

metro®

ÚTERÝ 10. PROSINCE 2019 Č. 232 • WWW.METRO.CZ

*Shopping Night*

**-20% NA VŠE**

**NA DOUGLAS.CZ**



**DOUGLAS**

Akce platí pouze online od 11. 12. 2019 (19:00) do 12. 12. 2019 (10:00). Sleva se nevztahuje na zlevněné produkty a na značky Jo Malone London, Kiehl's a Armani Privé. Nabídky nelze kombinovat.





*Dárek*  
*může znamenat*  
*mnohem víc...*



DOUGLAS



# ZTRACENÝ PŘIPRAVUJE KONCERTY I ALBUM

ZPĚVÁK ZAHRAJE SE SVOU KAPELOU 22. A 23. V PRAŽSKÉ O2 ARENĚ STRANA 11



# metro



Úterý, 10. prosince  
č. 232, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Volný prodej 6 Kč  
/ ostatní distribuce  
Svátek slaví: Julie

mojemetro | denikmetro

# Rusko přijde kvůli dopingu o olympiádu

**Čtyřletý trest.** Rozhodnutí Světové antidopingové agentury se týká i mistrovství světa. **Sportovci.** Startovat pod neutrální vlajkou mohou jen ti Rusové, kteří prokážou, že se skandálem nemají nic společného STRANA 17



## Ženy a dívky v Proseči uháčkovaly a upletly krásný vánoční stromeček

V Proseči na Chrudimsku mají kromě běžného vánočního smrku s ozdobami také stromek vlastnoručně vyrobený, který měří přes čtyři metry. „Pletly a háčkovaly ho místní ženy a dívky, chtěly pojmut Vánoce jinak a zábavněji,“ řekla Veronika Macháčková (na snímku) ze spolku P.A.S.E.K.Y. „Lidé se u něj zastavují, fotí se, asi se jim líbí,“ dodala. Devět žen týdný háčkovalo nebo pletlo čtverce o velikosti 20 krát 20 centimetrů. Vzory mohly být různé, okraje povinně zelené. Uprostřed čtverců je srdce, svíčka, vločka, stromek, zvonek nebo třeba sněhulák. Potom hotové čtverce sešily dohromady. Mužská část spolku vyrobila konstrukci. Svařila ocelové pruty do tvaru kuželu a pokryla pletivem, aby háčkovaný a pletený pléd složený z 258 čtverců na kovové kostře držel. I s kmenem a hvězdou měří strom 4,33 metru. Všechny práce trvaly asi tři měsíce, podílelo se na nich 15 lidí.

ČTK



INZERCE

## PŘINÁŠÍME RADOST PRO KAŽDÉHO

Nevíte si rady s výběrem vhodného dárku?  
S dm dárkovou kartou nemůžete nikdy šlápnout vedle.

Nechtejte si libovolnou částku načíst na pokladně a kartu jednoduše darujte. Karta je platná ve všech prodejnách dm Česká republika na celý sortiment od nabití minimálně 10 let.



www.dm.cz  
www.facebook.com/dm\_cesko  
instagram.com/dm\_cesko

### Krátce

#### Snídaně za práva

Ministr zahraničí Tomáš Petříček uspořádá ve středu snídani se zahraničními obránci lidských práv

žijícími v Česku. Podobně koncipované snídane se uskuteční i na českých zastupitelských úřadech v zahraničí, uvedlo na Twitteru ministerstvo. **ČTK**

# Ve jménu slabých

**Veřejná ochránkyně práv by ráda prosadila zavedení přestupku za nedůstojné zacházení.**



Ombudsmanka Anna Šabatová

ČTK

Anna Šabatová včera reagovala na různé případy ponižování lidí v zařízeních sociálních služeb. Ombudsmanka se problematiky dotkla na tiskové konferenci k výročí 20 let od schválení zákona o veřejném ochránci práv. „Byli bychom rádi, kdyby se podařilo prosadit přestupek za nedůstojné zacházení nebo za nepřiměřené zásahy do osobní integrity, třeba při přikurtování klienta. To jsou věci, které se dějí. Byli bychom rádi, kdyby existovala možnost, jak individuálního pracovníka potrestat,“ uvedla Šabatová.

Ombudsmanka pomáhá jednotlivcům proti zvláštním úřadům. Za dobu své existence dostal ombudsman asi 130 tisíc podnětů k šetření. Více než

600 věcí začal řešit z vlastní iniciativy. „V případě, že úřad pochybil, tak po upozornění ombudsmana v naprosté většině případů napravil své jednání. K sankci, tedy k nejvyššímu opatření, ombudsman musel přistoupit jen ve dvou procentech ze všech šetření,“ řekla ředitelka právní sekce Petra Zdražilová.

Kancelář veřejného ochránce práv se v minulosti zabývala například zásahem policie proti účastníkům technoparty CzechTek, také takzvanými šmejdy nabízejícími zboží na předváděcích akcích nebo

solární elektrárnou u Moldavy na Teplicku, která dostala povolení nezákonně. Bojovala proti zadlužování dětí i za to, aby více dětí dosáhlo na sítě důchodů. Díky zásahu kanceláře se podle ombudsmanky například podařilo zbouřit řadu černých staveb, lidé si také dávají větší pozor na nelegální domovy pro seniory. Úřad se také často zabývá tím, aby lidé dostávali ve správné výši své důchody.

Funkční období Anny Šabatové končí zhruba za dva měsíce, nástupce ještě není vybrán. **ČTK**

# „Zisk z nákupu zlata přichází až při prodeji“

Věděli jste, že zlato není zatížené zdaněním? A tušíte, že zlaté mince jsou hitem mezi vánočními dárky? Libor Brůna, předseda představenstva firmy Golden Gate zabývající se investicemi do fyzického zlata a stříbra, mluvil pro Metro také o dalších tématech.

**Říká se, že zlato si drží léta svou hodnotu, skutečně třeba za posledních deset let jeho cena nijak výrazně nezakolísala?**

Zlato je ovlivněno ekonomickými cykly. Jsou období, kdy jeho cena roste, a kdy naopak klesá. Drahé kovy během posledních šesti let výrazně zlevnily a nyní mají před sebou fázi růstu. Za letošní rok zlato v korunách narostlo asi o 15 procent a stříbro o 11 procent. Zlato je z dlouhodobého hlediska jedinečný uchovatel hodnoty. Daří se mu nejlépe v dobách, kdy ostatní investice ztrácejí. Historických maxim dosáhlo v roce 2012, čtyři roky po vypuknutí poslední krize. Nyní cena drahých kovů opět roste

v reakci na rostoucí napětí na trzích, zpomalující ekonomiku nebo obchodní války.

**Spoření do zlata je novým trendem, přibývají i zlaté nebo stříbrné mince jako vánoční dárek. Je to právě kvůli trvalejší hodnotě, nebo to i dobře vypadá, když je na minci nějaký obrázek či třeba datum?**

Ano, spoření do zlata je velkým trendem poslední doby. Jeho výhodou je průměrovaná cena. Člověk díky tomu třeba získá větší a cenově výhodnější slitky, nejčastěji o váze jedné trojské unce (31,1 gramu – pozn. redakce). Jako dárek jsou nejoblíbenější stříbrné mince v hodnotě od 500 do dvou tisíc korun od renomovaných světových mincoven. Hodnota takových předmětů velmi rychle roste. Právě mince jsou jednoduchým vstupem do světa investic pro ty, kteří nechtějí nechat peníze jen v bance nebo v hotovosti. Navíc zlato není zatíženo poplatky a zdaněním. Zisk na investičních kovech je osvobo-



Libor Brůna

ARCHIV

zen od daně z příjmu pro fyzické osoby. Investiční zlato je navíc osvobozeno od DPH.

**Co byste poradil lidem, kteří mají nějaké peníze odložené a přemýšlejí, že by je vložili do zlata? Jak se mají na tomto trhu orientovat a co je vlastně na výběr řečneme v řádu několika tisíc korun?**

Ať si investiční cíl, motiv a možnosti projdou pečlivě s profesionálem a strategií uvážené nastaví. Aby se díva-

li na investici s dlouhodobým horizontem. Zajímali se, za jakých podmínek a jak rychle dostanou prostředky zpět na účet nebo jaký je původ kovu. Za sebe určitě doporučuji založení komoditního účtu. Ten umožňuje investovat jak do zlata, tak i do stříbra a platiny v libovolném poměru, který lze kdykoliv měnit. Je možné vybírat i druhy slitků či mincí. Pravidelná platba není povinná, investice nenese žádný závazek ani sankce.

**Když se po letech rozhodnu zlato prodat, jak to nejlépe učinit a komu?**

Nejlépe tam, kde jsem ho koupil. Z principu by právě zde měl investor dostat nejlepší cenu, pokud zvolil na startu správného partnera. Ten by měl být stabilní, transparentní a velký, aby měl sílu a prostředky kov okamžitě vykoupit zpět. Důležité je uvědomit si, že zisk nepřichází v okamžiku nákupu kovu, ale až při jeho prodeji.

**Existují rizika při oceňování zlata. Například u starších rodinných mincí?**

Rizikem je neznámý původ, podezření vyvolává také nízká cena při pořízení. Lokální trh je menší a u většiny starších rodinných mincí bývá nálezce většinou zklamaný. Dostane cenu kovu sníženou o náklady na přetavení. Hledání protistrany nebo dražení na aukci snižuje likviditu a nese náklady. Ideální jsou slitky a mince, které se dají koupit i prodat všude na světě. **PAVEL URBAN**



# P+R bývají plná i zbytečná

**V Braníku a Běchovicích za pár dní otevřou 179 parkovacích míst pro přespolní.**

Nových ploch pro auta v blízkosti MHD se už za několik dní dočkají obyvatelé příjíždějící do hlavního města od jihu

a východu – v Braníku a Běchovicích. Technická správa komunikací (TSK) zde totiž dokončuje nová parkoviště P+R. Ta měla být podle odhadů hotova začátkem tohoto měsíce a podle fotografií, které zasílají do redakce deníku Metro, že pracovníci ještě dolaďují poslední detaily a termín otevření není přesně určen. „Nová P+R se dokončují. O ot-

vírání budeme informovat v průběhu tohoto týdne,“ říká pro deník Metro Lišková.

Obě dvě novinky budou, podobně jako například na Kotlářce, bezobslužné, tedy zpočátku bez poplatku. U běchovického, které se nachází na dohled od železniční zastávky Praha Běchovice střed, jsou umístěny také uzamykatelné cykloboxy. Stejně jsou k vidění u vedlejší železniční stanice Praha Klánovice. „Par-

koviště Praha Běchovice střed přinese 60 parkovacích míst a čtyři stání pro ZTP, Praha Braník pak 110 míst a pět míst pro ZTP,“ uvádí TSK.

Další, podstatně méně příjemnou aktualitou kolem pražských P+R je zhoršení dostupnosti nedávno otevřeného parkoviště u metra C Opatov. Přespolním, kteří se zde po jeho znovuotevření naučili po letech opět parkovat, tu o několika víkendech „sebe-

re“ hlavní důvod k zanechání automobilu dopravní podnik. Kvůli modernizaci zde totiž zavře metro. „Během celkem dvou víkendů v únoru a březnu bude stanice pro cestující uzavřena. Vlaky zde budou pouze projíždět,“ informoval pražský dopravní podnik.

Samostatnou kapitolou jsou také stání P+R v Praze Holešovicích. Stání vedle metra, autobusového nádraží a stejnojmenné zastávky tramvaje – Nádraží Holešovice, je totiž určeno pouze pro osmdesát pět aut. Nachází se totiž na původním protipovodňovém dvoře v Jankovcově ulici a při budování musela správa komunikací pracovat s omezeným prostorem.

„Jsou dny, kdy se tu nedočkáte parkovací místa. Kapacita je nedostatečná. Bylo by jinak super, kdyby tam nebylo každý den už od sedmi ráno plno,“ zní jedna z veřejných recenzí parkoviště na webu google.com. Problémy s kapacitou mají také stání na Zličíně, kde jsou P+R dokonce dvě, nebo na Černém Mostě. V posledních měsících je na tom s místy bledě také Kotlářka či Ládví.

V první polovině roku 2020 by měla začít realizace dalších parkovišť, a to v Praze Hostivaři v Dolnoměcholupské ulici. P+R parkoviště má vyrůst také v Praze Lipencích. Hostivař má nabídnout 83 míst a čtyři širší pro držitele ZTP, Lipence pak 43 klasických stání a dvě pro ZTP. Obyvatelé Lipenců jsou na stavby zvyklí. Předminulý víkend nedaleko pracovníci TSK odpalovali most přes Strakonickou.

**FILIP JAROŠEVSKÝ**  
filip.jarosevsky@metro.cz

## P+R v Běchovicích

Nové parkoviště u Běchovic, které pojme 64 aut, se bude nazývat P+R Praha Běchovice střed. Jedno P+R totiž už tato městská část má.

- P+R Běchovice se nachází u vlakové zastávky Praha Běchovice a pojme 92 aut.



- Cena za stání poskytované na hlídání parkovišť P+R na území Prahy zapojených do systému PID, a to v den poskytnutí služby do ukončení denního provozu, je 20 korun. Pokud je parkoviště P+R nehlídáno, není obsluhováno a má omezenou dobou stání maximálně 24 hodin, neplatí řidiči nic.

INZERCE

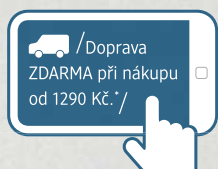
## PŘEJEME KOUZELNÉ VÁNOCE

Značka 

Náš tip na dárek  
pro chvíle uvolnění

Stačí 2-3 uzávěry do vany  
a užijete si uvolňující  
koupel s vůní eukalyptu.

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



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



**Balea**  
bylinná koupel  
eukalyptus  
500 ml

**29<sup>90</sup> Kč**  
5,98 Kč za 100 ml



Náměstek primátora Adam Scheinherr otevírá P+R. PRAHA.TV



Tentýž náměstek zde za dva měsíce kope do země. DPP

## Opatovské parkoviště

Téměř ve stejné době, jako zprovoznil P+R na Opatově, byla zároveň oznámena modernizace místního metra, jež ho v příštím roce uzavře.

- Ačkoliv bude stanice během několika víkendů v únoru a březnu nepřístupná, podle mluvčí Technické správy komunikací Barbory Liškové bude parkoviště zachováno. Byť bez klíčového navázání na metro. „Zachováno bude do doby plánované výstavby parkovacího domu, který má vzniknout na protilehlé straně komunikace,“ říká Lišková.

- P+R se otevřelo po dvou letech. Zavřené bylo kvůli majetkoprávním sporům.



# Vlasov. O zásahu v Praze pochyboval

Zastupitelé pražských Řeporyjí budou o pomníku vlasovcům jednat dnes večer. Kdo byl generál Vlasov? Kdo vlasovci? Kde jsou v Praze pohřbeni? „Není pravda, že by první pomník vlasovcům vznikl až teď v Řeporyjích,“ uvádí pro Metro historik Jaroslav Šebek. „Pomník padlým vlasovcům najdeme na Olšanských hřbitovech, kde jsou pohřbeni i dva generálové. Jinak jsou jejich hroby rozesety po celé metropoli, například v Ruzyni. Vlasovců padlo při bojích v Praze odhadem kolem tří set,“ uvádí odborník z Historického ústavu Akademie věd ČR.

## Co víme o generálu Andreji Andrejeviči Vlasovovi?

Pocházel z velmi chudé rolnické rodiny, narodil se jako třinácté dítě. Během ruské občanské války v roce 1920 vstoupil do Rudé armády, v níž sloužil až do svého zajetí německou armádou na konci června 1942.

## Za jakých okolností padl do německých rukou?



Generál Vlasov PROFIMEDIA.CZ

Již v březnu 1942 se Vlasov stal velitelem 2. úderné armády, kterou měl dostat z obklíčení německých divízi v oblasti Leningradu. Vlasov však marně čekal na posily, Němci informovali o zajetí 30 tisíc vojáků. Mezi nimi byl i generál Vlasov, který ztratil ve Stalina důvěru. Zcela fatálně. Navrhl zformování armády, která by bojovala po boku Němců.

## Jaká byla reakce Němců?

Velkým příznivcem zařazení ruských „dobrovolnických“ jednotek do bojů byl Heinrich Himmler, Hitler sám byl spíše skeptický.

Ovšem rád bych zmínil důležitou roli, kterou v celém příběhu sehrála Praha, v níž se na podzim 1944 konalo zakládající shromáždění Komitétu pro osvobození národů Ruska, politického sjednocení protistalinistických a proněmeckých sil, který je spojen také se vznikem Ruské osvobozené armády neboli vlasovců.

## V jakých bitvách se vlasovci angažovali, bojovali i proti Rudé armádě?

Jednotky generála Vlasova se zpočátku zapojily zejména do bojových operací v době vislesko-oderské operace v zimě roku 1945 ve východním Prusku, první bojová střetnutí se sovětskými vojáky proběhla začátkem února 1945.

## Kde zastihl vlasovce konec války? Odkud přijeli na pomoc Pražskému povstání? Jaká byla jejich motivace?

Na konci dubna 1945 mezi jednotkami vlasovců převládly protiněmecké nálady, a tak se oddělily od bojujících Němců a hledaly cestu pro

svou záchranu v přesunu do Rakouska, do oblasti Lince, kde se chtěly spojit s dalšími jednotkami ruských protisovětských dobrovolníků. Vlasov v této chvíli údajně nabídl maršálu Koněvovi pomoci, že jeho jednotky zasadí Němcům úder z týlu, ale ten prý na tuto nabídku nerefletoval. Proto si vlasovci chtěli zajistit lepší výchozí pozici angažováním se na straně povstalců v Praze, na území protektorátu se nacházeli již od začátku května, zejména na Lounsku a Rakovnicku, odkud se během 5. května 1945 přesunovali do Prahy, kam dorazili večer. Klíčovou roli sehrál zejména generál Sergej Buňčenko, protože Vlasov s nasezením v Praze nesoouhlasil.

## Připomeňte význam vlasovců pro osvobození Prahy...

Důležitou roli sehrály jednotky vlasovců zejména během 6. a zejména 7. května, kdy nacistické jednotky zahájily generální útok na povstaleckou Prahu. Nejvýznamnější bojovou činnost vyvíjely

jednotky Vlasova v oblasti levého břehu Vltavy, tedy na Smíchově, Zbraslavi, v Jinonicích a Zlíchově. Střetnutí se ale odehrávala i u Strahovského kláštera.

## Kde a jak se vyznamenali?

Vojenská situace povstalců nebyla moc příznivá. Nadšení a odhodlání povstaleckých bojovníků nemohlo vyrovnat nepoměr ve výzbroji a v bojových zkušenostech. U Prahy bylo navíc velké vojenské cvičiště tankových vojsk SS (na Neveklovsku a Benešovsku). Vlasovci byli například důležití z hlediska dělostřelecké podpory povstání. Historik Pavel Žáček v knize Vlasovci v boji za Prahu uvádí, že vlasovci přispěli zásadně k tomu, že Praha nebyla ještě více zničena a lidských životů nebylo zmařeno víc. M masakry, které esesáci prováděli v okrajových částech Prahy, zvláště na Pankráci, se mohly odehrát i v samotném centru Prahy.



DAVID HALATKA david.halatka@metro.cz

INZERCE

„Relaxace a odpočinek v Krušných horách.“

# PYTLOUN

WELLNESS HOTEL HASÍŠTEJN

★★★★

## SPECIÁLNÍ NABÍDKA

od 1.190 Kč za dvoulůžkový pokoj Superior / noc  
od 2.250 Kč za rodinný pokoj Deluxe / noc

V ceně je zahrnuto: Ubytování, bohatá snídaně formou bufetu, **volný celodenní vstup do hotelového wellness centra** (bazén, finská sauna, infra sauna, vířivka).

Nabídka je platná na realizaci pobytu od 29.11.2019 – 23.12.2019

## REZERVACE

reservations@pytloun-hotels.cz  
+420 778 701 293  
www.pytloun-hotels.cz

Pytloun Wellness Hotel Hasištejn,  
Místo 110, 431 58 Místo, Krušné hory



# Garantujeme doručení do Vánoc!

Aby pod stromečkem nebylo prázdno.



Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

Nabídka se vztahuje na objednávky učiněné v období 9. 12. – 22. 12. 2019 za splnění podmínek uvedených na [www.alza.cz/garance-doruceni-podminky](http://www.alza.cz/garance-doruceni-podminky). Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama).





## Minisérie

Válka o habsburské dědictví se zdá být prohraná. Pruské nebezpečí je sice zažehnáno, ale i v obzoru se objevila hrozba ze strany Francouzů a Bavorů. Jedna z nejvýznamnějších vládařek historie ovšem neprohrává jen na poli válečném, ale i ve vztahu se svým mužem, Františkem Štěpánem (na snímku, hraje Vojtěch Kotek). V této situaci zastihne Marii Terezii lednové pokračování minisérie, kterou uvede ČT1 ve středu 1. a v neděli 5. ledna, vždy od 20 hodin. ČT

# Turné metalových Dymytry finišuje

Kapela zahraje 19. prosince v O2 Universum.

Metalová kapela Dymytry, která celý podzim cestuje Českou republikou a Slovenskem se svou show k nové desce *Revolver*, se pomalu chystá na vrchol turné – v pátek v Brně v Hale Vodova, v sobotu v RT Torax Ostrava a na závěr 19. prosince v Praze v O2 Universum.

„Vždycky jsme chtěli dát lidem maximum. Nejlepší muziku a texty, co umíme, největší show. Chceme prostě lidi bavit a chceme se bavit i my. Celé turné *Revolver* je neskutečná jízda. Hodně koncertů je vyprodaných, všude máme natrískaný velký sál. Díky spolupráci s firmou ZL Production máme to nejlepší zázemí, zvuk a svět-



Skupina na koncertech vystupuje v maskách. ARCHIV KAPELY

la, co jsou u nás k mání,“ bilancuje kapelník Jirka Dymo Urban.

„Deska se lidem líbí, na koncertech ji hrajeme celou a lidi znají komplet texty. A to vyšla před pár týdny. Prostě masakr! A vrcholem toho bude trojice *Revolver Monstrum Show*. Slibujeme

zážitek po všech stránkách, jakej tu jen tak někdo neumí,“ slibuje Urban.

Všechny tři koncerty se blíží ke svému vyprodání. Zbylé lístky jsou k dostání v cenách od 600 korun v předprodejní síti Ticketstream nebo v Praze na pokladnách O2 Universum. MET

## Krátce

### Michal Ambrož v Akropoli

Michal Ambrož & Hudba Praha mají za sebou úspěšný rok. Vydali album, které hudební publicisté označují superlativy. Sezónu uzavřou koncertem 18. prosince v Paláci Akropolis. Předprodej je na palacakropolis.cz a v síti GoOut.

### Vémola křtí druhou knihu

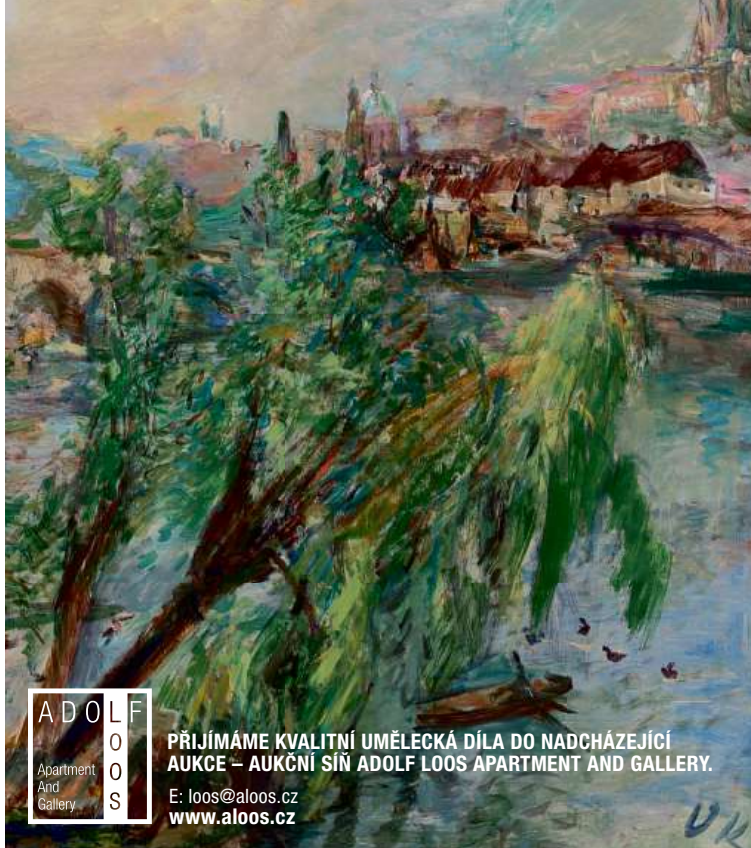
Nejznámější český zápasník MMA Karlos Vémola uvedl na začátku tohoto roku svou první autobiografickou knihu *#lvizerouprvni*, která zachycuje celou jeho cestu životem. Nyní čeká jeho fanoušky křest další knihy, a to *Zrození terminátora* od spisovatele Martina Jaroše. Knihu na trh uvede sám hlavní představitel. Akce bude přístupná i pro veřejnost, a to zítra od 17 hodin v Atriu Flora. IBE

## INZERCE

JIŽ 11 LET DRŽÍME AUKČNÍ REKORDY NEJDRAŽE PRODANÝCH UMĚLECKÝCH DĚL V ČESKÉ REPUBLICĚ.

TVOŘÍME MIMOŘÁDNÉ REKORDY:  
OSKAR KOKOSCHKA

PRAHA – POHLED Z KŘIŽOVNICKÉHO KLÁŠTERA  
DOSAŽENÁ CENA: 78.487.500 Kč



## Světová premiéra v Ungeltu


Herci Pavel Liška, Milan Hein a Jiří Langmajer (na snímku nahoře zleva) budou hlavními aktéry v premiéře divadelní hry *Housle amerického dramatika* Dana McCormicka. V režii Ladislava Smočka (na snímku vlevo) hru uvede v evropské premiéře 17. prosince pražské Divadlo Ungelt. 2x ČTK

ADOLF  
Apartment  
And  
Gallery

PŘIJÍMÁME KVALITNÍ UMĚLECKÁ DÍLA DO NADCHÁZEJÍCÍ  
AUKCE – AUKČNÍ SÍŇ ADOLF LOOS APARTMENT AND GALLERY.

E: loos@aloos.cz  
www.aloos.cz



A night scene of a village with a church and a lit Christmas tree. The church has a tall, dark spire and is illuminated from below. The village houses are lit up, and a large, lit Christmas tree stands in the foreground. The sky is dark with falling snow.

# Rozsvítili jsme vánoční stromy po celé zemi

**Přejeme vám krásné Vánoce a děkujeme, že jste s námi.**

Rádi bychom přispěli k letošní vánoční energii i tou naší. Proto jsme po celé zemi, od měst až po malé vesničky, rozsvítili vánoční stromy na náměstích i návších.

Ten váš najdete na [www.cez.cz/vanoce](http://www.cez.cz/vanoce).



**JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ**



# Bude nám stačit patnáct tisíc korun, myslí si příští penzisti

**Navrhovanou minimální mzdu nepovažují Češi za důstojnou. Většinu ale čeká důchod právě této výše.**

Lidé, kteří mají penzijní věk ještě daleko před sebou, už vědí, že jen se státními penzemi v penzi nevystačí. Proto počítají s tím, že vedle pobírání důchodu si budou nějak přivydělávat, nebo začnou s dostatečným předstihem šetřit.

„Dvě pětiny dotázaných předpokládá, že si v penzi vystačí s patnácti až dvaceti tisíci korunami,“ říká Radek Sedlář, ředitel retailové sekce ING banky, která si nyní nechala zpracovat průzkum, jak si Češi plánují své hospo-

daření poté, co přestanou pracovat a začnou pobírat důchod. Jenže i při patnáctitisícové částce, kterou chce vláda v průměru penzistům vyplácet za dva roky, to předpokládá, že ke státním penězům musí každý důchodce přidat něco i z vlastního. Buď z penzijního připojištění, nebo z naspořených peněz.

Jenže kolik by taková naspořená částka měla činit, záleží na nárocích dotyčného i na tom, jak dlouho bude penzi pobírat. V Česku je průměrná délka pobírání penze necelých 25 let. Aby měl senior k dispozici kolem dvaceti tisíc měsíčně, musel by odcházet do důchodu s úsporou 1,6 milionu korun, z něhož by si mohl měsíčně přilepšovat příští čtvrtstoletí 5300 korun.

Jenže řada budoucích penzistů, kterým nyní připadá plánovaná minimální mzda

14 600 korun jako nedůstojná (penze vypočtená z této částky by se pohybovala pod deseti tisíci korunami), nehodlá z nároků a koničků příliš slevit ani poté, co začnou penzi pobírat. Těm by naspořených 1,6 milionu korun bezpochyby nestačilo. „Pokud budu chtít přilepšení deset tisíc měsíčně, musím v průběhu aktivních let nashromáždit 3,6 milionu korun. Zní to jako ohromná částka, ale není nedosažitelná,“ konstatuje Marie Zemanová, generální ředitelka ČSOB Penzijní společnosti.

Od ledna vzrostou české penze skokově o devět set korun pro každého a v průměru bude brát český penzista téměř 14 400 korun měsíčně. Přesto existuje malá část lidí, asi kolem deseti tisíc, kteří pobírají minimální český důchod, který je lehce nad čtyř-



Cítát

**Cíl je jasný, v roce 2021 dosáhnout na průměrný důchod 15 tisíc korun. Důchodci jsou pro nás prioritou.**

ANDREJ BABIŠ, PREMIÉR

mi tisíci korunami. Žádný důchod naopak nepobírá například český premiér Andrej Babiš. Ačkoli získal už loni na podzim nárok na jeho vyplácení, zatím si prý nevyřídil na Slovensku příslušné dokumenty. **PAVEL HRABICA**

Chorvatům je hej

13 408

Tolik korun představuje průměrná česká penze v polovině letošního roku. Polovina českých seniorů však pobírá menší částku. Na penzi přesahující čtrnáct tisíc korun dosáhne jen asi desetina všech lidí pobírajících starobní důchod.

60

Český penzista pobírá zhruba šedesát procent své mzdy. V EU jsou na tom nejlépe Chorvati a Nizozemci. Ti dostanou po dosažení důchodového věku až 120, respektive 100 procent své mzdy.

INZERCE

## NA ♥ JSOU PODĚBRADY

### Víkend v rytmu tance

Spojte návštěvu lázeňského plesu v Poděbradech s wellness víkendem

3 dny / 2 noci

Termín:

21. 2. – 23. 2. 2020

Stravování: polopenze

Program:

- 1x klasická částečná masáž
- 1x solná jeskyně
- 1x vstupenka na taneční večer
- 1x vstupenka na ples

od  
2 890 Kč



Tel.: 326 530 500  
www.lazne-podebrady.cz/lazensky-ples

**Nízká nezaměstnanost se ani v listopadu nezměnila**

Nezaměstnanost v Česku má hodnotu jen 2,6 procenta. Lidí bez práce je přes 197 tisíc.

- Nejméně lidí bez práce bylo v Pardubickém kraji (1,8 procenta), Praze (1,9) a Jihočeském kraji (1,9).

Nejvíce lidí bez práce je v Moravskoslezském kraji (4,1 procenta), Ústeckém kraji (3,7) a Jihomoravském kraji (3,1).

- Zaměstnavatelé nabízeli v listopadu téměř 339 tisíc volných míst.

## UŽ ZÍTRA VYCHÁZÍ VÁŠ MAGAZÍN METRO!

# SIMONA KRAINOVÁ

Dneska je talent nemít talent, říká topmodelka Simona Krainová, která pobláznila svět. I po 30 letech kariéry si dovolí nafotit snímky, na něž najde odvahu málokterá dvacítka.



metro  
men women only

Kde nás najdete, se dozvíte na  
www.metro.cz/distribuce



# Cizinci. Občanství jen bez přestupků

Prísnejší podmienky pre získanie občianstva zavádí mimo jiné novela zákona o štátnom občianstve, ktorou včera schválila vláda. Žadateľ budú musieť novú preukázať napríklad to, že sa nedopustili niektorých prestupkov. Zákon si tiež kladie za cieľ zaradiť Slovákov, ktorí mali po rozpadu Čes-

koslovenska pri rozhodovaní o nabytí občianstva zvláštny postavení, na úroveň občanov ostatných zemí Európskej únie.

Novela by mala začať platiť v polovine prítomného roku. Návrh nyní projedná Sněmovna. Žadatel by měl podle zákona nově prokázat například

přestupkovou bezúhonnost, veškeré finanční prostředky, které slouží k zajištění jeho životních potřeb v Česku, ale i délku a průběh studia v českém jazyce, jehož absolvování umožňuje výjimku z požadavku na zkoušku z českého jazyka a českých reálií. Za relevantní má pak zákon považovat jen některé přestupky z bezpečnostního nebo celospolečenského hlediska. Má jít například o přestupky na úseku obrany nebo přestupky proti veřejnému pořádku a občanskému soužití. Sledovat má také pouze případně opakující se přestupky, ne jednorázové excesy.

Osoby od 18 do 21 let budou moci štátného občianstva nabyt ve zjednodušeném režimu, nově ale nebudou mít na občianstvo právní nárok.

Novela také upravuje podmínky, kdy dítě nabyvá českého občianstva, ať už osvojením, nebo určením otcovství. Zákon dále zpřesňuje požadavek na prokazování zdrojů a výše příjmů žadatelů. Nově by tak měli prokázat zdroje a výši všech svých příjmů, ale i to, že jsou tyto příjmy dostatečné pro zajištění životních potřeb a nákladů. Pokud má žadatel děti, musí prokázat i to, že je schopen zajistit je.

**Absolventi škol**  
Podmínku prokazovat znalost českého jazyka nebudou muset nově splnit ti, kteří absolvovali tříleté vzdělávání v českém vyučovacím jazyce na základní, střední nebo vyšší odborné škole či konzervatoři, nebo splnili studijní povinnosti alespoň za tři akademické roky studia v českém jazyce na vysoké škole. Novela tak chce zamezit situacím, kdy žadatelé dokládali pouze délku studia bez prokázání absolvování. Navíc mohlo jít o školy, které nebyly provozovány v souladu s právním řádem. Podobnou úpravu zavádí zákon i u prokazování znalosti českých reálií.

U lidí, kteří žijí na území ČR deset let, se budou vyžadovat doklady o faktickém pobytu v zemi. Může jít například o pracovní smlouvy, školní vysvědčení nebo potvrzení pracovnícké osoby o pravidelné sportovní činnosti. **ČTK**

## Krátce

### Stíhání za Hitlera

Policie navrhla obžalovat zastupitele a bývalého radního Jesenice Martina Langa, který čelí trestnímu stíhání za své facebookové výroky na adresu prezidenta Miloše Zemana a poslanců. Lang na sociální síti mimo jiné napsal, že „Zeman je druhý Hitler a je nutné ho podřezat jako svinu“. **IDNES.cz**

### Polepší si o víc než tisíc korun

Policistům, hasičům a příslušníkům ostatních bezpečnostních sborů se od ledna příštího roku zvýší platy o 1500 korun. Příslušné nařízení včera schválila vláda. Navýšení je stejné jako u zaměstnanců ve veřejné správě a u vojáků. Výjimkou jsou jenom učitelé, kterým se tarify zvednou o osm procent. **ČTK**

INZERCE

## PŘEJEME KOUZELNÉ VÁNOCE

Značka 

Náš tip na dárek pro výjimečnou ženu

Díky obsahu Q10 zabraňují předčasnému stárnutí pleti a při pravidelném používání vyhlazují vrásky. Pokožka bude pružnější a hladší.

Balea Q10 denní nebo noční pleťový krém 50 ml

**59<sup>90</sup> Kč**  
11,98 Kč za 10 ml

[www.dm.cz](http://www.dm.cz)  
[www.facebook.com/dm\\_cesko](https://www.facebook.com/dm_cesko)  
[instagram.com/dm\\_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

ENERGIE FÜR IHRE HAUT!  
Nachweibare Wirkstoffe:  
✓ Bislang höchster Wirkstoffgehalt  
✓ Bislang höchster Wirkstoffgehalt  
✓ Reduziert die Faltenmetrie

**Balea Q10 ANTI-FALTEN TAGESCREME**

• strafft und stärkt  
• mit Omega-Komplex

LEP 15

ENERGIE FÜR IHRE HAUT!  
Nachweibare Wirkstoffe:  
✓ Bislang höchster Wirkstoffgehalt  
✓ Bislang höchster Wirkstoffgehalt  
✓ Reduziert die Faltenmetrie

**Balea Q10 ANTI-FALTEN NACHTCREME**

• strafft und stärkt  
• mit Omega-Komplex

MIT SOFORT-EFFEKT

**Balea ANTI-FALTEN MASKE**

• strafft und stärkt  
• mit Omega-Komplex  
• sprühdampft die Haut

Balea Q10 pleťová maska 2 x 8 ml

**12<sup>90</sup> Kč**  
8,06 Kč za 10 ml



Doprava ZDARMA při nákupu od 1290 Kč.\*

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

# Češi skrbí na módě i obuvi

**Čtvrtina Rumunů nemá splachovací WC, Litevci bazírují na vybavě domácnosti. Na ošacení si potrpí Estonci.**

Za bytové vybavení utrácíme ročně podle Eurostatu (statistický úřad EU – pozn. redakce) 5,4 procenta svých výdajů. „To zhruba odpovídá průměru (5,5 procenta) celé Evropské unie,“ uvádí analytička Adéla Denková s dodatkem, že v Česku je zařízení do bytu o 15,9 procenta levnější, než činí průměr v Unii. Nad jejím průměrem činí výdaje Rakušanů (6,6 procenta), pomyslné stříbro berou Malťané (7 pro-

cent) a zcela největší část výdání na zařízení domácnosti padne u pobaltských Litevců (7,1 procenta). Vůbec nejméně za vybavení domácnosti utrácí Řekové (2,8 procenta výdajů).

Oproti ostatním evropským národům Češi velmi málo utrácí za odívání a obuv (3,6 procenta spotřebních výdajů). Průměr EU v tomto ohledu činí 4,9 procenta, přičemž největší podíl překvapivě nemají módou proslulí Italové. Ti se s 6 procenty dělí o druhou příčku s Litevci po prvních Estoncích (6,2 procenta), v těsném závěsu následují Portugalci (5,9 procenta). „Ve střední Evropě vydávají za oblečení a obuv největší podíl svých útrat naši polští sousedé, konkrétně 5,3 procenta. A to



Nákupní horečka před Vánoci vrcholí i v Česku. **PROFIMEDIA.CZ**

přesto, že je u nich odívání z této skupiny zemí nejlevnější,“ říká Adéla Denková.

Další údaje Eurostatu se dotýkají vlastnictví elektrospotřebičů. Například pračku nemá jen 0,8 procenta Evro-

panů, barevnou televizi pouze 0,3 procenta domácností. Jak ale upozorňuje David Navrátil, hlavní ekonom České spořitelny, situaci lépe vykresluje dostupnost internetového připojení. Připojením

k internetu disponuje 9 z 10 evropských domácností. V Česku jich je připojeno 86 procent, v Nizozemsku 98 procent, ale například v Bulharsku jen 72 procent.

Ze statistik o příjmech a životních podmínkách vyplývá i to, že 2,1 procenta evropských domácností nemá splachovací toaletu. Konkrétně v Rumunsku ovšem tento podíl dosahuje 27,7 procenta, v Bulharsku potom 15,3 procenta. Splachovací záchod nemá také zhruba desetina litevských a lotyšských rodin, v Česku se naproti tomu jedná pouze o 0,5 procenta domácností. Vanu nebo sprchu zase ve svých domovech nemá 1,9 procenta Evropanů. V České republice tento podíl činí jen 0,3 procenta, avšak v Rumunsku je to 26 procent. **HAL**



## Baby boom. Johnson slibuje

Britský premiér Boris Johnson předpověděl, že v zemi po odchodu z EU prudce vzroste porodnost, podobně jako v případech baby boomu po olympijských hrách v Londýně v roce 2012. Konzervativní předseda vlády, který svůj mandát bude obhajovat ve čtvrtěčních předčasných volbách, to řekl v rozhovoru s listem The Sunday Times. Britská média ale podotkla, že dle statistik po olympiádě porodnost naopak klesla.

„Kupidovy šípy se po brexitu zase vznesou, v celé zemi pokvete láska. Bylo tomu tak po olympijských hrách, jak jsem správně prorokoval v projevu v roce 2012, bylo to úžasné. Tehdy nastal velký baby boom,“ uvedl Boris Johnson. **ČTK**

### Krátce

## Zemětřesení u Florencie

Sever Toskánska nedaleko Florencie včera kolem půl páté ráno zasáhlo zemětřesení o síle 4,8 stupně. Epicentrum zemětřesení, jehož ohnisko bylo v hloubce deseti kilometrů, se nacházelo ve městě Barberino del Mugello v centrální části pohoří Apeniny. Chvění půdy však bylo cítit ve všech okolních městech včetně Florencie. Tisíce lidí vyběhly kvůli obavám z následných otřesů z domovů a strávily zbytek deštivé noci na ulici. Větší škody ani zranění nejsou hlášeny, úřady ale preventivně uzavřely v regionu školy.

## Stíhaný guru založil republiku

Charismatický indický guru Nitjánanda, stíhaný policií za únos a znásilnění v Indii, založil vlastní ostrovní stát u pobřeží Ekvádoru. Jeho Republika Kailása má být podle něj nejlepší a nejčistší hinduistický stát na světě. „Vesmírná země“ vznikne na soukromém ostrově, který zakoupili někteří z Nitjánandových movitých následovatelů. Zájemci o život v novém státě nyní mohou poslat své žádosti o občanství. Guru se přes rok ukrývá na neznámém místě a s následovníky komunikuje přes videa na serveru YouTube. **ČTK**



## Vyhrožoval úředníkům

Lídr francouzské krajní levice Jean-Luc Mélenchon byl včera odsouzen na tři měsíce vězení podmíněně a k pokutě 8 tisíc eur za vyhrožování státním úředníkům. Verdikt se týká události z října 2018, kdy v pařížském sídle Mélenchonovy strany Nepodrobená Francie na žádost prokuratury zasahovala policie spolu s úředníky. Politik, který v předloňských prezidentských volbách získal překvapivě 19,5 procenta hlasů, soud označuje za politickou akci s cílem jej zničit. **PROFIMEDIA.CZ**

INZERCE

# NIKDO VÁM NEVNUCUJE, CO SI MÁTE MYSLET

# ParlamentníListy.cz

## Nejmladší?

Čtyřiatřicetiletá finská ministryně dopravy a komunikací Sanna Marinová, kterou v neděli vládní Sociálnědemokratická strana Finska zvolila kandidátkou na premiérku, by se v případě potvrzení ve funkci mohla stát nejmladší premiérkou ve světě, nejmladší osobou ve funkci finského premiéra a také třetí ženou v tomto úřadě. Ve funkci premiéra by měla Marinová vystřídat Anttiho Rinna, který odstoupil minulý úterý poté, co se jeho vláda dostala pod tlak v souvislosti s dvoutýdenní stávkou poštovních úředníků, která se rozšířila i do letectví a dalších odvětví. Marinová, jež má dítě se svým dlouholetým partnerem Markusem Rääkkönenem, byla v letech 2013 až 2017 starostkou města Tampere. **AP**



## Novozélandská sopka zabíjela

**Turisté nestačili před neočekávanou erupcí vulkánu uprchnout.**

Včerejší erupce sopky Whakaari na novozélandském ostrovku White Island si vyžádala nejméně pět mrtvých. Více než 20 lidí se pohřešuje a další asi dvě desítky utrpěly zranění. Podle policie byli v době erupce na ostrově jak novozélandští občané, tak cizinci. České ministerstvo zahraničí nemá zprávy, že by mezi postiženými byli Češi.

Televizní stanice přinesly erupci záběry obrovského

mrazu, který podle vulkanologů vystoupal do výšky více než 3600 metrů nad sopku. Premiérka Jacinda Ardernová označila erupci, která začala po 14. hodině místního času, za velmi mimořádnou událost. Úřady vypravily sedm vrtulníků se zdravotníky na pomoc postiženým.

Podle monitorovacího systému GeoNet šlo o mírnou vulkanickou erupci a byl vyhlášen čtvrtý, tedy druhý nejvyšší stupeň výstrahy na pětistupňové škále, kde pětka znamená velkou erupci.

Mezi turisty, kteří včera ostrov navštívili a včas ho opustili, byl i Michael Schade ze San Franciska, jenž na Twitteru publikoval videonahrávku

pořízenou z člunu. Na videu byl vidět obrovský oblak bílého kouře a skupinka turistů na břehu. „Dá se tomu jen těžko uvěřit. Celá naše skupina stála před pouhými 30 minutami na okraji kráteru. Když jsme pak v člunu odplouvali, někdo z lidí na palubě mě na katastrofu upozornil,“ napsal Schade s tím, že se jeho loď vrátila a několik lidí čekajících na molu ještě nabrala.

White Island je vzdálen asi 50 kilometrů od východního pobřeží novozélandského Severního ostrova. Vulkan na ostrově nazývají Maorové, původní obyvatelé Nového Zélandu, Whakaari a podle agentury DPA jde o neaktivnější sopku země. **ČTK a MET**



# Ztracený: S nálepkou blázna jsem se naučil žít a vyhovuje mi

Zpěvák Marek Ztracený se chystá na dva koncerty v pražské O2 areně, které proběhnou 22. a 23. února. K této příležitosti navíc chystá speciální nové album, které bude k dostání jen pár dní. Nyní vypustil do éteru novou vánoční skladbu Stačí věřit.

**Při jarním ohlášení koncertu v O2 areně jste říkal, že vás mnozí zrazovali a měli vás za blázna. Co vám říkali, když jste ohlásil druhý?**

Že to věděli. (smích) Já jsem se s nálepkou blázna naučil žít a vlastně mi to vyhovuje. Když jsem O2 arenu oznamoval, tak jsem na svět koukal očima sedmiletého kluka, co skáče v televizi, ve které hraje koncert Queen, a sní o tom, že jednou bude hrát pro tolik lidí. To je totiž moment, kdy mě to poprvé napadlo. Začal jsem to tak praktikovat v životě u všeho. Koukat na svět dětskýma očima, snít a mít svůj svět je skvělý způsob, jak žít. Sice jste občas trochu za blázna, ale šťastného blázna.

**Dřív byla meta vyprodat Lucernu, nyní je to O2 arena?**

To je podle mě dodneška úspěch vyprodat Lucernu, mimochodem, tam jsem nikdy vlastní koncert neměl, to jsem přeskočil. Já si pamatuji, když jsme před pár lety hráli v Retro Music Hall a bylo tam asi 250 platících lidí. Pak jsem se nevrátil dva dny domů, protože jsme slavili, že tolik lidí si našlo čas a koupilo lístek na náš koncert. Tak nevím, kolik dní se nevrátím, až budu slavit ty areny. (smích)

**Kde se kariéra zlomila, že jste vyprodal Forum Karlín a teď máte dvě haly?**

Přirozeně, já se hodně snažím, mám hodně inspirace a myslím, že se odráží i to, že mě to strašně baví. Hudbou žiji, stojím nohama na zemi a lidé to tomu klukovi u piana prostě věří. Já jim totiž na tom pódiu nelžu. Fakt se tak divně hýbu a cukám sebou, fakt se furt směju, protože prostě mám rád zpívání a komunikaci s lidmi. Není to nic naučeného. Navíc si neumím hrát na hvězdu. Jsem kluk z vesnice. Prý to je fajn...

**Jak se prodávají lístky?**

První hala je z 95 procent vyprodaná. Téměř 15 000 líst-

ků. Zbývá pár kusů na sezení do 4. patra. Ta druhá se blíží 10 000 a denně se prodávají stovky lístků. Na stání zbývá 500 vstupenek a pak už jen 4. patro. Je to jako ve snu a vážím si toho. Teď už řeším jen to příjemné. Jací přijdou hosté, jaký bude playlist, co kde vybuchne a kde někoho překvapím. Na tyhle momenty jsem se těšil.

**Kdo vám pomáhá show vymýšlet?**

INZERCE

Já to mám vymyšlené od 18 let, teď se to jen realizuje. (smích) Koncert děláme společně s mým týmem a stage a zvuk s Honzou Lippertem, který je dost akční. Často jsme ve spojení a vše řešíme. Ale jak říkám, to už jsou ty příjemné starosti. Jen už teď můžu říct, že lidem doporučuji, aby přišli včas...

**Slyšela jsem, že do těch všech příprav jste se rozhodl natočit novou desku.**

Je to tak, někdy si říkám, jestli bych si neměl zajít k doktorovi! Mám hodně písniček a říkal jsem si, že kdy jindy nahrát desku než před O2 arenou. Bude speciální, k dostání exkluzivně jen na týden. Když jsem s tím přišel na vydavatelství, tak mi řekli, že jsem blázen a že už není moc času. A já jsem to stejně udělal, pak mi alespoň říkali, ať o tom nemluví, než bude hotová, ale já vám to říkám, což je i taková pojistka, že už



necouvnu. Až spolu tady domluvíme, jedu do Liberce k Daliboru Cidlinskému do studia. První písnička, kterou budeme nahrávat, se jmenuje Planeta jménem stres.

**Kolik skladeb na ní bude?**

Doufám, že 11, ale jestli budu kreativní jako do teď, tak možná i 37.

**Tušíte, co bude po dvojkoncertě?**

Jasně, mám sice před největšími koncerty v kariéře, ale už přemyslím, co bude za rok, za dva, za pět. Já už mám další sny a mám vše příjemně nalinkované na osm let dopředu. Ale cítím, že Marka Ztraceného je teď hodně a že přijde čas, kdy budu muset trochu vyklidit prostor. A i já budu potřebovat odpočinek a taky čas si užít svého malého syna.

**Budete během odpočinku více skládat pro jiné interprety? Nejnověji máte na kontě skladby pro Lucii Bílou.**

Myslím, že to odráží přesně to moje autorsky plodné období. Skladbu pro Karla Gotta jsem napsal, když mi můj kamarád řekl, že si Mistr postěžoval, že nejsou autoři, složil jsem to a přes několik lidí ji doručil až k němu. Pak se ozvala Hanka Zagorová a tu jsem si mimořádně oblíbil. Mám to tak, že abych mohl pro někoho skládat, musí mi být nějakým způsobem blízký. To Hanka je, možná je mi i trochu podobná, v něčem jde hlavou proti zdi, tam jsem vůbec neváhal. Pak mi volala Lucka Bílá, která je taková roztomile přaštěná, pro tu jsem udělal tři písničky. Ale nechci z toho dělat pravidlo ani byznys, takže nepředpokládám, že bych skládal písničky ve velkém. Je to spíš taková příjemná změna a radost, když někdo zpívá mé písně a umí to. (smích)

**IVETA BENÁKOVÁ**  
iveta.benakova@metro.cz

**PŘEJEME KOUZELNÉ VÁNOCE**

**Značka dm**

**Náš tip na dárek pro skutečné muže**

*System s pěti břity přesně holí vousové kontury, kotlety a oblast pod nosem. Zvlhčující pásek s bambuckým máslem a jojobovým olejem lehce klouže po pokožce.*

**Balea MEN**  
holící stojek  
Revolution 5.1  
1 ks

**129 Kč**

NEVÍTE SI RYADY S VÝBĚREM SPRÁVNÉHO DÁRKU?  
Díky vyhledávací dárku na [www.dm.cz/vanoce](http://www.dm.cz/vanoce) najdete vhodné dárky pro každého.

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

**Doprava ZDARMA při nákupu od 1290 Kč.\***

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



Marek Ztracený se svou kapelou

2x ARCHIV M. Z.



**Sudoku**

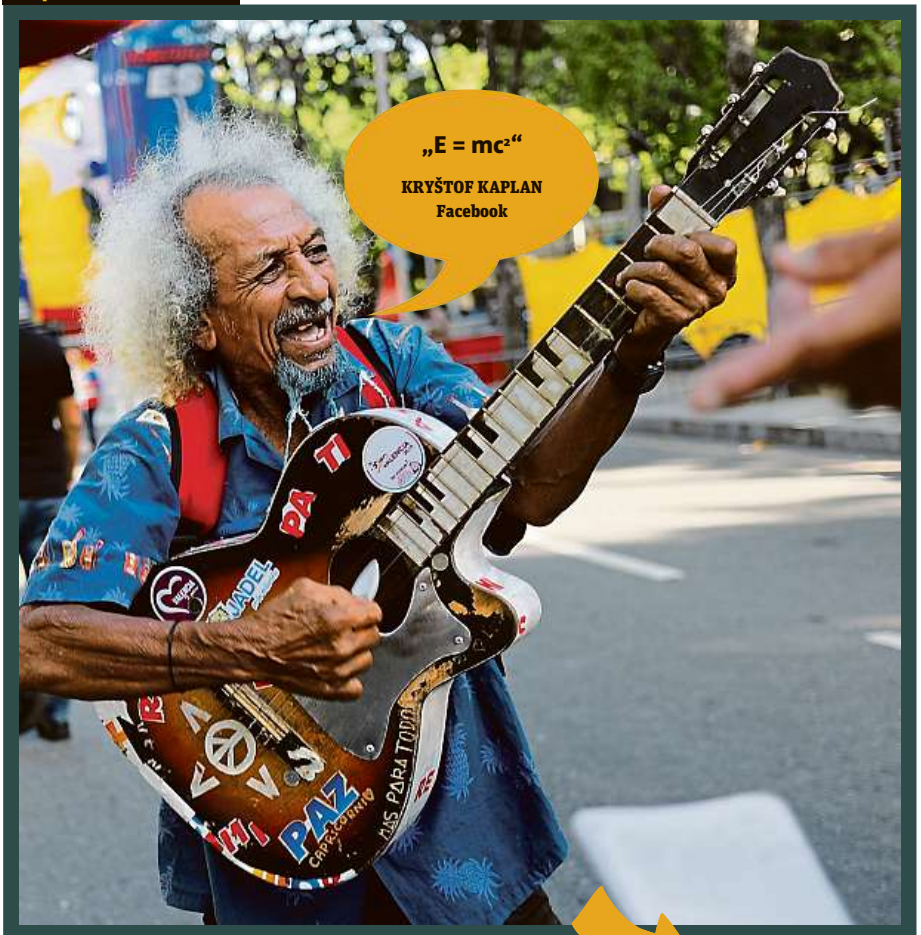
				4	7						
4		3								1	
		5	8	6					9		
3		6									2
			5	9	3						
	7							1			3
		9		7	5	8					
	8							1			7
		1	6								

**Luštěnka**

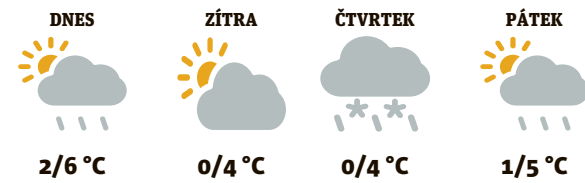
- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. činiti těžkým    | 7. triko           |
| 2. spravovat tmelem | 8. rotace          |
| 3. nadání           | 9. menší trám      |
| 4. instruktor       | 10. odrůdy řepky   |
| 5. dotazovaný       | 11. sázenky        |
| 6. provádět tanec   | 12. mléčný výrobek |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T

**Napište svou bublinu**



**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -20,4 °C (1879) ↑ 14,9 °C (1982)



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)  
FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.50 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Vyprávěj</p> <p>21.05 Roznese tě na kopytech Komedie (ČR, 2013)</p> <p>22.20 Fešák Hubert Komedie (ČR, 1984)</p> <p>23.50 Taggart Krvavý sport</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 V kondici</p> <p>02.00 Banánové rybičky</p> <p>02.30 Dobré ráno</p> <p>05.00 Bydlet jako... rodina</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.25 Čína z výšky: Budoucnost na obzoru (2/2)</p> <p>17.15 Trabantem z Indie až domů</p> <p>17.50 Narození 1918 – viděno šesti (4/7)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Zeměpis světa: Rybáři z písečných přesypů</p> <p>19.15 Domov můj II (2/4)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Nacistická raketa V2</p> <p>21.00 Tráčet svobodných (2/2)</p> <p>21.55 Strážce paměti Ján Langoš</p> <p>22.50 Hra o jablko Komedie (ČR, 1976)</p> <p>00.25 Dítě – kriminální reportážka (8/10)</p>	<p>16.00 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Co na to Češi</p> <p>18.25 Ulice (3792)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Ordinace v růžové zahradě 2 (937)</p> <p>21.40 Víkend</p> <p>22.40 Expozitura (8)</p> <p>00.20 Beze stopy VI</p> <p>01.10 Odložené případy VII (16)</p> <p>02.05 Odložené případy VII (17)</p> <p>02.45 Krok za krokem VI (2)</p> <p>03.15 Co na to Češi</p> <p>03.55 Ordinace v růžové zahradě 2 (598)</p>	<p>16.30 Odpolední zprávy</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Velké zprávy</p> <p>19.40 Divošky</p> <p>19.55 TOP STAR</p> <p>20.15 Krejzovi (111) Musíme si pomáhat. Komedijní seriál (ČR, 2018)</p> <p>21.45 Marta</p> <p>22.40 Vůně zločinu (2) Odstřelovač. Krimiseriál (Ukrajina, 2013)</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.45 Walker, Texas Ranger II (22)</p> <p>01.45 Námořní vyšetřovací služba II (3)</p> <p>02.40 Jake a Tlustoch (7)</p> <p>03.40 Prostřeno!</p>	<p>15.00 Óčko news</p> <p>15.05 Mixxxer Show</p> <p>17.00 Óčko news</p> <p>17.05 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>19.00 Činéma news</p> <p>18.05 Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko news</p> <p>19.05 Moje desítka Top 10 klipů podle diváka Óčka</p> <p>20.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>20.30 Činéma news Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ &amp; SK České a slovenské klipy</p>



## JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



## @mojemetro



Devětatdvacetiletá Gabriela Vrablíková jako první česká lezkyně zdolala obtížnost 9a. Bylo to letos v Německu. Rozhovor s ní najdete na Metro.cz. Parádní videa z jejího tréninku sdílel na Instagramu @andresport. My si jich v redakci všimli, protože u nich byl hashtag #denikmetro.

# #METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Pište, kreslete, zpijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte #METROTAG. Otiskneme ho v novinách!

### Dopisy a vzkazy

#### Budou mít víc

Poslanci a vrcholní politici si polepší. Někteří až o desetitisíce. Je to výsměch národu. Někteří důchodci a matky samoživitelky žijí na pokraji bídy, nejsou peníze na zdravotnictví, na některé nemocné děti se pořádají sbírky. Politici se hádají, vedou zabomyší války, místo aby mysleli na budoucnost České republiky. Poslanci mají i levné jídlo ve Sněmovně, příspěvky na dopravu a ubytování, zatímco někteří lidé musí řešit, zda se dobře najíst, nebo koupit drahé léky. Češi i Moravané mají bohatou a slavnou historii, ale teď jsou na okraji bohaté Evropy a o boomu ve výstavbě třeba jako u některých asijských států se nám může jen zdát. Kdyby to politici mysleli s národem dobře, nikdy by si tuto nehoráznost neschválili. Co udělat gesto a vzdát se pár peněz třeba ve prospěch zdravotnictví?

ALENA STINEROVÁ

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

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

ŽELEZNIČÁRKA

### Sloupek

# DOBŘÝ NÁPAD NA PÁTEK VEČER

Píše se 13. prosinec 1999 a Dáša s Robertem jsou si jisti, že mají opravdu dobrý nápad. Zakladatelé Nového Prostoru stojí na promrzlém Václavském náměstí, u nohou vozík s několika balíky prvního čísla Nového Prostoru (tehdy Patrona) a lákají bezdomovce, aby si prodej časopisu zkusili. „Cigárko pro toho, kdo si vezme na zkoušku tři časáky!“ Zmizelo pár set výtisků zdarma, ale prodejci se pro nové nevracejí. „A zdálo se to jako tak dobrý nápad!“ Skutečně dobrý nápad ale poznáte až ve chvíli, kdy vás přeroste, opustí vás a začne si žít vlastním životem.

### Citát

**Skutečně dobrý nápad poznáte až ve chvíli, kdy začne žít vlastním životem.**

V tu chvíli přeskóčí jiskra, která dá věci do pohybu. V našem případě ta jiskra přeskóčila až ve chvíli, kdy přímo na ulici začaly vznikat unikátní osobní vztahy mezi prodejci a čtenáři. Kdy všem došlo, že nejde jen

o směnu časopisu za peníze, ale i o jedinečný druh mezilidského kontaktu. Dnes se každý den v průměru tisíc lidí po celém Česku rozhodne, že jim není lhostejný člověk v nouzi a koupí si od něj Nový Prostor. Denně se najde tisíc lidí, kteří rozdmýchávají onu prvotní jiskru z prosince 1999. Tenhle pátek to bude dvacet let, co Dáša a Robert stáli na Václaváku a čekali, jestli jejich dobrý nápad obstojí. Obstál, protože ožil vlastní dynamikou uctivých mezilidských vztahů. I proto jsme se pro všechny naše prodejce a čtenáře rozhodli 13. prosince uspořádat na Zofině benefiční Homeless ples. Pár lístků ještě zbývá, a jestli nevíte, co s pátečním večerem, měl bych pro vás jeden dobrý nápad. Více na [novyprostor.cz/ples](http://novyprostor.cz/ples).

### Anketa

**f Jaká by měla být minimální mzda?**



**Pavlína Sluková**  
Minimální mzda by měla být kolem 17 tisíc čistého.



**Honzík Rydl**  
Aby pokryla životní náklady a umožnila i nějaký odpočinek.



**Václav Hoš**  
Jedna čtvrtina poslanceckého platu. Bude pořád růst!

### Komiks

## Stripoff..... Jakozen

Můj mistr mě včera upozornil na nebezpečí, že pokud se...



... zenová meditace vymkne kontrole, ...



... může se u člověka nečekaně projevit...



... schizen.



honza-smolik.com



# Biology

By Freddie Gay



## Activity 1

Did you enjoy studying biology at school? What were the most interesting things that you learned about?

### Activity 2.1

Look at the following 'word family'. These words have the same meanings but their grammar is different.

- a) alive                      b) live                      c) life

Complete each sentence below using one of these words.

1. People who eat healthy food ..... for a long time.
2. She had a very bad accident. It's very lucky she's still .....
3. He died when he was 96 years old. He had a long and interesting .....

### Activity 2.2

Now complete the table with these words:

Verb	Noun	Adjective

Now read a conversation between a biology student and his friend.

**So, Simon, you're studying biology. Can you explain a little bit about it?**

Biology is about all the things on our world that are alive – plants, animals, as well as very small living things that we cannot see. Biology tries to explain why life is like it is.

**It sounds complicated. There are so many different kinds of plants and animals.**

That's true. Different kinds of plants and animals can look very different. But they usually keep alive in the same way. For example, nearly all plants photosynthesise. This is how they get their energy. If we understand photosynthesis, then it makes things a lot more simple.

**Photosynthesis. I remember studying this at school. I don't think I understand it very well.**

Well, I will try and explain. Plants take light from the sun, as well as water from rain and rivers, and carbon dioxide from the air. Carbon dioxide is a type of gas which people and animals make when they breathe. Inside the green parts of each plant is something called

'chlorophyll'. This helps the plant to make sugar using the light, water and carbon dioxide. Then the plant uses the sugar to make energy, so it can grow.

**Why is it so important?**

Before photosynthesis, there were no plants, flowers, trees, animals or people - just an empty world with only very small living things that we cannot see.

**Did it help animals and people then?**

Yes, by making oxygen. Oxygen is the gas that keeps you and me and every other human alive. We breathe in oxygen and it keeps our hearts going. But it is photosynthesis that makes oxygen.

**Oxygen? You didn't say oxygen earlier.**

That's because it is not used by plants. It is made by them during photosynthesis but they don't need it. We do.

**Wow. That's lucky. Thanks, plants!**

## Activity 3.1

Now look at the words below (a–d) and complete the sentences (1–4).

- a) complicated              b) breathe  
c) energy                      d) light

1. If something is ..... it is difficult to understand.
2. To walk, run and do exercise you need .....
3. When you ..... you take air into your body.
4. The sun makes the world warm and gives it .....

## Activity 3.2

Complete the sentences below with one of the words from Activity 3.1.

1. I hate maths. I am not good with numbers and I think it's very .....
2. He wakes up at 5 a.m. and does exercise before working all day. He has a lot of .....
3. When you run, your heart moves faster and you ..... more quickly too.
4. In the winter we only have ..... from the sun for about eight hours in my country. It gets dark about 4 p.m.

## Activity 4

Complete the sentences below using the words in the list (a–e).

- a) humans                      b) breathe                      c) oxygen                      d) light                      e) energy

Photosynthesis is one of the most important things that happen in the world. Plants use 1. .... and water to make sugar. This sugar then gives them the 2. .... they need to grow. Photosynthesis is also important for 3. .... This is because it makes 4. ...., which we need to 5. .... Without photosynthesis, humans and animals cannot live.

### READ MORE

To read more about photosynthesis and breathing, go to this webpage: <http://www.dummies.com/education/science/environmental-science/what-are-photosynthesis-and-respiration/>

Answers  
Activity 2.1 1. b, 2. a, 3. c  
Activity 2.2 Verb: live; Noun: life; Adjective: alive  
Activity 3.1 1. a, 2. c, 3. b, 4. d  
Activity 3.2 1. complicated; 2. energy; 3. breathe; 4. light  
Activity 4 1. d, 2. e, 3. a, 4. c, 5. b



# Při zimních sportech nepřeceňte svoje síly, schopnosti ani počasí

**Zimní sezona začala. Lyže či brusle mohou být ale zrádné, pozor na úrazy.**

Na zimní sportování je potřeba se připravit. Možná si řeknete, že v létě taky jezdíte na kole či plavete v moři, a žádné velké přípravy k tomu nepotřebujete. Ale v zimě je to jiné.

„Jiná pohybová koordinace, větší zátěž kvůli výstroji a ještě k tomu se často pohybujeme na kluzkém povrchu při nízkých teplotách – to všechno jsou rizikové faktory, se kterými je třeba při sportování v zimě počítat. Před vlastní aktivitou bychom měli dobře prohlédnout výstroj a zhodnotit svoje aktuální možnosti,“ radí fyzioterapeut a odborný ředitel centra Heathy-Life Richard Jisl.

Pokud s určitým sportem teprve začínáte, určitě je vhodné využít učitele lyžování, snowboardu, ale i běžeckeho lyžování nebo skialpinismu, abyste se vyhnuli začátečnickým chybám, které často bolí nejvíc.

„Zvláště třetí den bývá ve vyšší nadmořské výšce kritič-



Na svah byste měli vyrazit s kvalitním vybavením a dostatečné fyzicky přípravě.

PROFIMEDIA.CZ

ký, doporučuje se si alespoň půl dne odpočinout. Pokud jste ještě nebyli na sjezdovkách a chystáte se vyrazit na týdenní pobyt, měli byste alespoň doma v obýváku každý večer 20 minut trénovat sjezdařský postoj, aby si vaše nohy postupně zvykly,“ doporučuje fyzioterapeut Jisl.

Velmi záleží na terénu, nadmořské výšce i počasí. „Těžký mokrý sníh může i z lyžování na lehkém svahu udělat posilovací disciplínu. Obecně třeba výuka snowboardu trvá zhruba tři dny, ale závisí hodně na sněhových podmínkách. Nejtěžší je

tento sport začínat na zmrzlém tvrdém podkladu. Pak se i z jednoduchého tréninku stává náročná záležitost,“ říká Jisl.

Každá sportovní aktivita má svá přetěžovaná místa. Sjezdaři trpí na kolena a páteř, běžci na lyžích podle stylu přetěžují bedra v oblasti přechodu pánve a páteře nebo při jednostranném bruslení to může být takzvané SI skloubení a kolena. Snowboardisté trpí nejvíce na zápěstí a kostřec a také kolena je dobré chránit.

Každopádně před každým výkonem je důležité tělo pro-

táhnout, aby se zahřály svaly a uvolnily klouby. Stačí pár kondičních cviků, abyste cítili, že vám proudí krev v žilách. U lyžování se soustředte hlavně na dolní končetiny. Protahování a cílené zahřátí svalů provádějte pomalu, citlivě, nikdy nesmíte protahovat přes bolest.

Poslední dobou se stále víc lidí začíná chránit. „Lidé se před pobytem na horách například nechávají tejpovat

speciálně pro zpevnění kolenního kloubu. Také chrániče páteře a helma jsou zvláště při velkém provozu na sjezdovkách rozumná volba,“ radí fyzioterapeut, který rovněž upozorňuje na důležitost otužování. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## VAŠE HŘEJIVÁ ZÁCHRANA

### KRÉM:

100% přírodní hřejivý krém, který přes 8 hodin v kuse prohřívá bolavé místo teplotou až 50°. Pomáhá při ztuhlosti svalů, zad i kloubů a navozuje svalovou relaxaci.



**CAPSICOLLE**  
since 1958

### NÁPLAST:

Okamžitá pomoc při ztuhlosti zad, svalů i kloubů. 100% přírodní kapsaicinovou náplast stačí jen nalepít na postižené místo a do 20 minut cítíte úlevu.

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



### TEJP:

Použití tejpů Capsicolle zlepšuje tok krve a lymfatických tekutin, čímž snižuje otoky a krevní výrony. Díky zrychlení proudění krve a metabolismu dochází k rychléjší regeneraci svalů, šlach a kloubů.

K dostání v lékárnách

**Dr.Max+**

**lékárna typos**  
Vaše oblíbená lékárna na dosah



# Zamrzlé rameno a blokády páteře řešte od prvních příznaků

**Prochladlé svaly dokážou člověka vyřadit z aktivního života až na několik měsíců.**

První bolestivé signály by lidé měli vnímat a řešit. Při včasné pomoci fyzioterapeuta lze problémy jako zmrzlé rameno či blokáda krku a zad účinně zvrátit v počátcích. V opačném případě znamenají mnohaměsíční trápení a rekonvalescenci.

„Fyzioterapie pro léčbu blokády je tím účinnější, čím dříve pacient dorazí. S časem totiž vzniká v oblasti blokády ochranný spasmus – zvýšené svalové napětí, které dále znesnadňuje provedení mobilizace. Včasné provedení manuální fyzioterapie v kombinaci s aplikací rázové vlny může zcela zastavit například syndrom zamrzlého ramene. To je u bolestivého zranění, které často trvá i půl roku až rok, velký benefit,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka Fyziokliniky.

K léčbě svalových onemocnění, která plynou z prochladnutí, využívá moderní fyzioterapie technologii rázové vlny. Také u ní platí, že čím dříve proběhne aplikace, tím je hojení rychlejší. „Na uvolnění a prokrvení tká-



Blokáda krku je velmi nepříjemná.

PROFIMEDIA.CZ

ni pomáhá radiální rázová vlna, naopak na probíhající zánět – zmrzlé rameno, bursitidy, tendinitidy – je účinná fokusovaná rázová vlna, jejíž typ lépe zaměří problematické místo uvnitř tkáně. V případě úrazu, natržení svalu a silné bolesti je efekt aplikace rázové vlny nejsilnější v ob-

dobí procesu hojení, tedy optimální je, když pacient přijde přímo v den zranění,“ popsala Bílková.

Svaly mohou prochladnout kvůli špatně zvolenému oblečení, průvanu, klimatizaci i při náhlých změnách tepla a zimy, například když se člověk rychle zpotí a rychle vy-

## Nejčastější svalové problémy z prochladnutí

Svaly mohou prochladnout kvůli špatně zvolenému oblečení, průvanu či klimatizaci.

- Syndrom zmrzlého ramene – jedním z typických následků svalového prochladnutí je onemocnění zvané syndrom zmrzlého ramene. Provází jej palčivá bolest, která člověka často budí ze spaní, a v další fázi dochází k velkému omezení až úplnému znemožnění pohybu v ramenním kloubu, především do zevní rotace a pažení.

- Natržení svalu – další nebezpečí z prochladnutí je zvýšené riziko úrazu pohybového aparátu. Nezahřáté tkáně jsou méně pružné a snižuje se jejich zásobení potřebnými látkami z krevního oběhu.

- Blokáda bederní a krční páteře – prochladlé svaly zad a krku lidé často pojmenovávají jako „ztuhlé“. Akutní ústřel v bederní nebo krční páteři může být následkem průvanu či silné klimatizace.

chladne. Pocit ztuhlých svalů, mírná bolest či omezení v rozsahu pohybu bývají prvními varovnými signály. „V tu chvíli už je třeba problém řešit a co nejdříve zabránit rozvinutí potíží. Vhodnou metodou na doma je aplikace suchého tepla – přikládání elektrické dečky, gelových sáčků, nahřívacích polštářků – a citlivé protahování. Pokud příznaky neustoupí do tří dnů nebo sílí, je na místě vyhledat odbornou pomoc,“ doporučila fyzioterapeutka.

Okamžitá pomoc odborníka je nezbytná po úrazu, kdy došlo k natržení svalu, poškození kloubu, zlomenině nebo akutní blokáde. Jakékoli otálení s aktivní léčbou poté mnohonásobně oddaluje celkové uzdravení. „S oddalová-

ním návštěvy terapeuta roste i počet potřebných terapií. Nestačí pak řešit primární příčinu, ale i změny jí následně vyvolané. Pokud se pacient dostaví s odstupem několika týdnů, prodlouží si terapii až trojnásobně. Pokud v řádu několika měsíců, pak se z blokády, která se dala odstranit jednou či dvěma návštěvami, stává problém na měsíc. To samé u ruptur svalů, kde se následně musí řešit často špatně zhojená jizva, obranné zkrácení svalu, změna stereotypu chůze. Neléčený syndrom zmrzlého ramene se může protáhnout až na celý bolestivý rok, kdy se pacient nemůže ani vyspat, v jeho začátcích přitom stačí k jeho vyléčení jedna až dvě terapie,“ srovnala Iva Bílková. **MET**

INZERCE

## STOP PADÁNÍ VLASŮ

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

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

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

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

S: Tento výrobek je připraven výlučně na přírodní

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

**R: Jak se Váš přípravek aplikuje?**

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

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

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

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

**R: Děkuji za rozhovor a přeji mnoho úspěchů.**

**připravil M.K.**

[www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)





# Ruští sportovci mají stopku na čtyři roky

**Kvůli dopingovému skandálu trestala WADA.**

Ruští sportovci nesmí pod svou vlajkou a hymnou vystupovat na olympijských a paralympijských hrách 2020 a 2022 a světových šampionátech v různých sportech.

Posledním dějstvím v dopingovém příběhu byla manipulace s daty z moskevské laboratoře. Výkonný výbor WADA respektoval doporučení své kontrolní komise a potrestal Rusy na čtyři roky.

Někteří ruští sportovci by mohli při splnění určitých podmínek závodit pod neutrální vlajkou, jak tomu bylo loni na ZOH v Pchjongčchangu a jak to funguje v atletice.

WADA také znovu suspendovala ruskou antidopingovou agenturu (RUSADA).



Craig Reedie ČTK

Schválila rovněž všechny další sankce navrhované kontrolní komisí. Rusko se nesmí ucházet o organizaci velkých sportovních akcí a může přijít o jejich pořadatelství, „pokud to není z právních či praktických důvodů vyloučeno“. Trest se tak určitě nedotkne účasti Ruska na fotbalovém Euru 2020, kde je navíc Petrohrad jedním z pořadatelských měst. Na olympijských a paralympijských hrách a MS se nesmějí objevit ruští vládní představitelé ani vrcholní funkcionáři ruské

ho olympijského a paralympijského výboru.

„Ruský doping příliš dlouho znevažuje čistý sport. Rusko dostalo spoustu příležitostí dát věci do pořádku a připojit se ke světové antidopingové komunitě v zájmu svých sportovců a poctivého sportu, ale místo toho si vybralo pokračovat v podvodech a zapírání,“ řekl prezident WADA Craig Reedie.

Trest podle něj chrání zájmy ruských sportovců, kteří budou schopni dokázat, že do dopingového systému nebyli nijak zapojeni. Ruská strana má nyní 21 dnů na odvolání a už před jednáním WADA v Lausanne se nechala slyšet, že tak učiní. Pak by případ posuzovala mezinárodní sportovní arbitráž CAS. Je tak možné, že se řešení této kauzy posune až do doby před olympiádou v Tokiu. Ta začne 24. července 2020. WADA zjistila, že záznamy z

moskevské laboratoře, které měly přispět k odhalení rozsahu systematického dopingu v Rusku, nejsou kompletní a vykazují i další nesrovnalosti. Ruský ministr sportu Pavel Kolobkov dříve uvedl, že nesrovnalosti jsou technického rázu.

Proti trestu vystoupil ruský premiér Dmitrij Medveděv. Označil ho za „pokračování nyní už chronické protiruské hysterie“. Toto rozhodnutí musí být podle něj napadeno.

Podobný postoj zaujal i předseda ruského olympijského výboru Stanislav Pozdnyjakov. „Pozice ruského olympijského výboru zůstává nezměněná – sankce jsou neadekvátní, nelogické a nepřiměřené,“ řekl v reakci na verdikt WADA. Ruský olympijský výbor podle něho udělá vše pro to, aby mohli sportovci na olympijských hrách v Tokiu v příštím roce startovat pod národní vlajkou. ČTK



## Lyže i dál

Česká závodnice Ester Ledecká bude i po přesunu z Ameriky do Evropy závodit na lyžích. O víkendu pojedje ve Sv. Mořici Super-G a paralelní slalom. Poté se představí také ve sjezdu ve francouzském Val d'Isere. AP

## Fotbal. Itálie a Rakousko

Čeští fotbaloví reprezentanti nastoupí před mistrovstvím Evropy v přípravném zápase v Itálii (4. června) a v generálce se doma utkají s dalším účastníkem Eura 2020 Rakouskem (7. června).

Češi vstoupí do ME 15. června v Glasgow soubojem s vítězem play-off Ligy národů C, jímž bude Skotsko, Norsko, Srbsko či Izrael. Na stejném místě se 19. června střetnou s Chorvatskem a základní

skupinu D uzavřou v Londýně na stadionu Wembley proti Anglii 23. června.

Národní tým se sejde už 30. května v Praze a o den později odletí na tréninkový kemp do Itálie. Tam vyzve domácí čtyřnásobné světové šampiony. Místo kempu ani zápasu ale ještě není známé. Do Česka se reprezentace vrátí 6. června a den nato nastoupí proti Rakousku pravděpodobně v Praze.

„Oba jsou to výborní soupeři. Přesně takoví, kteří nás čekají na Euru. Jsem spokojený a věřím, že nás týmy prověří,“ řekl kouč Jaroslav Šilhavý.

Jeho svěřenci budou během ME bydlet v Edinburghu, který je necelou hodinu cesty po dálnici do Glasgow. „Využijeme hotel Courtyard Edinburgh West přímo vedle tréninkového centra,“ řekl manažer české reprezentace Libor Sionko. ČTK

## Liga mistrů. Slavia hraje o koeficient

Fotbalisté Slavia se v dnešním utkání v Dortmundu (21.00) rozloučí s účinkováním v této sezoně evropských pohárů. Pražané mají před závěrečným kolem základní skupiny Ligy mistrů jistotu posledního místa ve skupině. Proti vítězi nejprestižnější klubové soutěže z roku 1997 budou hrát už jen o body do koeficientu. Český šampion a lídr domácí ligy by rád navázal na předchozí dva venkovní zápasy, v nichž získal jediné dva body ve skupině. Nejprve remizoval 1:1 v Miláně s Intrem a poté hrál bez gólů v Bar-



Jan Bořil

MAFRA

celoně. „Motivace je velká. Jde o naši čest, rozhodně nechceme udělat ostudu. Je to Liga mistrů, nic většího neexistuje. A my na hřišti necháme všechno. Chceme po sobě zanechat dobrý dojem,“ řekl obránce Slavia Jan Bořil. ČTK

## Austrálie. Chce olympijské hry

Po Sydney a Melbourne by Australané rádi uspořádali letní olympijské hry v roce 2032 ve státě Queensland, přičemž centrem by bylo Brisbane. O tom, že o pořadatelství uvažují, informovali již dříve, včera ale získali politickou podporu a udělali tak důležitý krok k oficiální kandidatuře. ČTK

**Poprvé sestoupili**

**2.**

Brazilský fotbalový klub Cruzeiro nebude hrát první ligu.



## Místo Fleka pojedje Lenc

Útočník Jakub Flek z Karlových Varů (na snímku) se kvůli zranění omluvil z hokejové reprezentace. Na Channel One Cupu měl být jediným nováčkem v českém týmu. Šestadvacetiletý Flek se zranil v neděli během utkání extraligy proti Liberci a bude mimo hru dva až čtyři týdny. Ze hry ho vyřadily problémy s kolenem. Místo něj povolal kouč hokejové reprezentace Miloš Říha starší útočníka Mladé Boleslavi Radana Lence. ČTK



PROSINEC 2019

# BRENO

## KOBERCE • PVC

### Vánoční inspirace...

Zpříjemněte si chladné zimní večery a dotvořte si tu pravou vánoční atmosféru s našimi kusovými koberci z kolekce

### Touch

# 1296,-

Kč/ks

cena za rozměr 80x150 cm

materiál 100% PP Frisé Shaggy, výška vlasu 47 mm, různé barvy a rozměry



**PŘIJĎTE SI PRO DÁREK ZA NÁKUP** nad 2000 Kč

*Přejeme krásné svátky!*

akce **-50%**

### DORMEO WARM HUG SET

Deka+polštář

# 690,-

~~1390,-~~  
Kč/set

**KUPON NA SLEUV** při nákupu

# 15%

**Platí pouze do 31. 12. 2019!**  
Vztahuje se pouze na zboží na prodej. Slevy se nesčítají. Neplatí zpětně, na služby, na akční zboží, ani na objednávku.

Metro 12/2019

**BRENO.cz**

sledujte náš facebook [facebook.com/koberce.breno](https://facebook.com/koberce.breno)

máme **největší výběr** koberců, PVC a vinyly

**bytové PVC 5m** nabízíme také v šířích

Komplexní služby zákazníkům jsou pro nás samozřejmostí

**Poradenství a individuální přístup**

**Řezání podlahové krytiny na míru**

**Obšívání koberců**

**Vaše zboží Vám dovezeme po celé ČR**

**Koberec i PVC Vám profesionálně položíme**

Platí do 31. 12. 2019 nebo do vyprodání zásob. Za případné tiskové chyby neručíme. Zobrazené fotografie jsou pouze ilustrací. Ceny jsou uvedené včetně DPH.