

Vánoční dárky už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců

$\frac{1}{3}$ TŘETINKA

- ✓ bez úroků a poplatků
- ✓ bez rizika
- ✓ bez papírování



TŘETINKA



Budou 🎄,
chci 📦 !!! 😜

Tak si dobij za
300 Kč a hned
dostaneš

100 Kč kreditu

navíc 😁 👍

Akce 100 Kč kreditu navíc platí při dobíání
částkou 300 Kč a více od 1. do 31. 12. 2018.
Více o předplacené kartě na www.mobil.cz



MOBIL
.CZ

INZERCE

7.-9. 12. 2018

**3 DNY BEZ
DPH***

*Více na  www.kika.cz



kika

DOMOV VAŠEHO ŽIVOTA

metro 

Pátek, 7. prosince 2018

Č. 232, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ambrož/Benjamin

 [mojemetro](#) |  [denikmetro](#)

INZERCE

ZKUSÍTE ŠTĚSTÍ V PÁTEČNÍ SPORTCE?

To by byly milionové Vánoce.
Losujeme 7. 12.



**sporka
sazka**

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

9 177 12 11 1 81002 1 8 2 3 2



Biatlonistka Markéta Davidová (vpravo) slaví bronz ve Světovém poháru. Více na straně 15 ČTK

Peníze na malé poklady

Záchrana božích muk. Peníze na opravu drobných staveb na návrších i rozcestích.
Crowdfunding. Lidé dávají malé částky na zajímavé projekty či produkty STRANA 4

Benzin. Cena půjde ještě dolů

Pohonné hmoty v Česku čtvrtý týden za sebou zlevnily. Průměrná cena nejprodávanějšího benzínu Natural 95 klesla od minulé středy o 37 haléřů na 32,80 koruny za litr a nafty o 29 haléřů na 33,22 koruny. Vyplývá to z údajů firmy CCS, která ceny sleduje. Podle analytiků bude pokles cen pokračovat i nadále. „Zlevňování pohonných hmot v ČR konečně nabralo

pořádné obrátky. Dodavatelé a prodejci se zbavili zásob porízených za vyšší cenu a také je konkurenční boj mezi benzinovými pumpami přiměl snížit své marže tak, aby více odrážely aktuální propad cen ropy na světových trzích,“ uvedl hlavní ekonom Czech Fund Lukáš Kovanda.

Benzin podle něj v příštím týdnu zlevní o dalších 25 haléřů na litr, nafta pak pod dva-

setník. „V nejbližším týdnu předpokládáme další snížení cen benzínu i nafty o 15 až 20 haléřů. Benzin by měl zlevnit více,“ potvrdil analytik Finlordu Boris Tomčíak.

Kovanda připomněl, že cena ropy Brent se za uplynulé zhruba dva měsíce propadla o bezmála 30 procent. „Přítom benzin Natural 95 zlevnil u českých čerpacích stanic proti svému říjnové-

mu mnohaletému maximu pouze o 3,4 procenta a cena nafty se proti svému listopadovému mnohaletému maximu zatím snížila jen o 1,7 procenta,“ dodal.

Nafta je dražší než benzin od počátku listopadu, předtím tomu tak bylo naposledy v březnu 2015. Aktuálně jsou ceny nafty vyšší než ceny benzínu ve všech regionech s výjimkou Olomouckého kraje,

kde jsou na stejné úrovni. Nejdražší paliva z celého Česka jsou i přes zlevnění nadále v Praze, kde za natural lidé zaplatí v průměru 33,54 koruny za litr a za naftu 33,85 koruny za litr. Naopak nejlevněji vyjdou pohonné hmoty v Královéhradeckém kraji. Tamní čerpací stanice prodávají benzin v průměru za 32,15 korun za litr a diesel za 32,70 korun za litr. **ČTK**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRÁTE KNIHU K FILMU SMRTELNÉ STROJE!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je režisérem filmu?

a) Christian Rivers b) Jiří Strach c) Lana del Ray



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte 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 SMRTELNÉ STROJE. Pět soutěžících se správnou odpovědí získává knihu k filmu Smrtné stroje. 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

VLASY i ve stáří

Již delší dobu sleduji v médiích prezentaci vlasové kosmetiky THERMAL proti vypadávání vlasů. Vesměs všichni v rodině výrobky používají a jsou nimi velmi spokojeni, prostě super. Jedná se však o mé děti a vnoučata, která jsou cirká o 30 let mladší než já. Chtěl bych vědět, zda tyto přípravky mohou pomoci člověku, kterému je 76 let.

pan Olin z Mělníka

Přírodní vlasová kosmetika THERMAL se těší velké oblibě u lidí, kteří se potýkají s problémy nadměrného vypadávání vlasů, jelikož opravdu pomáhá. Jedna vlasová kúra stojí cca 990 Kč a jak jistě víte, lze si zboží objednat včetně návodu i na dobírku. Co se týče vašeho věku, doporučujeme vám obrátit se přímo na firmu, která výrobky v ČR prodává.

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

www.thermal-sens.cz

metro



Krkonose. Otevrou už zítra

V lyžařském středisku ve Špindlerově Mlýně v Krkonoších finišují přípravy na zahájení lyžařské sezony. V Mladých Bukách se otevře sjezdovka dnes od 18 hodin večerním lyžováním. Největší krkonošské středisko Špindlerův Mlýn nabídne o víkendu zatím jednu sjezdovku o délce 2,7 kilometru. „V sobotu a v neděli bude v provozu modrá sjezdovka ve Svatém Petru a k ní bude jezdit šestisedačková lanovka. Parkování bude možné na centrálním parkovišti u Hromovky. Lyžaři se do Svatého Petra a zpět dostanou lanovkou Hromovka,“ řekl včera ředitel skiareálu René Hroneš. Na snímku rolba upravuje část modré sjezdovky ve Svatém Petru.

ČTK

Linola se úspěšně používá pro péči o suchou kůži již 80 let

Když je pokožka obličejové velmi suchá



Prof. Dr. Abels,
výzkum společnosti
DR. WOLFF

Pocit suché kůže trápí mnoho lidí. Někdy může pomoci jednoduchý hydratační krém nebo přípravek s ureou.

Zeptali jsme se Prof. Dr. Abelse: Co ale v případě, když běžné hydratační krémy nezabezpečí dostatečný přísun vlhkosti do pokožky?

Odpověď: Pokud není kožní bariéra celistvá, nemůže kůže, náš důležitý a největší orgán, vlhkost správně zadržovat. Pokud se tento problém projeví na obličejí, může pomoci speciální krém Linola Face

pro extrémně suchou pokožku obličejové. Linola Face pomáhá znovu zacelit narušenou kožní bariéru. Drsná kůže se vyhladí a stane se opět hebkou.

Linola je německá značka s dlouhou tradicí: V roce 1938 německý vědec Dr. Wolff vytvořil v Bielefeldu základní recepturu přípravků Linola. Všechny další přípravky Linola vycházejí z této receptury a jsou v rodinné firmě Dr. Wolff vyráběny doposud.



Linola Face, jednička pro péči o velmi suchou pokožku obličejové. Žádejte v lékárnách.

První pokus s hliníkem. Za plechovku vrátí 1 Kč

**Češi jsou v třídění
plastů šampioni.
A co plech?**

Hodit plechovku do třídícího koše a dostat za to peníze? Takhle možnost už v Česku platí. Nestojí za ní ale stát. Korunu za odevzdanou plechovku od pití zavedla asociace WIACA. Sdružuje tři výrobce plechovkových nápojů a chce nastartovat recyklaci nápojových plechovek v Česku a motivovat i další firmy.

„Postupně umísťujeme do kaváren, kin a na další místa papírové koše,“ řekl deníku Metro mluvčí asociace Přemysl Adámek. Někde lze nápoj po vypití jen vyhodit. Jinde napak nahlásíte obsluhu, kolik prázdných plechovek jste vyhodili, a uvedete svůj e-mail. „Na ten vám pak přijde poukaz, se kterým naložíte dvo-

jím způsobem,“ vysvětluje Adámek. Buď pošlete číslo svého účtu a na konto vám dorazí peníze, nebo je věnujete asociaci jako příspěvek na další třídící koše a na dopravu plechovek do recyklačního centra v Německu. „Systém okamžitého vrácení mincí u pultu je administrativně složitý,“ říká mluvčí asociace.

Zatím se jedná jen o zloemek množství plechovkových nápojů, které lze zpětně vrátit. Vedle energetických nápojů od Dominika Haška vyrábějí zbylí dva členové asociace vína v plechovkách v poměrně malých počtech. „Rozhodli jsme se pro rozjezd projektu na vlastní náklady, abychom ukázali, že se lze chovat zodpovědněji,“ říká Jana Drozdová z Vi Wine a předsedkyně WIACA asociace. „Plechovky od nápojů jsou bezztrátově recyklovatelné,“ připojuje se Tomáš Polák, výkonný ředitel Secco+, která



prodává vína v plechových obalech a je třetím členem této malé skupiny. Pokud by se do odkupu zapojili velcí producenti nápojů, včetně pivovarů, jednalo by se o desítky milionů kusů. „My se nebráníme, aby do našich košů házeli lidé plechovky jiných výrobců. Třeba za rok zjistíme, že je tam čtyřicet procent od velkých producentů

pití, a můžeme je přesvědčit, aby se přidali,“ uvádí Adámek. Budou mít zájem? „Pokud by vznikla zákonná povinnost zavést plechovku jako vratný obal, budeme ji samozřejmě respektovat,“ řekla deníku Metro Denisa Mylbachrová, PR manažerka Pivovarů Staropramen.

Zálohované plechovky už mají třeba v Kanadě a Německu. Výroba nových plechovek ze starých spotřebuje o 90 procent méně vody a o devadesát pět procent méně energie než při výrobě přímo z hliníku. Možnost zavést vratné plechovky se líbí ekologům, zatím se o tom u nás ale jen mluví. „Hliníková plechovka je jeden z nejproblematictějších obalů vůbec,“ upozorňuje Ivo Kropáček z Hnutí Duha. Bauxit obsahující hliník se těží v obřích povrchových dolech, zůstává po něm až 75 procent hlusiny. **PAVEL HRABICA**

Recyklace jako styl

Kampaň #replechuj sází při propagaci vratných plechovek hlavně na mladé bloggery, designéry nebo baviče.

- Plechovky ze zelených odpadových košů budou zatím putovat do recyklačního centra v Německu. U nás speciální zařízení není.

- Ve Spolkové republice se díky záloze vytrídí a zrecykluje sedm z deseti nápojových plechovek. Zpětný odběr je pro německé prodejce povinný a za plechovku dostanete 25 eurocentů.

- V roce 2017 se u nás stočila do plechovek téměř desetina všech piv. Představovalo to takřka dva miliony hektolitřů tohoto oblíbeného nápoje.

Plechové třídění

400

Tolik tun kovových odpadů vyházeli Pražané od srpna 2016 do prosince 2018 do téměř 900 šedivých kontejnerů na kovy. Přesto dalších pět tisíc tun kovů končí ročně v běžných kontejnerech.

INZERCE



Dopřejte si cokoli ještě výhodněji

BRAMBOROVÝ SALÁT

LOSOSA

CHOBOTNÍCI

ŘÍZEK

CENOVÝ HIT

19⁹⁰

Okurky Znojmia 680 g

7-9 cm, p. p. 340 g
100 g = 5,85 Kč

44⁵⁰

Celkem 8 ks max. na osobu/den



CENOVÝ HIT

48⁹⁰

Vodňanská kachna 1 kg mražená

94⁹⁰

Celkem 5 ks max. na osobu/den



Koupíte od 6.12. do 12. 12. 2018.

Lidé zachraňují také nenápadné památky

Češi se zapojují do sbírek. Mají zájem i o „neviditelné“ poklady české krajiny, které pamatují naše předky.

Češi nejsou škrti, jak se o nich všeobecně povídá. Ve sbírkách na různé charity se každoročně vyberou miliony korun. Ať je to na opuštěné děti, zvířata, nebo rodiny padlých vojáků. Stejně je to, když zem postihne přírodní katastrofa. Ze to s Čechy není až tak zlé, i když se dohadujeme na sociálních sítích, jsme politology nebo sportovními trenéry, dokazuje i fakt, že dokážeme pomáhat aktivitám i na okraji celospolečenského zájmu. Příkladem může být aktuální iniciativa spolku Prázdné domy. Ta se

rozhodla opravovat zdánlivě nenápadné, ale pro naše předky důležité stavbičky v naší krajině – boží muka. První zachráněná budou ta ve středochodské vesničce Vrbice, mimochodem unikátní místo, kde se ve velkém probouzí místní život.

„Nejsem věřící, ale mám pokoru ke kulturnímu dědictví, co nám zanechali předchozí generace. Fascinuje

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

mne, že co dříve dělal dobrý kameník nebo zedník, dnes umí už jen umělecký řemeslník. A proto je velice důležité zachovávat tyto stavbičky, protože nové již nevznikají,“ říká pro deník Metro iniciátor nové sbírky a spoluzakladatel oceňovaného spolku Prázdné domy Petr Zeman.

Peníze od lidí na stavby opuštěné a rozbité mezi poli

Na boží muka se vybírají peníze prostřednictvím takzvaného crowdfundingu. Tento způsob financování se těší velké oblibě.

• V Česku se na různé kulturní projekty přes crowdfunding každý rok vyberou desítky milionů korun. Nejvíce lidí zajímá financování alb hudebních skupin, vydání knížek či provoz nových kulturních center.

• Výzva na příspěví na opravu božích muk ve Vrbici za 24 ho-

din přinesla 23 tisíc, cílová částka je 51 tisíc. Sběrka je na webu Zachranbozimuka.cz. Peníze půjdou na práci restaurátora.

• Tyto drobné stavbičky jsou památkou na dobu, kdy lidé krajinou procházeli a žili v ní, kdy znali každý kámen ve svém okolí a svou vřívu si připomínali na posvátných místech po generace. Nyní stojí boží muka osamocena mezi poli, sotva je stihneme zahlédnout, když projíždíme autem okolo.

Svou pozornost zaměřil na Vrbici. „Vesnice je docela známá občanskými aktivitami místních lidí. Objevil jsem ji náhodou, po výletě po prázdných domech v tomto kraji. Je sice velice zničená, ale stále je na ní vidět, jak bývala kdysi krásná a prosperující. Na zdevastované návsi

nás překvapila opravená kaplička, za jejíž rekonstrukcí stojí, jak jsme později zjistili, spolek Zachraňme Vrbici,“ přibližuje Petr Zeman s tím, že právě díky spolku si tato boží muka ve Vrbici vybral. „Mám záruku, že spolek o ně bude pečovat,“ doplňuje Petr Zeman. **MAREK PEŠKA**



Opravi ji. PRAZDNÉ DOMY

INZERCE

MÓDA PROSTĚJOV ZDARMA 10 PÁRŮ PONOŽEK

Při koupi jakéhokoliv obleku, dámského nebo pánského kabátu, obdržíte zdarma 10 párů luxusních pánských ponožek. Neváhejte a přijďte si vybrat z širokého sortimentu obleků i kabátů! Akce platí do rozdáni zásob ponožek (nejdéle do 22. 12. 2018). Dále nabízíme velký výběr kravat, košil, řemenů, kalhot, šálů. Přijďte, těšíme se na Vás!

www.modaprostejov.cz

PRAHA, Vinohradská 123	JIHLAVA, Masarykovo náměstí 36
PLZEŇ, Klatovská třída 5, č.p. 112	ZNOJMO, Zámečnická 290
KLADNO, Tyršova 1396	OLOMOUC, Dolní náměstí 174/2
PARDUBICE, Smilova 566	OSTRAVA 9, Marián. Hory, 28. října 190/208
ČESKÉ BUĎEJOVICE 6, Lannova třída 135/34	NOVÝ JIČÍN, Masarykovo nám. 18
JINDŘICHŮV HRADEC, roh ul. Klášterská a Masaryk. nám.	ZLÍN, Štefánikova 151/19
TÁBOR, ul. 9. května č.p. 515	KROMĚŘÍŽ, Vodní 79
PÍSEK, Budovcova 104	STARÉ MĚSTO u Uh. Hradiště, Hradištská 618

Babiš. Dopis z EU kvůli střetu zájmů je v Česku

Ministerstvo pro místní rozvoj obdrželo dopis, kterým se evropský komisař pro rozpočet Günther Oettinger obrátil na Česko kvůli možnému střetu zájmů premiéra Andreje Babiše. „Ministerstvo po překladu z angličtiny a právní analýze komisi odpovídá,“ řekla včera ministryně Klára Dostálová. Podle právníků EU má Babiš zájem na ekonomickém úspěchu Agrofertu. Jako premiér má možnost

rozhodovat o evropských dotacích. To Babiš odmítá. Zároveň řekl, že má v Dostálovou důvěru. Komentoval její aktuální kauzu. Týká se podezřelých smluv agentury CzechTourism za 38 milionů korun. Dostálová měla agenturu před třemi lety na starosti. Policie tvrdí, že nepřiměřeně utrácela za reklamu na různé sportovní akce. Ministryně Dostálová vinu odmítá. **ČTK**



Úspěch. Vyrábí motýlky z betonu

Netradiční doplněk vymyslel absolvent stavební fakulty ČVUT Jan Machovec – betonový motýlek. Bolesti krku se pánové bát nemusí, váží pouhých 80 gramů. Zajímavý výrobek zaujal veřejnost, za poslední měsíc jich Jan Machovec prodal sedmdesát. Za betonovým motýlkem stála touha podarovat přátele originálním kouskem.

ČTK

Fantastické zprávy mi posílá e-mailem teta, říká Jourová

Velkým problémem posledních let je šíření dezinformací, takzvaných fake news. V Evropské unii panuje obava, že lživá kampaň může ovlivnit také květnové volby do Evropského parlamentu. Deník Metro o fake news přímou v Bruselu mluvil s eurokomisařkou Věrou Jourovou.

V čem jsou zálučné dezinformační kampaně?

Lidé si neuvědomují, že když něco na internetu čtou, že to může být součástí nějakých politických snah. Když politik rozdává koblihy, tak je poznat, že dělá kampaň, ale když je něco na internetu, tak to může mít vliv na lidi a oni ani netuší, že jsou ovlivňováni.

Velkým tématem v Evropské unii je brexit. Jak ten ovlivnily fake news?

Někdo se zřejmě nechal lžemi ovlivnit. Psalo se například, že peníze, které nyní Británie dává do Evropské unie, půjdou do zdravotní péče. Takové lži měly za cíl ovlivnit referendum.

Na internetu jsem četl, že Brusel zakázal křivé banány. Jak něco takové vznikne? Někdo něco špatně pochopí, nebo rovnou účelově překroutí?

Také se psalo, že Brusel zakázal rum a pomazánkové máslo. Všechno to jsou ne-

smysly, které chtějí velkou fantazii. Zbytek udělá internet. Mně samotné posílá moje teta e-mailem podobné fantastické zprávy o Evropské unii.

Takže špatné pochopení, nebo účel?

Je to obojí. Na začátku je zlý úmysl. Někdo přijde s nějakým nesmyslem, který má vyvolat paniku. Toho se pak chytanou lidé, kteří mají jednoduše strach, a informaci šíří dál. U nich ten zlý úmysl není, ale ta zpráva je rozčílí nebo vyleká, a tak ji pošlou dál. Hodně se to týká starých lidí.

Na toto téma letos proběhl průzkum. Vyplývalo z něj, že až 90 procent seniorů dostává e-maily s fake news. Každý pátý je přeposílá dál.

Já z toho ale vůbec starší lidi neviním. Oni jsou mnohdy osamělí, nemají si s kým povídat, a tak jsou rádi za každý kontakt, i ten e-mailový. Nevědomky ale bohužel šíří bludy.

Může být fake news také pozitivní? Dostala se k vám zpráva, která lživě EU chválila?

To ne, fakta nikdo nepřekrucuje ve prospěch Unie, spíš se informace natírají na růžovo. To dělají evropské politiky, to dělají národní politici. Já se tomu spíš snažím vy-



Eurokomisařka Věra Jourová

EC.EUROPA.EU

hnout. Však každá lež má krátké nohy.

Podle letošního průzkumu Eurobarometr 42 procent Čechů neví, zda je naše členství v EU dobrá, či naopak špatná věc. Čím to je?

Já se nedivím. Ale ono je to možná i způsobem vzdělávání. Děti se dnes učí o Evropské unii, že začala vznikat někdy po druhé světové válce a podobně. Ale k čemu jim taková informace je? Spíš by se mohlo učit o praktických případech, které mladým ukážou, jaké jim EU dává šance. To totiž Češi moc netuší. Nejsme na špičce mezi studenty, kteří využívají Erasmus, lidé

tolik nejezdí do zahraničí za prací a podobně.

Jak proti dezinformacím bojujete konkrétně vy?

Posadila jsem si ke stolu manažery největších IT firem, například Facebooku, Googlu a podobně, řekla jsem jim, že jsou využíváni k šíření lží, které mají za cíl to tady celé rozvrátit, a zeptala se, co s tím chtějí dělat. Odpověď byla, že oni nechtějí být nástrojem takového zla. Slíbili, že budou dělat větší kontrolu toho, kde probíhají vlny šíření dezinformací, a fakta ověřovat. Já samozřejmě nechci, aby cokoliv tyto společnosti cenzurovaly či opravovaly

zprávy, kde jsou názory. Já jsem proto, ať jsou všechny názory slyšet. Ale když jsou na internetu ověřitelné lži, které mají potenciál společnosti ublížit, tak je potřeba, aby velké firmy zasáhly.

Na evropské úrovni vznikl Kodex pro boj s dezinformacemi. Co to vlastně je?

Kromě něj je i Kodex proti nenávisti na internetu, výzvam k zabíjení a podobně. Takové jevy jsou totiž v Evropě na vzestupu. Bohužel. Mluví o zprávách, které mohou zysterizovat lidi. Příklad za všechny. V letech 2015 a 2016 se do českých domácností dostávaly zprávy o lodích plných lidí z Afriky, kteří jsou teroristé a pozítří vám zaklepu na dveře. Byl to nesmysl, ale lidé se přesto báli.

A zmiňovaný Kodex je tedy co?

Jsou to pravidla a doporučení, kterých by se měly držet členské státy Unie a sledovat, co se děje na internetu, a zároveň by měly na internet dávat i fakta, aby si lidé mohli ověřit, co je pravda.

Mluví Kodex i o trestech pro ty, kteří lži šíří?

To ne. Lež není nelegální. Ale zároveň samozřejmě existují paragrafy, které se zabývají šířením nenávisti nebo zmíněným výzvam k zabíjení. **MAREK HÝŘ**

INZERCE

Equa bank

Splňte si svá vánoční přání

/ RPSN již od **5,9 %**, zcela **bez poplatku**

/ schválení online do 3 minut

/ předčasné splacení **zdarma a bez podmínek**

Spočítejte si vaši půjčku na www.equabank.cz nebo navštivte některou z **45 poboček**



Všech půjček **80 000 Kč** na **48 měsíců** při měsíční splátce **1 868 Kč**, pevná úroková sazba **5,7 % p. a.**, poplatky **0 Kč** a **RPSN 5,9 %**. Celková částka splatná spotřebitelem **89 664 Kč**. Není v tom žádný háček.



Minutová půjčka





Už jsem se ani nepoznávala. Na této fotografii jsem já s 20 kg navíc. Rezignovala jsem a smířila se s tím, že budu celý život tlustá, než jsem vyzkoušela Spirulinu.

REVOLUCE ROKU 2018: ZARUČENÉ, SUPER RYCHLÉ HUBNUTÍ, 100% PŘÍRODNÍ PŘÍPRAVEK

Zbavila jsem se všech svých nadbytečných kil za méně než jeden měsíc

BEZ NÁMAHY, SNADNO, BEZ LÉKŮ,

a rok na to jsem nic znovu nepřibrala!



Marie se rozhodla odvyprávět svůj příběh, aby uklidnila všechny ženy, kterým se nepodařilo zhubnout nebo které nabraly kila, jež zhubly, zase zpět. Teď můžete už zase věřit, protože příběh této 38leté ženy, matky dvou dcer, skončil zjevně úspěšně.

To, co se stalo Marii, se může stát i vám. Chcete a můžete se zbavit nadváhy bez diety, bez pocitů hladu a bez utrpení.

Marie Nikolková

„Když jsem zhubla o 20 kilo, tak se můj život zcela změnil. Manžel mne drží za ruku, když se jdeme projít.“

Vždycky jsem měla nadváhu.

Od mládí jsem měla spoustu problémů kvůli své váze. Pořád jsem byla jako kulička. Ve třídě se mi smáli. Aniž bych mluvila o tom, co jsem si zkusila já sama, kolik jsem se naplakala.

Ve 28 letech jsem se vdala, chtěla jsem být opravdu hezká. Vyzkoušela jsem všechny možné diety, veškeré utrpení... Opravdu jsem vyzkoušela vše, co se jen dá. Nejíst, léčit se, cvičit až do vyčerpání... A podařilo se mi zhubnout o 10 kilo! Nebyla jsem hubená, ale dobře stavěná. Ale po návratu z lůžka jsem nabrala rychle ztracená kila zpět. Téměř okamžitě jsem poprvé otěhotněla. A během těhotenství jsem nabrala dalších 20 kilo, kterých se mi už nepodařilo zbavit.

Nerada jsem se na sebe dívala.

Když jsem se na sebe dívala v zrcadle, tak už jsem se ani nepoznávala. Připadala jsem si hrozná a neforemná.

Byla jsem na pokraji deprese. Sdělila jsem to svému lékaři, který jenom řekl: „Musíte zhubnout“. Jako kdybych to sama nevěděla!

Doporučil mi dietu a chodit na masáže. Řídila jsem se přesně jeho radami, ale ve skutečnosti se nic nestalo. Zhubla jsem o 6 kilo, které jsem za měsíc měla zpět. Měla jsem ještě větší deprese. Měla jsem strach, že už budu pořád tlustá. Neměla už jsem ráda své tělo, pohledy druhých mi vadily, hlavně ten mého manžela, který mi s neustálými dietami nepomáhal. Jednak jsem viděla, jak se stále

více otáčí za jinými ženami, a víc mne vinil z mých neustálých neúspěchů. Říkal mi: „Dělej něco“, „jednej“, „vidím, jak pořád tloustneš“... Rodina mi byla drahá, a proto jsem se rozhodla „jednat“, abych měla konečně takové tělo, jaké jsem vždy chtěla mít.

Vyzkoušela jsem opravdu všechno.

Plna nadějí a odhodlání jsem znovu začala s řadou metod, krémů, diet, léků... Ale pokaždé jsem viděla, že to nemá smysl. Zhubla jsem o několik kilo a potom jsem je nabrala zpět. Cítila jsem se fakt zničeně... Utratila jsem spoustu peněz bez sebemenšího výsledku. Už jsem z toho šlela! Celý týden jsem držela dietu, ale stačilo si dát jednu dezert a ztracená kila byla zpět. Uběhl více než rok a já jsem vážila pořád 79 kilo. Vzhledem k mé výšce 160 cm jsem vypadala jako balón.

Potom jsem si přečetla jeden článek, který mi změnil život.

Jednou jsem byla v čekárně u svého lékaře, listovala jsem časopisem a narazila jsem na článek, kde bylo mnoho příkladů šťastných žen a mužů, kterým se podařilo zhubnout. Všichni byli ve stejné situaci jako já. Vyzkoušeli úplně všechno, ale bez úspěchu a nakonec zhubli, někteří až o 16 kilo za 4 týdny pomocí nové metody z šesti typů rostlin a mořských řas. Byla jsem velmi skeptická, protože jsem se ještě po všech těch nezdarech neuklidnila.

Ale přece mne to nic nestálo.

Ale nakonec jsem přece jen poslala kupón z článku. Vysvětlili mi, že když to vyzkouším, tak vůbec nic neriskuji, protože pokud nedosáhnu slibovaných výsledků, tak mi vrátí peníze. Takže jsem posbírala síly a objednala si pastilky Spirulina. V článku říkali, že stačí brát 3 pastilky denně bez ohledu na jídlo. Bylo to velmi snadné, mohla jsem si je vzít dokonce i v kanceláři, i když jsem nejedla doma. Vypadalo to, že program je sestavený tak, že nemusím měnit své zvyky. Mohla jsem hubnout a dál normálně jíst. Bylo to úžasné! Protože jsem nemusela držet dietu, mohla jsem dál vařit a jíst, aniž bych o tom musela moc přemýšlet.

Konečně jsem zhubla.

Začala jsem se Spirulinou hned ten samý den, aniž bych myslela na to, že za týden budu slavit narozeniny a určitě ochutnám všechno a budu jíst sladkosti. Byla to pravda, brala jsem 3 pastilky denně a každý den jsem se cítila tak dobře, až jsem tomu nemohla věřit... Zhubla jsem o 6 kilo. Hubla jsem o kilo denně. I přes všechno, co jsem jedla. Bylo to neuvěřitelné! A to mne fakt motivovalo. Bylo to vtipné, protože kila, o která jsem hubla, odpovídala přesně tomu, co bylo popsáno ve svědectvích v článku, který jsem si přečetla v čekárně u lékaře. Holka, která mne zvláště inspirovala, taky hubla o 4–5 kilo týdně.

Pět kilo za méně než jeden týden.

Překvapilo mne, že jsem shodila mé první kilo tak rychle. Takže jsem dál brala tři pastilky denně, abych shazovala kilo denně. Dál jsem normálně jedla a pracovala jako obvykle. Doslova jsem se „rozpouštěla“. Za méně než týden jsem zhubla o pět kilo, aniž bych jakkoliv změnila své zvyky, bez diet a vyčerpávajícího cvičení.

Zatkli ředitelku Huawei

USA dceru zakladatele firmy viní z porušování sankcí vůči Íránu.

Kanadská policie zadržela finanční ředitelku čínské firmy Huawei Technologies, která je druhým největším prodejcem chytrých mobilů na světě. Jednačtyřicetiletá Wan-čou (známá též jako Sab-

rina nebo Cathy Mengová) je také místopředsedkyní správní rady firmy a dcerou jejího zakladatele. Bývá označována za jeho nástupkyni.

Podle expertů mají úřady ve Washingtonu proti Mengové patrně velmi pádné důkazy, jinak by Kanada k takto ráznému kroku nesáhla. V USA je Mengová obviněna z porušování protiíránských sankcí a obcházení embarga, které země vyhlásila na obchod s Íránem.

Čína se proti zadržení Mengové ostře ohradila a kontaktovalo kanadskou i americkou diplomacii s výzvou k jejímu okamžitému propuštění.

List The Wall Street Journal už v roce 2016 napsal, že Washington zkoumá podezření, že firma Huawei dodává do Íránu a některých dalších zemí zboží americké výroby, které podléhá sankčnímu režimu.

Některé západní země spoluprací s čínskou společností

zcela zakázaly či ji omezují z obavy, že její výrobky mohou obsahovat špiónážní software. Spojené státy, Británie či Austrálie se obávají možných vazeb firmy na čínské vedení.

Skupina amerických kongresmanů před dvěma měsíci zaslala kanadskému premiérovi Justinu Trudeauovi dopis, v němž žádají, aby zabránil využívání produktů Huawei v kanadských bezdrátových sítích. **ČTK a MET**

Zprávy krátce

Odcházení Merkelové

Stále více německých křesťanských demokratů dává před dnešní volbou nového předsedy otevřeně najevo, koho podporuje. Zároveň se začínají objevovat hlasy, které varují před tím, aby volba nástupce Angely Merkelové, která CDU vedla přes osmnáct let, stranu nerozdělila. Volba v Hamburku bude podle pozorovatelů nejspíše těsná.

Moskvu přikryla sněhová peřina

Na 55 tisíc lidí a přes 7000 kusů specializované techniky se podílí v moskevských ulicích na odklizení vydatného přídele sněhu, který v ruské metropoli napadl přes noc. Hustě tam sněží od středečního večera a sněhová pokrývka už dosáhla 13 centimetrů, což je zatím rekord letošní zimy. **ČTK**

Obavy. Žluté vesty do ulic

Francouzská vláda se obává, že bude sobotní protivládní demonstrace doprovázet velmi velké násilí. S odvoláním na Elysejský palác to včera uvedla agentura AFP. Protestovat se příznivci hnutí žlutých vest chystají navzdory středečnímu oznámení, že vláda nepočítá v rozpočtu pro příští rok se zavedením původně plánované daně z pohonných hmot. **ČTK**

Jako Elvis

V německém městečku Friedberg dávají chodcům na semaforu pokyny panáčci, kteří připomínají krále rock'n'rollu Elvise Presleyho. Ten tam od října 1958 do března 1960 sloužil jako voják. V sousedním Bad Nauheimu na vojně bydlel v jednom hotelu a poté v pronajatém domě. V obou městech je stále velkým tématem. **AP**



INZERCE

Radiožurnál | Každý den s vámi

Jiří Chum, Ranní Radiožurnál, po-pá | 5.00-9.00 hodin

Zprávy, které se vám hodí

Lucie Výborná, Host Lucie Výborné, po-pá | 9.00-10.00 hodin

Rozhovory, na které se těšíte



radiozurnal.cz

Poutník Zibura vzal rodiče do Nepálu a trochu se vztekal

Šel pěšky Tureckem, Čínou či Gruzii. O svých cestách Ladislav Zibura napsal cestopisy a také o nich přednáší. Letos na podzim podnikl tak trochu jinou výpravu.

Na podzim jste vzal na měsíc rodiče do Nepálu. Jak vás takový výlet napadl?

Měl jsem teď čtyři roky hektické a rodinu jsem zanedbával. A tak jsem jim na Štědrý den nabídl, že je vezmu na dovolenou. Rodiče zvolili Nepál.

Rodiče si vzali dovolenou?

Dřív byli oba učitelé. Máma od vysoké pořád učila první a druhou třídu a už z toho začala být vyhořelá. Tak se v pětácti letech rozhodla, že si změni život, udělala si rekvizitní kurz, otevřela si kosmetický salon a začalo se jí dařit. Když to viděl otec, také si udělal kurz a otevřel si masérský salon. Teď ho mají společně a dovolenou si plánují podle sebe. Však už byli například třikrát v Santiagu de Compostela, významném poutním místě v Evropě.

Líbila se vám dovolená s rodiči?

Zažili jsme skvělé dobrodružství. Vylezli jsme do pěti a půl tisíce metrů nad mořem. Při tom jsme sdíleli svoje strachy, byla nám zima, měli jsme puchýře... Vztah s našimi je teď jiný. Už to není hierarchický vztah rodič-syn, je to teď víc kolegiální.

Takže jste nikdy nelitoval, že jste je vzal?

Já jsem trochu vzteklý, zejména když jsem nevyspalý nebo když se dostávám do stresových situací. Provázet



Fenomén selfie znají už i v Nepálu.

Více najdete na
WWW.METRO.CZ

2X ARCHIV LADISLAVA ZIBURY

po Nepálu není úplně snadné. Navíc jsem vedl dva lidi, kteří byli poprvé v Asii a nemluví anglicky. Takže jsem se o ně musel dost starat, byť jsou rodiče velice samostatní.

Napišete z tohoto dobrodružství knížku?

Pro mě by to bylo moc osobní. Byl by to až moc příběh mé rodiny a lidé by se tolik nedozvěděli o Nepálu. To není cesta, po které se v psaní chci vydávat.

V jednom rozhovoru jste ale říkal, že byste rád napsal i něco jiného než cestopis.

Je pravda, že humoristická knížka by z toho byla dobrá. Ale tohle téma mě neláká. Na druhou stranu bych rád napsal i něco mimo žánr. Baví mě nepsat jen o sobě a o svých myšlenkových pochodech, ale rád dávám prostor lidem, které potkám. Moje texty sbírají lidovou

moudrost z různých zemí a dávají ji na papír. Je jasné, že sedmdesátiletý Gruzinec nenapiše svůj příběh. Já jsem ale ten, kdo ho ve své knize může odvyprávět, a to mi přijde fajn. Proto bych rád napsal například knihu spojenou se starými lidmi v Česku.

Vidíte rozdíl ve své první knize a v té poslední?

Ty knížky jsou dokladem mého věku. Postupem času se měnil styl psaní, vyjadřování i témata, která otevírám. V první knize píšu pořád nějaké poznámky o holkách, v poslední jsem zase takový zadumanější. Také styl knihy odráží, jaká ta země je. Gruzie je více nostalgická. V cestopisu o Turecku píšu kratší věty, protože tak tam lidé mluví.

O cestování i přednášíte. Na vaše přednášky údajně chodí i senioři. Je to tak?

Jasně a také mě čtou. Na začátku byli moje publikum vy-



Také během poutí Zibura sdílí své fotky i zážitky.

sokoškoláci, kteří mě sledovali na sítích. Čím déle to dělám, tím přibývá jejich rodičů a prarodičů. A to je skvělé, když vidíte, že se vnuče a babička smějí stejnému vtipu. Však ono existuje něco jako typicky český humor.

Mám kamaráda, který se pěšky vydal 180 kilometrů. Říkal, že jste ho k tomu inspiroval i vy, a to žádou vaši knihu nečetl.

Já se o pěších poutích dozvěděl, když mi bylo patnáct let. Četl jsem o nich v magazínu OnaDNES. Myslím, že poutě mají hodně lidem co dát, ale lidé ani nevědí, že by je mohli absolvovat. Je to, jako když vám někdo řekne o neznámém ostrově a vy máte pak velkou chuť tam jet. Já jsem hrozně rád, že lidi takto inspiroju.

Co vám poutě daly?

Nasměrovaly mě jinak. Třeba k tomu, že jsem odešel

z práv. Jsem přesvědčený, že kdybych po maturitě nešel do Santiaga a nepotkal tam vyhořelé lidi, kteří třicet let dělali něco, co je nebaví, tak bych se k tomu všemu neodhodlal a byl bych nyní koncipient v nějaké právníkové firmě, pracoval bych dvanáct hodin denně a byl bych dokonale nešťastný.

Máte pro poutníky začátečníky nějaké rady?

Hlavně se nesmí bát. Racionálně víme, že spát v noci v lese není nebezpečné. Bát se, že vás v noci někdo přepadne, je blbost. Lupiči přece v noci do lesa nechodí. Také si poutník nesmí brát na cestu moc věcí. Každé kilo se pronese. Zároveň ten minimalistus k cestě patří, aby si člověk uvědomil, jak málo mu stačí. A určitě by se to s poutí nemělo přehánět. Poutě se nechodí na výkon. Nejde o počet kilometrů, ale o počet zážitků. **MAREK HÝŘ**

INZERCE



NEZAPOMEŇTE,
JSME I ONLINE.
METRO.CZ

metro

Best Film Fest: nejlepší snímky roku za 69 korun

Festival proběhne ve čtyřech pražských kinech od 13. do 19. prosince.

Volné seskupení čtyř artových kin v Praze: Atlas, Evald, Lucerna a MAT pořádá také před Vánoci Best Film Fest, týden nejúspěšnějších a divácky nejnavštěvovanějších filmů druhé poloviny roku 2018. Kinaři se rozhodli v době adventu potěšit své věrné fanoušky v podobě lístku do kina za jednotnou atraktivní cenu 69 korun. V letošním prosinci se divácky úspěšná přehlídka, která probíhá vždy dvakrát do roka (zima a léto) a koná se od roku 2011, uskuteční už popatnácté.

Program Best Film Festu je žánrově pestrý, dramaturgy přehlídky byli sami diváci.



David Svěhlík ve filmu Úsměvy smutných mužů BONTONFILM

Promítat se bude festivalový hit a vítěz letošního Cannes, drama ze současného Japonska o rodinných vztazích Zloději. Na programu jsou také hudební dramata jako romantický strhující snímek Zrodila se hvězda či životopisné snímky, opulentní mistrná podívaná od italského tvůrce Paola Sorrentina Oni a Silvio o osudech Silvia Berlusconiho či fascinující příběh astronauta Neila Armstronga První člověk nebo drama Escobar s oscarovými excelujícími herci Javierem Bardemem a Penélope Cruzovou. Diváci se mohou těšit na populární komedie: hvězdně obsazený snímek v čele s Diane Keatonovou Dámský klub, romantickou komedii Láska bez bariér či pokračování úspěšného muzikálu Mamma Mia! Here we go again. Na přehlídce je zastoupena také animovaná sekce: pro dospělé diváky životopisný snímek S lás-

kou Vincent oceněný jako nejlepší evropský animovaný film či skvostné drama ze současného Íránu Teheránská tabu a pro dětské publikum animovaný příběh Yeti: ledové dobrodružství. Dále je pro nejmladší diváky připravena půvabná hraná pohádka Malá čarodějnice.

Z českých filmů uvádí festival divácky oblíbené tituly jako např. letní tragikomedií Chata na prodej režiséra Tomáše Pavlíčka a Úsměvy smutných mužů režiséra Dana Svátka. Dále životopisné drama Jan Palach režiséra Roberta Sedláčka či komedii Po čem muži touží v režii Rudolfa Havlíka. Z domácích hitů podzimu nechybí historická dramata Toman v režii Ondřeje Trojana a Hovory s TGM pod režijním vedením Jakuba Červenky.

Podrobnosti, včetně možnosti zakoupení lístků, na webu bestfilmfest.cz. METRO

INZERCE

KDO BUDE ŽÍT? DCERA, NEBO SYN? MRAZIVÝ PSYCHOLOGICKÝ THRILLER



TOP-TEN
BESTSELLER
NA AMAZONU

Vychází také
e-book



knihka.cz

Žádejte u svého knihkupce nebo se slevou 20 % na www.kniha.cz

Téma. Imunitní systém, ochránce, který občas škodí

Žijeme ve spěchu a stresu, který naše tělo někdy špatně zvládá. A dokonce pak občas obrátí své obranné prostředky proti sobě v podobě autoimunitních chronických zánětů a alergií. Je to varování, které pokud neuposlechneme, může přinést vážnější komplikace. Dlouhodobý zánět totiž vytváří příznivé prostředí třeba i pro rozvoj rakoviny. A na tu je většinou krátký i jinak geniální imunitní systém.

„Je pozoruhodné, že s množstvím teoretických poznatků, které o imunitním systému máme, ho pořád ješ-

tě neumíme dostatečně účinně regulovat a manipulovat. Právě nyní jsme ale přece jen zřejmě svědky velkého průlomu v imunoterapii nádorů,“ tvrdí molekulární imunolog profesor Václav Hořejší z Ústavu molekulární genetiky AV ČR.

Imunoterapie je metoda, kdy se za pomoci určitých látek nastartuje lidská imunita, která si pak dokáže s některými druhy rakovinných buněk sama poradit.

Co objevili vědci za novou metodu? Čtěte v novém vydání týdeníku Téma. MET



La Putyka za doprovodu filharmonie

Novocirkusová báseň o andělech a lidech, křížovatka nebe a země, narození a smrti, vzpomínek a přítomnosti, vzletů a pádů bude dnes opět k vidění. Kultovní představení Up End Down Symphony od Cirku La Putyka se vrátí na pódium pražského prostoru Jatka78. Dílo v orchestraci Jana Maxiána a v doprovodu Filmové filharmonie bude také natáčeno Českou televizí. ČTK

DÁRKY OPRAVDU PRO KAŽDÉHO



Sleva 300 Kč

~~1599 Kč~~ ①

1299 Kč

Sluchátka

Koss PORTA PRO I

Kvalitní basově založený zvuk • přepínač comfortZone
• dvě opěrné molitanové místa



Barevné varianty



Mobilní telefon

Samsung Galaxy A7

Osmijádrový procesor Exynos (2,2+1,6 GHz) • operační paměť RAM 4 GB • interní paměť 64 GB • fotoaparát 24+8+5/24 Mpx • microSD až 512 GB • Dual SIM • GPS • Wi-Fi • NFC • Bluetooth • odemknutí pomocí otisku prstů • Android 8.0 Oreo

Po předložení karty iBOD získáte slevu 20 %.
Více informací zjistíte na www.datart.cz

8 990 Kč



Sleva 5 000 Kč

~~22 999 Kč~~ ①

17 999 Kč

Automatické espresso

Philips Series 5000 LatteGo EP5334/10

Příkon 1 850 W • tlak 15 barů • integrovaný napěňovač mléka LatteGo • 5 nastavení hrubosti mletí • příprava 2 šálků najednou • funkce MEMO nastavení vlastních preferencí

Veškeré změny, změny cen a tiskové chyby v tomto letáku jsou vyhrazeny. Některé fotografie a informace mohou mít pouze ilustrativní charakter. Nabídka platí do vyprodání zásob. Pokud zboží z letáku není na prodej, personál Vám zajistí dovoz zboží na Vámi určené místo, případně si ho můžete objednat na www.datart.cz. UPOZORNĚNÍ: ceny zboží uvedené v tomto letáku zahrnují cenu dárků a recyklačních poplatků (RP) dle zákona číslo 185/2001 Sb. v platném znění. ① Cena stanovená dodavatelem při uvedení výrobku do prodeje. Bližší informace dostanete na prodejních nebo na www.datart.cz.

Nabídka platí od 7. do 16. 12. 2018 nebo do vyprodání zásob.

Nakupujte online na www.DATART.cz

Sudoku

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
Min. 5 Max. 9	Min. 5 Max. 9	Min. 6 Max. 10	Min. 2 Max. 6

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -20,9 °C / 16,0 °C
Roky výskytu: 1875/1868

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Staré pověsti české je kniha pro mládež, která poprvé vyšla v roce 1894, jejím autorem je:
a) K. J. Erben
b) A. Jirásek
c) J. K. Tyl
- Myšlenku, že Slunce je střed sluneční soustavy, znovu zavádí v 16. století astronom:
a) Tycho de Brahe
b) Galileo Galilei
c) Mikuláš Koperník
- Česky se dá tento termín označit jako „velké vyprávění“, je klíčovým pojmem postmoderny:
a) metanarace
b) emanace
c) esence
- Gillette bylo přjmení amerického obchodníka, kterého proslavily žiletky. Jmenoval se:
a) Spot Queen
b) King Camp
c) Prince Peak
- Slovenské město Partyzánske neslo do roku 1949 jméno po českém podnikateli:
a) Supraphon
b) Škodovany
c) Baťovany

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

ČT1

- 15:10 Cestománie
- 15:35 Příběhy slavných... Jaroslav Vojsa
- 16:35 Polopátě
- 17:30 AZ-kvíz
- 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
- 19:59 Losování Mimořádné Sportky a Šance
- 20:05 StarDance IX... kolem dokola



20:10 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

- 21:30 13. komnata Josefa Cardy
- 21:55 Všechnopárty
- 22:49 Výsledky losování Šťastných 10
- 22:50 Jaromír Nohavica v Ostravě
- 23:50 Případy detektivky Murdocha VIII
- 00:35 AZ-kvíz
- 01:00 Bolkoviny
- 01:45 Pod pokličkou
- 02:10 Dobré ráno
- 02:40 Hobby naší doby
- 05:10 Krásný Dvůr

ČT2

- 14:40 Nejvýznamnější operace 2. světové války (2)
- 15:40 Pološero – Kartářky, vykladačky a mágové
- 16:05 Kosmopolitní New York
- 17:00 Příběh života (4/6)
- 17:55 Boží dar – příběhy českých potravin (6/8)
- 18:15 Průšvihy první republiky (8/8)
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Evropa dnes
- 19:20 Klima mění Česko (4/4)
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Zázračná planeta: Láska a partnerství v říši zvířat
 Svádění druhého pohlíví v sobě zahrnuje rafinované lsti, překvapivé strategie a fascinující projevy

- 21:00 Červený trpaslík XI (5/6)
- 21:25 Červený trpaslík XI (6/6)
- 22:00 Boj o těžkou vodu (3/3)
- 23:30 Nevinná
- 01:00 Nestárnoucí Jumbo Jet
- 02:00 Krásy evropského pobřeží
- 02:10 Český Babylon
- 02:35 Děvčátka, na slovíčko!
- 03:00 Abeceda komunistických zločinů
- 03:15 Hranice dokořán – Rozmnožení polsko-české
- 03:40 Divočina bez hranic

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem II (4)
- 12:50 Ordinace v růžové zahradě 2 (349)
- 14:05 Dr. House V (17)
- 15:05 Dr. House V (18)
- 15:55 Kriminálka Miami IV
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Co na to Češi
- 18:25 Ulice (3575)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí

INZERCE

DEN S... Čestmírem Řandou
 6 filmů s oblíbeným hercem
CS film
Neděle 9. 12. 12.00 – 24.00 hod

- 20:20 Vánoční Kameňák**
 Komédie (ČR, 2015). Je advent a starosta Pepan má plné ruce práce s tím, aby s pomocí svého nového tajemníka Milouše včas nadělit občanům Kameňákovu vánoční dárek
- 22:00 Čtyřlístka na krku**
 Komédie (USA, 2012)
- 00:40 Dr. House V (17, 18)**
- 02:15 Kriminálka Miami IV**
 Co na to Češi
- 03:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (348)**
- 04:55 Novashopping**

PRIMA

- 12:10 Polední zprávy
- 12:25 Jake a Tlusťoch IV (4)
- Kolem půlnoci
- 13:25 Doktor z hor:
 Nové příběhy VIII (11)
- 14:25 Návrat komisaře Rexe XIV (9)
- 15:30 Návrat komisaře Rexe XIV (10)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:55 Linka 112
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Velké zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR

- 20:15 Spectre**
 Akční film (VB, 2015). Neohrožený britský agent 007 James Bond musí v osamocené boji proti zločinecké organizaci Spectre napnout všechny své síly a výjimečné schopnosti, aby organizaci zničil a sám zůstal naživu
- 23:20 Slib mlčení**
 Krimithriller (Kan., 2012)
- 01:10 Návrat komisaře Rexe XIV (9, 10)**
- 03:25 Doktor z hor:
 Nové příběhy VIII (11)**

PRIMA COOL

- 12:20 Simpsonovi III (5)
- 12:50 Simpsonovi III (6)
- 13:10 COOLfeed
- 13:25 Simpsonovi III (7)
- 13:55 Simpsonovi III (8)
- 14:25 Teorie velkého třesku (17)
- 14:55 Teorie velkého třesku II (1)
- 15:20 Futurama II (16)
- 15:50 Špinavá práce IV (17)
- 16:50 Top Gear III
- 18:15 Simpsonovi III (9, 10)
- 19:10 Simpsonovi III (11, 12)
- 20:05 COOLfeed



20:15 Nebezpečná rychlost
 Thriller (USA, 1994). Hrají: K. Reeves, S. Bullocková, D. Hopper, J. Daniels a další. Režie: J. de Bont

- 22:45 Hrozba z nebes**
 Akční horor (USA, 2008). Hrají: J. E. Mannová, B. Krause, D. Jensen a další. Režie: K. Gendreau
- 00:40 Špinavá práce IV (17)**
- 01:40 12 opic IV (4)**
 Sci-fi seriál (USA, 2017)
- 02:30 Tyran III (3)**
 Seriál (USA, 2015)
- 03:35 Námořní vyšetřovací služba L. A. VIII (18)**
 Krimiseriál (USA, 2016)
- 04:30 Tyran III (3)**
 Seriál (USA, 2015)

ÓČKO



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

- 17:05** Novinky
 Nové klipy pěkné pohromadě
- 18:00** Muser chart
 To nejlepší z TikToku a českého internetu
- 18:10** Óčko trendy
 Aktuální klipy
- 19:00** Óčko news
 Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neutěče
- 19:05** Moje desítka
 Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00** Óčko hity
- 22:00** Óčko hity
 Dance music pro všechny na páténi mejdan
- 01:00** Óčko flirt

Sloupek

PETR JUST

POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA



JAKÉ JE NACASOVÁNÍ...

Před dvěma týdny jsem na tomto místě ve světle aktuálních kauz předsedy ANO 2011 Andreje Babiše poukázal na jeden z obecných a velmi rozšířených problémů většiny českých politických stran – chybějící nástupci, kteří by byli schopni plnohodnotně zaujmout šéfovo místo v případě jeho neočekávaného konce. Babišova současná situace a reakce na ni je ale ukázkou i řady jiných obecných problémů a fenoménů.

Citát

Z pohledu dotčených politiků není nikdy ten správný čas.

Například toho, že ať už se objeví jakákoli zásadní negativní informace o nějaké politické straně či hnutí nebo o konkrétním politikovi, můžeme vzít jed na to, že její aktér zpravidla řekne, že nacasování zveřejnění informace je účelové nebo podezřelé. Jednou je to dle dotčených politiků součástí kampaně před volbami. Jiný je to po volbách, ale ani to se nehodí, zejména kazí-li to image tomu, kdo sestavuje vládu. Nehodí se to ani před státním svátkem a asi tedy ani po něm. A pak tu máme Velikonoce, letní prázdniny, Dušičky či Vánoce, rovněž zajisté nevhodné časy. A takto bychom mohli uvádět donekonečna různá období v roce, před kterými, během kterých nebo po kterých se to zrovna nehodí. Nakonec bychom zjistili, že z pohledu dotčených politiků, kteří jsou terčem těchto negativních zpráv, není vlastně nikdy ta pravá doba, není nikdy ten správný čas. Nebo ano? Pokud ano, tak bych s trochou ironie navrhoval vytvořit kalendář, do nějž by jednotlivé strany zaznamenaly, kdy je tedy vhodná doba čelit negativním zprávám. Aby v tom byl jednou pro vždy pořádek.

Dopisy a vzkazy

Horoucí pekla

Máme tu advent a s ním i těšení se na nejkrásnější svátky v roce. Ale je tomu tak u všech? Na svých procházkách s pejskem potkávám starého pána, který se kdysi přistěhoval do sousední obce. V Praze žijí s rodinami jeho dva synové. Jsou nejen dávno dospělí, ale dá se říci, že i velmi úspěšní ve svých profesích i ve společnosti. Problém je však v tom, že na starého otce jaksi nemají už čas. Jejich návštěvy jsou velmi řídké a spíše sporadické. Oni by prý rádi přijeli, ale jeden z nich zkrátka „nestihá“, druhý považuje za nefer, že se otecko odstěhoval kamsi do horoucíh pekel (25 minut autobusem z Veslavína). A tak starý pán netuší, zda jeho synci letos vánoční návštěvu opět z nějakého „důležitého důvodu“ nevytěsní z programu a neomezí se na krátký mejlík nebo esemesku. Čas je však neúprosný a nemusí trvat dlouho, kdy se i jejich děti někam odstěhují a na své rodiče nebudou mít čas...

VLADIMÍR ROGL

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

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

Výrok dne



„Rád poskytnu útočiště ženám a dětem prchajícím před válkou, ale nikomu dalšímu.“

MATTEO SALVINI, ITALSKÝ MINISTR VNITRA

Řím rozšířil paletu zločinů, za které může cizinec přijít o statut uprchlíka či ztratit občanství.

Impuls pro Metro

VTIP TÝDNE S DOBRÝM KORCEM

Když jsem dneska kopal jámu na zahradě, tak jsem narazil na truhlíčku, otevřu ji a ona byla plná mincí.

Běžel jsem to celý nadšený do baráku říct své ženě a najednou jsem si uvědomil, proč jsem tu jámu vlastně kopal.

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

INZERCE

HOROSKOP na pátek 7. 12.

VÁNOČNÍ PŘEDPOVĚĎ!

Co vás čeká během vánočního období? Zbavte se strachu z neznáma! Odhalím, co vás čeká!

Zavolejte **906 70 30 35** nebo napište **SMS** na číslo **904 30 55** s kódem **24GHM** a své datum narození!



Astroložka
Anabela



Beran 21/3–20/4

Rychle myslíte, v hlavě máte snad kalkulačku a skvěle odhadnete budoucí vývoj situace. Protivníci se s vámi nemohou vůbec měřit.



Byk 21/4–21/5

Po telefonu dokážete vyjednat překvapivě skvělé podmínky pro vás i vašeho zaměstnavatele. I ze zidle lze dělat skvělý byznys.



Blíženci 22/5–21/6

Opatrnost ve financích je namístě! Embargo je vyslané také na všechny riskantní investiční kroky. Zakažte si i hazardní hry.



Rak 22/6–22/7

Nadřizení si uvědomují vaše schopnosti a z jejich přízně můžete nyní leccos získat. Nebojte se zvednout cenu na trhu práce.



Lev 23/7–22/8

Prohlédněte spížirnu a zkusťe uvařit o víkendů ze zásob, na které jste už skoro zapomněli. Neuhodí trochu utáhnout opasek.



Panna 23/8–22/9

V pátek si držte od těla všechny škarohlídy a problémové kolegy. Raději si hrajte své sóličko, a na nikoho se proto nespolehejte.



Váhy 23/9–23/10

Merkur, Jupiter i Slunce se starají, abyste profesně proodhadnete budoucí vývoj situace. Protivníci se s vámi nemohou vůbec měřit. Expandujete a patřičně si to užíváte!



Štír 24/10–22/11

Nemáte nouzi o zajímavé kontakty. I když si od nich v první chvíli nic neslibujete, do příštího roku se vám budou určitě hodit.



Střelec 23/11–21/12

Na rychlé zbohatnutí to nevyvádá, našťastí se ve hvězdách nezrcadlí ani rychlá ztráta. Vsadte na svůj dobrý instinkt obchodníka.



Kozoroh 22/12–20/1

Neptun vám připomíná, jak důležité je následovat svůj sen. Nebojte se zvážit plány, které si zatím malujete jen v představách.



Vodňář 21/1–20/2

Nové podněty zpracujete s lehkostí a snadno se přizpůsobíte měnícímu klimatu na pracovišti. Jste o krok dál před konkurencí.



Ryby 21/2–20/3

Díky Marsu máte spoustu energie do svých pracovních plánů, ale při prvním skobrtnutí se dostanete s motivací pod bod mrazu.

Řešení sudoku

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

Anketa

Spletli jste si v MHD tlačítko pro otevření dveří s jiným?



Helena Tvrďá

Ano, řidič si toho ani nevšiml a jela jsem dál.



Daniel Šebek

Zmáčkkl jsem výstup s kočárkem a řidič chtěl vidět kočárek.



Pavel Pajan Šedivý

Ano, autobus zastavil. Řidič nebyl debil a pochopil.

Komiks Ve dnech 8. a 9. prosince hraje Divadlo SH představení HURVÍNKŮV MIKULÁŠ



Osudová láska! Přijde v novém roce ten pravý?

Posílejte **SMS** ve tvaru **60CDJ** 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, technicky zajišťuje Materna. 1sms/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmoblem.cz

MIRONET
COMPUTERS

kvalitní poslech
kdekoliv a bez drátů

LAMAX

od 1.890,-

LAMAX
Bluetooth mobilní příslušenství pro poslech hudby
přesná reprodukce zvuku / dlouhá výdrž

www.mironet.cz

Bluetooth sluchátka LAMAX Muse1

Učinit cestování MHD snesitelným není lehký údel.

Pomocí mohou bezdrátová sluchátka, která při cestování neomezují v pohybu, nenařušují pohodlí a zároveň vás správný model dokáže téměř dokonale odříznout od okolního hluku. Běžně člověk stráví na cestě denně i několik hodin. Je tedy dobré při výběru sluchátek nešetřit a dát si skutečně záležet.

Znamenitou volbou jsou sluchátka LAMAX Muse1. Díky použitým materiálům jsou lehká a zároveň odolná, decentní a stylová. Hodí se téměř ke každému outfitu. Měkké náušníky a naklápěcí mušle sluchátek přispívají k ničím narušovanému pohodlí. Sluchátka skvěle padnou každému, navíc dobře izolují okolní hluk. Muse1 tedy na hlavě ani po několika hodinách poslechu netlačí a příjemně se nosí. Při bezdrátovém poslechu přes blue-

tooth vydrží přehrávat na jedno nabití až 22 hodin, což je v jejich třídě vysoko nad průměrem. Po vybití je lze připojit 3,5mm audio kabelem a v poslechu pokračovat. Baterii 520 mAh lze na plnou kapacitu nabít za tři hodiny, stav nabití signalizuje LED dioda.

Kvalita reprodukce je u LAMAX Muse1 na velmi vysoké úrovni. Dvojice 40mm reproduktorů produkuje čistý zvuk s technologií Super Bass pro hutné a nezkraslené basy. Sluchátka je možné využít pro telefonování, mají totiž vestavěný mikrofon. Přehrávání i hovory lze pak ovládat pomocí tlačítek na těle sluchátek. Parádní sluchátka LAMAX Muse1 pořídíte v internetovém obchodě Mironet za 2490 Kč.



LAMAX Muse1

LAMAX Solitaire1: ideální na cesty



LAMAX Solitaire1 3x MIRONET

O tom, že přenosné reproduktory dokáží značně zpříjemnit život, není výrazných pochyb. Co už na první pohled ale tolik patrné není, je fakt, že jsou také nositeli mnoha inovativních technologií.

Už jen zachování hlasité a kvalitní reprodukce zvuku při udržení kompaktních rozměrů je pro designéry výzva. A jen několik výrobců v tom uspělo. Také jednoduchost použití se u těchto bezdrátových reproduktorů znatelně lepší a roste i výdrž baterie. Kromě kvalitnějších akumulátorů za to může lepší optimalizace spotřeby. Dejte to vše dohromady a získáte zařízení, které vám skvěle zahraje třeba při stanování, trekingu, při cestě autem, na akci s přáteli nebo třeba při rela-

xu u bazénu. Jedním z nejlepších mobilních reproduktorů ve své třídě je LAMAX Solitaire1. Zvuk produkovaný tímto přístrojem je na velmi dobré úrovni. Se dvěma měniči o celkovém výkonu 20 W se tento úhledný malý ďábel vyrovná i mnohem větším konkurentům.

Se zařízeními se Solitaire1 spojí přes bluetooth 4.2, USB nebo 3,5mm audio konektor. Díky ovládání na vrchu reproduktoru není třeba pro přepnutí skladby sahat po mobilní telefon. Také vydrží až dvanáct hodin na jedno nabití se LAMAX Solitaire1 řadí mezi nejlepší produkty ve své třídě.

V internetovém obchodě Mironet jej můžete koupit za zajímavých 1890 Kč.



Bluetooth sluchátka

Fortuna. Vsad'te na penaltu Sparty



Roman Kovařík FORTUNA

Před dalším kolem FORTUNA:LIGY jsme položili tři otázky sportovnímu expertovi Fortuny.

Co přinese předposlední podzimní kolo FORTUNA:LIGY?

Aktuálně výtečnou formu mají v lize tři celky, pražská Slavia, Plzeň a Jablonec, shodně neprohrály šestkrát v řadě, což už je solidní série. Slavia hraje doma a zvítězí, Zlínu dochází dech, Plzeň má také dobrou šanci vyhrát, Jab-

lonec sice s Karvinou vypadl v rámci poháru, ale podruhé s posledním celkem tabulky uspěje.

Jak dopadne Sparta, které se momentálně příliš nedaří?

Na Spartu pozor, v neděli bude hrát bez Kangy, Frýdka a zřejmě i Čivíče, lavička přitom nemá odpovídající kvalitu, navíc bude muset kouč Ščasný poskládat nově střed zálohy, což se může projevit na souhře. Teplice se v posledních zápasech zvedly a budou „kousat“. Špatnou variantou nemusí být sázka na penaltu, Sparta jich v poslední době zahrávala požeňnaně.

Které týmy bojující o záchranu by mohly v 18. kole vyhrát?

Dukla přivítá doma Příbram a pražský klub by mohl uspět, na svém hřišti pod koučem Skuhravým přece jen body sbírá. Nárůst formy hlásí rovněž Slovácko, které neodejde z Olomouce s prázdnou.

Mikuláš. Zítra bude nadělovat v Auto Palace

Dealerství Hyundai v pražských Butovicích připravilo pro své zákazníky a jejich ratolesti zítra den otevřených dveří. Přijďte se svými dětmi, vnoučaty nebo i zlobivým manželem či manželkou do Butovic, kde na vás čekají Mikuláš s andělem a samozřejmě i čert. Nemusíte se však bát, čert si určitě nikoho neodnese. Naopak se zítra můžete těšit na vánoční atmosféru, cukroví, svařák a mikulášskou nadílku. Navíc můžete nakoupit vozy Hyundai s největšími výhodami. Víkendová akce totiž nabídne mimořádné akční ceny nových vozů a bezkonkurenční ceny skladových a referenčních vozů. **Můžete se těšit na zvýhodněné ceny na celou modelovou řadu Hyundai.** Zimní pneumatiky ke každému novému vozu zdarma nebo bezplatnou zimní 17bodovou prohlídku vašeho vozu. Na hodné děti, které budou umět básničku, čeká sladká mikulášská nadílka. Samozřejmě nebudou chybět testovací jízdy s modely Hyundai.

Centropol radí: Jak ušetřit za elektřinu

Každoročně vám přichází do schránky vyúčtování elektřiny a vy nevíte, co vlastně některé položky znamenají? Ve vyúčtování najdete položky, které stanovuje Energetický regulační úřad. Ty souvisejí s obchodem s elektřinou a jde o cenu za distribuci, poplatek za hlavní jistič a příkon, a cenu za využívání služeb, kdy platíme za kvalitu a spolehlivost dodávek, za podporu elektřiny z obnovitelných zdrojů a za činnost operátora obchodu s elektřinou. Tyto položky jsou součástí každého vyúčtování a jejich výše je stanovena vyhláškou. Do regulované části vyúčtování patří také DPH a daň z elektřiny. Tyto položky účtují všichni dodavatelé ve shodné výši. **Konkurenční boj začíná u ceny silové elektřiny a měsíčního poplatku. Právě tato část ceny je tou důležitou, kde můžete porovnávat nabídky různých dodavatelů.** Praxe ukazuje, že důležitá je distribuční sazba, kterou máte nastavenou na svém odběr-

ném místě. Pokud máte vysokou spotřebu, ujistěte se u svého dodavatele, zda máte sazbu nastavenou správně. Právě její změnou se dá také ušetřit. Příkladem je jedna kavárna, kde jen změnou distribuční sazby provozovatel ušetřil 30 tisíc korun ročně z celkové spotřeby ve výši 200 tisíc korun. Dále vám doporučujeme zkontrolovat si, zda vyúčtování souhlasí s místem odběru elektřiny. Číslo elektroměru najdete jak na vyúčtování, tak ve smlouvě s dodavatelem, většínou je označen písmenem T a doplněn šestimístním číslem, např. T768124. Dále je dobré se zaměřit na období, za které je faktura vystavena. Jednotlivá období na sebe můžete navazovat. Ve vyúčtování najdete také informace o pravidelných zálohách, které jste zaplatili. Ověřte, zda tam jsou uvedeny skutečně všechny platby, které jste provedli. Pokud fakturu kontrolujete pomocí kalkulačky, nezapomeňte součet záloh odečíst od celkové částky.

Hokej. Národňák je zcela bez nováčků

Patnáct krajánek nominoval trenér hokejové reprezentace Miloš Říha na moskevský turnaj Channel One Cup. Jedenáct z nich do útoku. Naplňuje tak svá slova, že chce sázet především na zkušené hráče a že v extralize nevidí kvalitu. Mezi útočníky se do nominace dostali z extraligy jen Ondřej Roman z Vítkovic, Milan Gulaš z Plzně a Rado- van Pavlík z Hradce Králové.

Zbytek je z KHL, Švýcarska, Švédska a Finska.

Aktuální nominace je i plná návratů. Reprezentační dres totiž znovu obléknou hráči, kteří v minulosti tuto kapitolu uzavřeli. Kromě zmínovaného Gulaše změnil názor obránce Ondřej Němec, jenž oznámil konec po olympiádě v Koreji, a veterán Jiří Novotný. Za Česko hrál naposledy na MS 2015. **IDNES.cz**

Zprávy krátce

Vítězný Doležal

Nejllepším ligovým hráčem za měsíc listopad byl v anketě Ligové fotbalové asociace zvolen útočník Jablonce Martin Doležal (na snímku). Mezi trenéry vyhrál liberecký Zsolt Hornyák.

Florbalisté jdou do semifinále

Čeští florbalisté zvítězili ve čtvrtfinále mistrovství světa v Praze nad Dánskem bez potíží 10:1 a v boji o finále je čeká v sobotu od 16:00 vítěz duelu mezi favorizovaným Finskem a Německem. Čtyřmi body za tři branky a jednu asistenci k tomu přispěl kapitán Matěj Jendrišák. Duel v O2 areně sledovalo 5073 diváků a padl při něm cel-

kový rekord v návštěvnosti na jednom šampionátu. Organizátoři oficiálně stanovený rekordní počet 104.406 fanoušků z Göteborgu z roku 2014 posunul turnaj v Praze už na 106.694 příznivců.

Stopky ve Spartě za červené karty

Záložník fotbalové Sparty Guélor Kanga si za červenou kartu na hřišti Slovácku nezahraje v následujících dvou soutěžních zápasech. O polovinu nižší trest disciplinární komise uložila dalšímu hráči pražského týmu Eldaru Čivičovi, který byl také vyloučen v sobotním utkání 17. ligového kola v Uher-ském Hradišti. Daniela Tetoura z Dukly čeká automaticky dvouzpasový trest za nasbíraných osm žlutých karet. **ČTK**

Davidová slaví premiérový bronz



Unavená Markéta Davidová těsně po dojezdu do cíle bezchybně odstříleného závodu **AP**

Česko zažívá další biatlonový úspěch.

Biatlonistka Markéta Davidová skončila na úvod sezony třetí ve vytrvalostním závodě v Pokljuce a poprvé v kariéře se ve SP dostala na stupně vítězů. Letošní juniorská mistryně světa ve stíhačce prohrála jen s vítěznou Julijí Džymovou z Ukrajiny a Monikou Hojniszovou z Polska. Dosud nejlepším umístěním 21leté Davidové mezi elitou bylo patnácté místo ze sprintu na úno-

rové olympiádě v Pchjongčchangu. V SP byla nejvýše 28. ve sprintu v Ruhpoldingu. Vytrvalostní závod v SP jela poprvé v životě, předtím si ho na vrcholné úrovni zkusila na olympiádě.

„Jsem strašně ráda, že se projevila ta práce, a není to jenom teď v dospělých, ale celá juniorská léta s trenérem Jindrou Šikolou. Všechno asi do sebe zapadlo a dává to smysl. Doufám, že to nebyl jen výstřel do tmy, a budu se snažit střelbu takhle držet celou sezonu.“ řekla šťastná Davidová v České televizi.

Český triumf

Poslední českou vítězkou závodu Světového poháru je Gabriela Koukalová.

- Loni v únoru ovládla sprint na MS v Hochfilzenu.

Z českých závodnic bodovaly ještě šestadvacátá Eva Puskarčíková a Veronika Vítková na 38. pozici.

Mužský závod na 20 km ovládl Francouz Martin Fourcade, nejlepší z Čechů byl Michal Krčmář na 15. místě. **SIM**



Plekanec dal gól, Brno padlo

Hokejisté Sparty zvítězili v předehrávce 25. kola extraligy na ledě Brna 4:3 v prodloužení a pokazili premiéru Tomáše Plekance (vpravo) a Martina Erata v dresu Komety. Plekanec si v utkání připsal gól a asistenci, Erat při prvním startu v sezoně zaznamenal dvě finální přihrávky. Zápas rozhodl v čase 60:46 útočník Andrej Kudrna. **AP**

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!

PRÁCE PRO VŠECHNY!
10 000 Kč NÁSTUPNÍ BONUS
24 000 Kč/měs. STRAVENKY SVOZ Z BRNA ZDARMA
KONTROLA PLASTOVÝCH VÝLIŠKŮ, ODEBÍRÁNÍ VÝROBKŮ. VOLEJTE 530 506 987!



JEDNODUCHÁ PRÁCE VE VÝROBĚ OSTRAVA HRABOVÁ
AŽ 19 000 Kč/MĚS. 5000 Kč NÁSTUPNÍ BONUS JEDNOSMĚNNÝ PROVOZ
ZÍSKÁJTE KROMĚ PRÁCE TAKÉ ČAS NA RODINU. VOLEJTE ZDARMA 800 70 70 70!

Práce - nabídka
• Českomoravská reklamní agentura Kompakt spol. s r.o. hledá obchodní zástupce po celé ČR pro prodej inzertních ploch ve svých tiskových produktech. Práce v místě bydliště, nadstandardní provize 25-27,5% z obrátu (obvyklý výdělek 40 – 80 tis. Kč/měsíc), služební auto a další benefity. Vyžadujeme samostatnost, zodpovědnost a spolehlivost. Životopisy zašlete na e-mail: manager@kompakt-cr.cz nebo volejte na tel.: 325 613 594.

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



• **DISKRÉTNÍ SEXXXNAMKA** – PRAHA. Vyber si. Pošli SMS ve tvaru 32ULF a text na 909 15 50

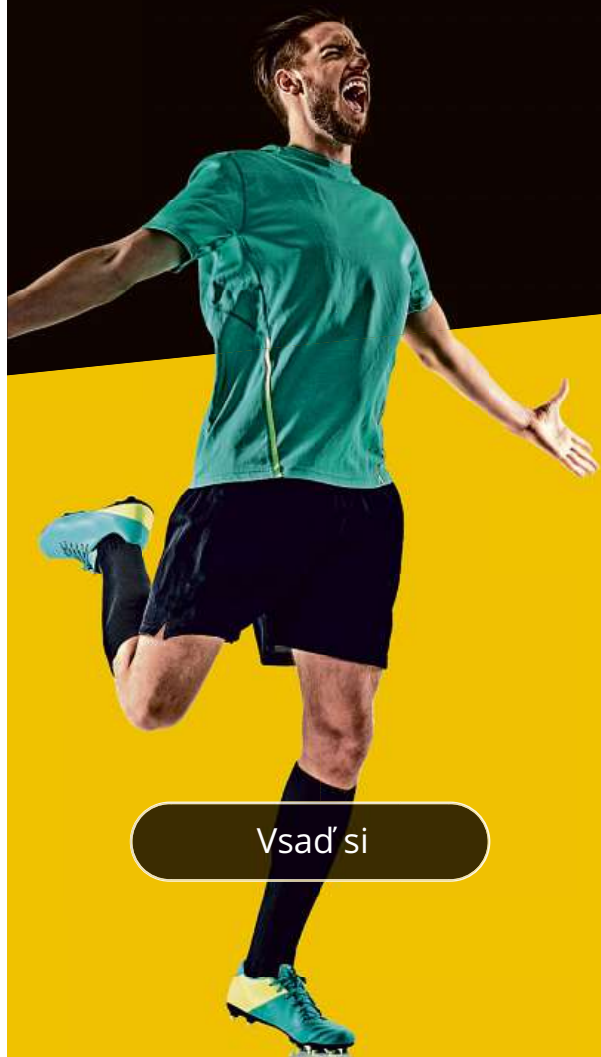


• **Láska? Spálila mě!** Sex? Nikdy nezklam! Nechci vztah, chci probudit tu dračici, která se ve mně skrývá! Milena 52, Holešovice. Volej mi na 909 80 50 40 nebo napiš SMS na 909 15 45 s kódem 37ARD a tvůj text!



FORTUNA

BONUS
AŽ 3000 Kč
PRO NOVÉ HRÁČE



Vsad' si

VŠECHNY ZÁPASY
FORTUNA:LIGY
NOVĚ NA FORTUNA TV

FORTUNA:LIGA

Více na www.ifortuna.cz

Rok s videem. Pomoc i potíže

Videorozhodčí pomáhali při více než 60 ligových zápasech. Někdy i výrazně.

Poprvé se systém VAR, jak se označuje projekt videorozhodčího, objevil v české nejvyšší soutěži před rokem, konkrétně 3. prosince. V on-line režimu byl použit při duelu Sparty s Mladou Boleslaví (3:0). A po dvanácti minutách potvrdil šéf projektu videorozhodčích Roman Hruběš gól Sparty.

Ještě před zápasem řekl předseda Ligové fotbalové asociace (LFA), která ligu řídí, Dušan Svoboda, že je to důležitý krok pro posílení důvěryhodnosti profesionálního fotbalu. „Ale nemůžeme od zapojení videorozhodčího čekat zázraky,“ prohlásil Svoboda a dodal: „Primárním cílem je odstranit zjevné a fatální omyly, které mají zásadní dopad na výsledek utkání.“

Hned na jaře se v projektu pokračovalo. V minulém ligovém ročníku byl videorozhodčí vždy jen na jednom utkání z celého kola, letos už je to díky přenosům O2 TV na třech zápasech. Neplatí to ale stoprocentně. Bilance hovoří o tom, že za 17 odehraných kol byl videorozhodčí k dispozici na 49 zápasech. Ne vždy je totiž k máni přenosový vůz, který využít systému VAR umožňuje.

Nejvíce je právě i zásluhou zmíněných přenosů VAR v akci při zápasech Slavia, Sparty a Plzně. Právě v tom vězí částečně problém, že se na video nedá spolehnout v každém ligovém zápase a některé týmy na to mohou doplácet. „Výroba jednoho přenosu stojí 150 až 200 tisíc korun. V tuhle chvíli je to pro nás zásadní limit,“ uvádí Svoboda, že hlavním problémem je nedostatek financí.

Ve Fortuna lize se prakticky po každém kole diskutuje, jak do některých zápasů zasáhl videorozhodčí. Nutno říci, že často velmi správně. Tak namátkou, za posledních pět ligových kol vyčetla Komise rozhodčích Fotbalové asociace ČR sudím desítkrát chybu, kterou napravil až VAR. U zápasu Baníku Ostrava s Plzní ve 14. kole dokonce rozhodčí Zbyněk Proske neuposlechl rady kolegy u videa Miroslava Zelinky na přezkoumání penaltové situace a musel se za týden u komise obhajovat. Po minulém víkendu se hodně hovořilo o přešlapech Radka Příhody v utkání Slovácka se Spartou.

Zdržení pro přezkoumání sporných situací je v průměru 115 sekund, tedy necelé dvě minuty. Systém VAR dohlížel od zavedení v Česku na 64 zápasů, zmíněných 49 během podzimu a vyškolení odborníci u videa prověřovali více než 230 situací. Ve více než 20 případech doporučili hlavnímu sudím na hřišti změnu jeho verdiktu, nejčastěji šlo o faul v pokuto-

vém území, tedy penaltový zákrok. Právě odpískaných penalt přibýlo, za 17 kol jich rozhodčí nařídili 50!

Projekt videorozhodčích má ale stále také řadu nedostatků. Například nedostatečný počet vyškolených sudích. I proto šéf Komise rozhodčích Jozef Chovanec využil kontaktů Dagmar Damkové, která je členkou těchto komisí v UEFA a FIFA, a v říjnu uspořádali školení za účasti mezinárodních odborníků. V Česku přednášel například Polák Pawel Gil, který byl u videa také na mistrovství světa v Rusku, nebo Ital Nicola Rizzoli. „V lize jsem viděla situace, které sudí řešili úplně jinak, než by měli. Řekla jsem si proto, že zkusíme naše rozhodčí ještě více vzdělat a dát jim to nejlepší, co můžeme,“ komentovala tento krok Damková. Ke školení došlo jen několik dní poté, co Chovanec navrhl odvolání Romana Hruběše ze své komise a výkonný výbor mu vyhověl. LFA se pak ale za Hruběše postavila a ten je tak i nadále garantem projektu videorozhodčích u nás.

Poslední zprávy z tohoto týdne hovoří o tom, že VAR bude využit také při jarní části Ligy mistrů. UEFA chce navíc nastavit jasnější pravidla pro zásahy videorozhodčího. „Chceme, aby všechno bylo jasné a konzistentní. Plus je potřeba fanouškům, hráčům a trenérům všechno pořádně vysvětlit,“ doplnil k tomu šéf komise rozhodčích UEFA Roberto Rosetti. **PAVEL URBAN**



Kampak kráčíš, Sparto? Letenský soubor se souží

Komentátor stanice O2 TV Sport Jan Homolka glosuje 18. kolo fotbalové Fortuna ligy.



Jan Homolka ARCHIV

Chaos. Nepohoda. Dochází trpělivost. Fotbalová Sparta se souží a světýlko na konci tunelu nejen, že nesvítí, ale je vytlučené natolik, že svítit ani nemůže. Letná má za sebou dva roky turbulentních změn, přehmatů a krkolomných zvrátů k horšímu. Kruh se uzavírá a Sparta sklízí úrodu své nekoncepční práce.

V neděli přijedou Teplice. Nevýrazný tým, který vždy dělal soupeři z Letné ochotného sparingu, odevzdal body a odjel v klidu do teploučkého severočeského pokoje.

Ale v současném stavu i celek bez větších ambicí může směle pohlížet na šanci. Pražská Sparta spadla na samotné dno. Nemá DNA, nemá respekt soupeřů, fanoušků, nejde z ní strach. Je pro smích. Ano. Ta železná, neporazitelná, nerozbitná. Ten kolos, který i když nestačil kdysi na Kysucké Nové Město ve druhé lize, měl „koule“. Dnes vykazuje ztrátu 750 milionů a za tyhle megalomanské výdaje dostává posměch od prakticky všech soupeřů.

Před dvěma lety skončil trenér Zdeněk Ščasný. Měla se nastartovat jiná epocha, úspěšná era. Jenže se hráči,

trenéři i sestava tahali za přítomnosti papouška z klobouku. Aspoň tak to vypadalo. Bez ladu a skladu se kupovalo vše, co bylo i nebylo na trhu. Sparta se řítí z tobogánu a měl ji zachránit ten, který byl na konci předchozí etapy. Dorazil hodný Pavel Hapal, spokojený s málem, a ten, který ho povolal, ho také odvolal a dosadil sebe na jeho místo.

Dva roky po konci Zdeňka Ščasného je Zdeněk Ščasný zpět. A klub je ve větším rozkladu. Nemusí to být nutně jeho chyba, ale ukazuje to na to, že pravá ruka neví, co dělá levá.

Jsem odkojen dobou velkých borců – Siegla, Frýdka, Straky, Chovance. Sparta něco znamenala i ve světě. Ukazovala pokoru, sebedůvěru a sílu. Byla zodpovědná, loajální a zábavná. Dnes jí všechny atributy důležité

Program 18. kola

Pátek 7. 12. od 18.00

Dukla–Příbram

Zlín–Plzeň

Sobota 8. 12. od 15.00

Ostrava–Bohemians

Olomouc–Slovácko

Karviná–Jablonec

Sobota 8. 12. od 17.00

Slavia

–Mladá Boleslav

Neděle 9. 12. od 17.00

Sparta–Teplice

Pondělí 10. 12. od 18.00

Liberec–Opava

k úspěchu v chlapské zábavě fotbal chybí. Přijde mi, že nikdo nemá zodpovědnost za své činy, že si tam spousta lidí přišla vydělat, odkývat, co je třeba, a po odchodu vyprávět, jak je tam vše špatně.

Ale některé z nich nezajímá, že Sparta je tady 125 let a bude dál. Všichni ti Káďové, Kvašňáci a Kolští se musí v hrobu ne obracet, ale rotovat rychlostí světla.

Český fotbal potřebuje Spartu silnou, potřebuje hrdého vyslance našeho klubového fotbalu. Tím teď Sparta není, byť na to má všechny prostředky. Finanční, emoční, lidské i fanouškovské. Je jenom a jenom na ní, aby se podívala do zrcadla a byla zase tou Spartou, jakou má být. Třeba už v neděli v 18. ligo-vém kole proti Teplicím. Budeme u toho na O2 TV Sport! Bavte se.

Vánoční dárky už za třetinu ceny

A zbytek doplatíte do 3 měsíců

1/3 TŘETINKA

Více na www.alza.cz/tretinka



Kompaktní pécéčko

UMAX



UMAX U-One 24AL

All In One PC
23,8" IPS LED displej s rozlišením Full HD
Intel® Celeron® N3350 Apollo Lake
Windows 10 Home

obj. kód: **VB0354p**

2 663,-

Plná cena: **7 990 Kč**

Sportu zdar!

POLAR



Polar Vantage M černý

Sporttester s měřením tepové frekvence
GPS, kompatibilní s Android/iOS
Tachometr, akcelerometr, výškoměr, gyroskop
Vodotěsný do 30 m

obj. kód: **SPTpolvan05**

2 463,-

Plná cena: **7 389 Kč**

Budte na suchu!

AEG



A+++ AEG AbsoluteCare T8DBG68SC

Sušička prádla s kapacitou 8 kg
Funkce AbsoluteCare pro všechny druhy materiálů
Technologie ProSense pro úsporu času i energie
Účinný a snadno čistitelný filtr ÖKOFlow

obj. kód: **AEGSU002**

5 663,-

Plná cena: **16 990 Kč**

Cashback
1 000 Kč

Ještě zářivější úsměv

Oral-B



Oral-B Genius 10000 Black

6 režimů čištění zubů
12 světelných LED diod
Kompatibilní s aplikací Oral-B
Výkonná baterie s výdrží až 2 týdny

obj. kód: **ORAEL711**

1 500,-

Plná cena: **4 499 Kč**

Smartphone pro Honoraci

honor



Honor 10 64 GB

5,84" IPS displej s rozlišením Full HD+
RAM 4 GB, interní paměť 64 GB
Duální zadní fotoaparát 24 + 16 Mpx
Dual SIM, čtečka otisků prstů

obj. kód: **UM294b3**

2 999,-

Plná cena: **8 999 Kč**

Barvy jako od malíře

Hisense



A 55" Hisense H55U7A

SMART LED televize s rozlišením 4K Ultra HD, 138 cm
MEMC pro čistý obraz u akčních scén
Hisense Cinema Sound pro kvalitní prostorový zvuk
Aplikace RemoteNOW pro Android/iOS

obj. kód: **HIS020p4**

5 997,-

Plná cena: **17 990 Kč**

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111. Uvedená cena platí od 3. 12. při nákupu na Třetinku. 1/3 celkové ceny zákazník uhradí ihned, zbytek částky do 3 měsíců. Více na www.alza.cz/tretinka
Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 3. 12. 2018 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.