

ZASAĎTE BOLESTI TVRDÝ ÚDER



thermolka

- Hřejivé konopné mazání s jedlí sibiřskou a bylinami pro rychlou a účinnou úlevu od bolesti zad, svalů a kloubů.
- Nově také v dárkovém balení s hřejivými náplastmi pro regeneraci pohybového aparátu v klidovém režimu.
- Ideální nejen pro seniory a sportovce, ale i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání.

**NOVĚ TAKÉ
V DÁRKOVÉM BALENÍ**



Cannaderm®

K dostání v lékárnách, zdravých výživách nebo na www.thermolka.cz

DÁREK PRO UNAVENÉ OČI

Pokud vaše blízké trápí unavené oči od televize či monitoru počítače, poříďte jim unikátní dárek - **Ocutein Brillant Lutein 25 mg** z prémiové řady Da Vinci Academia, který očím doplní potřebné látky a poskytne zaslouženou úlevu.



BRILANTNÍ PÉČE O ZRAK

NOVINKA: 30 tabletek navíc + OCUTEIN® SENSIGEL ZDARMA

*Z produktů řady Ocutein.

- nejvyšší dávka luteinu* – 25 mg
- vitamin A přispívá k udržení normální kvality zraku
- vyživuje unavené oči

www.ocutein.cz

Žádejte v lékárnách!

SATORANSKÝ MÁ FORMU, ALE BÝCI SE DÁL TRÁPÍ

ČESKÝ BASKETBALISTA SI ZA CHICAGO PŘIPISAL DOUBLE DOUBLE STRANA 17



metro



Sředa, 11. prosince 2019

Č. 233, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Dana, Danuše

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

Masakr v nemocnici. Muž postřelil pacienty

Ostrava. Ve Fakultní nemocnici zabil střelec šest lidí a tři zranil. **Pachatel.** Je po smrti, střílel se do hlavy.
Odborníci. Zabíjí člověk, ne zbraň, říkají. **Sociální síť.** „Lidé šíří rychleji negativní informace“ STRANY 2 a 3



Část šokovaných pacientů i personálu nemocnice dostala po incidentu nařizeno zůstat na místě, ukryt se či se zamknout v ordinacích.

MAFRA



Vrah z čekárny ušetřil děti

Střelce Ctirada V. z Opavska nahlásila jeho matka.

Útočník včera ráno zastřelil v čekárně ostravské Fakultní nemocnice šest lidí a tři další zranil. Policie po necelých čtyřech hodinách vypátrala vozidlo, kterým ujížděl. Když byl nad autem policejní vrtulník, ozval se výstřel. Dvačtyřicetiletý Ctirad V. se ještě před zásahem sám střelil do hlavy.

Pachatele, stavebního technika z Opavska, se podle ministra vnitra Jana Hamáčka pokoušeli ještě asi půl hodiny oživovat, ale bez úspěchu. Podle policejního ředitele Moravskoslezského kraje Tomáše Kužela měl nelegálně držet pistolí ráže devět milimetrů značky ČZ 75.

Premiér uvedl, že s policií spolupracuje střelcova matka. „Podle ní přišel domů, zmínil

svůj čin a řekl, že se jde zastřelit,“ řekl Andrej Babiš.

Bilance běsnění je tragická: podle ředitele nemocnice Jiřího Havlanta útočník postřelil devět lidí, šest z nich zemřelo. Pět hned, šestý zemřel po průstřelu hrudníku na operačním sále. Sedmý po průstřelu hlavy byl včera po operaci a v kritickém stavu na ARU. Další zraněný je po operaci mimo ohrožení života, poslední je lehce zraněný, kulka ho jen škrábla na krku.

Mezi oběťmi byli čtyři muži a dvě ženy, všichni pacienti.

Nejmenovaný zdroj z nemocnice uvedl, že útočník nejprve vyhodil všechny děti z čekárny a poté postřelil dospělé. Pachatel střílel zblízka, mířil na hlavy a krky.

Podle svědkyně – pacientky – měl muž v plánu střílet dál, ale musel si vyměnit zásobník. Pak přišli další lidé, kteří ho vyrušili, a následně začali utíkat. K nim se přidali další. **IDNES.cz**

Tragédie

Ohlas z BBC

O ostravské tragédii informovala mnohá zahraniční média. Britská stanice BBC připomněla, že střelecké útoky jsou v České republice velmi vzácné, přestože počet držitelů zbraní je zde na evropské poměry celkem vysoký. Britští novináři to dali do souvislosti s tím, že Češi rádi loví zvěř.

„Napsal, že má stejnou nemoc“

Zpěvák skupiny Bandjeez David Stypka na sociálních sítích prozradil, že si se střelcem dva týdny před útokem dopisoval. „Vyhledal si mě poté, co bulvár zveřejnil, že procházím chemoterapií. Pak mi napsal, že má stejnou nemoc,“ uvedl Stypka. Na svém facebookovém profilu dodal, že si incident nedává za vinu. **IDNES.cz**

Normální chlap. Nosil kytky



Ctirad V. ČTK

„Vzal si do hlavy, že je těžce nemocný a že ho nikdo nechce léčit. Docházel všude. Poslední měsíc nechočil do práce, měl volno, před čtrnácti dny přišel s tím, že je na nemocenské. Víc o tom nechci mluvit,“ sdělil vrahův nadřízený Aleš Zygula.

„Byl pořád pozitivně naladěný. Byl jediný, kdo holkám v kanceláři nosil kytky. Jezdili jsme spolu na lyže, sportovali jsme. Prostě to byl normální chlap. Sice byl na ne-

mocenské, ale pracujeme venku, takže to je u nás ve firmě normální,“ popsal jeden ze spolupracovníků Ctirada V. Podle něj údajný pachatel měl navíc fungující vztah s přítelkyní. „Pořád to vstřebávám. Stále čekám, že se ukáže, že to byl někdo jiný,“ dodal. Střelec nebyl držitelem legální zbraně a měl trestnou minulost se třemi záznamy za násilnou a drobnou majetkovou trestnou činnost. **IDNES.cz**

Pieta

140

Tolik vteřin bude znít siréna k uctění památky obětí střelby v ostravské nemocnici. Spuštěna bude v úterý 17. prosince po celé republice. Obdobný pietní akt proběhl v únoru 2015 po incidentu v jihomoravském Uherském Brodu. V tamní restauraci po útoku střelce zůstalo devět obětí.

Člověk. Zabíjí on, ne samotná zbraň

Ptát se prodejce zbraní, co si myslí o tragédii podobné té ostravské, je jako mávat býkovi v aréně před nosem červeným hadrem. „Pokaždé se hned objeví titulky, že zabíjela zbraň, případně legálně držena, i když to není tento případ,“ říká poměrně naštaně

muž za pultem prodejny ručních a loveckých zbraní v Nádražní ulici na pražském Smíchově, kam jsme vyrazili pro informace. „Jestli je to čezeta nebo beretta, o to totiž vůbec nejde. To nejsou otázky, které by měli novináři pokládat nám,“ říká prodávač. Podle

něho člověk, který shání nelegální střelnou zbraň, nejde po konkrétním typu a značce. „To asi nefunguje jako tady na krámmě, asi jde spíš o cenu, ale pro tyhle informace jste na nesprávné adrese,“ dodává prodávač.

V Ostravě byla vražednou zbraní uherskobrodská pisto-

le ČZ 75. Vzhledem k tomu, že se tyto zbraně vyrábějí už od 80. let minulého století a vyrobilo se jich více než milion, jsou na našem území stejně oblíbené a rozšířené jako na silnicích škodovky. Ještě v roce 1990 se prodávala za přibližně 3500 korun, pak

skokově podražila na téměř deset tisíc. V současnosti se prodává v základní verzi za necelých dvacet tisíc korun. Použitá se dá pořídit, jak jsme se přesvědčili ve zmíněném smíchovském obchodě, kolem třinácti až patnácti tisíc korun. **PH**

INZERCE

Jak může Renta z nemovitosti zlepšit život

Paní Zdena se nemohla dočkat, až odejde do důchodu a bude mít čas na všechno, co léta s manželem odkládali. Když po letech práce přišel zasloužený odpočinek, zjistila, že situace není tak růžová, jak si představovala. Lepší život jí přinesla Renta z nemovitosti.

„Na období po šedesátce jsem se moc těšila. Jenže místo toho, abychom se s manželem věnovali našim zálibám, museli jsme hodně šetřit. Ve dvou se to nějak dalo, ale rozhodně to nebylo o užívání si života. Když jsem pak ještě nečekaně ovdověla, začala jsem živořit. Krom toho všeho hrozily finanční problémy i mé nejmladší dceři a já jsem si připadala najednou úplně bezmocná,“ vypráví paní Zdena.

Potom se od své přítelkyně dozvěděla o Rentě z nemovitosti, o druhu hypotéky, který je přímo

šitý na míru potřebám seniorů. Nejdříve z produktu měla také obavy, že si o ní nechtěla ani nic zjišťovat. Když však viděla, jak je její kamarádka spokojená, rozhodla se domluvit si schůzku se zástupcem FINEMO.CZ.

„Zjistila jsem, že se jedná o úvěr, který se za života nesplácí. Krom toho dál zůstanu vlastníkem svého bytu, což je skvělé. Nejprve jsem pomohla dceři. Potom jsem mohla myslet i na sebe a dovolit si žít důstojněji život. Nemusím počítat každou korunu, mohu si uvařit, na co mám chuť a do-

konce si koupit i nový gauč, který už mám několik měsíců vyhlédnutý. A také vím, že kdyby se mi cokoli v bytě porouchalo, budu mít peníze na opravu,“ dodává tentokrát už s úsměvem paní Zdena.

VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a **jste nadále majitelem svého bytu či domu.**
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat



CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Přečtete si příběhy klientů a odpovíte na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na tel. 233 321 850.
- Jsme držiteli licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



„Lidé vždy potřebovali hledat viníka“

Včera ráno zahltla sociální síť fotografie muže, který mohl být podle Policie ČR zapleten do střelby v ostravské nemocnici, nakonec se ukázalo, že jde jen o svědka incidentu. Mnoho lidí ale mezitím v komentářích danou osobu v červené bundě odsoudilo. I o tom, jak reagují lidé na negativní informace v současné zrychlené době, hovořil pro Metro marketingový expert Robert Němec.

Muž původně označený za podezřelého ze střelby byl na sociálních sítích rychle očerňován a někteří komentující mu přáli smrt. Co to vypovídá o lidech, když se šířila jen fotka možného podezřelého?



Robert Němec

ARCHIV

To se dělo po staletí. Někdo byl označen za čarodějnic, tak bylo každému jasné, že je, i když se pak ukázalo, že vlastně není. V člověku je obsaženo, že hledá viníka. Třeba že někdo může za špatnou úrodu nebo že byl mor. Prostě vždy na někoho potřeboval svalit vinu, případně ho obětovat božstvu.

Byl to tedy od policie uvážený krok? Jak v této situaci správně komunikovat?

Moderní civilizace potřebu je informace kontrolovat. Pro-

to se například udělalo GDPR. Takže by mělo platit, že se nemá zveřejňovat fotografie, ale u policie je to něco jiného. Každopádně musí komunikovat jasně. Obecně si provozovatelé sociálních sítí ne-

bepečí uvědomují a denně mažou stovky falešných profilů. Nebo se mazala videa zobrazující tragédii po erupci sopky na Novém Zélandu. Technologie musí reagovat na to zlé v nás. Je potřeba mít

i odpovídající legislativu. Kontrolní mechanismy by se ale měly spustit automaticky.

Lidé ale mohli šířit fotografii v dobré víře. Chtěli pomoci dopadnout „viníka“.

Především mají lidé tendenci šířit negativní informace mnohem rychleji než pozitivní. Na to jsou i výzkumy. Nějaká tragédie se tedy šíří mnohem více a dříve než obrázek koťátka. **PAVEL URBAN**

INZERCE

ŠTĚDRÁ PŘEDVÁNOČNÍ NADÍLKA



93⁹⁰
~~149,90~~
-37%

Bohemia Sekt
• 0,75 l
• 1 l = 125,20 Kč
• vybrané druhy

22⁹⁰
~~39,90~~
-42%

Máslo
• 250 g
• 100 g = 9,16 Kč
• do vyprodání zásob



MAXIMÁLNĚ
8 KS
#/1 DEN



16⁹⁰
~~29,90~~
-43%

Kofola
• 2 l
• 1 l = 8,45 Kč
• vybrané druhy

EXKLUZIVNĚ
U NÁS



79⁹⁰
~~144,90~~
-44%

Božkov Tradiční
• 35%
• 0,5 l
• 1 l = 159,80 Kč
• v nabídce také další vybrané druhy za 109,90 Kč

MAXIMÁLNĚ
3 KS
#/1 DEN

18⁹⁰
~~44,90~~
-57%

Pomelo
• 1 ks



109⁹⁰
~~179,-~~
-38%

Vepřová pečeně bez kosti
- v celku
• chlazená
• 1 kg



albert
HYPERMARKET

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od středy 11. 12. do úterý 17. 12. 2019 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

Seznam všech prodejen na www.albert.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.

Do Prahy běželi už od Rokycan

Při závodě „polykají“ kilometry, mohou se ale těšit i na dobré jídlo.

Pražská stovka, původně dálkový pochod, nyní i terénní ultramaraton se konal již po šestadvacáté tradičně začátkem prosince. V cíli v Praze se v sobotu po zdolání 134,5 kilometru objevil i šestatřicetiletý programátor společnosti Mafra Jan Rosenthal. Podle svých slov si závod užíval. „Po fyzické stránce jsem si na startu v Mýtě u Rokycan věřil. Věděl jsem, že mám natrénováno. Jediné, čeho jsem se obával, byl vítr. Zima a déšť mi nevádí, ale vítr ano,“ říká Honza. Počasí bylo proměnlivé, po startu lehce padal déšť se sněhem. Mnozí závodníci běželi nalahko, někdy bez čepice a rukavic.

Do Nižboru mu přijela fanoušková manželka s dětmi a tchánem. „Vždy jsem jim básnil o občerstvovačkách na téhle stovce, tak jsem chtěl, aby to viděli na vlastní oči,“ tvrdí s nadšením závodník.

Po předchozích zkušenostech věděl, že si s sebou do běžecké vesty nemusí brát k jídlu skoro vůbec nic. Podle jeho slov to i v letošním ročníku bylo až neuvěřitelné.

„Vypadalo to, jako když přijedete k někomu na oslavu. Čerstvé koláče, omelety, toasty, pivo, kola, čaj. Protože jsem byl přeslazený, dal jsem si jednu dokonce i utopence,“ popisuje chvíle, kdy se dá zapomenout na bolest a kilometry, které má závodník ještě před sebou.

Nejzajímavější úsek byl podle jeho pocitů okolo Křivokláta. „Byl jsem tam zrovna v době, kdy se začalo rozednívat. „Nekonečný mi naopak připadal výstup na Plešivec



Jan Rosenthal na trase Pražské stovky

ZDENĚK ČERNÝ

26. Pražská stovka

Trasa 134,5 kilometru. Převýšení bylo deklarováno 4500 metrů. Nejrychlejší závodník ji uběhl za 13 hodin 47 minut.

- **Start:** Mýto, Zbiroh, Skryje, Nezabudice, Roztoky, Křivoklát, Zbečno, Nižbor, Svatý Jan pod Skalou, Karlštejn, Hlásná Třebaň, Černošice, Radotín, **cíl:** Praha-Kamýk

za Berounem. Trápit jsem se začal přibližně kolem Svatého Jana pod Skalou. To jsem ale ještě běžel. Za Černošicemi jsem už musel v kopci na

chvilku zastavit, pak střídat běh s chůzí,“ mluví o úsecích, kde mu bylo hej, a kde naopak ouvej. Na prosincový závod se připravoval od září. To naběhal v pomalejším tempu kolem 40 kilometrů týdně. V říjnu a listopadu už zvýšil kilometráž. „Manželka mě podporovala, běhal jsem třikrát týdně kolem třiceti kilometrů, vždycky v úterý, ve čtvrtek a v neděli. Trénoval jsem od sedmi večer. Zabrало to kolem tří až čtyř hodin. Dobře se mi běhá v přírodě, nemám rád beton ani asfalt. Mám už jen dvě trasy, takže to tam znám a mohu běžet i bez čelovky,“ poznamenává s tím, že je rád, že se mu podařilo závod dokončit za 22 hodin 47 minut. Z 240 startujících skončil na 61. místě. Do cíle dorazilo 190 soutěžících, 51 nedokončilo.

Organizace závodu byla do slova rodná. „Nikdo si tam na nic nehraje, hlavně organizátoři jsou fantastičtí. Není to prostě komerční akce. Navíc člověk nemusí být ve stresu s časem, závod je možné dokončit podle vlastního tempa, bez limitu,“ poznamenává Honza, který tvrdí, že si teď od běhu zase dá na chvíli pokoj. **JOSEF ŠKVOR**



Občerstvení závodníkům zmenšilo útrapy.

DAVID SMRČKA



Pro lepší týden.



PLATÍ
OD 11. 12.
DO 17. 12. 2019



VITANA
Masox
bujón
12 kostek
144 g
(=100 g 13,82)

-47%

37,90
19,90



LAY'S
Chipsy/Stix
různé druhy
130 g/140 g

-47%

37,90
19,90

Sleva 50%
na vybrané mražené
výrobky Exquisit



EXQUISIT

Australské
jehněčí filety
400 g
(=100 g 49,98)

MRAŽENÉ
POTRAVINY

-50%

399,90
199,90

INZERCE

PŘINÁŠÍME RADOST PRO KAŽDÉHO

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

Nechte 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



Rekordní loď z lega

Radek Popik (na snímku vpravo) z Meziny na Bruntálsku představil včera v Pelhřimově model lodi Millenium Falcon známé z filmové série Hvězdné války, který vytvořil ze stavebnice Lego, konkrétně z více než 70 tisíc dílků. Do detailu propracovaný model, na kterém pracoval takřka rok, měří přes 160 centimetrů. Sériově vyráběná stavebnice lodi je velikostí sotva třetinová. Vlevo je Luboš Rafaj z Agentury Dobrý den, která Popíkovo dílo zaevidovala jako nový český rekord. Cílem Popíka je postavit Falcon pětmetrový a překonat australského stavitele, jehož výtvar má asi čtyři metry. ČTK



E-neschopenka. Či e-trápení?

Digitální století stržhnuté papírovým. Tak hovoří lékaři o elektronické neschopence.

Vypsat v počítači a ještě vytisknout na papír o rozměru A5. Papír je zkrátka papír a věří mu jak pacienti, tak stát. To všechno by lékaři ještě jakž takž skousli. Víc jim vadí, že dvojí vyřizování jim zabere čas, který jim navíc nikdo nezaplátí.

„Když vypisujete denně několik neschopenek, ať v počítači, nebo na papíru, je to ztráta času, místo abyste mohli léčit,“ komentuje spory kolem e-neschopenky Petr Šonka, předseda Sdružení

praktických lékařů. „Děláme vlastně práci za Českou správu sociálního zabezpečení, respektive za ministerstvo práce a sociálních věcí, které má tuto agendu na starosti,“ dodává Šonka.

Praktičtí lékaři, na jejichž bedrech leží v Česku naprostá většina vydávání neschopenek, nebrojí proti elektronické podobě jako takové. „Elektronický recept také neměl od začátku příznivce, lékaři však dostali rok na zaběhnutí, kdo chtěl, vydával recepty papírové, a nikdo nikoho nepokutoval a dnes už systém běží,“ říká Roman Houska ze Společnosti pro všeobecné lékařství. „Byli bychom rádi, kdyby dal ministr zdravotnictví lékařům podobnou toleranci i pro e-neschopenky, jako byla pro e-recepty. Nyní měli možnost vyzkoušet si

e-neschopenku někteří lékaři, od prvního ledna příštího roku by měla běžet naostro pro všechny lékaře. Naštěstí k tomu není potřeba žádný nový modem nebo další zařízení, jen software,“ připomíná předseda praktických lékařů Petr Šonka. Jenže praktické lékaře trápí jiné věci.

„Nám vadí, že vlastně ponese náklady na vydávání, musíme si zakoupit za několik tisíc korun příslušný software a měsíčně ještě platit nějaký poplatek,“ argumentuje lékař Houska. Přitom například neschopenku pro bezdomovce dostanou lékaři od pojišťovny zaplacenou. Letos je poplatek 92 korun, příští rok stoupne na devadesát devět. Jenže neschopenky pro lidi bez domova jsou zanedbatelnou částí všech neschopenek, kterých se ročně vydají

Upapírování praktičtí

90

Zhruba tolik tisíc hodin stráví praktičtí lékaři ročně vypisováním neschopenek pro pacienty lékařů specialistů. Dosud totiž neschopenost zahajuje a ukončuje praktik, i když třeba nemocného léčili na chirurgii, ortopedii nebo u zubáře. To by mělo definitivně od 1. ledna 2020 skončit, neschopenky musejí vydávat i odborní lékařská pracoviště.

Jako z pohádky

Zavádění e-neschopenky připomíná pohádku o Pyšné princezně. Král slibuje odvolání a odvolává slíbené.

- První elektronická neschopenka vyšla v roce 2011 bez konzultace s lékaři.
- V roce 2013 byla tehdejší e-neschopenka zrušená.
- Nová e-neschopenka je variací té původní z roku 2011.

v České republice téměř dva miliony.

„Navrhovali jsme za neschopenku sto korun. Poprvé, když ji vydáváte, podruhé, když je neschopenost dlouhodobá a musíte ji

potvrdit, že stále běží, a pak při jejím ukončení,“ dodává Houska. Pokud se ale jedná o neschopenku v trvání několika dnů, stačí neschopenosti jen zahájit a pak ukončit.

PAVEL HRABICA

Krátce

Dostupné bydlení

Zákon o dostupném bydlení připraví ministerstvo pro místní rozvoj do roka. Norma by pak měla začít platit o devět měsíců později v září 2021, tedy krátce před sněmovními volbami. Cílem návrhu zákona je podle legislativního plánu předpisů vytvořit právní rámec pro zajištění bydlení středně příjmových domácností. Má se zjednodušit a finančně zpřístupnit bytová výstavba a posílit vymahatelnost práv a povinností v oblasti nájemního bydlení.



„Czexit teď ne“

Problémy kolem brexitu ukazují, že případné vystoupení Česka z Evropské unie je v krátkodobém horizontu vyloučené. „Mluvit o tom mohou jen nezodpovědní politici,

“ řekl bývalý prezident Václav Klaus (na snímku). Fungování EU kritizoval, o odchodu z ní ale podle něj lze mluvit jedině v rádu desetiletí.

Osm do Sněmovny

Volby by i v listopadu vyhrálo hnutí ANO (34,9 procenta) se značným náskokem před Piráty a ODS. V porovnání s říjnem mírně oslabily levicové KSČM a ČSSD. Hranici pro vstup do dolní komory by překročilo podle volebního modelu agentury STEM osm uskupení. ČTK

Večerníček. Stále nejsledovanější

Večerníček zůstává nejsledovanějším dětským pořadem vlastní výroby v Česku ve skupině diváků od čtyř do 12 let. Letos jej sledovala více než třetina všech dětských diváků, kteří byli v danou dobu u televize. V prosinci nasadila Česká televize do vysílání nové epizody Pata a Mata a Žížaláků. Příští rok se představí například první řada seriálu Pohádky z mechu a kapradí, a to v kolorované verzi.

„K pětadesátému výročí večerníčku chystáme do vysí-

lání i další kultovní pohádkové příběhy, třeba O loupežníku Rumcajsovi, O skřítku Racochejlovi nebo Káta a Škubánek,“ uvedla mluvčí České televize Karolína Blinková. Večerníček se na obrazovce někdejší Československé televize poprvé objevil v neděli 2. ledna 1965.

Právě dnes uběhlo přesně čtyřicet let od uvedení prvního dílu seriálu Bob a Bobek. Tento večerníček namluvil Josef Dvořák a nakreslil Vladimír Jiránek. ČTK

Chraňte se před smogem, inverzí a mikročásticemi...

vánoční tip pro zdraví

Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



Proč ionizovat vzduch?

- » Zlepšíte dýchání,
- » odstraníte alergeny a prach,
- » ničíte viry a bakterie,
- » snížíte působení radonu,
- » zlepšíte koncentraci a paměť,
- » zlepšíte pracovní výkonnost,
- » zkvalitníte spánek,
- » zmírníte depresivní stavy,
- » podpoříte růst rostlin.

cena 3.490 Kč/ks
cena 3.290 Kč/ks od 2 ks



VÍTĚZ ANKETY PRODUKT ROKU 2015, 2016, 2017, 2018



Filtry není třeba nikdy vyměňovat! Stačí je jen jednoduše vyjmout a otřít. Účinek filtrace ihned vidíte!

Ionic-CARE® Triton X6 – čistička a ionizátor v jednom

Ionic-CARE® Triton X6 v sobě kombinuje výkonnou čističku vzduchu a ionizátor. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji totiž zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato moderní technologie nahrazuje zastaralé, hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí nejen polévatý prach, ale i chemikálie, cigaretový kouř, pyly, viry, bakterie, plísňe a jiné alergeny. Přístroj disponuje třemi výkonovými stupni a jeho spotřeba je maximálně 12 W.



Nejprodávanejší značka čističek v ČR!
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V červnu 2019 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 1016 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Až 70 % Čechů dýchá škodlivý vzduch! Od roku 2006 zemřelo kvůli znečištěnému ovzduší bezmála 34 tisíc Čechů a další tisíce lidí se musely léčit v nemocnicích. Vysoké koncentrace polévatého prachu, chemikálií a jiných nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Hygienici v těchto dnech bijí na poplach a doporučují nevětrat. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

V moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly vsudyprítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. Potom, zejména v chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

V bytech a kancelářích dýcháme vzduch, který zkrátí život o několik let

Nemocné domy: Aniž si to uvědomujeme, polovina z nás nějakým způsobem trpí Syndromem nezdravých budov. Ten způsobuje řadu potíží od bolesti hlavy, nespavosti, snížené koncentrace, alergií, astmatu, akutních i chronických onemocnění plic, až po těžké deprese i rakovinu. Moderní stavební materiály, utěsněná okna, běžící klimatizace, vařená okna, syntetické koberce, televize, monitory, kopírky a dalších zhruba 20 vlivů dohromady vytváří uvnitř budov – tedy tam, kde trávíme 80 % života – zdraví škodlivé prostředí!

Ionizace vzduchu: Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250

záporných iontů (aniontů) na cm³. A zatímco v přírodě (na horách, u moře, v lese, u vodopádů) dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm³, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při východu slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Zejména kvůli působení vzdušných aniontů nás tato místa podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

Dárek ZDARMA!

Ionic-CARE FF-210 – osvěžovač a čistič pro lednice, toalety a šatní skříň v hodnotě 450 Kč zdarma!

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici, koupelně, šatně a kdekoli jinde. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potraviny déle čerstvě.



kód M3E

Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

Akce doprava a dárek zdarma platí do 31.12.2019

volejte zdarma **800 112 111** www.ionic-care.cz

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRÁVTE

S NÁMI VSTUPENKY
NA VÁNOČNÍ KONCERT SKUPINY TŘI SESTRY!

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kde se koná vánoční koncert skupiny
TŘI SESTRY:

a) Lucerna b) Václavské náměstí c) Malá sportovní hala



Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zašlete do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JIMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C) a do předmětu e-mailu uveďte TŘI SESTRY.

Tři soutěžící se správnou odpovědí získávají dvě vstupenky na vánoční koncert skupiny Tři sestry. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 2 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

metro

Santa Claus. S kokainem

Kanadská pobočka obchodní společnosti Walmart se omluvila za prodej vánočního svetru s motivem narkotik. Nápis „Jen ať sněží“ a s obrázkem Santa Clause se šňupátkem a třemi dávkami prášku před ním podle kritiků jasně odkazují na kokain. Angličtina stejně jako čeština používá slovo sníh (anglicky snow) jako slangový výraz pro kokain.

„Tyto svetry, které nabízel prodejce na Walmart.ca (naš web v Kanadě), nepředstavují hodnoty, které Walmart za-

stává a na našem webu nemá místo,“ uvedla společnost v tiskovém prohlášení.

„Z obchodu jsme ty svetry odstranili. Omlouváme se za neúmyslnou urážku, kterou mohly svetry způsobit,“ dodala firma. Pro Walmart to není poprvé, co se musel kvůli kontroverzní produktům omluvit. Americká média v této souvislosti zmiňují incident z roku 2017, kdy na webu společnosti byla k doštání čapka v barvě negrovské hnědi (Nigger-Brown).

Do problémů se s vánočním prodejem v letošním roce dostal také významný americký internetový prodejce Amazon, který nabízel vánoční ozdoby s vyobrazením nacistického vyhlazovacího a koncentračního tábora v Osvětimi.

Po velké kritice veřejnosti včetně židovských komunit a polského muzea, které spravuje areál bývalých koncentračních táborů Osvětim a Osvětim-Březinka, firma předměty stáhla. **ČTK**

Zastupujeme úspěšně, atraktivní a inteligentní partnery na úrovni

Úspěšní lidé ve svých oborech, či společensky aktivní však nebývají často v soukromí tak spokojeni, jak se jeví na veřejnosti. Chybí jim mnohdy rodinné zázemí, a hlavně spolehlivý partner. Jak ho najít a diskrétně se seznámit, je téma, s jehož řešením přišla Mgr. Kristýna Mertlová, majitelka seznamovací agentury Date2k, která letos oslavila 5 let své existence.

V čem je Vaše agentura výjimečná, kromě toho, že vy jako jediný odborník v ČR jste získala kanadský certifikát na seznamovací tzv. matchmaker?

Je to moderní způsob hledání partnerů pomocí týmu profesionálních spolupracovníků. Zá-

kladem je výběr vhodných partnerů s použitím unikátní matematicko-statistické metody párování, aniž by naši klienti museli vystavit veřejně svůj profil a fotografie někde na internetu. Garance anonymity je naše absolutní priorita. Stejně jako individuální osobní přístup. Každého klienta osobně známe, takže nehrozí, že na rande přijde někdo úplně „jiný“ nebo dokonce někdo, kdo nemyslí seznamování skutečně vážně.



WWW.DATE2K.CZ

Svestková dráha

LITOMĚŘICE
HORNÍ NÁDRAŽÍ
– MOST

VLAKEM RYCHLEJI

www.svestkovadraha.cz

OD 15. 12. 2019
KAŽDODENNÍ
PROVOZ
NA LINCE U10

DOPRAVA
ÚSTECKÉHO
KRAJE

VÁNOČNÍ INSPIRACE Z LÉKÁREN

Dejte rýmě STOP!

Zase vás přepadla rýma? Nechtete však dlouhodobě užívat běžné nosní spreje způsobující podráždění nosní sliznice ani mořské vody, které vám nezabírají? Pak neváhejte a vsadte na sílu léčivých bylin z lékárny.

Přestaňte se trápit a vyzkoušejte nový, šetrný a účinný **RymaSTOP® Sensitive Dr. Weiss** obsahující unikátní kombinaci 10 standardizovaných bylinných extraktů **HERBALMEDIC+™**, extrakt z boswellie a kyseliny hyaluronovou. Tento zdravotnický prostředek poskytuje okamžitou a maximálně šetrnou úlevu od ucpaného nosu. Zároveň šetrně čistí, regeneruje a zvlhčuje nosní sliznici. Díky obsahu přírodních účinných látek je možnost přípravek aplikovat dlouhodobě a bez obav z vedlejších nežádoucích účinků. Veškeré přírodní látky jsou navíc v bezpečných koncentracích, a proto nepředstavují riziko alergické reakce.



PRO CELOU RODINU

Stimulace imunity¹ již po 5 minutách!

Potřebujete v tomto chladném počasí nutně posílit svou oslabenou imunitu?

Vyzkoušejte doplněk stravy **Imunit® 5PreveMax** obsahující nukleotidy získané ze sladkovodní řasy chlorelly a beta-glukany z hlívy ústříčné. Jeho složení je navíc obohaceno o ¹vitamin C a selen pro přirozenou funkci imunitního systému. Kyselina listová pak pomáhá snižovat míru únavy a vyčerpání. Výborné cucavé tablety s jahodovou příchutí působí díky své nové formě přímo na sliznici v dutině ústní, a tím zajišťují rychlé působení přítomných látek **již po 5 minutách od užití!**



JAK NA KLOUBY podle Vincenze Priessnitze



KONEC bezesným nocím!

Ach ty klouby! Toto trápení zná většina lidské populace. Namáhány jsou totiž v každém okamžiku našeho života.

Dopřejte jim úlevu díky **Priessnitz® Péči o klouby**, která vychází z tradičních receptur doplněných o nejnovější vědecké poznatky. Ve složení tohoto doplňku stravy naleznete hned tři typy kolagenů. Kromě hydrolyzovaných kolagenů typu I a II je také obohaceno o kolagen nativní, který si zachovává svou přírodní podobu. Neméně důležitou látkou v přípravku je také extrakt z boswellie. Tato jedinečná rostlina přispívá k podpoře hybnosti a pružnosti kloubů a příznivě působí i při zvýšené zátěži kloubů, svalů a kostí.

Celodenní péči o klouby Vám zajistí pouze 1 tableta denně!



*Doporučená MOC

Jen 299 Kč* na 4 měsíce!

Mají vaši blízké problémy s usínáním nebo se probouzejí unavení a vyspaní? Pak jim pod stromeček naježte praktický dárek, díky kterému poznají opět sílu zdravého spánku.

Doplnek stravy **NEOSPAN forte**, který byl vyvinut právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečné extrakty z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku, jež usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení. Aby únava rychleji odezněla, je ve složení také hořčik a vitaminy skupiny B, pro zklidnění od stresu a napětí.

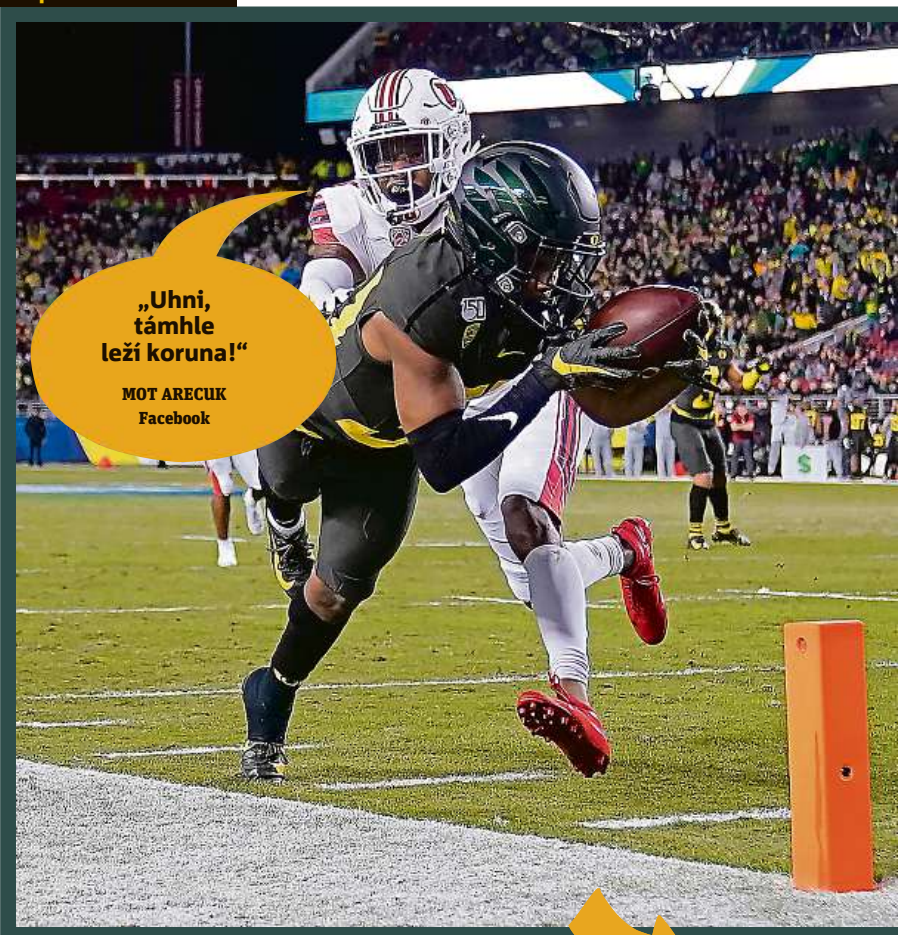
NEOSPAN forte je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.



Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova. Tajenka je v označených políčkách.

3 – LÁN, MŠE

4 – KUŘE, POÉM, ŽALM

5 – EFEKT, EOLIT, KOTEC, ULTRA

6 – DELIKT, OČNICE, STREEP, ŽOLDÁK

7 – TREMPÍK

10 – OBYČEJNOST, ZTRĚŠTĚNEC

1 2 3 4 5

Počasí

DNES -1/3 °C	ZÍTRA 0/4 °C	PÁTEK 0/4 °C	SOBOTA 2/6 °C
----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Teplotní rekordy: ↓ -16,8 °C (1902) ↑ 16,2 °C (1915)



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 To je vražda, napsala VIII</p> <p>17.00 Cestománie</p> <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>19.59 Losování Sportky a Šance</p> <p>20.15 Den, kdy nevyšlo slunce</p> <p>21.40 Seběmilencec</p> <p>Psychologické drama (ČR, 2013)</p> <p>23.10 Pane, vy jste vdova!</p> <p>Komedie (ČR, 1970)</p> <p>00.50 AZ-kvíz</p> <p>01.20 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>05.00 Kluci v akci</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.25 Třicet svobodných (2/2)</p> <p>17.20 Bedekr VI</p> <p>17.50 Narození 1918 – viděno šestí (5/7)</p> <p>18.45 Večerníček</p> <p>18.55 Babylon</p> <p>19.20 Poutní místa (9/13)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Manželské etudy: Nová generace</p> <p>21.05 Na cestě po Maledivách</p> <p>21.35 Lovců (9, 10/12)</p> <p>23.30 Nemusíš s láskou, stačí s citem</p> <p>00.25 Quigley u protinožců</p> <p>02.25 Krajina pro motýly</p> <p>02.40 Před půlnocí</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 (3793)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Mise Nový domov III</p> <p>21.40 O 10 let mladší II</p> <p>22.40 Odložené případy VII (19)</p> <p>00.15 Beze stopy VI</p> <p>01.05 Odložené případy VII (18)</p> <p>02.00 Odložené případy VII (19)</p> <p>02.40 Krok za krokem VI (3)</p> <p>03.15 Co na to Češi</p> <p>03.55 Ordinance v růžové zahradě 2 (599)</p> <p>04.55 Novashopping</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 Modrý kód (215)</p> <p>Srdce, nebo hlava. Seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Jak se staví sen – extra</p> <p>23.50 Policie v akci</p> <p>00.45 Walker, Texas Ranger II (23)</p> <p>Setkání 2/2. Akční seriál (USA, 1993)</p> <p>01.45 Námořní vyšetřovací služba II (4)</p> <p>02.40 Jake a Tlustoch (8)</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 Smash!</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</p> <p>20.00 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>20.30 Cinema news</p> <p>Nové filmy v kinech</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop</p> <p>21.00 CZ & SK</p> <p>22.00 Epic Ibiza</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

ANGRY BIRDS PŘILÉTLI DO BILLY

SBÍREJTE NÁLEPKY A BBC
BODY ZA NÁKUPY A PŘISTANOU
I U VÁS DOMA.

Akce trvá od 18. 9. do 17. 12. 2019
nebo do vyprodání zásob.



ANGRY BIRDS
VE FILMU

ZNÁTE Z KINA

Angry Birds™ & ©2019 Rovio Entertainment
Corporation and Rovio Animation Ltd. The Angry
Birds Movie z ©2019 SPK All Rights Reserved.

BILLA

Nabídka platí od středy 11. 12. do úterý 17. 12. 2019

+1 NÁLEPKA NAVÍC

-30%

Don Pepe Originale pizza
od 370 g, více druhů
dříve 64,90

44⁹⁰

100 g = od 11,66 Kč

Znáte z TV

-26%

Milka Moments
od 92 g, 2 druhů
dříve 49,90

36⁹⁰

100 g = od 38,04 Kč

-43%

Adriana Těstoviny semolinové
500 g, více druhů
dříve 38,90

21⁹⁰

100 g = 4,38 Kč

+1 NÁLEPKA NAVÍC

-56%

Mövenpick zrnková káva
1000 g, více druhů
dříve 439,00

189⁹⁰

-43%

Santa Maria Tortilla chips
185 g, více druhů
dříve 52,90

29⁹⁰

100 g = 16,16 Kč

+1 NÁLEPKA NAVÍC

Znáte z TV

-42%

Nivea Sprchový gel
250 ml, více druhů
při koupi 1 ks 69,90

39⁹⁰

1 ks
100 ml = 15,96 Kč

MULTI PACK od 2 kusů

+1 NÁLEPKA NAVÍC

MEGA 70 TABS

Somat

ALL IN 1 EXTRA
9 ACTIONS
POWERFUL CLEANING

70
1 ks = 3,41 Kč

-40%

Somat Mega tablety do myčky
dříve 399,00

239⁰⁰

+1 NÁLEPKA NAVÍC

30
1 dávka = 3,33 Kč

-40%

Woolite Speciální prací prostředek
více druhů
dříve 169,00

99⁹⁰

MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ PŘEVADĚČ



Sloupek

CHVÁLA NEMOCI

Je to tady. Škrábe mě v krku, v uších mi zalehlo a obraz světa přede mnou jako by překryla průhledná opona. Po čase upadám do stavu, který jedna moje známá označila za nejvážnější mužskou nemoc. Rýmička.

Nemám dostatečnou empatii na to, abych se dokázal vžít do ženského vnímání rýmy, pouze si dovolím podotknout: Milé dámy, nehovořte o genderové rovnosti jen tehdy, když se vám to hodí do krámu!

Co se mě týče, pokaždé, když na mě zaklekně rýma, přepínám na lehčí režim. Ruším schůzky, které snesou odkladu, náročnější činnosti včetně úklidu přesouvám na později a zříkám se sportu. Souběžně s ucpáváním čelních dutin cítím, jak má hlava roste jako balon nafukovaný heliem, jenž se mi

Citát

Pokaždé, když na mě zaklekně rýma, přepínám na lehčí režim.

každou chvíli odpojí od krku a vznese vzhůru k nebesům.

Jako dítě jsem trpěl chronickou bronchitidou, a pár měsíců v roce jsem tak místo ve školní lavici trávil doma v posteli. Nestýskalo se mi po spolužá-

cích a nebál jsem se samoty. Oddával jsem se spánku prokládanému sněním. Prázdný žaludek – přešla mě chuť k jídlu a nabízené krmě jsem zarytě odmítal jako politický vězeň na hladovce – mi pomáhal odpojit se od reality a odplout do cizích vesmírů.

Který z obou světů je podstatnější, nedokážu posoudit. Vím jen, že ten druhý je zajímavější. Avšak po čase virus práskne do bot, hlava se pročistí a vás čeká návrat ke každodenní existenci. Ach jo...

Nelze vyloučit, že i díky chronické bronchitidě z dětství jsem se později vydal na spisovatelskou dráhu.

www.martindanes.com

Anketa

f Jak dlouho vám trvá zaparkovat v nákupním centru?



Petr Píďa Vršinský
Zaparkovat chvíli, ale pak to auto hodinu hledám.



Ondřej Klabík
Já nakupuji online.

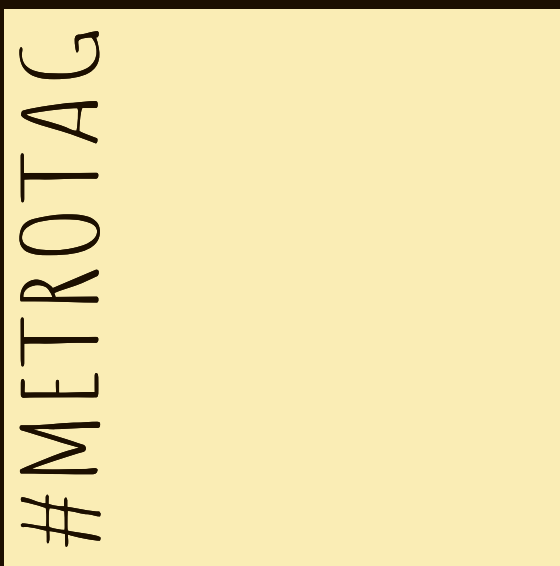


Šárka Vohánková
Dokud nenajdu minimálně dvě volná místa vedle sebe.

@mojemetro



Metro je v dobré společnosti. Leží na jedné hromadě s časopisy Esquire, ForMen, Full Moon Magazine či City Life magazín. Důvod je prostý. Všechna tato periodika se v minulých dnech věnovala **Bohemian Taboo Stories**. Rozhovor o knize, jež vypráví příběhy lidí, kteří mají sex v popisu práce, najdete i na **Metro.cz**.



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

Dopisy a vzkazy

Méně je někdy přece jen více

V sobotu 7. prosince pořádala DP hl. m. Prahy už tradiční a oblíbené Mikulášské odpoledne ve vozovně Střešovice. Akci předcházela masivní reklama v metru, tramvajích a jinde. To je v pořádku. Akce byla zdarma, dobře připravená, se spoustou soutěží a hrátek pro děti s mikulášskou tematikou. Co nebylo v pořádku, byly masy lidí, kteří zaplnili téměř okamžitě všechny prostory vozovny, u stolků s dělničkami se tvořily pülhodi nové fronty. Vystresovaní lidé místo poklidné adventní atmosféry byli svědky hádek, strkanic a předbírání ve frontách. Překvapilo nás také množství cizinců hlavně ruské národnosti, kteří byli lačni české vánoční atmosféry. Děkuji DP Praha za dobrou miněnou akci, ale přimlouvám bych se za menší publicitu, a tudíž poklidnější náladu.

JANA SLABIHOUDKOVÁ

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

SRPEN

Komiks

F POHODĚ
o-o)

Velká Loupež

A. Židkova



Prostenal[®]

POŘÁD DOBŘÝ



- ▶ **ZDRAVÁ PROSTATA**
- ▶ **PODPORA POTENCE**
- ▶ **VÝHODNÉ BALENÍ +30 TABLET NAVÍC**

Doplněk stravy s obsahem extraktu ze Saw palmetta (*Serenoa repens*), který pomáhá podporovat zdraví prostaty.

Metroporadna. Ochrana zdraví

Bezpečnost a ochranu zdraví při práci (BOZP) lze popsat jako soubor různých opatření, která se aplikují za účelem minimalizace pravděpodobnosti ohrožení nebo poškození lidského zdraví při výkonu práce.

Do této problematiky spadají zejména vyhledávání a vyhodnocování rizik při práci, úprava technických a organizačních požadavků na pracovní prostředí, hygiena, pracovní lékařské služby, poskytování osobních ochranných pracovních prostředků, využívání bezpečnostních značení a signálů, důkladná školení zaměstnanců a podobně. Do zajištění BOZP též vstupuje požární ochrana.

V posledních letech se zvýšila odpovědnost jednotlivých vedoucích zaměstnanců a důraz na vyhodnocování rizik. Zaměstnavatel si může v rámci prevence rizik zajišťovat úkony sám, nebo v případě, že zaměstnává více jak 25 zaměstnanců, si musí zajistit osobu k tomu odborně způsobilou. Ani sjednáním odborného poradce se vedoucí zaměstnanec své odpovědnosti za zajištění BOZP nezbujuje. Pro oblast ochrany zdraví při práci a poskytování pracovních lékařských služeb si musí zajistit lékaře.

Odpověď na některá témata najdete na stránkách azlegal.cz. Dotazy můžete posílat na e-mailovou adresu pavel.hrabica@metro.cz



Leona Jichová, AZ Legal

Začínala brigádami, teď vede prosperující firmu

Vitalie Štěpánková říká, že rozjezd do podnikatelské praxe měla snazší.

Narodila se v Kyjevě, na začátku devadesátých let se její rodiče v rámci repatriace českých krajanů z černobylské oblasti vrátili do vlasti svých předků. Tatínek začal pracovat ve firmě J4 vyrábějící pekařská zařízení, ona s ním jezdila po veletrzích jako tlumočnice.

„Byl to přívýdělek ke kapesnému, nebyla jsem na tom existenčně závislá,“ přiznává mladá žena, která řídí obchodní společnost Melvia se stroji na hnětení těsta a výrobu kvasu a je výhradním zástupcem renomované německé společnosti Diosna. „Ta je mezi stroji na hnětení těsta něco jako mercedes mezi auty,“ říká Vitalie. Studovala mezinárodní obchod, na veletrzích se seznamovala



Vitalie Štěpánková založila firmu ve 22 letech.

METRO

s branží a budovala potřebné kontakty. „Firmu jsem založila ještě během studia, příští rok oslavíme deset let,“ prozrazuje Vitalie. Vzpomíná, že přesvědčovat „staré kozáky“ z branže bývalo v počátcích jejího podnikání složitější.

„Když mě viděli, tak si říkali, co nám tahle holčička bude vyprávět. Teď už mám ale schopného obchodního zástupce a taky věkově rozdíl mezi mnou a zákazníky se za deset let trochu zmenšil,“ komentuje Vitalie Štěpánková

se smíchem první léta svého podnikání. Nedávno se stal jejím společníkem v podnikání otec. „Firmu sice řídím já, ale byla bych ráda, kdyby se na řízení taky podílel, má hodně technických zkušeností,“ říká Vitalie. Dodává, že momentálně začínají budovat v Milovicích novou halu, kde by měli vyrábět a montovat větší pekařské celky. „Český pekařský trh je co do velkých průmyslových pekáren nasycený. Prostor pro větší celky je ale v zahraničí. Jednu zakázku teď instalujeme v Mongolsku,“ popisuje Vitalie.

Na českém pekařském trhu se ale snaží kromě dodávek zařízení větším i středním firmám šířit především osvětlu. „Přesvědčuji pekaře, že dobrý chléb se dá i ve velkém vyrábět bez nejrůznějších chemických přísad. To je taky důvod, proč spolupracujeme s potravinářskými odborníky Vysoké školy chemicko-technologické,“ říká „studentsky“ vyhlížející podnikatelka. **PAVEL HRABICA**

Point One. Startuje podnikání

Nové prostory, web, logo i způsob práce. Podnikatelský inkubátor České zemědělské univerzity Point One prošel významnou proměnou. Ta přináší členům unikátní podmínky k práci a ještě kvalitnější inkubační program.

Inkubátor již pomohl desítkám studentů. Mezi jeho úspěšné absolventy patří firmy, jako je JoTio Tech, Dogsie, Účetní mentoring či Cakeland Cupcakes nebo En-

virostyl. V současnosti inkubovanou firmou je například i společnost Herba Fabrica, městská farma, která se zabývá hydroponickým pěstováním mikrobylinek a sídlí v holešovickém Vnitroblocu. „Naším hlavním posláním je transfer myšlenek do reality. Zaměřujeme se především na oblasti, jako je ekologie, řemesla, potravinářství či sociální vztahy,“ vysvětlila manažerka inkubátoru Klára Palasova.

Mezi další cíle patří rozvíjení a podpora dlouhodobě udržitelného podnikání.

Inkubátor otvírá zbrusu nové zrekonstruované a rozšířené prostory. Je vybaven dílnou, co-workingovými prostory, kanceláři, kuchyní, profesionální audiovizuální a počítačovou technikou, různorodým softwarem, 3D tiskárnami a dalším hi-tech vybavením. Pro členy je otevřen nonstop. **MET**

Číslo dne

10,7

Ředitelství silnic a dálnic otevřelo část dálnice D3 Ševětín-Borek dlouhou 10,7 kilometru. Stavba stála 1,6 miliardy korun. V provozu je nyní 70 kilometrů D3, která má spojit Prahu s Českými Budějovicemi a rakouskými hranicemi. Měřit by měla 170 kilometrů. Celá dálnice D3 má být hotova do roku 2028.

INZERCE

Aktuální nabídky práce na jobDNES.cz

Cool kolega do kanclu-Práce přímo na Václaváku! Nevšední práce, neznámé slovo rutina a pořad se tu něco děje. Mladý kolektiv, atraktivní benefity. Vhodné pro absolventy. Fix 35000Kč+odměny. Min SŠ. Uchazeči 18-30let. CV zasílejte na khol@czechfxgiants.com

Více na www.jobdnes.cz/detail/50KU1Y

Dailyconnect

DAILY CONNECT s.r.o.

MISTR - obrobna Pro naši výrobu hledáme zkušeného a zodpovědného mistra na strojní středisko. Jsme region Píero, strojírenství, zajímavá práce, přátelské kolektiv, férové finanční ohodnocení a benefity. Volejte 702 230 784.

Více na www.jobdnes.cz/detail/117Z9N

PSP Machinery

PSP Machinery s.r.o.

Odborný/á referent na vodoprávním úseku ÚMČ Praha 18 vyhláší výběrové řízení na pozici "odborný/á referent/ka na vodoprávním úseku. Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klíngerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.

Více na www.jobdnes.cz/detail/7L8NWK

Praha 18 Letnany

Městská část Praha 18

Odborný/á referent/ka-sociálně-právní ochrana dětí ÚMČ Praha 18 vyhláší výběrové řízení na pozici "odborný/á referent/ka - sociálně-právní ochrana dětí". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klíngerová, tel.: 284 028 172, hana.klingerova@letnany.cz.

Více na www.jobdnes.cz/detail/ISNJO1

Praha 18 Letnany

Městská část Praha 18

Metodik pro oblast zadávání zakázek Poradenská a konzultační činnost pro žadatele PRV a OP Rybářství v oblasti zadávání zakázek. Koordinace, kontrola a poradenská činnost pro zaměstnance RO SZIF v oblasti zadávání zakázek. Více na www.szif.cz

Více na www.jobdnes.cz/detail/EBT79N

SZIF

Státní zemědělský intervenční fond

ÚČETNÍ Hledáme kandidáta, který má zkušenosti v podvojném účetnictví, s účtováním faktur, pokladny a interních dokladů. Nabízíme finanční ohodnocení až 40.000 Kč a širokou škálu benefitů. Kontakt: 283 068 260.

Více na www.jobdnes.cz/detail/FHDYJ7

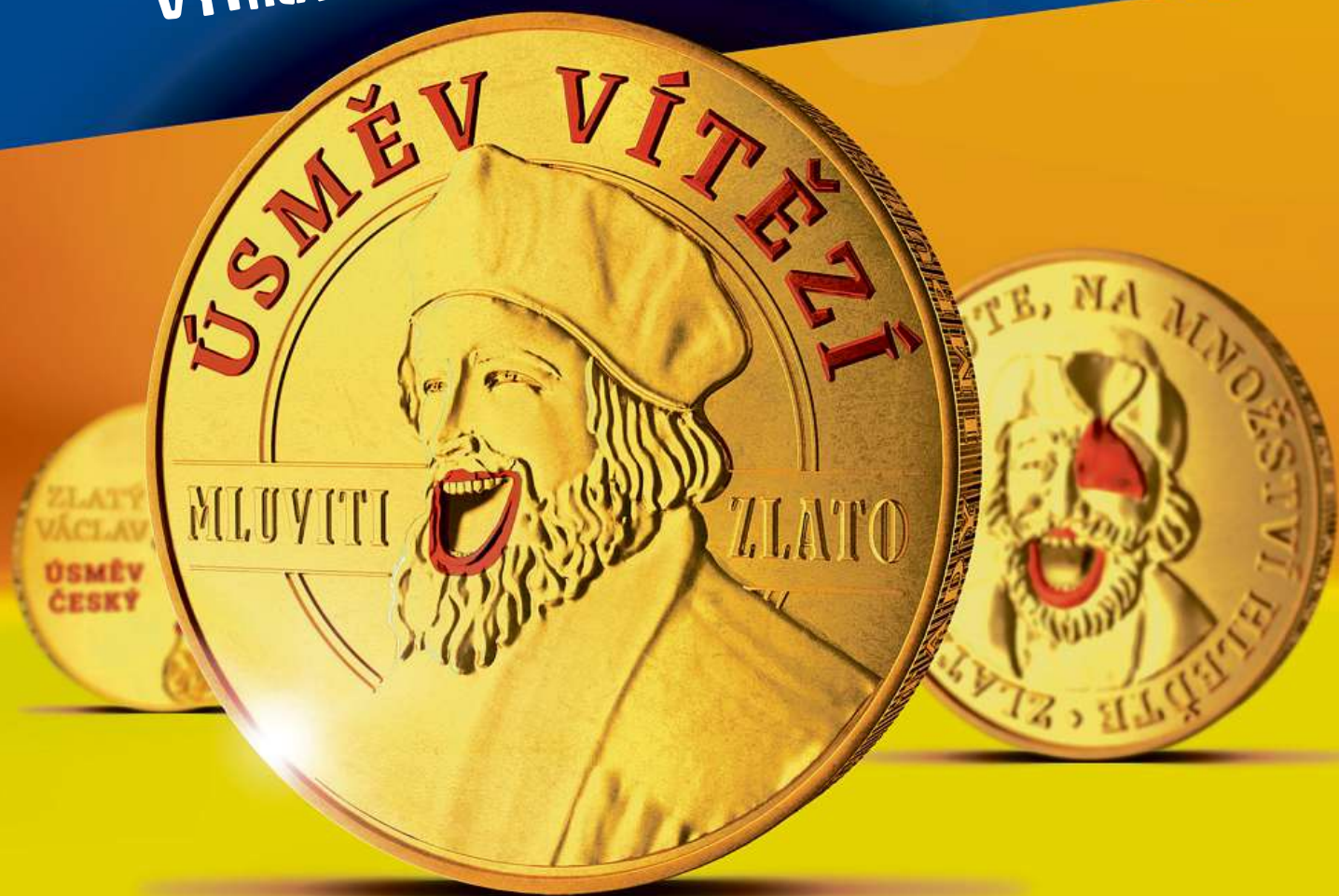
AURES HOLDINGS

AURES Holdings a.s.

ZLATÝ ÚSMĚV ZA MILION

s Haló, tady Impulsovi

VYHRAJTE MILION VE ZLATÝCH MINCÍCH



Každý pátek s Haló, tady Impulsovi o zlaté mince **v hodnotě 50 000 Kč.**
A 20. prosince hrajeme **o celý Milion!**
Více informací ve vysílání Rádia Impuls
nebo na www.impuls.cz.
Tak s úsměvem do toho.

 **IMPULS**
Rááááadio



Kvalitní poslech
s funkcí MaxxBass



Niceboy HIVE podsie

bezdrátová sluchátka / Bluetooth 5.0
výdrž až 15 hodin / voděodolnost IP54

www.mironet.cz

Vánoce. Zážitky s playstationem

Máte ve své rodině či blízkém okolí zapálené hráče nebo se mezi ortodoxní „pařany“ radíte sami? Nadělte jim či sobě pod vánoční stromeček radost ze špičkové herní konzole, herního příslušenství nebo skvělých her. Právě teď v internetovém obchodě Mironet startuje akce s názvem Vánoce s PlayStation, kdy toto všechno pořídíte za parádní akční ceny.

Během akce můžete za bezkonkurenčně nízkou cenu pořídit například bestseller mezi herními konzolemi –

PlayStation 4 Slim. Tato štíhlá konzole si poradí i s těmi nejnovějšími hrami. Nechybí jí podpora HDR grafiky nebo velké vestavěné úložné místo pro uživatelská data. V Mironetu ji právě teď pořídíte jen za 5290 korun. PlayStation 4 Slim můžete rovnou pořídit i ve výhodném balení se třemi oblíbenými herními tituly. Ihned po rozbalení nové konzole se tak ponoříte například do světa plného dobrodružství ve hře Uncharted 4: A Thief's End nebo zakusíte drsný svět



PlayStation

remasterované legendy The Last of Us. Výhodný bundle koupíte v Mironetu jen za 6490 korun.

Pokud si ale chcete zahrát každou hru v nejvyšší možné kvalitě, během akce Vánoce s PlayStation v Mironetu můžete sáhnout také po konzoli PlayStation 4 Pro za fantastických 7690 korun. Konzole kromě HDR grafiky podporuje také hraní v dynamickém 4K rozlišení i vyšší snímkové frekvence. Každá hra tedy na konzoli PS4 Pro vypadá přesně tak dobře, jak její tvůrci zamýšleli. Na závěr dodáme, že akční ceny v Mironetu platí do 24. prosince nebo do vyprodání zásob.

Super basy z „pecek“? Niceboy HIVE podsie

I když ještě stále existují příznivci drátových sluchátek, zejména ve spojení s mobilními telefony už drátům „odzvonilo“.

O bezdrátové budoucnosti svědčí mimo jiné i neustále klesající ceny kvalitních bezdrátových sluchátek. Velmi dobrý zvuk dnes získáte i s mnoha „true wireless“ headsety.

Například sluchátka Niceboy HIVE podsie svou výbavou přímo konkurují největším jménům v oboru. Díky technologii Bluetooth 5.0 sluchátka zvládnou přenášet zvuk ve vysoké kvalitě s minimálním, nebo dokonce žádným rušením. Niceboy HIVE



Niceboy

2x MIRONET

podsie mají výborný zvukový projev, který potěší zejména milovníky hlubokých tónů. Pro ně také výrobce vytvořil speciální režim MaxxBass, který hluboké tóny ještě zvýrazní.

Sluchátka vydrží na jedno nabití hrát nepřetržitě až 3,5 hodiny a lze je snadno a rychle dobít z nabíjecího pouzdra. S pouzdem se vydrží sluchá-

tek zvýší až na 15 hodin. Samotné pouzdro potom nabijete přes v současnosti již široce rozšířený konektor USB-C.

Niceboy HIVE podsie vydrží i v náročných podmínkách. Disponují stupněm krytí IP54, jsou tedy odolné proti stříkající vodě a prachu. Bez problému si poradí i se silnějším deštěm. Skvělé také je, že

většinu ovládacích prvků najdete přímo na sluchátkách, a telefon tak vůbec nemusíte vytahovat z kapsy. Kromě tlačítek se na podsie nachází také mikrofony, díky kterým lze se sluchátky i telefonovat. Niceboy HIVE podsie pořídíte v internetovém obchodě Mironet za senzačních 989 korun.



Vánoční

Zapomeňte na vaječňák. Zkuste si připravit drink s názvem Horký štrúdl. Složení je: 4 cl Jack Daniel's Fire, horký jablečný džus, citron.

Zimní obuv z PET. Veganská a barefoot

Zastánci barefoot chůze se mohou radovat z nové technologie české značky Bohempia, díky které vznikly dva zimní modely pojmenované Zavid.

Boty jsou vyrobeny z veganského mikrovláknového semíše Ultrasuede od japonské firmy Toray, který je tvořen ze stoprocentně recyklovaného polyesteru. Jedná se o jednu z nejvíce ekologických náhražek kůže. Zimní tenisky mají podešve z přírodního kaučuku, který zaručuje pružnost a odolnost vůči klzkému povrchu. Jsou zatepleny příjemným bavlněným kožíškem a doplněny stélkou

z konopí, která chodidlu přináší pevnost, savost, prodyšnost a antimikrobialitu.

„Naším přáním bylo dopřát zákazníkům obutí i v zimě. S konopným plátnem to jde zatím těžko, protože není nepromokavé a hodí se víc na tenisky než na zimní obuv. Hledali jsme tedy vhodnou alternativu na dobu určitou, než se nám podaří vyvinout nepromokavou látku z konopí, na jejímž vývoji aktuálně pracujeme s univerzitou v Liberci, výzkumným ústavem i několika výrobními podniky v ČR,“ uvádí Tomáš Rohal, zaklada-



Originální obuv

ARCHIV

tel značky Bohempia. A dodává: „Podařilo se nám najít japonský mikrovláknový semíš od firmy Toray, který je vyrobený z recyklovaných

PET lahví a je následně recyklovatelný. Tento materiál nás zaujal natolik, že jsme se ho rozhodli vyzkoušet a použít na novou řadu

zimních bot Zavid navzdory tomu, že není z konopí. Je to pro nás alternativa, ale stále udržitelná a veganská a na trhu aktuálně není ekologičtější náhražka semíše.“

Díky elegantnějšímu designu a užšímu tvaru mohou být zimní boty ideální pro barefoot začátečníky a všechny, kterým je blízká udržitelná a zároveň funkční móda. Po celý prosinec mohou zákazníci navíc pomoci lidem v nouzi, jelikož Bohempia daruje za každý zakoupený pár 100 korun na projekt Nocleženka neziskové organizace Armáda spásy.

Satoranský má formu. Nestačí to

Býci přišli o body až v samotném závěru. V tabulce ztrácejí.

Tomáš Satoranský zaznamenal 10 bodů a 11 asistencí při těsné porážce Chicaga s úřadujícím mistrem NBA Torontem 92:93. Český basketbalista odehrál téměř 38 minut, nejvíce ze všech hráčů Bulls a zároveň nejvíce v této sezóně. Ani jeho double double však sedmnáctou porážku Chicaga z 25 zápasů neodvrátil. Bulls měli v poslední půlminutě dvě šance na zvrát, obě po Satoranského přihrávkách. Fin Lauri Markkanen se však nechal 30 sekund před koncem pod košem zblokovat, 3,5 sekundy před poslední sirénou pak neuspěl ani

Zach LaVine, jenž přes obránce neproměnil těžký nájezd ze strany.

Satoranský proměnil čtyři z osmi střel a zapsal si i tři doskoky a dva zisky. Ještě osm minut před koncem vedlo Chicago o osm bodů, naposledy pak 66 sekund před sirénou, když Daniel Gafford po útočném doskoku upravil na 92:91. „K výhře nám chyběly dva, možná tři útoky. Hráli jsme dobrý, tvrdý basketbal a zlepšujeme se. Nevím, kdy prorazíme naplno, ale máme před sebou jasný cíl. Nedovoluji, aby nás od něj rozptylovalo cokoli negativního,“ uvedl trenér Jim Boylen po třetí porážce za sebou. Chicago proti Torontu neuspělo pojeďenácté v řadě a v tabulce Výchozí konference momentálně ztrácí z jedenácté příčky čtyři výhry na pozici zaručující play-off. **ČTK**

Krátce

Sekáč nahradí zraněného Hyka

Z kádru hokejové reprezentace pro Channel One Cup vypadl zraněný Tomáš Hyka. K týmu už se naopak během přípravy v Plzni připojil jiný útočník Jiří Sekáč. Otazník se objevil nad možností startu dalšího člena ofenzivní Michala Birnera, který včera místo dopoledního tréninku odjel na kontrolní vyšetření do nemocnice.

„Verdikt je krutý a vražedný“

Ruský prezident Vladimir Putin považuje trest pro ruský sport, který v pondělí vynesla Světová antidopingová agentura, za porušení olympijské charty. Rusové podle něj mají důvody k odvolání proti vyloučení z vrcholných sportovních akcí na čtyři roky. Bývalá tyčkařka Jelena Isinbajevová označila verdikt za „krutý, nespravedlivý, nehorázný a vražedný pro ruský sport“. **ČTK**



Frolíkův půst skončil

Hokejový útočník Michael Frolik (na snímku) pomohl jednou brankou k vítězství Calgary v utkání na ledě Colorada 5:4 v prodloužení a ukončil svůj 22 zápasů trvajících gólový půst. Z úspěšného výsledku se radoval spolu s Davidem Rittichem, který předčil v českém brankářském souboji Pavla Francouze. Dvě asistence si připsal David Pastrňák z Bostonu, Bruins ale prohráli v Ottawě 2:5. **AP**



Vyhrála fotbalová rebelka

Kapitánka fotbalových mistrů světa Megan Rapinoeová byla zvolena Sportovní osobností roku podle amerického časopisu Sports Illustrated. Letos s týmem USA obhájila zlato na MS v Lyonu, kde byla i nejlepší hráčkou a střelkyní turnaje. Získala také prestižní ocenění v anketách Zlatý míč i federace FIFA. **ČTK**

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

NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!



Starozitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starozitnosti a obrázky i evropské historické zbraně - koupim. M:776 35 88 65

Práce - nabídka

• Pracuj jako řemeslník ve Švýcarsku! Vydělávej 24 000 Kč týdně. Hledáme veškeré profese ve stavebnictví. Cizí jazyk není nutný. www.prace.renubero.com

Intimní

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



• **POZOR!** ZCELA NEZÁVAZNÝ SEX! *diskrétní* Piš SMS ve tvare 40NTC a text na 909 15 50



• **Život v přepychu** je zábava, ale jen do doby, než dojde na SEX! Chci samce, co zaplní můj volný čas i vlhký klín! Radka 57. Volej 909 80 50 40 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 65UNS a tvůj text!

Cestování - nabídka

800 222 210

LYŽE - RAKOUSKO A ITÁLIE

POZNÁNÍ - letecky

Destinace	dop.	nocj/termín	kateg.	strava	cena od
SIBÍR - BAJKAL - ZIMA	✗	6 10.02.	**/**	PP	39 990
MEXIKO	✗	7 10.03.	**/**	SN	49 990
PETROHRAD	✗	4 09.04.	***	PL	19 990
MALTA - GOZO	✗	7 06.05.	***	SN	22 500
MADEIRA - SLAVNOSTI	✗	7 08.05.	**	SN	19 490
ALBÁNIE - KORFU	✗	7 06.06.	**/**	PL	19 990
UZBEKISTÁN	✗	9 25.08.	**/**	PL	39 990
ARMÉNIE - GRUZIE	✗	8 09.10.	**/**	SN	34 990

VÁNOČNÍ DÁRKOVÉ POUKAZY NA PRÁNI

KORFU - LÉTO 2020

Studia Claire, Acharavi	✗	7 03.06.	S	BS	9 300
Hotel Athena, Agios Georgios	✗	10 03.06.	**+	PL	15 130
Hotel Alkyon, Agios Georgios	✗	10 03.06.	**+	SAI	16 956
Hotel Maria's Beach, Sidari	✗	7 10.06.	**	PL	13 041
Studia Pelagia, Acharavi	✗	7 13.06.	S	BS	9 648
Hotel Athena, Agios Georgios	✗	7 13.06.	**+	PL	12 867

ALBÁNIE - LÉTO 2020

Hotel Oz, Golem	✗	7 11.06.	***	SAI	12 780
Hotel Klajdi Resort, Golem	✗	7 11.06.	****	PL	13 911

LÉTO 2020 - SLEVY AŽ 13% SNIŽENÁ ZÁLOHA - JEN 990 Kč

TYTO A MNOHO DALŠÍCH NABÍDEK NALEZNETE NA: WWW.AGLTRAVEL.CZ a WWW.HORYMORE.CZ

Vysvětlivky: ** - počet hvězdiček hotelu, S - studio, BS - bez stravy, SN - snídaně, PL - plná penze, PP - plná penze SAI - soft all incl.

AGL travel

CK AGL travel
Jungmannova 6, Praha 1
www.AGLtravel.cz



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.