční strom z plechovek.

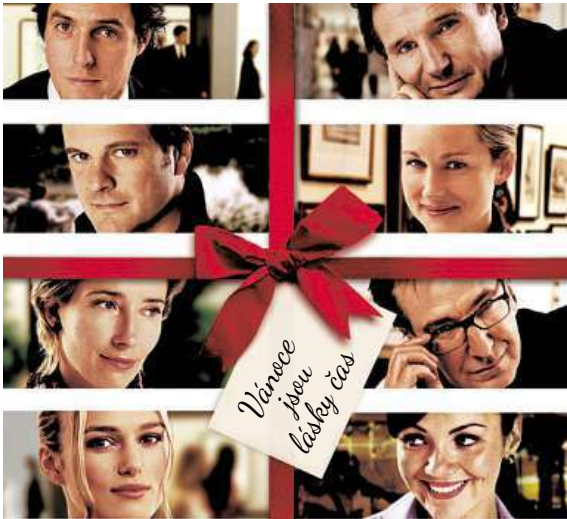
Symbol boje proti odpadkům

Na jednom z kruhových objezdů u jihofrancouzského města Toulouse se tyčí zvláštní vánoční stromek postavený z několika stovek plechovek od piva. Podle webu Actu.fr ale nejde o snahu o originální dekoraci. „Cílem nebylo, aby to vypadalo hezky, ani se nejedná o účast v soutěži o co nejbizarnější vánoční výzdobu,“ řekla zástupkyně místní ekologické organizace Daniele Geladeová. „Nechtěli jsme vytvořit umělecké dílo, ale upozornit lidi, zprostředkovat informaci, ukázat, že naše příkopy jsou plné odpadků,“ upozornila. „Stromek“ proto také doprovází heslo: „Odpadky z našich příkopů se pozvaly na Vánoce.“ Plechovky sbírala poslední dva měsíce podél místních silnic a parků jednou až



dvakrát do týdne hrstka dobrovolníků. Následné dílo se skládá ze zhruba 500 nejzачovalejších kusů. Na kruho-

vém objezdu ale konstrukce nezůstane, „ozdobit“ má i hlavní náměstí obce Fonsorbes západně od Toulouse. **ČTK**



sledujte na TV stanici



AMC CZ&SK

**LÁSKA
NEBESKÁ**

24. 12. ve 20:00

JAPONSKÉ PŘÍSLOVÍ	ZNAČKA ZÁPALEK	3		KILOMETR (ZN.)	ZKRATKA SOUHVEZDÍ URSA MAIOR	OPAK MINUSU	AMNESTY INTERNATIONAL (ZKR.)		2	CITOSLOVCE TROUBENÍ	AUTOMOTO-KLUB (ZKR.)	OTROCKÝ PŘEKLAD		SORTA JABLEK	1	HORSKÝ VRCHOL
SEVERO-ZÁPAD (ZKR.)			HROMADA					ÚTOK					RUKOPIS (ZKR.)			
MEDITAČNÍ SLABIKA			ŘÍM. 2051					VÝKOP					ZKR. SOUH. ERIDANUS			
			SADA					MADRIDSKÝ FOTBALOVÝ KLUB					ZVÝŠENÝ TÓN E			
TLAKOVÝ STROJ				CITOSLOVCE BOLESTI			SOLMIZAČNÍ SLABIKA			KÁMEN K VYZDÍVÁNÍ KLENBY						
				ZÁŠKUB SVALU			INIC. HEREČ, BREJCHOVÉ			EVROPANÉ						
JÍZDOU OPOTŘEBIT					LYŽAŘSKÁ DISCIPLINA						HL. MĚSTO UKRAJINY (ANGLICKY)					SNÍŽENÝ TÓN H
					POPRAVČÍ						JM. ZPĚV. ELEFTERIADU					
	MRAVOUK					RUMUNSKÉ POHOŘÍ						KONTRAKCE				
	MÍRNÝ BĚH					SÍLA						UCTÍVÁNÍ				
INICIÁLY SPIŠOVAT. POLÁČKA			NA JAKÉ MÍSTO				MALÝ LÍN						ANGLICKY "LIDOO"			
			NÁZEV ŘEC. PÍSMENE				BIBLICKÝ MORE-PLAVEC						POVEL K ZASTAVENÍ			
ZKRATKA SOUHVEZDÍ LIBRA				ZN. OHÝB. NABÝTKU				ODČÍTACÍ ZNAMENKO						INIC. SKLAD. STRAVIN-SKÉHO		
				PLEMENO PSA				JM. ZPĚVÁKA JURGENSE						SPOJKA		
ZKRATKA UNIVERZITY V ÚSTÍ N. LABEM					STARÁ DÉLK. MÍRA					ASUSKÉ POHOŘÍ						ZÁMOTEK
					JMÉNO 12 PAPEŽŮ					JM. SPIŠOV. TWAINA						
POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ SOFTWARE						OTOK					DOMÁCKÝ ANTONÍN					
						TRACHYTŮV TUF					HAD					
	PŘEKÁŽET						ČÁST STŘECHY					CHMELOVÝ NAPOJ				
	DOUŠEK						NERV					ČÁST ŘEC. PODSVĚTÍ				
CHEM. ZN. HOLMIA			HRA S KOSTKAMI A KAMENY					MLÁDĚ ORLA					PYTEL BAVLNY			
			SLADKOVOD. RYBA					ČINNOST DOCENTA					MUSLIMSKÝ DUCHOVNÍ			
LEVÁ DOLNÍ KONČETINA (ZKR.)				MOHAMEDŮV PŘÍTEL				INDICKÉ KORENÍ						PŘEDLOŽKA		
				ZOLŮV ROMÁN				PRÁCE S RYCEM						DOMÁCKÝ OLDŘICH		
MALAJSKÝ "PÁN"					OBEC U NOV. BŮRU					DRUH MĚKKÝŠE						
					POLSKÝ SNĚM					VESTA (ZASTAR.)						
	PŘELUD	CEST. DOKLAD				ZBYTEK ORG. KYSELINY					PLES				ZÁVADA	DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN A
		SMĚS NEMÍ-SÍCH SE KAPALIN				MLÁDĚ KRAVY					JM. HEREČ, BOUDOVÉ					
HŮŘKÝ BYLINNÝ LIKER							PLYNNÝ UHLOVODÍK					OBRAZ ZEMĚ				
							USMRIT					OSOBITÝ ZPŮSOB VÝSLOVNOSTI				
CHEM. ZN. AMERICIA			4										ČÁST OBLICEJE			
			SLUŽEBNÍ POŘADÍ										ČÁST ANTIC. CHRÁMU			
NĚMECKÝ "POUZE"				ČÁST STODOLY				RUSKÝ LÍVANEK						CHEM. ZN. RADIA		
				HAD Z KNIHY DŽUNGLE				MAĎARSKÉ MĚSTO						KORYŠ		
NÁPŮR					SLONOVINA					PRAŠIVINA ROZTOČOVÁ						
					INIC. HERCE TÁBORSKÉHO					INIC. ZPĚV. URBÁNKOVÉ						
OZNÁMENÍ (KNIŽNĚ)						ASUSKÝ STÁT					TRENÉR (ANGLICKY)					POMŮČKA:
MEČET						POSVÁTNY ZÁKAZ					ZNAČKA BICYKLŮ					AKARUS BANÁT EREB KLENÁK LURČ SAID

Půjčka. Jak na nejnižší úrok?

Jak dlouho se čeká na sjednání půjčky? Díky, David

V mBank si mohou stávající klienti sjednat půjčku téměř okamžitě, noví klienti čekají asi dva dny. Kdo u mBank ještě půjčku neměl, může využít úvěr do 40 tisíc korun bez úroku. Při úrokové sazbě 0 % p. a. tak zaplatíte jen 2 % z její celkové výše, nejvýše 800 korun. Úvěr se pohybuje v hodnotě mezi 10 až 40 tisíci korun a doba splatnosti je jeden rok. Roční sazba RPSN je 3,81 %.

Martin Podolák, ředitel úvěrového portfolia mBank

Xbox. Využijte vašeho strůjce zábavy úplně na maximum

První věc, kterou doporučujeme po nákupu nového Xboxu udělat, je zaregistrování do služby Xbox Live. Spoustu zábavy si užijete i bez ní, ale teprve zlaté členství vám umožní hrát on-line s přáteli a zpřístupní další řadu výhod, které pozvednou využití konzole na zcela novou úroveň.

V první řadě jsme zmínili multiplayerové hraní, které přirozeně hráče zajímá ze všeho nejvíce. Hrát lze buď s vybranými přáteli, nebo s někým z více než 48 milio-

nů uživatelů Xboxu po celém světě. Další velkou výhodou je přístup ke službě Games with Gold, která vám každý měsíc nabídne hry ke stažení zdarma. Hry si také můžete před samotným nákupem vyzkoušet díky stahovatelným ukázkám. Těšit se můžete i na exkluzivní slevy a nabídky, ať už na samotné hry nebo herní dodatky a jistě nepohrdnete ani cloudovým úložištěm pro přístup k vašemu uživatelskému profilu či nakoupeným hrám.

Zlaté členství ovšem nepřináší jen herní výhody, ale stejně jako běžné členství zpřijemní i multimediální použití vaší konzole. Umožní ovládat ji přes chytrý telefon či tablet, streamovat filmy, hudbu i obrázky a nabídne i přístup k široké nabídce aplikací a služeb, jako je třeba YouTube, NHL Gamecenter, Deezer a další. Kartu s ročním zlatým členstvím ve službě Microsoft Xbox Live můžete pořídit v e-shopu Mironet za cenu 1169 korun.

MIRONET
COMPUTERS
Největší IT e-shop v ČR

nejvýkonnější konzole na světě


13.290,-

Microsoft Xbox One X 1TB
1TB HDD / Blu-Ray mechanika / podpora 4K a HDR grafiky / bezdrátový ovladač v balení

www.mironet.cz

Xbox One X. Nejvýkonnější konzole na světě

Dočkali jsme se. Dlouho očekávaná konzole Xbox One X, vyvíjená pod kódovým označením Project Scorpio, dokázala potvrdit všechny předpoklady a sesadila z pomyslného trůnu doposud kralující PlayStation 4 Pro.

Nutno říct, že prestižní nálepku nejvýkonnější konzole na světě nosí novinka od Microsoftu zcela po právu.

Pod ohromujícím výkonem, jenž umožňuje hraní ve 4K rozlišení, HDR grafice, a to vše při stabilních šedesáti snímcích za sekundu, je podepsán osmijádrový procesor, 12 GB operační paměti GDDR5 a grafický čip o výkonu rovných šest teraflopů (šest bilionů operací za sekundu).



Xbox One X je opravdová lahůdka mezi herními konzolami.

Jenom pro srovnání, PS4 Pro disponuje pouze osm GB RAM s menší propustností a grafickým čipem o výkonu

4,12 teraflopů (přes čtyři biliony operací za sekundu).

Jedna věc jsou ovšem čísla na papíře a druhá jejich reál-

ný dopad na váš herní zážitek.

Můžeme vás ubezpečit, že Xbox One X ždíme svůj poten-

ciál až do posledního bitu a u většiny herních titulů vás s užaslým výrazem přiková do gauče.

Všechno je neskutečně detailní, perfektně ostré, realisticky vybarvené a co je nejdůležitější – také naprosto plynulé.

K překrásné podívané patří i špičkový zvuk, a tak nemůže chybět ani podpora nejpokročilejší technologie Dolby Atmos.

Konzole je zpětně kompatibilní s příslušenstvím i hrami pro starší verze Xbox One a lepší zážitky nabídne i v případě, že dosud nevlastníte 4K televizi.

Xbox One X s 1TB diskem aktuálně pořídíte v e-shopu Mironet za 13 290 korun.

Dejte si pozor na hvězdy!

Rádi bychom upřesnili, že se vás nepokoušíme varovat před hvězdnou oblohou, nýbrž upozorňujeme na jednu malou a obvykle nečekanou zradu.

Pokud si totiž při cestování po Česku či po Evropě vybíráte ubytování podle hvězdiček, měli byste vědět, že ne všechny hvězdy jsou stejné.

Hvězdy s certifikátem

Podle české legislativy nejsou majitelé hotelů a penzionů povinni nechávat úroveň nabízených služeb ověřovat u oficiálních institucí. Je tedy čistě na nich, kolik hvězd svému zařízení přidělí. Jinými

slovy – většinou nebudete vědět, do čeho jdete.

Existují však mezinárodní organizace, které sestavují systémy hvězdných klasifikací a následně také garantují rozsah a úroveň toho, co daný hostel poskytuje. U nás je takovou organizací Asociace hotelů a restaurací ČR, která nabízí certifikaci v rámci evropského systému Hotelstars.

V Česku se do systému zapojila už přibližně čtvrtina všech hotelů a penzionů a obvykle je poznáte podle toho, že na svých webových stránkách a hotelových fasádách

vyvěšují právě logo **Hotelstars.eu**.

Jak fungují hvězdy?

Organizace, které pro hotely zajišťují oficiální certifikace, tak činí na základě dlouhého seznamu kritérií. Čím více kritérií dané zařízení splní, tím více hvězd si posléze vyslouží.

Existují kritéria základní, jako je například dodržování čistoty a hygienických standardů nebo kompetentnost a kvalifikace personálu, bez kterých neobdrží hotel nebo penzion ani jednu hvězdu.

Naopak v seznamu kritérií pro pětihvězdičkový standard můžete najít vymazlenosti, jako jsou služby prádelny a žehlení, možnost úplného zatemnění pokojů, čalouněné křeslo či pohovka na pokoji nebo půjčovna deštníků.

Počet přidělených hvězd tedy neudává kvalitu hotelu jako takovou. Nedá se říct, že čtyřhvězdičkový hotel bude lepší než tříhvězdičkový. Ale nabídnou vám v něm více služeb a budou vás víc rozmazlovat. Vždycky je potřeba zvážit více kritérií. Bydlet se vám může mnohem příjemněji ve dvouhvězdičkovém penzionu

ne v historickém centru malebného městečka, než ve „čtyřhvězdě“ u dálnice.

Shromaždiště ověřených hotelů

Seznam hotelů s ověřenými hvězdami najdete na webu **Hsukatalog.cz**. V záložce Certifikování je mapa a jednoduchý formulář pro vyhledávání hotelů podle lokality, typu a právě počtu hvězd. Na webu **Hotelstars.cz** je kromě obecných informací k dispozici i metodika hodnocení ubytovacích zařízení, ze které můžete vyčíst, co který hotel musí a může nabídnout, má-li mít své hvězdy s razítkem.

Projekt byl realizován za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu ministerstva pro místní rozvoj.



HOTELSTARS.EU



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Nemovitosti - nabídka



**Společná realitní
a advokátní
kancelář**

**JURIS REAL
spol. s r.o.**

ihned vykoupí či
zprostředkuje
prodej rodinného
domu, bytu, chaty,
pozemku. Vyřešíme
právní vady,
dluhy, exekuce
i privatizaci.
Okamžitá výplata
zálohy.

Tel.: 725 430 813

www.nemovitosti-vykup.info

Ostatní

• Koupím velkou knižní po-
zůstalost. Knihy, příp. i starožit-
ný a retro nábytek vhodný do
styl. Čítárny, knihovnu, křesla,
stolek, lampu, aj. T: 603478873

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solvent-
ní ZAMĚSTNANCE z kanceláře
byty k dlouhodobému proná-
jmu v Praze, právní servis zajiš-
těn. Tel.: 274 78 44 28

• DLOUHODOBÝ PRONÁJEM
hledám pro naše zaměstnan-
ce. Garantujeme dlouhodobý
nájem a udržování bytu pro
Vas bez starostí. Tel.:
603333309

Byty - poptávka

**Koupím jakýkoliv byt v Praze
jako investici pro děti.**

První vady exekuce nejsou překážkou.
Záloha a platba ihned. V bytě můžete
dále bydlet. RK nevolat.
721 256 822

• PRO DCERU koupím byt
družstevní nebo byt v osob-
ním vlastnictví v Praze. Platím
v hotovosti. Tel: 702044164

• Hledám OBECNÍ BYT v Pra-
ze, zaplatím dluhy na nájm, při
exekuci či výpovědi, před
privatizací, zajistím náhradní
byt, záloha. Tel.: 776363636

• Koupím byt kdekoli v Pra-
ze, dám okamžitou zálohu,
platba hotově, právní záleži-
tosti vyřídím. Stav nerozhodu-
je. RK nevolat. tel. 234095720,
720539665

Práce - nabídka

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní
plazmu. Náhrada 550 Kč za od-
běr. Až 1100 Kč / dva odběry.
tel: 702278928, www.caraplas-
ma.cz, Jungmannova 24. Po-
máhat je lidské.

• KOMPLETACE KRABÍČEK-2
směny, až 24.000, bonusy, ná-
bor. příspěvek až 3.500Kč, šká-
la benefitů, stravenky, Praha a
Říčany. T. 777443555,
www.jobleader.cz

**HLEDÁME
PERSONALISTKU -
MZDOVOU ÚČETNÍ**

s praxí na HPP
pro střední školu.
Nástup leden 2018.

Životopisy zasílejte na
reditel@betlemska.cz.

• SECURITAS ČR s.r.o. přijme
BP pro logistický areál Dobro-
vitz/Praha západ. Kontrolní a
pochůzková činnost. Hledá-
me: spolehlivost, samostat-
nost, fyzickou odolnost. Nabí-
zíme HPP, mzda od 120
Kč/hod + příplatky + stravenky
a další benefity, svaz zajištěn,
dohody možné! Volejte bez-
platně: 800880838, email:
nabor@securitas.cz

• Polepování hraček a vyklád-
ka kamionů. Svaz z Opatova
zdarma. Výplata po týdnu.
Směny polepování po-pá
06-14/14-22-22-06, MZDA 90
Kč čist./hod. Směny vykládka
po-pá 08-18.30. MZDA 95 Kč
čist./hod. Směny lze plánovat
dle vašich možností. Volejte
bezplatnou linku 800577775
nebo 727903708. Wellpack.cz

• Renomovaná společnost při-
jme strážné s zdravotním
omezením (ID, OZZ) do Prahy
a Mstětic okr. Praha - východ.
Garantovaná mzda 80 až 90
Kč/hod. do 16. v měsíci včetně
všech příplatků, stravenky, ná-
borový příspěvek. Tel.
800888042

**Vysokoškolská kolej v Praze 4
PŘIJME IHNEDE**

UKLÍZEČKU na 6 hodin
Volejte **271 914 219**
nebo **267 267 549**.

**Vysokoškolská menza Sport v Praze 6
PŘIJME IHNEDE**

**POKLADNÍ-HOSPODYNÍ
A KUČAŘE/KU**
Inf. **737 161 289**.

PŘIJMEME IHNEDE

STRÁŽNÉ a DETEKTIVY
• HPP, DPP
• Náborový příspěvek 3.000 Kč
• Práce v Praze a okolí
• Týdenní zálohy
• Možnost solidního ubytování
VOLEJTE 602 579 579

• ZŠ Praha 9 - Čakovice hledá
do školní jídelny kuchařku na
plný úvazek. Nástup 3. 1.
2018. Informace u paní Pokor-
né - tel.č. 603 881 007.

• Přijmeme pracovníka do ho-
telového provozu na Praze 6 s
řidičským průkazem pro udrž-
bu a sklad. Pouze tel. kontakt
777250287

• Úklidová firma přijme pra-
covníky úklidu pro Prahu 6
vhodné pro ID. HPP i DPP, pra-
covní doba 7.30-13.30. Volat
mezi 9.00 - 13.00 hod. Tel:
731872540

• Přijmeme řidiče skupiny C +
Profesní pr. Stálá linka.
28000-32000,- čistého. Neome-
zený telefon. Parkování
doma. Nástup ihned.
734215862

• UNIJOB: Hledáme brigádní-
ky se vztahem k umění a histo-
rii na dozor na výstavách na
Pražském hradě během Vá-
noc. Zálohy ihned! INFO:
604376770 (8-18h).

• Hledáme vrátné, Praha 1,
vhodné i pro důchodce, plat
11 000 Kč. Životopis na:
info@transakta.cz nebo Trans-
akta a.s., Na Poříčí 23, 11000
Praha 1.

• Společnost PRUSA RE-
SEARCH zabývající se vývojem
a výrobou 3D tiskáren hledá
nové kolegy na následující po-
zice: operátor výroby, expedice,
seřizovač, noční hlídač,
skladník. Více informací o nás
na: www.prusa3d.cz Životopis
zašlete na: jobs@prusa3d.cz

• Přijmeme bezpečnostní pra-
covníky na veštin, recepcie a
vratnice po celé Praze. Finan-
ční ohodnocení dle pozic. Volej-
te: 739545226, 602935880.

• Přijmeme pracovníka na
strojové mytí garáží a úklid
venk. prostor - Praha Karlín a
pracovnice na ranní úklidy
bank - Praha 2-Praha 10. Tel.
728354405

1100 Kč MĚSÍČNĚ!?

**DARUJ KREVNÍ PLAZMU, ZACHRAŇ
LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKEJ ÚHRADU**
dle § 32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

www.unicaplasma.cz
tel: **220 515 464**
metro **HRADČANSKÁ**

Starožitnosti

• Sběratel koupí staré perské
koberce, obrazy a starožitný
nábytek, porcelán, sklo a staré
pohledy. Tel.: 602218721

Finance - nabídka

• Půjčka v hotovosti až 35.000
Kč pro každého! Metro "C" Lá-
dvi, T. 724103102. Pracuji pro
více spol., s sebou OP+mobil,
po-pá 9-17,
www.rychly-peniz.cz.

Nemovitosti - poptávka

**Koupím ihned rod. dům,
chalupu, byt v Praze a okolí.**

Na stavu nem. nezáleží.
Platba v hotovosti. Právní vady,
dluhy a exekuce nevadí. RK nevolat.
728 384 509

• PENÍZE IHNEDE za nemovi-
tost na investici v Praze. Právní
servis zdarma.Tel:
602212121

• IHNEDE VYKOUPIME Váš byt,
rodinný dům, činž. dům, poze-
mek. Hotovost do 3 dnů. Vyře-
šíme cokoli - privatizaci, právní
vadu, dluhy, exekuce.
800662222.

Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech.
zajišťuje Materna, jen pro starší 18let. 1smě/50Kč vč DPH;
1min/90Kč vč DPH. www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **FOTKY!** Chlípne, sexy.... jaké
bys chtěl? Piš SMS ve tvaru
19UME a text na 909 15 50

• **Řekni mi**, co bys se mnou
chtěl dělat! Ilona 26. Tel.: 909
90 99 25 nebo mi napiš SMS
na 909 15 40 s kódem 27PGM
a tvůj text!

VÁNOČNÍ SOUŁOŽENÍ!
Alenka 29. Zavolámku mi
na 909 801 801 kód PSA51



• **Vdova Jitka 62.** Jsem finančně
zajištěná, ale bez dětí a nešťastná.
Pomůže mi někdo? Mám ráda
sex!!! Ozvi se mi na 909 80 50 40
případně napiš SMS na 909 15 45
s kódem 20LUD a tvůj text!



Křetínský: Stále víme, jak Spartu pozvednout

Koučem fotbalistů Sparty zůstane také v jarní části sezony Ital Andrea Stramaccioni.

Informaci o setrvalém stavu na lavičce potvrdil majitel klubu z Letné Daniel Křetínský, který se fanouškům omluvil za podzimní špatné výsledky. Novým sportovním ředitelem bude Zdeněk Ščasný a vedení klubu posílí i bývalý reprezentační kapitán Tomáš Rosický, jenž ve středu ukončil hráčskou kariéru.

Stramaccioni převzal Spartu na začátku sezony, smlouvu podepsal na dva roky, podle médií s ročním platem zhruba 40 milionů korun. Letenskému mužstvu se však pod bývalým koučem Interu Milán, Udine či Panathinaikosu výsledkově ani herně neda-

řilo. Pražané se přes masivní letní investice především do zahraničních posil nedostali do skupiny Evropské ligy, vypadli i z domácího poháru a v nejvyšší soutěži jsou na pátém místě tabulky se ztrátou 18 bodů na vedoucí Plzeň.

„Debata probíhala jak s trenérem, tak v rámci vedení klubu. Zásadní bylo, že jsme se s trenérem shodli na popisu příčin problémů a jsme přesvědčeni, že víme, jak situaci zlepšit,“ uvedl Křetínský.

„Věděli jsme, že změny přístupu a nové řešení mohou být spojené s problémy, nicméně jsme nečekali, že začneme úvodní část sezony tak špatně. Výsledkově jsme na tom mnohem hůře, než jsme si představovali. Pokud by se však ukázalo, že ta představa není funkční, budeme nuceni na situaci reagovat. V tuto chvíli jsme však přesvědčeni, že víme, jak Spartu pozvednout,“ říká majitel Sparty. **ČTK**



Zdeněk Ščasný a Tomáš Rosický na pražské Letné **ČTK**

Ščasný má zkušenosti, Rosický bude u všeho

Křetínský už má zhruba jasno o kompetencích.

- „Zdeněk Ščasný bude vzhledem ke svým zkušenostem sportovním ředitelem, ale současně chceme, aby byl Tomáš

Rosický od počátku přítomný u diskusí nejužšího vedení a byl u všeho dění. Nemyslíme, že by to prakticky mělo dělat velké starosti, oba se vzájemně dobře znají a mají dobrý vztah,“ uvedl Křetínský.

Zprávy krátce

Více neutrálních

Na únorové zimní olympiádě v Pchjongčchangu by mělo startovat více než 200 ruských sportovců. Řekl to ruský ministr sportu Pavel Kolobkov.

48.

Čeští fotbalisté v žebříčku mezinárodní federace FIFA zůstali na 48. místě. Od listopadového vydání v pořadí reprezentací došlo k minimálním změnám, vede stále Německo před Brazílií a Portugalskem.

Venus bez trestu

Americká tenisová hvězda Venus Williamsová nebude obviněna kvůli automobilové nehodě, při které zemřel člověk. Policie v Palm Beach Gardens uzavřela vyšetřování s tím, že pětinašobná wimbledonská vítězka před červnovou fatální srážkou nespáchala dopravní přestupek. **ČTK**

Sportovec roku 2017. Triumf Koukalové

Sportovcem roku je biatlonová mistryně světa Gabriela Koukalová. V 59. ročníku ankety Klubu sportovních novinářů ji na stupně vítězů doprovodily další dvě ženy – stříbrná oštěpařka Barbora Špotáková a tenistka Karolína Plíšková. Ta porazila čtvrtého Ondřeje Synka o pouhý bod. Obhájce prvního místa judista Lukáš Krpálek kvůli zdravotním problémům část sezony vynechal a v anketě obsadil 18. místo. Kategorii týmů ovládli reprezentanti v malém fotbale, letošní mistři světa a vicemistři Evropy. **SM**

Konečné výsledky

1. Gabriela Koukalová (biatlon) 1282 bodů
2. Barbora Špotáková (atletika) 1163 bodů
3. Karolína Plíšková (tenis) 990 bodů

4. Ondřej Synek (veslování)
5. Ester Ledecká (snowboarding)
6. Martina Sáblíková (rychlobruslení)
7. Adam Ondra (sportovní lezení)
8. Josef Dostál (kanoistika)
9. Martin Fuksa (kanoistika)
10. Jakub Vadlejch (atletika)



Šestá Kučerová. „Vím, že na ty holky mám“

Skikrošařka Nikol Kučerová (vpravo) obsadila šestou pozici v závodu Světového poháru v italském Innichenu a zaznamenala druhý nejlepší výsledek v kariéře. Osmadvacetiletá česká lyžařka zajela v SP lépe pouze před sedmi lety, kdy byla ve stejném dějišti třetí.

„Trošku mě mrzí, že mi uniklo velké finále, ale jinak mám samozřejmě velkou radost,“ řekla. „Vím, že na ty holky mám. Začínají se mě trošku bát a chtějí se mnou jezdit také tréninky. Necítím se, že tam nepatřím, a to je fajn,“ pochvalovala svěřenkyně trenérů Zdeňka Šafáře a Vladimíra Augusty, jenž se dříve podílel na úspěších Tomáše Krause. **ČTK**

Krasobruslení. Medveděvová i Hanju zranění

Necelé dva měsíce před začátkem zimních olympijských her v Pchjongčchangu trápí úřadující mistry světa v krasobruslení Jevgeniji Medveděvovou z Ruska a Japonce Juzuru Hanju zranění. Oba museli vynechat národní šampionáty svých zemí, které se v těchto dnech konají.

Osmnáctiletá Medveděvová, která dva roky neprohrála, nestihla natrénovat po zlomenině zánartní kůstky. Sádru jí sundali teprve minulý týden. Olympijský vítěz ze Soči Hanju stále není v pořádku po zranění kotníku, které si přivodil přibližně před šesti týdny při pádu při čtvrtém lutzu. Japonským médiím si postěžoval, že zranění z tréninku je horší, než se původně zdálo. **ČTK**

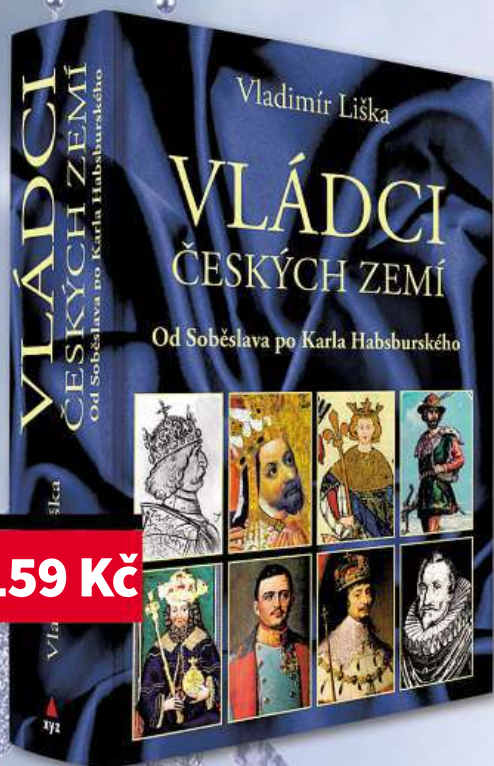
Basketbal

18

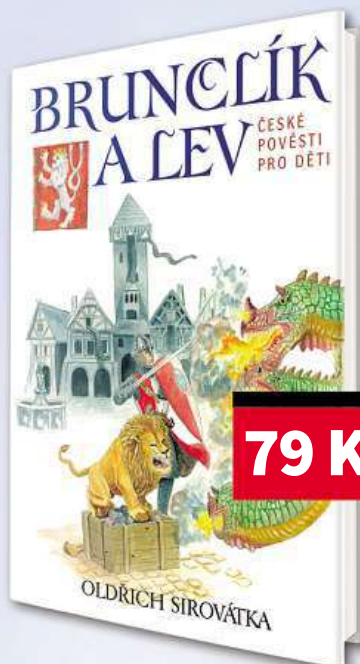
Basketbalový reprezentant Jan Veselý byl s 18 body nejlepším střelcem Fenerbahce Istanbul v utkání 14. kola Evropské ligy na palubovce Maccabi Tel Aviv, turecký tým ale prohrál v Izraeli 73:82.

LEVNÉ KNIHY®

www.levneknihy.cz



159 Kč



79 Kč

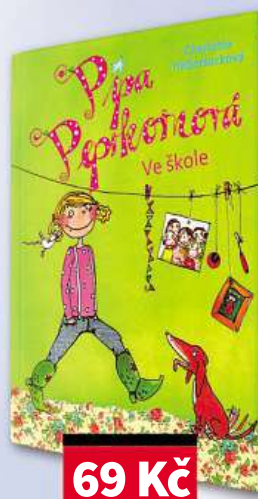


99 Kč

**Dárky
pro celou
rodinu!**



99 Kč



69 Kč



69 Kč

Nejbližší prodejny:

Spálená 104, Praha 1 | Jugoslávská 16, Praha 2 | Vinohradská 111, Praha 3 | Metro Budějovická, Praha 4
OC Novodvorská Plaza, Praha 4 | Štefánikova 229, Praha 5 | OC Šestka, Praha 6 | Šmeralova 178, Praha 7
Zenklova 340, Praha 8 | NC Eden, Praha 10

Kladno | Kaufland, Italská 50 | OC Oaza | OC Central Kolín | Kaufland, Benešova 1000
Mladá Boleslav | Bondy Centrum, V. Klementa 1459