

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 13



metro



PRAHA

Úterý, 10. prosince 2018

Č. 232, 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 21

Uháčkovaly si 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 pojmout Vánoce jinak a zábavněji,“ řekla Veronika Macháčková (na snímku) ze spolku P.A.S.E.K.Y. Devět žen týdně háčkovalo nebo pletlo čtverce o velikosti 20 krát 20 centimetrů. Vzory mohly být různé, okraje povinně zelené. Potom hotové čtverce sešily dohromady. I s kmenem a hvězdou měří strom 4,33 metru. ČTK



Penze? Stačí tak 15 tisíc

Lidé, kteří mají penzijní věk ještě daleko před sebou, už vědí, že jen se státními penězi v důchodu nevystačí. Navrhované minimum považují za nedůstojné. Představovali by si tak 15 až 20 tisíc měsíčně. STRANA 10

Zimní sporty. Pozor na úraz

Také na zimní sportování je potřeba se připravit. Sjezdové i běžecké lyže nebo brusle mohou být zrádné. STRANA 19

INZERCE

Hello
bank!
by Cetelem



HELLO VÁNOCE!

Přijďte si k nám
DNES vychutnat pravou
vánoční atmosféru.

Zahřejete se teplým nápojem,
ochutnáte naše cukroví a třeba
si odnesete i drobný dárek.

Těšíme se na vás!

Najdete nás od 11:00 do 18:00 na adrese Karla Engliše 5, Praha 5 – Anděl
www.hellobank.cz



Krátce

TOP 09 nemá důvěru v Hřiba

Krajský výbor TOP 09 v Praze včera večer na mimořádném jednání vyjádřil nedůvěru primátoru Zdeňku Hřibovi (Piráti). Neplní podle něj koaliční program, zejména pokud jde o bydlení, a nedostatečně řídí hlavní město. Výbor vyzval klub Spojených sil, aby vyvolal dohodovací řízení, ve kterém se řeší koaliční spory, a na prosazování svého programu spolupracoval se všemi demokratickými stranami v zastupitelstvu.

Byty pro autisty

Mladým lidem postiženým některou z forem autismu nabídne magistrát byty. Pomoc se týká lidí, kteří dosud nevyhovovali kritériím a nedostalo se na ně, v první fázi ubytuje šest lidí ve dvou bytech. **ČTK**

Reklama v centru

Praha má návrh pravidel regulace vizuálního smogu.

Magistrát vytvořil pravidla označování provozoven v památkové rezervaci, cílem je snaha snížit takzvaný vizuální smog. Pravidla budou závazná pro všechny domy, které vlastní hlavní město. Vedení Prahy o tom chce také jednat se soukromými vlastníky a státními institucemi.

Pravidla určují například, že polep na výloze obchodu nemá být větší než 20 procent prosklené plochy nebo že nesmí být používány reflexní barvy, sériové nápisy nebo rotující a blikající poutače. Na štíty pak nebude možné dávat vyobrazení prodává-
ného produktu, například

plastové trdelníky. Poutače budou muset být zhotoveny z tradičních materiálů jako kov, dřevo či sklo. Výjimku z pravidel budou mít lékárny nebo pošta. „Pravidla redukuje vizuální smog a jsou závazná pro objekty v majetku města a městských firem. Rozhodli jsme se, že nejdříve musíme začít u sebe,“ řekla radní Hana Třeštíková.

Magistrát chce o podobě poutačů jednat také s městskými částmi nebo státními institucemi. „Chceme jít příkladem dalším vlastníkům, kteří pronajímají prostory pro podnikání,“ dodala Třeštíková. Řídit se pravidly podle radní již slíbila radnice Prahy 1. Pravidla začne hlavní město dávat do nájemních smluv s provozovateli obchodů. S těmi, s kterými již má smlouvy podepsány, budou zástupci města jednat. **ČTK**

Milion chvilek. Opět demonstrace

Necelý měsíc po velké demonstraci na Letenské pláni pořádá spolek Milion chvilek další protest, tentokrát namířený přímo proti premiérovi Andreji Babišovi.

„Milion chvilek pro demokracii svolal protesty kvůli eskalaci premiérových skandálů a zejména kvůli odmítání je řešit, a to jak Andrejem Babišem samotným, tak i jeho ochránci ve vládě. Cí-

lem protestů je jednoznačně a silně odmítnout nepřijatelné chování premiéra i jím ovládané státní správy a oslovit s požadavkem na Babišovu demisi co nejširší veřejnost,“ uvedli organizátoři v tiskové zprávě.

Akce začne v 18 hodin krátkým programem na Václavském náměstí a bude pokračovat pochodem centrem Prahy na hlavní nádraží. **ČTK**



Kabaret Zeď nám spadla

V Divadle Na Zábradlí má dnes od 19 hodin premiéru česko-německý kabaret Zeď nám spadla ke 30. výročí pádu železné opony. Ke spolupráci pozvali improvizaci divadlo Ernst von Leben a multizánrovou česko-německou umělkyni Hedvu Bayer, aby vytvořili osobní mozaiku událostí z doby před třiceti lety a dnes.

ČTK

INZERCE

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50% SLEVA NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 10. 12. 2019

STŘÍBRNÉ VÁNOČNÍ DNY VELETRH DÁRKŮ

12.-15. 12. 2019

PARKOVÁNÍ ZDARMA

OFICIÁLNÍ VOZY
Ford
Go Further

Největší LEGO®
muzeum na světě

**SLEVA
30%**

NA VŠECHNY TYPY VSTUPNÉHO
MUZEUMLEGA.CZ

Největší výběr v ČR
Exkluzivní LEGO® sety



OBCHOD

Národní 31
centrum Prahy

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 čtenáři, tomu tak je. Mluví TSK Barbora Lišková uvedla, že pracovníci ještě doladují 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

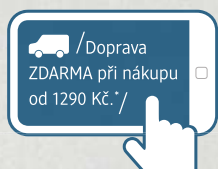
PŘEJEME KOUZELNÉ VÁNOCE

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



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



Balea
bylinná koupel
eukalyptus
500 ml

29⁹⁰ 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 zprovoznili 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.

Netopýří uprchlíci ulétli do Podolí. Výlet nejspíš nepřežijí



Netopýří rezaví se rozlétli.

Při výměně okapu klempíři odhalili kolonii asi šedesáti létavců. Zachránili jich sotva čtrnáct.

Pokud je předsedou vašeho Společenství vlastníků jednotek (SVJ) horolezec, může to být velká výhoda. Svě o tom vědí obyvatelé jednoho z by-

tových domů v Praze 4 – Podolí, kde klempíři při výměně okapu minulý týden odhalili šedesátku netopýřů rezavých.

„Předseda zdejší SVJ pan Alan Krečar je horolezec a netopýřů se našťestí rovněž nebojí. Slanil proto k rozlétajícím se létavcům, postupně je chytil a jednoho po druhém přes balkon podával přivolanému pracovníku Pražské zvířecí záchranky. Takto se mu jich podařilo zachránit celkem 14,“ řekl deníku Metro Prokop Pithart, jenž pracuje pro Český svaz ochránců přírody a provozuje záchranku pro zvířata.

Probuzení netopýří zareagovali na vyrušení zcela přirozeně, ale bohužel v rozporu se svým přežitím. Začali se rozlétat a rozlétávat do okolí. Mnoho se jich ztratilo dříve, než se rozeběhla záchranná akce. „Odlétli či se poschovávali v okolních skulinách.

Vzhledem k mrazivému počasí bohužel nemají moc šanci na přežití,“ dodává Pithart.

Pokud dojde v zimě či podzimních měsících k probuzení hibernujících netopýřů, je prakticky vždy nutná alespoň dočasná lidská péče. Netopýř totiž bez vydatné potravy neumí obnovit energii, kterou ztratil při probuzení. „Navíc v tomto konkrétním případě ztratil své zřejmě tradiční zimoviště a musel by urychleně najít nějaké náhradní, což je dost nepravděpodobné,“ doplňuje Pithart, podle kterého v tomto případě nepomohla ani jinak zcela nezbytná rychlá reakce nálezce, tedy kontaktování zvířecí záchranky na telefonním čísle 774 155 185.

Nepříliš šťastně si své zimoviště v loňském roce vybrala také dvousetletá kolonie netopýřů, která si chtěla v mrazech pospat ve větrací šachtě starého cihlového

domu v Libni. Ze zimního spánku je začátkem února předčasně vytrhla rekonstrukce jednoho z bytů. Následně je objevili jeho obyvatelé při bouracích pracích.

Netopýři patří mezi chráněné živočichy a jsou stále častějšími pacienty záchraných stanic po celém tuzemsku. Jen ta pražská loni do své péče převzala tři sta devadesát jedinců, předloni pak dvě stě dvacet. Letos to vypadá, že se čísla vyšplhají o něco výše než loni. Na území metropole žije mnoho druhů. Například ve Stromovce jich lze nalézt zhruba devět. Zvířata zde mají dostatek potravy a možností k úkrytu. Toto číslo je poměrně vysoké, a to i vzhledem k faktu, že jich například v Brdských lesích žije přibližně čtrnáct.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@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. Na tuto nabídku se vztahují podmínky uvedené na www.alza.cz/reklama.



Devětsil

Galerie hlavního města Prahy pořádá ve spolupráci s Uměleckoprůmyslovým muzeem výstavu Uměleckého svazu Devětsil. Ta bude k vidění od zítřka do 29. března 2020 v Domě U Kamenného zvonu. V Devětsilu byli například Jaroslav Seifert, Karel Teige, Vladislav Vančura nebo Josef Šíma, jehož dílo Krajina s trojúhelníkem je na snímku. Vstupné na výstavu je 120 korun. MET

Kosmonautika v Holešovicích

Výstava Cosmos Discovery představí milníky cesty člověka do vesmíru.

V prostorách vybraných pavilonů výstaviště v Holešovicích bude od 27. prosince možné navštívit největší putovní výstavu o kosmonautice Cosmos Discovery. Ta byla připravena ve spolupráci s NASA. Díky speciální koncepci výstavy budou návštěvníci vtáhnuti do děje, jako kdyby vkročili do kosmického městečka. Výstava provede veřejnost historií pilotovaných kosmických letů od jejich počátků až po současné a plánované mise. Expozice obsahuje stovky originálních exponátů z USA i Ruska, které byly ve vesmíru, unikátní sbírku skafandrů a reálné modely kosmických lodí či raketoplánů.



Na výstavě bude mnoho skutečných exponátů. COSMOSDISCOVERY.CZ

Zvláštní galerie je věnována misím Apollo a dobývání Měsíce, včetně originální trysky motoru rakety Saturn V a lodi Apollo 11. Také sovětský program Sojuz je zastoupen nejen kosmickou lodí, ale hlavně průchozím modelem orbitální stanice MIR, kde zažijete pocity kosmonautů v mikrogravitaci. Na závěr jsou prezentovány nejnovější projek-

ty NASA, Space X a dalších národních agentur a soukromých firem, které mají za cíl kolonizaci Měsíce a následně pilotovaný let na Mars.

Výstavu sestavila česká společnost JVS Group. Expozici provede audioguide, který dostanou lidé zdarma. Každý obdrží i Kartu kosmonauta se jménem a životním příběhem reálného kosmonauta. PUR

Krátce

Stromzy jinde

Koncert rapera Stromzyho plánovaný na 4. března 2020 se pro velký zájem přesouvá z Roxy do Malé sportovní haly v Holešovicích. Cena vstupenek je 790 korun a je možné je pořídit na fource.cz a u prodejců GoOut.cz a Ticketmaster.

Třeštík vystavuje

Výstava portrétů Tomáše Třeštíka s názvem Bradu trošku níž bude k vidění ve Vnitrobloku v Holešovicích v prodejně Footshopu od 13. prosince do 25. ledna.

Pošlete pohled

Vánoční trhy na Staroměstském náměstí připomínají mnoho tradic. K nim přibude další. Návštěvníci mohou využít zdarma tisíc připravených pohlednic s motivem vánočně laděného srdce, napsat si přání a poslat je komukoli. MET

INZERCE

JIŘÍ

TRNK

GASK

KA

V ZAHRADÁCH IMAGINACE

26/10/2019 — 22/3/2020

WWW.GASK.CZ
 GASK — GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE
 BARBORSKÁ 51—53 / KUTNÁ HORA

Středočeský kraj


MINISTERSTVO KULTURY

Státní fond kultury ČR

kutná hora

IMPULS Rádió

PRAVO

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. In the foreground, a Christmas tree is lit with warm white lights and has a white snowflake ornament on top. The sky is dark blue 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.



JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ

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 divízií 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 viselsko-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 pomoc tím, 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

Dopravní podnik hlavního města Prahy připravil mimořádnou nabídku

HISTORICKOU TRAMVAJÍ ZA PRAŽSKÝMI BETLÉMY

25., 26., 28. a 29. prosince 2019

Odjezdy z konečných zastávek Královka a Planetárium Praha:

13.00 / 14.00 / 15.00 / 16.00

Královka – Pohořelec – Brusnice – Pražský hrad – Malostranská – Malostranské nám. – Újezd – Národní divadlo – Národní třída – Lazarská – Václavské nám. – Jindřišská – Náměstí Republiky – Strossmayerovo nám. – Výstaviště Holešovice (Planetárium Praha)

Linka zastavuje na všech zastávkách na této trase.

Bližší informace o betlémech na www.krestanskevanoce.cz

100 Kč / osoby starší 15 let

60 Kč / pro děti od 6 do 15 let, kočárek s dítětem, ZTP a důchodce nad 70 let

Upozornění: Jízdenka platí ve všech spojkách mimořádné linky ve vyznačený den! Pojedete-li prvním spojem, u kostela vystoupíte, můžete nastoupit bez problémů do dalšího spoje ve stejném nebo v opačném směru.

Ve jménu slabých

**Veřejná ochránky-
ně práv by ráda
prosadila zavedení
přestupku za nedů-
stojné zacházení.**

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 příkurtování klienta. To jsou věci, které se dějí. Byli bychom rádi, kdyby existovala možnost, jak individuálního pracovníka potrestat,“ uvedla Šabatová.

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



Ombudsmanka Anna Šabatová

ČTK

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 nejzávažnějšímu 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 sirtolci důchody. Díky zásahu kanceláře se podle ombudsmanky například podařilo zbourat 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 vybraný. **ČTK**

INZERCE

PŘINÁŠÍME RADOST PRO KAŽDÉHO

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

Nechejte 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 snídani se uskuteční i na českých zastupitelských úřadech v zahraničí, uvedlo na Twitteru ministerstvo. **ČTK**

INZERCE

Udělejte si tropy i o Vánocích

15 % sleva

na kompaktní plynové hybridní zařízení

VIESMANN



www.ppas.cz

720 956 096

Vždy něco navíc

- +** Při prodloužení smlouvy s Pražskou plynárenskou **finanční spoluúčast na montáži.**
- +** Ke každému kotli **zdarma Pojištění asistenčních služeb v domácnosti s AXA ASSISTANCE.**

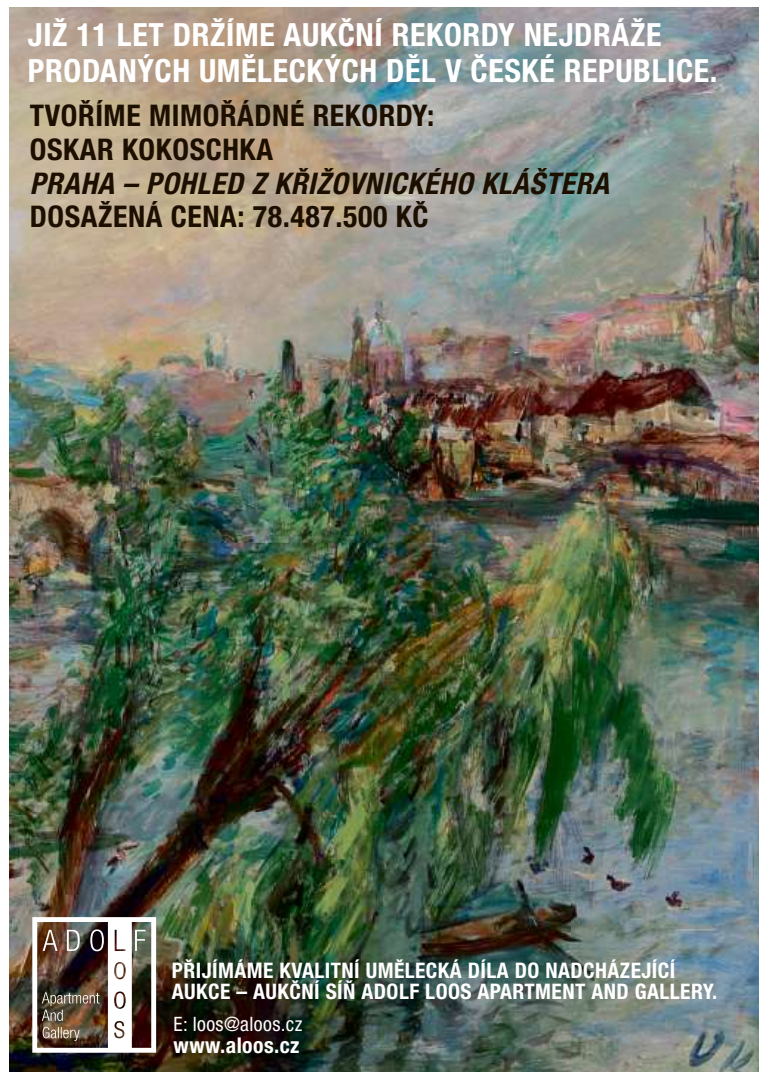
**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

Spojení energií i služeb

**JIŽ 11 LET DRŽÍME AUKČNÍ REKORDY NEJDRÁŽE
PRODANÝCH UMĚLECKÝCH DĚL V ČESKÉ REPUBLICE.**

**TVOŘÍME MIMOŘÁDNÉ REKORDY:
OSKAR KOKOSCHKA**

**PRAHA – POHLED Z KŘIŽOVNICKÉHO KLÁŠTERA
DOSAŽENÁ CENA: 78.487.500 Kč**



**ADOLF
LOOS**
Apartment
And
Gallery

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

E: loos@alooos.cz
www.alooos.cz

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 nasšetřit 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-



Cítat

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



LÁZŇNĚ PODEBRADY
AKČIOVÁ SPOLEČNOST

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 dvacítká.



metro
MEN'S JOURNAL ONLY

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

Cizinci. Občanství jen bez přestupků

Prísnejší podmienky pro získání občanství zavádí mimo jiné novela zákona o státním občanství, kterou včera schválila vláda. Žadatelé budou muset nově prokázat například to, že se nedopustili některých přestupků. Zákon si také klade za cíl zařadit Slováky, kteří měli po rozpadu Čes-

koslovenska při rozhodování o nabytí občanství zvláštní postavení, na úroveň občanů ostatních zemí Evropské unie.

Novela by měla začít platit v polovině příštího 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 pova-

žovat 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 případné opakující se přestupky, ne jednorázové excesy.

Osoby od 18 do 21 let budou moci státního občanství nabýt ve zjednodušeném režimu, nově ale nebudou mít na občanství právní nárok.

Novela také upravuje podmínky, kdy dítě nabývá českého občanství, 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

59⁹⁰ Kč
11,98 Kč za 10 ml

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

ENERGIE FÜR IHRE HAUT!

Balea Q10 ANTI-FALTEN TAGESCREME

• strafft und strahlt
• mit Omega-Komplex

ENERGIE FÜR IHRE HAUT!

Balea Q10 ANTI-FALTEN NACHTCREME

• regeneriert über Nacht
• Belegt hauttrockner Hautstratum corneum
• Reduziert die Faltenmetrie

MIT SOFORT-EFFEKT

Balea ANTI-FALTEN MASKE

• zieht Impuls aus der Haut
• strafft und strahlt
• regeneriert und spendet Feuchtigkeit
• strafft und glättet
• anspruchsvolle Haut

Balea Q10 pleťová maska 2 x 8 ml

12⁹⁰ 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.

NEVÍTE SI, RÁDY S VÝBĚREM SPRÁVNÉHO DÁRKU? Díky vyhledávači dáreků na www.dm.cz/vanocce najdete vhodné dárky pro každého.

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 událostí 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 pohřšuje 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 arény. (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

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 najdete vhodné dárky pro každého.

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

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



Marek Ztracený se svou kapelou

2x ARCHIV M. Z.



Minisérie

Válka o habsburské dědictví se zdá být prohraná. Pruské nebezpečí je sice zažehnáno, ale na 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, které 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 *Revolter*, 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 *Revolter* je neskutečná jízda. Hodně koncertů je vyprodaných, všude máme natřískaný 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 máni,“ 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 *Revolter 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 pokladně 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

Nejnámější český zápasník MMA Karlos Vémola uvedl na začátku tohoto roku svou první autobiografickou knihu *#Ivizeuoprvi*, 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 zítřka od 17 hodin v Atriu Flora. **IBE**

INZERCE

FAKTA ZE ZÁKULISÍ KRÁLOVSKÉ RODINY

KNIHA OD ZNÁMÉ ČESKÉ NOVINÁŘKY ŽIJÍCÍ V LONDÝNĚ



JIŽ VYŠLO



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

kniha.cz



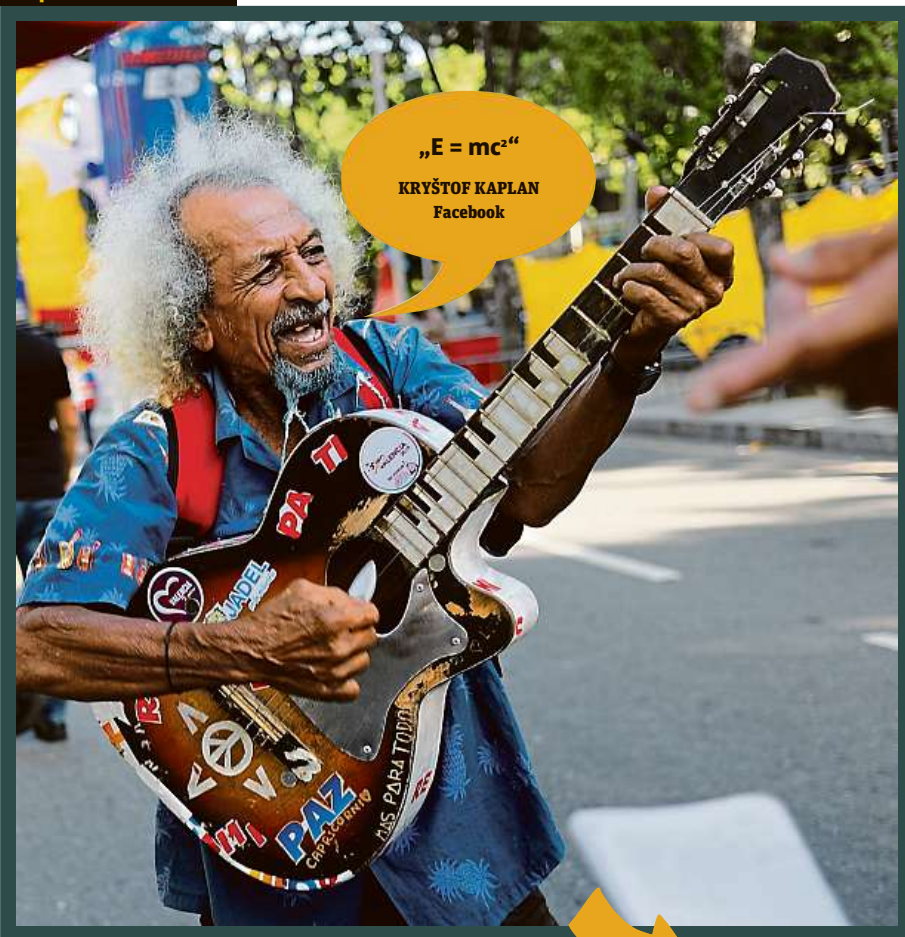
Světová premiéra v Ungeltu

Herci Pavel Liška, Milan Hein a Jiří Langmajer (na snímku nahoře vlevo) 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**

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								

Napište svou bublinu

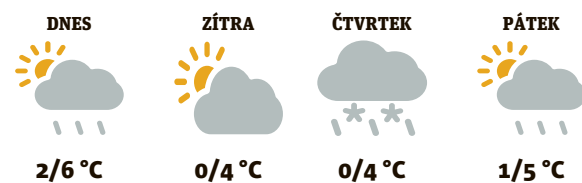


Luštěnka

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. činit 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

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
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 šestí (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 Zajímavosti z regionů (2/2)</p> <p>21.55 Strážce paměti Ján Langos</p> <p>22.50 Hra o jablko Komedie (ČR, 1976)</p> <p>00.25 Dicte – 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 Ordinance 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 Ordinance 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. Komedie 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>18.00 Cinema 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 Cinema news Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK České a slovenské klipy</p>



JAN ŠTĚPÁNEK

ŠÉFREDAKTOR ČASOPISU NOVÝ PROSTOR



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.

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!

@mojemetro



Devětadvacetiletá 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 [@andrlesport](https://www.instagram.com/andrlesport). My si jich v redakci všimli, protože u nich byl hashtag [#denikmetro](https://www.instagram.com/andrlesport).

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz pro ostatní čtenáře deníku Metro. Píšte, kreslete, zpřijemněte někomu den. Výtvar vyfoťte a sdílejte na vašem Instagramu, tagujte [#METROTAG](https://www.instagram.com/andrlesport). 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

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

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



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 nejvíce.

„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 cíleně 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

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



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

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat.
Tel.: 601 522 292

• PROSÍM SPĚCHÁ, koupím byt pro rodiče v Praze. Tel: 702044164

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel: 739641969

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

Byty - nabídka

• Prodej dr. bytu 4+1/L, po rekonstrukci, 95 m², P-9, Č. Most, cena 3 mil. Kč. Nebo výměna za jiný byt nebo RD, volejte 777060126.

• Prodej dr. bytu 4+1/L, P-6, Řepy, 95m², po rekonstrukci, cena 3.600.000 Kč, volejte 776363636.

Auto-moto - poptávka

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

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274784428

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme 100% platbu nájmů. BEZ PROVIZE! T. 605993268

• Mladý lékař nekuřák hledá pronájem nebo koupí bytu v Praze. Tel. 777749085

• VŠ hledají pronájem bytu v Praze s dobrým spojením MHD. Dlouhodobě. Slušné jednání. RK prosím nevolat. TEL: 604778666

• Hledám pronájem bytu pro 2 os. menší do 15 tis, větší do 20 tis. Potřebuji: centrum do 30 min., čisto, dobrý stav, dlouhodobost. RK nevolat. 605845088

Práce - nabídka

• Získejte až 1.200 Kč za dvě hodiny. Staňte se dárce plazmy! Pomáhejte. www.caraplasma.cz Praha 1, Jungmannova, linky metra A a B. Udělejte to.

• Přijmeme do svého kolektivu od 1.9.2020 učitelku/učitele pro 1. stupeň a AJ 1., 2. stup. (možno i dlouhodob. zástup). E-mail: ekonom@zs-spitalska.cz

• Půjčovna stavebních strojů na Praze 10 přijme servisní techniky, montéry výtahu, řidiče, strojníky. Nástup možný ihned. Tel.: 606631354

• Firma v Praze 4 hledá zaměstnance na úklid osobních vlaků. Informace na tel. 603301309

• Hravá práce – sklad Jirny Praha přijmeme muže i ženy, 3 sm. provoz, HPP, ubytování, zálohy, nutná základní znalost práce s PC. Volejte: 725426038

• BA přijme zaměstnance. Prům. výdělek až 25.200 Kč/měs., možný profes. růst, ubyt. a týdenní zálohy. Čistý RT. Pohovor lze domluvit na tel. 702005903

• Staň se bezpečnostním pracovníkem. Ideální práce pro OZP! Náborový příspěvek pro OZP 5 000 Kč! Velké množství nabízených pozic! Volej zdarma 800 111 112

• Hledám lékaře do německé praxe (venkov), internista nebo obvodní lékaře, 20 km z Činovic, Schmiedeberg. Kontakt: 606706736 nebo 00491724454121

Přijmeme pracovníce čistření oděvů v Praze
20 000 – 25 000 Kč + prémie a odměny z prodeje
tel.: 770 146 227
email: nabor@5asec.cz

m2c
Až 165 Kč/hod
Možnost zálohy mzdy před Vánoci
Bezpečnostní pracovník Praha
Volejte zdarma: 800 111 112

• Hledáme brigádníky na pozici POKLADNÍ. Odměna 142 - 175 Kč/hod dle lokality, zálohy, záškolní samozřejmosti. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Pultový prodej lahůdek a dopěk pečiva, 145 - 175 Kč/hod., praxe není potřeba, NÁSTUP IHNED. Práce v týdnu nebo jen víkendy. Tel.: 222534534, 777335756

• NABÍZÍME 140 - 175 Kč/HOD za denní vybalování a doplňování zboží, směny dle potřeb, vhodné pro všechny. Více na tel.: 222534534, 777335756

• Noční doplňování zboží, nabízíme 138 - 161 Kč/hod, zálohy druhý den, nástup ihned, prodejny po celé Praze a okolí. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

600 Kč*
ZA KAŽDÝ ODBĚR
DARUJ KREVNI PLAZMU
A ZÍSKEJ FINANČNÍ NÁHRADU
- pomůžete zachránit lidské životy
- pravidelná kontrola zdravotního stavu
metro HRADČANSKÁ
* dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464

• Vybalování zboží na prodejních s textílem, nabízíme 134 Kč/hod, ZÁLOHY druhý den, směny ranní/odpolední. Více na tel.: 222534534, 777335756

• Zdravotní sestřičku přijmeme do gynekologické ambulance Praha 4, (všeobecnou za učíme), na 0,6 - 1,0 úvazek, benefity. Tel. 606394487, Mudr. Pihrtová

• Přijmeme zájemce na pozici noční strážný pro objekt Praha 11 Chodov. Vhodné i pro ID, 90 Kč/hod., náborový příspěvek, tel.: 730155312.

• KOMPLETACE KRABÍČEK a drobného zboží - mzda až 26.000 Kč, 2 směny, volné víkendy, HPP, svoz z Opatova zdarma, www.jobleader.cz, volejte na 777443555

• KONTROLA SET-TOBOXŮ snadná práce až 29.000 Kč+14.000 Kč bonus, základy PC, HPP, svoz zdarma z Opatova! www.jobleader.cz Volejte 725921922

• CSSP2 hledá administrativní pracovníci/pracovníka účtárny na HPP (pokladní - fakturant/ka). Více na http://cssp2.cz/hledame-kolegy/.

• ZŠ Mikulova P - 4, přijme učitele M a I.st., plný i částečný úvazek. lipertova@zsmikulova.cz

• ZŠ v Praze 10 - Hostivaři přijme od 15.1.2020 učitele/ku na 1.st.. Možnost ubytování. Tel.: 274016523, 603436284, e-mail: reditel@hornomep.cz

• Hledáme řidiče pro cisternový vůz na převoz odpadů, RP sk. C + E, plat 35 000 až 50 000 Kč. Tel.: 734518299.

• Obchodní akademie, Praha 10, Heroldovy sady 1, přijme od 1. 1. 2020 na zkrácený úvazek učitele/ku společenských věd. Kontakt: 271742313.

• Domov pro seniory Háje přijme zaměstnance/kyni do prádelny. Nástup leden 2020. Životopis prosím zašlete na manakova@dshaje.cz, tel: 734264877.

• Lůžkové zdrav. zař. P-3 přijme do plicní ordinace zdrav. sestru na 3 dny týdně i důchodkyně, všeobecné sestry a sanitáře. T. 602651650 8:00-15:00 hod.

• Přijme zaměstnanec na odpolední úklid do administrativních budov v Praze. Tato pozice je vhodná pro osoby se zdravotním znevýhodněním nebo invalidním důchodem. Blíží informace obdržte na tel. 267094477, mobil 605229023.

• Úklid kanceláří Českomoravská - Balabenka, 5x v týdnu, po - čt, so nebo ne, po 18:00 hod, 8 000 Kč/měsíčně. T.: 728995839, čistý RT, spolehlivost.

• Všeobecná fakultní nemocnice v Praze přijme Laboratorního asistenta, Zdravotního laboranta na Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky. Nástup ihned nebo dle dohody. Kontakt: Veronika Hauerová, Veronika.Hauerova@vfn.cz. Celý inzerát na www.vfn.cz.

Nemovitosti - nabídka



Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

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

Tel.: 777 306 102

www.vykuppraha.cz

Knihy a časopisy

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu - odvezu.
Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

KNIHY VYKOUPIME až 1700 Kč

za 1 banánovou krabici novější beletr., detekt., fantasy, umění, aj. Jednotlivě oceníme cenné bibliofilie. Prodejte své knihy za nejvyšší ceny!

Tel.: 720 310 801

• Hledáme samostatnou a pečlivou paní na ranní úklid hezké restaurace v centru Prahy. Úklid 7:00-10:00 hod. ve dnech dle domluvy. Volejte 73775679.

Starožitnosti

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu - odvezu.

Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

KNIHY VYKOUPIME až 1700 Kč

za 1 banánovou krabici novější beletr., detekt., fantasy, umění, aj. Jednotlivě oceníme cenné bibliofilie. Prodejte své knihy za nejvyšší ceny!

Tel.: 720 310 801

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, hodiny, šperky, mince. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702756100

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

Služby - nabídka

!!! VYKLÍZENÍ !!!
- bytů, sklepů a půd, zahrad
- odvoz nepotřebného nábytku
+420 736 700 320

• Navrácení řidičáku na všechny skupiny motorových vozidel v co nejkratším termínu - rychle - legálně - ubytování zdarma. Blíží info na tel. 731164451

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevadí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.

Kontakt: 725 719 745

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

• PENÍZE IHNED za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Děkuje. Tel: 602212121

Finance - nabídka

www.greenpujcka.cz
Nová nebankovní společnost
Tel.: 608 643 591
Půjčme důchodcům, živnostníkům, zaměstnancům
BIO podpis, peníze v den žádosti, online scoring
Zprostředkovatelé pracují jako výhradní zástupce pro společnost Profí Credit Czech, a.s.



Bezpečnostní pracovník (m/ž) Praha
až 165 Kč/hod
Možnost záloh mzdy před Vánoci
Náborový příspěvek pro OZP 5 000 Kč
Volej zdarma 800 111 112 | www.m2c.eu

FINANČNĚ ATRAKTIVNÍ PRÁCE V BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBĚ

Nabízíme:

- PRÁCI VE VAŠÍ LOKALITĚ
- SLUŽEBNÍ VÝSTROJ
- ZÁLOHY NA MZDU
- MOŽNOST UBYTOVÁNÍ
- PRÁCE NA HLAVNÍ PRACOVNÍ POMĚR, DOHODU, MOŽNOST BRIGÁD
- MOŽNOST ZHOTOVENÍ ZBROJNÍHO PRŮKAZU

Nabízené pozice:

- Detektiv
- Strážný průmyslových areálů
- Recepce
- Vedoucí směny
- Strážný na retailových prodejnách

VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
Email: nabor@abasco.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 hysterie“. Toto rozhodnutí musí být podle něj napadeno.

Podobný postoj zaujal i předseda ruského olympijského výboru Stanislav Pozdňjakov. „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 Interm 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%

Metro 12/2019

BRENO.cz

sledujte náš facebook facebook.com/koberce.breno

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

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

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