

NIKAL
Cestovní kancelář
...Společně poznáme svět!

Váš slevový kód
telefonicky + internet:
CZ 17 MET 931

Vzrušuje Vás cestování? Naše ceny jsou sexy! FIRST MINUTE SLEVY!

Kulturně poznávací cesta!

DUBAJ

7 dní cena na osobu 12990,- Kč
od 6990,- Kč
od ubytování ve dvouložkovém pokoji

4 + 5* HOTELY • VČETNĚ SNÍDANÍ-BUFET • 2 VÝLETY V CENĚ!

Zážitková okružní cesta!

OSTROV KYPR

8 dní cena na osobu 11990,- Kč
od 5990,- Kč
od ubytování ve dvouložkovém pokoji

4* HOTELY • VČETNĚ POLOPENZE • PESTRÝ OKRUŽNÍ PROGRAM!

Zavolejte - bezplatná linka: ☎ 800 320 030 • www.nikal-zajezdy.cz Pořadatel zájezdů: NIKAL s.r.o., Lesná 102 • 67102 Šumná • provozovna: Kotkova 710/3 • 66902 Znojmo • IČO: 26276186

metro 

Největší deník v ČR

Úterý, 12. prosince 2017

Č. 234, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Simona

Kolizí lyžařů přibývá, mohou jít až k soudu

Zimní sezona. Skiareály investovaly do bezpečnějších tratí pro lyžaře a snowboardisty. **Horská služba.** Loni přes sedm tisíc výjezdů. **Úrazy.** Nejčastěji jde o poranění kolen. **Pojištění.** Důležité hlavně v zahraničí STRANA 3



Olympijská pochodeň. Na cestě do Pchjongčchangu ji nesl také robot

Jižní Korea je domovinou moderních technologií. A zimní olympijské hry v Pchjongčchangu využije také k tomu, aby před celým světem ukázala i své úspěchy na poli robotiky. Návštěvníkům bude během největšího sportovního svátku pomáhat celkem 85 humanoïdních strojů, s nimiž se setkají nejen na jednotlivých sportovištích, ale třeba už na letišti. Nejpokročilejší roboti mají sportovním fanouškům usnadnit cestování nebo orientaci v programu her. Do akce bude nasazeno 11 rozličných typů, přičemž jeden z nich nesl včera olympijskou pochodeň. Ta byla zapálena 24. října v řecké Olympii. V Koreji do 9. února absolvuje přesně 2018 kilometrů dlouhou pouť po devíti provinciích a osmi městech třeba i letadlem, na kole, lodí nebo lanovkou. AP

ANO spánku



NE chrápání

Ozývá se v vaší ložnice každou noc hlasitě a nepříjemné chrápání, kvůli němuž nemůžete spát? Spolehněte se na přípravek z vaší lékárny!

Vyzkoušejte účinný ústní sprej Pssst!®. Tento doplněk stravy obsahuje unikátní účinnou složku VOLUME CONTROL COMPLEX™, která je jedinečnou kombinací rostlinných extraktů světlíku lékařského, oštopěstřice mariánské, chmele otáčivého, panthenolu, šalvějové a eukalyptové silice a mentolu, jež působí na měkké části horních dýchacích cest. Velkou výhodou ústního spreje Pssst!® je účinnost již od první noci.

INZERCE



Myslete
na své
zdraví

ZAPOMÍNÁTE? NEZTRÁCEJTE HLAVU!

Paměť je jedna z hlavních funkcí našeho mozku, kterou je potřeba stále trénovat, abychom ji udrželi ve skvělé kondici. Co však dělat v situaci, kdy už neslouží jako dřív?

Navštivte svou lékárnu a vyzkoušejte unikátní přípravek GinkgoMax® + LECITIN z prémiové řady Da Vinci Academia. Tento doplněk stravy je jedinečný díky svému složení, které kombinuje účinné látky z Ginkgo biloby a lecitinu, díky němuž podpoříte mentální výkonnost a soustředění. Ginkgo biloba navíc napomáhá s nárůstem věku udržovat paměť, snižovat její ztrátu a zároveň působí na myšlenkovou koncentraci. Lecitin s Ginkgo bilobou působí synergicky a mnohem účinněji, než kdyby působily obě látky odděleně.



Škrábetě se jak o život? ŘEŠTE EKZÉM KONOPÍM!

V zimním období dochází u řady atopiků ke zhoršení projevů ekzému. Pokožka totiž v mrazivých dnech více svědí, pálí a je výrazně začervenalá. Pokud je to také váš případ, vyřešte jej konopím.

Cannaderm Atopos je řada přírodních přípravků určených pro péči o pokožku s projevy atopie nebo lupénky, která je k dostání v lékárnách a zdravých výživách.



Atopos ošetřující krém je ideální pro pravidelnou péči o suchou a drsnou pokožku při atopickém ekzému nebo lupénce. Díky konopnému oleji, rašelíně a panthenolu rychle a dlouhodobě zvláčňuje a zjemňuje pokožku. Krém se rychle vstřebává a nezanechává mastný film.



Exema zklidňující krém díky sníženému pH rychle a účinně zklidňuje podráždění a začervenalí pokožky při akutních projevech ekzémů. Složení s konopným olejem, bambuckým máslem a kyselinou mléčnou přináší podrážděné pokožce rychlou úlevu.

ESO V BOJI S BOLESTÍ ZAD, SVALŮ I KLOUBŮ

Trápí vás přetížení, únava či ztuhlost pohybového aparátu? Žáda, svaly ani klouby už vás zlobit nemusí! Vsaďte na účinek Thermolky EXTRA, kterou doporučuje i tenisová jednička Karolína Plíšková.



Thermolka EXTRA z řady Cannaderm® rychle a účinně uleví při potížích s unavenými svaly, ztuhlými klouby i namoženými zády. Thermolka pomáhá všem – sportovcům, seniorům i osobám trpícím následky sedavého nebo fyzicky náročného zaměstnání. Chráněná receptura s konopným olejem a extraktem, jedlí sibiřskou a směsí bylin účinně uleví a zregeneruje pohybový aparát. Obsažený kapsaicin a vanilka příjemně prohřejí při pocitech studených končetin.

V Alpách můžete „vykrváct“

Hodně lyžujeme, máme více zranění. Horská služba se obává zimy.

Řada českých a moravských skiareálů o víkendů zahájila zimní sezonu, čehož využily tisíce lyžařů. Kvůli vyšší návštěvnosti provozovatelé investují do modernizace stále víc peněz. Pro sezonu 2017/2018 vydali asi 700 milionů korun na nové vleky, sedačky nebo úpravu tratí a zasněžování. Investují i do bezpečnějších lyžařských tratí. Protože vedle radostí na sněhu přibývá rapidně i úrazů. Včetně těch nejtragičtějších.

V předešlé zimní sezoně vyjžděly „červené bundy“ horských záchranářů k úrazům na českých a moravských sjezdovkách v 7077 případech. Je to o tisícovku víc než v sezoně 2016/2017. V devatenácti případech se jednalo dokonce o úmrtí. Ve 4002 případech zasahovala horská služba u úrazů lyžařů, na snow-

boardisty připadlo 1401 zasažení. Zajímavé je, že na tuzemských sjezdovkách je podíl zraněných vyznavačů snowboardingu téměř dvojnásobný oproti sjezdovkám v cizině. „Snowboardových úrazů je u nás víc hlavně proto, že jsou tady užší sjezdovky a na lyžích se přeje jen rychleji zareaguje než na snowboardu,“ říká šéf horské služby Rudolf Chlad.

Podle Evy Svobodové z pojišťovny Uniqa u lyžařů dochází nejčastěji k poranění kolen, což je zhruba 38 procent případů. Dále jde o zranění holení, kotníků a paží. Naopak u snowboardistů dominují úrazy horních částí těla. Zápěstí a paže tvoří 30 procent případů, následují ramena a klíční kosti. Snowboardisté si také dvakrát častěji než lyžaři způsobí úrazy hlavy a zad. „Ty jsou také zpravidla nejzávažnějšími pojištnými událostmi,“ dodává Svobodová.

Pojišťovny se také častěji zabývají případy, kdy naši klienti zraní někoho na alpských sjezdovkách. Pokud

jsou špatně pojištěni, nebo vůbec, mohou doslova finančně vykrváct. Na západ od nás jsou lidé zvyklí vymáhat náhradu za fyzickou i psychickou újmu zcela běžně u soudu. Nároky se pohybují i v řádech milionů. „Srazí-li náš turista třeba muž v produktivním věku, na jehož příjmu je závislých několik dětí a partnerka, a způsobí mu dlouhodobé léčení závažného úrazu s trvalými následky vyžadujícími další rehabilitace, jsou finanční požadavky nejvyšší,“ říká Eva Svobodová. Takové zranění může mít podle ní za následek i nutnost rekvalifikace, což celý případ dále prodraží. V cizině je běžné nárokovat i nemajetkovou újmu a negativní vliv na společenské uplatnění.

Podobné problémy evidují pojišťovny i na domácích sjezdovkách. V případě kolize je důležité vše vyfotit, případně nakreslit plánek, vzít si kontakty na svědky, záležitost ohlásit horské službě nebo policii. Vznikne-li podezření na požití alkoholu, je dobré trvat na testu. **PH a MET**



Pozor na úsměv!

Pojištění není snobárna

Neštěstí nechodí po horách, ale po lidech, kteří se v nich pohybují.

- Podle průzkumu České asociace pojišťoven 13 % těch, kteří provozují nějaký rekreační sport, způsobilo druhému škodu na zdraví nebo na majetku.
- Průměrná výše výplaty za zranění z úrazového pojištění je v Česku 20 tisíc korun za dobu léčeni, v případě trvalých následků 250 tisíc.
- Podle výpočtů pojišťovny stojí návrat vozičkáře do normálního života se slušným standardem čtyři miliony korun. Na takto vysokou částku je v tuto chvíli pojištěno ani ne půl procento Čechů.
- Když někoho na sjezdovce zraníte, lze to považovat za trestný čin ublížení na zdraví z nedbalosti. Policie může zahájit trestní stíhání. Proto se vyplatí pojištění právní ochrany.

INZERCE

SPLNĚNÉ PŘÁNÍ – PROCESTOVAT EVROPU V OBYTNÉM VOZE



■ Pokud se neobjeví nějaká zajímavá a mimořádně výhodná nabídka, což se občas stává. A ta se skutečně objevila. Soused se rozhodl ze zdravotních důvodů svůj obytný vůz prodat. Sice by za něj mohl v autobazaru získat přibližně 500 tisíc korun, ale Petrovi

slevil o pětinu a dal mu dva dny na rozmyšlenou.

■ Petr ví, že taková šance se již nemusí opakovat. Kde ale výhodně získat chybějících 100 tisíc korun? Vzpomněl si na svého kolegu z práce, který si před týdnem splnil svůj sen

Petr má cestování v krvi. S rodiči projeli ve Škodě 120 L prakticky celé Československo. Jeho přáním je mít obytný vůz a vzít svoji rodinu na okružní jízdu Evropou. Vysněným modelem je starší Fiat Adria. Tedy něco podobného, co si soused koupil minulý rok. Sice má již naspořeno téměř 300 tisíc korun, ale nějaký rok ještě bude muset střídat. Pokud ...

– novou motorku. Chlubil se přitom, že získal neskutečně výhodný úvěr od Komerční banky. Je rozhodnuto, cesta za vysněným cílem povede přes banku.

■ Petr má také účet u Komerční banky. Vytáhne proto svůj mobil z kapsy a přihlásí se přes aplikaci mobilního bankovníctví na svůj účet. V aplikaci najde hned, co

potřeboval. Má předschválený úvěrový limit na 150 tisíc korun. Co však Petra mile překvapí, je skutečnost, že potřebných 100 tisíc korun může získat ihned podáním žádosti přes telefon. Za chvíli má již peníze na účtu. Ještě ten den večer zajde za sousedem a sepišou kupní smlouvu. Vysněné cestě po Evropě již nic nebrání.

KB

Školáci asi přijdou o mobily

**Francouzské školy
přitvrdí. Použití
mobilních telefonů
má být zakázáno.**

Francouzský ministr školství Jean-Michel Blanquer oznámil, že na základních a středních školách by mělo být od začátku nového roku zakázáno používání mobilních telefonů. V roce 2015 vlastnilo chytrý telefon více než 80 procent francouzských adolescentů.

„Na této problematice pracujeme, může mít různé podoby,“ řekl ministr v nedělním televizním rozhovoru. „Možná budou zapotřebí pro vzdělávací účely, pro nouzo-

vé situace, ale mobilní telefony musí být omezeny,“ uvedl Blanquer.

Zavádění zákazu mobilů ve školách patrně nebude jednoduché. Školský zákon už zakazuje jejich používání na základních i středních školách během vyučování. Učitelé však mají pochybnosti o tom, zda by měly být telefony zakázány i o přestávkách, například s ohledem na rodiče. Zákaz by narážel i na praktická omezení, neboť zaměstnanci škol by zřejmě museli při vstupu do budov prohledávat školákům brašny. Blanquer už minulý týden přišel s dalším rázným nařízením: děti na prvním stupni základních škol budou psát každý den povinné diktáty. **ČTK, MET**



Výbuch v New Yorku zranil několik lidí

Exploze v podchodu metra pod autobusovým nádražím Port Authority na Manhattanu v New Yorku si vyžádala zranění přibližně pěti lidí. Starosta města Bill de Blasio řekl, že exploze byla pokusem o teroristický útok. Podle vyšetřovatelů je pachatelem sedmadvaletý obyvatel Brooklynu, pocházející zřejmě z Bangladéše. Ve městě žije sedm let. Trhavinu chtěl odpálit, ale není jisté, že to mělo být právě v metru. **AP**

Zprávy krátce

Rusko postaví jadernou elektrárnu

Ruský prezident Vladimir Putin včera v Egyptě podepsal dohodu o ruské výstavbě jaderné elektrárny

v zemi. Bude stát v přepočtu až 456 miliard korun. Stavba má být dokončena do roku 2029. Egypt za Sisiho vlády s Ruskem spolupracuje i ve vojenské oblasti. Umožní ruským letadlům užívat základny na svém území.

Německu hrozí místní záplavy

Po víkendovém přívalu sněhu ohroží některé části Německa povodně. Stoupá hladina řeky Sáry, zvedají se i vodní toky v Dolním Sasku. **ČTK**

INZERCE

1. Zateplení, výměna a renovace oken, instalace vzduchotechniky s rekuperací tepla
2. Zavádění a modernizace systémů měření a regulace
3. Instalace obnovitelných zdrojů energie pro vlastní spotřebu
4. Snižování energetické náročnosti výrobních a technologických
5. Využití odpadní energie ve výrobních procesech
6. Modernizace a rekonstrukce rozvodů elektriny, plynu a tepla
7. Instalace kogenerační jednotky s maximálním využitím elektrické a tepelné energie
8. Modernizace soustav osvětlení budov a průmyslových areálů

**DBEJTE O SVÉ
PODNIKÁNÍ**
INVESTOVAT DO ÚSPOR ENERGIE SE VYPLATÍ

Snižte provozní náklady na spotřebu energie a zkrátíte dobu návratnosti investice. Zvolte optimální kombinaci energeticky úsporných opatření a získáte dotaci 500 tis. až 250 mil. Kč

www.agentura-api.org
+420 800 800 777
www.mpo.cz

Saakašvili. Vypovídal u kyjevského soudu

Gruzínský exprezident a odvolaný oděský gubernátor Michail Saakašvili se včera před kyjevským soudem, který má rozhodnout o jeho vazbě, označil za válečného zajatce. Čelí obvinění, že ve spojení se zločineckou

skupinou napomáhal na Ukrajině státnímu převratu. Obžaloba žádá o uvalení vazby ve formě domácího vězení s povinným nošením elektronického náramku. Zatím není jasné, kdy soud rozhodne. **ČTK**



Trump. Pošle kosmonauty na Mars

Americký prezident Donald Trump na doporučení odborníků vydá nařízení o nové americké pilotované misi na Měsíc a později i na Mars. Direktiva má podle mluvčího Bílého domu Hogana Gidleye uložit vesmírné agentuře NASA, aby zahájila inovativní program průzkumu vesmíru. „Projekt má změnit americký program pilotovaných vesmírných letů tak, aby se Amerika stala hybnou silou kosmického průmyslu, získala nové znalosti o vesmíru a podnítila vývoj neuvěřitelných technologií,“ sdělil mluvčí. USA jako zatím jediná země vyslaly astronauty na Měsíc v letech 1969 až 1972. Na měsíčním povrchu stálo tehdy postupně dva- náct Američanů. **ČTK**

Před summitem

Jeden z nejspěšnějších světových kulturistů a někdejší kalifornský guvernér Arnold Schwarzenegger jel včera v Paříži na setkání se starostkou Anne Hidalgo. Oba se zúčastní dnes zahájeného klimatického summitu, který francouzské hlavní město hostí. **AP**

ADVENTNÍ KALENDÁŘ PLNÝ SLEV A VÝHOD!



Získejte každý den jednu skvělou výhodu
na www.pecujemeozrak.cz/!

Uplynulé výhody z období 1. - 11. 12. 2017 již nejsou platné a nelze je zpětně získat.
Více informací na www.pecujemeozrak.cz/.

Sudoku

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

Počasí

DNES Min. 6 Max. 10	ZÍTRA Min. 1 Max. 5	ČTVRTEK Min. 3 Max. 7	PÁTEK Min. 2 Max. 6
--------------------------------------	--------------------------------------	--	--------------------------------------

Stupeň zátěže pro dnešek: bio 2
Střední zátěž. Rizikové skupiny by se měly vyvarovat zvýšené fyzické a psychické zátěže a věnovat pozornost svému zdravotnímu stavu.
Teplotní rekordy: -16,5/13,8 °C
Roky výskytu: 1871/1994

Napište svou bublinu



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



Napadá vás vtipný popisek?

Kvíz

- Hollandův tunel dlouhý přes 2,5 km spojuje New York City a New Jersey pod řekou:
a) Hudson
b) sv. Vavřince
c) East River
- Slovenský fotbalista Ján Pivarník se stal mistrem Evropy v roce:
a) 1966
b) 1976
c) 1986
- Atletka českého původu Olga Fikotová-Connollyová vyhrála olympiádu v hodu:
a) oštěpem
b) kladivem
c) diskem
- Hvězdárna barona Artura Krause představující astronomii veřejnosti se nachází v:
a) Hradci Králové
b) Pardubicích
c) Jičíně
- Zakladatel systematické výchovy nevidomých Valentin Haüy se narodil v roce:
a) 1745
b) 1845
c) 1945

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

ČT1

- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Chvilke pro píseň trubky
- 15:05 Sance
- 16:05 To je vražda, napsala VII
- 16:55 Cestománie
- 17:30 AZ-kvíz
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Kde domov můj?
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



- 20:00 **Vyprávěj**
 Seriál (ČR, 2009-2013). Nový začátek je důležitý životní krok, ovšem musí se podařit. Oblíbený seriál o tom, že v každé době toužíme po štěstí. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, Z. Piškula, O. Veselý a další. Režie B. Arichtev
- 20:55 Hercule Poirot
- 21:49 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromilliony
- 21:50 Případy detektiva Murdocha X
- 22:35 Ve jménu vlasti V
- 23:35 Brak
 Černá komedie (ČR, 2002)
- 01:00 AZ-kvíz
- 01:25 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Banánové rybičky
- 02:20 Dobré ráno

ČT2

- 12:15 Jožka Kubík
- 12:40 Zapomenutí vůdci (1)
- 13:30 Stopy, fakta, tajemství
- 14:00 Útěky na Kostariku (2/3)
- 14:55 Válka na předpis
- 15:50 Nejvýznamnější operace 2. světové války
- 16:50 Marlene a Greta
- 17:45 Tajuplný podzemní svět
- 18:15 Národní klenoty II
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Ostrovy mezi oceány
- 19:25 Bohemia Incognita
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



- 20:00 **Dějiny světa (8/8)**
 Chamitovstvo a násilí testují naši technologickou genialitu. Dokumentární cyklus BBC
- 21:00 **Český žurnál**
- 22:15 **Patrola (12/12)**
- 22:45 **Proč letadla padají: Malá letadla a velkých potížích**
- 23:30 **Sestřička Jackie VI (9/12)**
- 23:55 **Sestřička Jackie VI (10/12)**
- 00:25 **Demokraté**
- 02:05 **Uchem jehly**
- 02:30 **Čerti a svatí, mikulášské občůlky na Valašsku**
- 02:55 **Od pohanky k rodovým tradicím**
- 03:15 **Ta naša kapela**
- 03:40 **Divnopis**
- 03:45 **Z očí do očí**
- 04:30 **Lhostejnost**

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Krok za krokem II (19)
- 12:50 Ordínace v růžové zahradě 2 (104)
- 14:00 Mentalista II (19)
- 15:00 Mentalista II (20)
- 15:55 Kriminálka Miami VIII
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:25 Kriminálka Miami VIII
- 18:25 Ulice (3362)
- 19:25 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordínace v růžové zahradě 2 (778)**
 Seriál (ČR, 2017). Terezu čeká soud: rozhodne se, jestli dostane do péče dceru. David má strach o Zdenu, už několik dní nevyšla z bytu Hraji: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala a další. Režie J. Chlumský
- 21:35 **Víkend**
- 22:40 **Námořní vyšetřovací služba: New Orleans II**
- 23:35 **Vražedná čísla V (21)**
- 00:30 **Mentalista II (19)**
- 01:15 **Mentalista II (20)**
- 02:00 **Kriminálka Miami VIII**
- 02:40 **Střepiny**
- 03:15 **Černá listina III (13)**
- 04:00 **Ordínace v růžové zahradě 2 (104)**

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:30 Jake a Tlustoch II (8)
- 13:30 Policie Hamburg IX (12)
- 14:30 Komisař Rex VIII (13)
- Muž bez paměti
- 15:30 Komisař Rex VIII (14)
- Bestie je konečně mrtvá. Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divošky
- 19:55 TOP STAR



- 20:15 **Ohňivý kuře II (65)**
 Seriál (ČR, 2017). Benes se nabídnou, že koupí hotel do svého holdingu a propustí Jiřího. Když ale jeho právníci chystají transakci, zjistí jednu moc špatnou zprávu. Hrají: J. Prachař, K. Leichtová, L. Polišenská a další. Režie L. Kodad
- 21:35 **Mordparta (5)**
 Krimiseriál (ČR, 2016)
- 22:55 **TOP STAR magazin**
- 00:05 **Policie v akci**
- 01:00 **Komisař Rex VIII (13)**
 Krimiseriál (N/Rak., 2003)
- 01:00 **Komisař Rex VIII (14)**
- 02:00 **Rosamunde Pilcher: Kouzelné léto**
 Romantický film (N/Rak., 2006)
- 04:30 **Policie Hamburg IX (12)**

PRIMA COOL

- 12:20 Futurama III (5)
- 12:50 Simpsonovi XXII (11)
- 13:20 Simpsonovi XXII (12)
- 13:45 Simpsonovi XXII (13)
- 14:15 Simpsonovi XXII (14)
- 14:45 Teorie velkého třesku V
- 15:40 Futurama III (6)
- 16:00 Hvězdná brána III (13)
- 17:00 Top Gear III
- 18:20 Simpsonovi XXII (15)
- 18:50 Simpsonovi XXII (16)
- 19:20 Simpsonovi XXII (17)
- Mnoho tváří lásky
- 19:50 Simpsonovi XXII (18)
- Kouzelná Líza



- 20:15 **Top Gear speciál: Nejlepší závody (7)**
- 21:25 **Teorie velkého třesku V (4)**
 Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 **Teorie velkého třesku V (5)**
 Sitcom (USA, 2011)
- 22:20 **Partička**
- 23:05 **Agresivní virus (6)**
 Hororový seriál (USA, 2014)
- 00:10 **Partička**
- 00:55 **Alias III (3)**
 Seriál (USA, 2002)
- 01:50 **Agresivní virus (6)**
 Hororový seriál (USA, 2014)
- 02:45 **Applikace**
- 03:15 **Alias III (3)**
 Seriál (USA, 2002)
- 03:55 **Applikace**

ÓČKO

- 06:00 Ranní fresh
- 09:00 Zpátečka
- 10:00 Óčko hity
- 12:00 Óčko news
- 12:05 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 13:00 Óčko trendy
- 14:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 14:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 15:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché



- 15:05 **Mixxer show**
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty
- 17:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 17:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteché
- 19:05 Moje destička
- 20:00 Óčko hity
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Single Man (7)
- Slepá důvěra. Když je láska slepá. Marek Tlačil randí v novém seriálu
- Óčko flirt
- 22:15 Proud klipů se vzkazy diváků Óčka



DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

Mgr. Marcel Kubis, Exekutorský úřad Šumperk | www.exekucesumperk.cz

1 OPAKOVANÁ DRAŽBA RD V JESENÍKU, VYVOLÁVACÍ CENA 540.000 Kč

Jedná se o přízemní, zděný, částečně podsklepený rodinný dům situovaný do nepravidelného tvaru, který se nachází v zastavěné, okrajové části obce Jeseník, v místní části Bukovice, na adrese Šumperská 191, Bukovice, 790 01 Jeseník 1. Parkování je možné ve vlastní garáži. Pozemky leží v rovinném terénu, tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné, zpevněné komunikaci. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, vlastní studnu, septik. V obci je dále možné napojení na tyto inženýrské sítě: hloubková kanalizace, obecní vodovod, plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 4+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je cca 80 roků. V roce 2010 byly opraveny rozvody elektro v I. nadzemním podlaží a v roce 2012 byla provedena částečná modernizace vnitřního vybavení v podkrovní.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 26. 10. 2017



2 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 NA RD VE MĚSTĚ TRHOVÉ SVINY, VYVOLÁVACÍ CENA 126.670 Kč

Jedná se o přízemní, zřejmě nepodsklepený rodinný dům ze smíšeného zdiva bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt je situovaný do velkého písmene „L“, nachází se v zastavěné, vnitřní části města na adrese Trocnovská 65, 374 01 Trhové Sviny. Pozemek leží v mírně sklonitém terénu a je přístupný po veřejné, zpevněné komunikaci. Ve městě je možnost napojení na tyto inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, plynové vedení a hloubková kanalizace. Byla vyměněna okna za nová plastová. Spoluvlastnický podíl id. 1/2 druhého ze spoluvlastníků Antonína Malíka bude dražen prostřednictvím dražebníka EURODRAŽBY.CZ a.s., IČ: 29135419, se sídlem Čimická 780/61, 181 00 Praha 8 - Čimice, a to téhož dne 2. 11. 2017 od 10.00 hod. na adrese: www.eurodrazby.cz.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 2. 11. 2017



3 DRAŽBA PODÍLU ID. 1/2 RD V OBCI SLAVĚTÍN, OKR. OLOMOUC, VYVOLÁVACÍ CENA 160.00 Kč

Jedná se o přízemní, částečně podsklepený rodinný dům ze smíšeného zdiva s využitým podkrovím pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt je situovaný do půdorysného tvaru obdélníka, nachází se v zastavěné, okrajové, části obce Slavětín, v řadové zástavbě jako samostatné stojící, na adrese Slavětín 69, 783 24 Slavětín. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemek leží v rovinném terénu a je přístupný po veřejné zpevněné komunikaci. V obci je možné napojení na tyto inženýrské sítě: elektro, plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 2+kk s kompletním sociálním zařízením. V roce 2008 byla provedena výměna střešní krytiny, včetně klempířských konstrukcí, výměna oken a bylo modernizováno sociální zázemí.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdrazby.cz dne 2. 11. 2017



4 DRAŽBA RD V OBCI KRAVAŘE, OKRES OPAVA, VYVOLÁVACÍ CENA 1.800.000 Kč

Jedná se o zděný, podsklepený rodinný dům se dvěma nadzemními podlažími a využitým podkrovím pod sedlovou střechou s valbou krytou boňským šindelem. Objekt je situovaný do nepravidelného tvaru, nachází se v zastavěné, okrajové části města Opava, v místní části Kouty, na adrese Hlučinská 273/223. Parkování je možné na vlastním pozemku nebo ve vlastní garáži. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, plynové vedení a pravděpodobně na vlastní studnu a vlastní kanalizaci (žumpa nebo septik). Původní stáří objektu je dle odborného odhadu cca 50 roků. Byla vyměněna okna za nová plastová, střešní krytina, včetně klempířských konstrukcí a byl instalován kontaktní zateplovací systém.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 9. 11. 2017



5 DRAŽBA RD V OBCI OSICE, OKR. HRADEC KRÁLOVÉ, VYVOLÁVACÍ CENA 733.400 Kč

Jedná se o přízemní, nepodsklepený rodinný dům ze smíšeného zdiva bez využitého podkroví pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt je situovaný do nepravidelného tvaru, nachází se v zastavěné, okrajové části obce Osice na adrese Osice 52. Parkování je možné na vlastním pozemku. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, hloubková kanalizace, studnu. V obci je dále možné napojení na tyto inženýrské sítě: obecní vodovod, plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 3+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je dle sdělení vlastníka z roku 1930. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel postupně rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých i dlouhodobých životností. V roce 2001 byla provedena přístavba vstupní verandy k původnímu rodinnému domu. V roce 2007 proběhla částečná modernizace bytové jednotky (položeny podlahové krytiny v ostatních místnostech, nové rozvody vody, kanalizace, modernizace sociálního zázemí a kuchyně).

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 16. 11. 2017



Veškeré podrobné informace k jednotlivým dražbám (včetně znaleckého posudku, fotodokumentace a dražební vyhlášky) lze nalézt na výše uvedených dražebních portálech, kdy pro vyhledání použijte název dražby.

NABÍDKA PRÁCE

Exekutorský koncipient s místem výkonu práce Zábřeh na Moravě, mzda až 25.000 Kč a zaměstnanecké benefity

Koncipient je u nás soudním exekutorem široce pověřen výkonem exekucí a další činností v rámci výkonu své práce, kterou vykonává samostatně, ale i v týmu právníků a dalších zaměstnanců úřadu. Zejména tak samostatně zpracovává spisovou právní agendu, rozhoduje o procesních návrzích, komunikuje se soudy a dalšími orgány veřejné moci, poskytuje podporu operativní a administrativní složkám úřadu, rozhoduje o způsobech řešení složitých procesních situací, zpracovává právní analýzy, jedná s účastníky řízení a soustavně sleduje aktuální stav legislativy a vývoje judikatury.

S ohledem na specifickou a značně samostatnou činnost exekutorského koncipienta na našem úřadu požadujeme:

- ukončené vysokoškolské vzdělání v magisterském studijním oboru - Právo (vhodné i pro absolventy)
- znalost procesního práva a obecnou znalost právních předpisů – soukromé právo, trestní právo, pracovní právo

Jste pečlivý, zodpovědní a samostatní? Dáme Vám opravdovou práci a významnou agendu. Využijte toho!

Zasílejte své CV s krátkým motivačním dopisem na: syrenova@exekucesumperk.cz, více na www.kariera-exekucesumperk.cz

Sloupek

MARTIN ŠVIHLA

UČITEL AIKIDA
A LEKTOR OSOBNÍHO ROZVOJE



SETKÁNÍ

Každý z nás si může myslet úplně cokoliv a naše mysl to dokáže na základě našich zkušeností a „logického uvažování“ odvodnit. Já si myslím, že mám v něčem pravdu, a někdo jiný si myslí úplně opačnou věc a také si myslí, že má pravdu. Já však vím, že svůj názor dokážu logicky zdůvodnit, a tak ten druhý musí být hlupák. A ten druhý si totéž myslí o mně – na základě svého uvažování a životního postoje. Naše mysl si dokáže odůvodnit jakýkoliv názor. Například politici nalevo tvrdí, že důležitá je společnost, a politici napravo přísahají, že důležitá je svoboda jednotlivce. A klidně se kvůli tomu i po-

perou. Je to podobně chytré, jako kdyby někdo tvrdil, že levá ruka je lepší než pravá, a chtěl si tu pravou dát amputovat. Avšak my potřebujeme obě ruce, abychom mohli něco vytvořit: silná společnost potřebuje jednotlivce a silní jednotlivci potřebují společnost. Jednoduše, protikla-

Citát

Tak vzniká komunikace, spolupráce a společné řešení.

dy se nevylučují, protiklady se doplňují. A tohle platí pro jakýkoliv „názor“, který hýbe novinovými články nebo naší žlučí. Je jedno, jestli mluvíme o politice, pracovním problému, nebo o rodinné hádce. Jakékoliv strany se svým názorem zastaneme, druhá strana má stejné právo na opačný názor. Když trváme na tom, že my máme „rozum“ a ti druzí jsou hloupí, jenom se uzavřeme. Když naopak hledáme inspiraci i na druhé straně, můžou se dvě „protichůdné pravdy“ obohatit. Tak vzniká komunikace, spolupráce a společné řešení.

Toto je pro mě tajemství vánočního smíření – vidět druhé jako lidi, ne jako nepřátelské názory. Kdyby se nám to povedlo alespoň v drobnostech, tak jsou Vánoce každý den.

www.prostor8.cz

Dopisy a vzkazy

Proti šmejďům

Chtěla bych touto cestou všechny čtenáře varovat před šmejďy – podvodníky. Nejen před Vánoce, ale pořád je nebezpečí, jak přijít o nemalé peníze. Přes nejménovaný e-shop jsem si objednala knížky za necelé 3000 Kč. Měla jsem za to, že když jim pošlu tuhle částku, poštovné a balné bude doopravdy bezplatné. Šmejď využil subdomény, použil jiné IČO a matoucí název. Podala jsem trestní oznámení a žalobu a ještě si na internetu zjistila více informací. Ze zkráceného čísla mi přišlo pár výhrůžek, že si mě najde a vymete se mnou. Jenže já bych mu velice ráda vzkázala totéž, aby se zmetek najednou nedivil. Podvedení lidé, nebojte se proti podvodníkům bojovat! Máte-li strach o své bezpečí, existují i právnické poradny. Nepřicházejte o své peníze! Vždy si vše dobře zkontrolujte a v případě nejistoty zvolte ověřený a třeba i dražší způsob. Ve většině případů za ušetřený čas sice zaplatíte více, ale možná někdy ušetříte, více než si myslíte.

IVANA VAŇAČOVÁ

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

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

Výrok dne



„Odložení MS bylo psychicky náročné.“

ARNOŠT PETRÁČEK
ČESKÝ PLYVAČ

V minulém týdnu získal zlatou medaili na MS handicapovaných v Mexiku. Šampionát se měl původně konat na přelomu září a října, ale kvůli zemětřesení byl přesunut na začátek prosince.

Slovo dne

AMPUTOVAT

(Ze sloupku Martina Švihly na této straně)

Provádět operativní odstranění periferně uložené části některého orgánu nebo části těla.

ZDROJ: AKADEMICKÝ SLOVNÍK
CIZÍCH SLOV



INZERCE

HOROSKOP na úterý 12. 12.

PROPOJÍM VÁS S VAŠÍM ANDELEM!
Požádat ho můžete o cokoli!
Ptejte se, s láskou vám pomůžu!
Zavolejte mi na 906 70 30 35
nebo pište SMS na číslo 904 30 55
s kódem 5ZFAJ a svým dotazem!

Beran 21/3–20/4
Upoutat pozornost lze různými způsoby. Dnes zřejmě budete muset svým dětem vysvětlit, který způsob je vhodný a který ne.

Váhy 23/9–23/10
Zkuste dnes přemoci únavu z práce a postarejte se své rodině o příjemnou a veselou zábavu. S vámi v hlavní roli, samozřejmě.

Býk 21/4–21/5
Dnes vám může někdo z rodiny smutně říct, že na něj máte málo času. Pokud je to pravda, měli byste co nejdříve věci změnit.

Štír 24/10–22/11
Některé novinky z přibuzenstva pro vás vlastně novinami nejsou. Skoro máte chuť dodat, že jste je čekali. Jako tu dnešní.

Bliženci 22/5–21/6
Vaši blízcí jsou z vás poslední dobou celí nesví. Pořád totiž někam pospícháte, a to i tehdy, když vůbec nemusíte. Jako dnes!

Střelec 23/11–21/12
V těchto dnech se cítíte se svými blízkými velmi dobře. I dnes se budete těšit z práce domů. Je to opravdu hezké období.

Rak 22/6–22/7
Dnes vás napadne nějaká úprava domova a budete ji chtít napláňovat ještě do Vánoc. Rodina se vám to bude snažit rozmluvit.

Kozoroh 22/12–20/1
Zdá se vám, jako by čas teď plynul rychleji. Dnes se trochu vyděsíte při pohledu na kalendář. Vše ale do Vánoc stihnete.

Lev 23/7–22/8
Sice vás nyní netrápí finanční problémy, nicméně dnes budete muset vysvětlit svým blízkým, že jsou poněkud rozhazovační.

Vodňář 21/1–20/2
Všechno, co uděláte pro rodinu a přátele, vám přináší potěšení. I dnes vám to zlepší náladu a projasní celý den. To je dobré!

Panna 23/8–22/9
V tyto dny byste se měli každý večer věnovat dechovému cvičení. Občerství vaše tělo i mysl a zbaví vás i následků stresu.

Ryby 21/2–20/3
Vaše rodina pochopí, že byste chtěli dnes večer být sami. Potřebujete si srovnat myšlenky a rozhodnout některé záležitosti.

CIKÁNSKÉ KARTY!
LÁSKA RODINA Zeptejte se zkušené
ZDRAVÍ PENÍZE kartárky přes SMS!
Pište SMS ve tvaru 93RBL
a váš dotaz na číslo 904 30 46

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

Řešení sudoku

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

Anketa Byli jste už o víkendu lyžovat? Kde? Chystáte se?



Ivan Krokodýl Sochor

Letos už nestihám, ale pojedu určitě až v únoru.



Vladimír Cekota

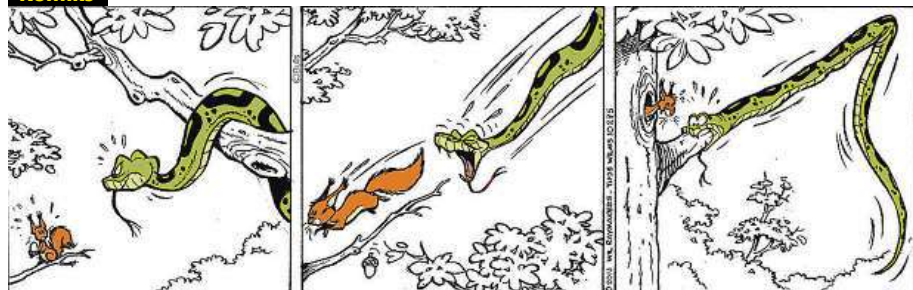
Vzpomínám na letošní vodní lyže. To byl větší adrenalin.



David Dobřichovský

Před barákem na schodech.

Komiks



-10%

Dárek k nákupu

Lenovo™

~~7 777,-~~
od 6 999,-

obj. kód: NT356n7n6d2l

Vemte ho s sebou kamkoliv

Pracovní notebook, který si bude rozumět s vaším tempem i náročností. Čtyřjádrový procesor a 4GB RAM se postarají o plynulý chod všech programů a dvoučlávková baterie zase zajistí dlouhou výdrž na cestách. A vše navíc pod slušivým modrým šasi!

ideapad 120s

11,6" displej s HD rozlišením
Čtyřjádrový procesor, RAM 4 GB
Stylový design, štíhlá konstrukce
Windows 10 Home

Dárek k nákupu:

Bezdrátová myš Microsoft
v hodnotě 399,- Kč



**Splňte svou misi
s novým notebookem**

více na www.alza.cz/notebooky



Specialista na notebooky



alza.cz

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 12. 12. 2017 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.

Vánoční odměny jsou letos nejvyšší za poslední roky

Dobrá kondice ekonomiky a obavy firem ze ztráty zaměstnanců se letos projeví na výši vánočních odměn.

„Některé firmy vyplátí letos plný 13. plat, jinde dostanou

pracovníci například polovinu mzdy navíc. Díky rostoucí ekonomice si mohou firmy dovolit letos štědrější přístup než v loňském roce a vyplátí o poznání vyšší odměny ve srovnání s předloňskem,“ říká Tomáš Surka, výkonný ředitel personálně-poradenské společnosti McROY pro střední a východní Evropu.

Vánoční nebo výroční odměna mívá různou podobu.

Mnoho firem je nazývá třináctým platem a vypočítávají se z běžného platu zaměstnance. Jindy se může jednat o podíl pracovníka na obratu, marži nebo zisku firmy. Obchodníci mají odměnu spojenou s dosažením předem stanovených cílů. Ne vždy ji obdrží ve finanční podobě. Odměna například dostává podobu lepšího služebního auta.

Výše vánočních odměn souvisí s celkovým hospodářským výsledkem společnosti. U pracovních pozic motivovaných výkonem je však často

odměna vázaná na konkrétní výsledky jednotlivce nebo jeho týmu, celkový výsledek firmy výši jejich prémie přímo neovlivňuje. **MET**

Firmy lákají zaměstnance i na 14. plat

Čtrnáctý plat je ve skutečnosti rozdělený jeden plat navíc do dvou splátek – jedna přichází na řadu spolu s prosincovou výplatou, druhou odměnu zaměstnanci dostávají vyplacenou v létě jako příspěvek na dovolenou.

- Nízká nezaměstnanost zároveň nutí firmy k větší péči o jejich zaměstnance. Proto se kromě 13. platu letos mohou pracovníci těšit také na další bonusy, jako jsou poukazy na různé kulturní nebo sportovní programy.



INZERCE

PŘEDPLATNÉ JAKO DÁREK
JE JEN MÁLO DÁRKŮ, KTERÝMI POTĚŠÍTE SVÉ BLÍZKÉ KAŽDÝ DEN

Vyberte si z nabídky předplatného na 225 555 522 nebo na www.mfdnes.cz/darek. Nabídka platí do 31. 12. 2017.

VYBRANÝ DEN 66 Kč MĚSÍČNĚ

mBank. Jaká je výhoda kreditky?

Manželka obdržela nabídku na zřízení kreditky. Jsou tam nějaké výhody, ale celkově v tom mám zmatek. Poradíte prosím? Antonín

Zuzana Knechtová, senior product specialist:

Základní výhodou kreditky je, že se jedná o předem schválený úvěrový rámec.

Klient tak může využívat peníze banky – když je splatí do data splatnosti, může využít takzvaného bezúročného období. Na prostředky čerpané bezhotovostně se tedy vztahuje 0% úrok.

Kreditní karty mBank nabízejí jedno z nejdelších bezúročných období na trhu, až 54 dní.

PREZIDENTSKÉ VOLBY 2018

DEBATA O BEZPEČNOSTI S 8 KANDIDÁTY

Sledujte 12. 12. od 16:00 na iDNES.tv

iDNES.cz



MYTHS AND LEGENDS

In this series you will learn about myths and legends from various parts of the world.

Polynesia

Rangi and Papa: why it rains

A strange story is told by the Maoris of New Zealand and the Polynesian people who live in the islands of the Pacific. The story tells of the beginning of time. Once, the world was empty and everything was cold and dark. It was always night and there were no living things.

The God of the Night created two huge beings, one male, Rangi, who is known as Father Sky, and one female, Papa, who is known as Mother Earth. Rangi and Papa filled the whole world with their love for each other and they had many children.

Each of those children became a god. Each day, the couple held each other very closely, happy in their love.

Their children were not so happy, however. Their parents' enormous size meant the sun's light could not reach the cave where the children lived and so they lived in the dark. The children met and discussed

what they could do to divide the two lovers.

But not even the breath of the God of the Wind, the waves of the God of the Sea or the energy of the God of Plants could move them. Finally, the God of the Forest pushed up with all the power he had. He pushed Rangi to the right and Papa to the left and at last the children's dark world became light.

Lesson No. 15



Father Sky and Mother Earth hated to be alone without each other. Rangi was so unhappy he began to cry. His giant tears came down his cheeks and produced the first rain to fall on the Earth. To this day, each time it rains, people remember how sad Rangi was. **ANDY KEEDWELL**



HANNAH EATON/BRITISH COUNCIL

Activity 1

Answer questions 1 to 5.

- 1. What was the world like at the beginning of time?
- 2. Why were the children so unhappy?
- 3. What did the children decide to do?
- 4. Was it easy to move Father Sky and Mother Earth apart?
- 5. How did Rangi and Papa feel without each other?

Activity 2

Choose a person/god or persons from the box to complete each sentence (1–5). You do not need to use every person/all persons.

- a. the God of Plants
- b. Father Sky
- c. the God of the Forest
- d. the God of the Night
- e. the people of the Pacific
- f. the God of the Wind

- 1. This story is told by
- 2. Rangi and Papa were created by
- 3. blew as hard as he could to move the two lovers.
- 4. Only the strength of could move Father Sky and Mother Earth apart.
- 5. The first rain was produced when cried.

Activity 4

- 'Rangi and Papa' tells a story of a battle between parents and children. Why do you think parents and children sometimes find it difficult to get on?
- Do you think arguing with your parents is a normal part of growing up?

Activity 3

Put the words in the box into three groups in the table: face, foot/leg and arm.

- Three examples have been done for you.
- heel; thigh
wrist

- elbow
- chin; gum
- ankle; cheek
- hip; jaw
- hand; fingernail

face	foot/leg	arm
cheek	ankle	hand

Answers

- **Activity 1**
 1. Everything was cold and dark. It was always night and there were no living things.
 2. Because the cave where they lived was so dark
 3. To divide Rangi and Papa
 4. No
 5. Alone and unhappy

- **Activity 2**
 1. e
 2. d
 3. f
 4. c
 5. b

- **Activity 3**

face

 - cheek
 - gum
 - jaw
 - chin

foot/leg

 - ankle
 - heel
 - thigh
 - hip

arm

 - hand
 - wrist
 - fingernail
 - elbow

Řepkový olej prospívá zdraví

Zeleninový salát, majonéza, palačinky či těstoviny. To všechno lze připravit s kvalitním řepkovým olejem a přitom zachovat zásady zdravé výživy.

Řepkový olej patří mezi jedničky mezi rostlinnými oleji. Díky vyváženému poměru omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin a nízkému obsahu nasyčených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu.

V evropských zemích dávájí spotřebitelé řepkovému oleji výraznou přednost. V české kotlině je zatím postoj vůči řepce mírně skeptický, neboť zde stále převažuje předsudek o problematických vlastnostech řepkového oleje.

Nicméně za posledních pětadvacet let dosáhla šlechtitelská práce výrazného pokro-

ku a omezila negativní vlastnosti řepkového oleje na minimum. Moderní odrůdy řepky tak poskytují kvalitní olej, který dokáže konkurovat dokonce i svému olivovému protějšku.

Tuky hrají nepostradatelnou úlohu ve výživě lidí a nelze je jednoznačně rozdělit na dobré a špatné. Ovšem můžeme si dovolit je rozdělit na tuky více či méně vhodné pro zdravou výživu.

Součástí každého jídelníčku jsou jak nasycené mastné kyseliny, tak kyseliny nenasycené. Nasycené mastné kyseliny se vyskytují především v živočišných produktech, ztužených rostlinných tucích, náhražkách čokolády a podobně.

Při jejich štěpení dochází k uvolňování mnohem většího množství energie než u nenasycených mastných kyselin, a způsobují proto energetickou nerovnováhu v organismu.

Na druhou stranu jsou nedílnou součástí fyziologických procesů organismu, jako je třeba syntéza hormonů.



Řepkový olej je stále žádanější. Žlutých polí po celé zemi je každoročně velké množství. MAFRA

Oproti tomu nenasycené mastné kyseliny jsou součástí většiny rostlinných olejů. Ve vhodném poměru mají pozitivní vliv na odbourávání cholesterolu z organismu a správnou činnost kardiovaskulárního systému.

Patří mezi ně krom jiných také esenciální mastné kyseliny omega-3 a omega-6, které

lidský organismus neumí vyrobit, a proto je musíme přijímat potravou.

Tyto mastné kyseliny mají význam pro pružnost buněčných membrán, například srdečních cév.

V řepkovém oleji Rapso tvoří asi třicet procent právě omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny, a to nejlé-

pe v ideálním poměru dvě ku jedné.

Tvoří tak stabilní komplex nenasycených mastných kyselin pro naši výživu. Díky šetrnému zpracování si řepkový olej zachovává vysoký podíl vitamínu E. Má neutrální chuť a můžete jej použít jak ve studené, tak také v teplé kuchyni.

INZERCE





Rapso®

- vysoce hodnotný olej pro zdravou výživu
- 100% čistý řepkový olej šetrně lisovaný
- vhodný do salátů, na vaření, pečení a fritování
- dlouhodobé obchodní smlouvy s vybranými rakouskými pěstiteli

čistý řepkový olej z Rakouska

Další informace si můžete vyžádat u VOG, s.r.o., Vsechromy 43, 251 63 Strančice, tel.: 323610511 nebo na www.vog.cz

Nepodceňujte sport na horách, před lyžováním se protáhněte

Zimní sezona začíná a s ní i oblíbené sporty. Těšíte se na běžky, lyže či brusle? Pozor, abyste to s námahou nepřehnali.

Vyrazíte na hory, nezapomeňte na pár rad, nehybáte-li se pravidelně. Celodenní pobyt na běžkách či lyžích může spíše uškodit než prospět. Na takovou námahu je třeba se připravit, aby to neskončilo v lepším případě nataženými vazy či svaly, v horším nějakým vážnějším úrazem.

Před každým výkonem je důležité tělo protáhnout, aby se zahřály svaly a uvolnily klouby. Stačí pár kondičních cviků, abyste cítili, že vám proudí krev v žilách.

U lyžování se soustřeďte hlavně na dolní končetiny. Rozpohybuje kyčelní, kolenní i hlezenní klouby všemi směry. Protahení a cílené zahřátí svalů provádějte pomalu, citlivě.

Při nádechu se napětí ve svalu zvýší, proto zůstaňte v klidu. Teprve při výdechu se snižuje svalové napětí a můžete protahovat, ale jen o pár centimetrů, v krajní poloze jen o milimetry. Tah můžete cítit, ale nikdy nesmíte protahovat přes bolest.

I když se protáhněte, a přesto jste po celodenním pobytu na lyžích celí rozlámaní, doplňte tekutiny, abyste odplavili všechny špatné látky z těla. Namožené svaly můžete lehce promasírovat, výborný je napařovací obklad. A poté je lehce protáhněte.

Pokud bolest přetrvává, chce to klid a šetrný pohyb. Můžete si pomoci i farmaceutickými výrobky, v lékárně

poradí, který gel nebo masť na jakou bolest použít. Bude-li sportovat i přes bolest a únavu, zaděláváte si na daleko horší problém v podobě úrazu.

Lékaři každoročně hlásí zvýšené počty lyžařů s úrazy, a to z řad dospělých i dětí. „Velmi častými úrazy jsou poranění dolních končetin, jako jsou zlomeniny, ale i poranění kloubů včetně vazů a úponů především v oblasti kolenního a ramenního kloubu. Co se týče zlomenin, mohou být různé komplikované. Nepříjemné jsou tříštivé zlomeniny, zlomeniny na více místech skeletu a podobně. U těchto zlomenin je pak většinou obtížnější a delší doba léčebné rehabilitace,“ říká primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová.

Velmi oblíbenou formou relaxace pro unavené tělo je

Jak pečovat o klouby v zimě

Udržujte své klouby v teple.

- Dbejte na hřejivé a prodyšné oblečení, které odčerpává pot.
- Do běžeckých i lyžařských bot se vybavte speciálními ponožkami k tomu určenými.
- Ochraňte se před chladem, který může způsobovat stažení šlach a vazů okolo kloubů, ty se pak hůře pohybují.
- Před sportem se rozcvičte. Vaším kloubům pomůže, když prokrvíte svaly a protáh-

nete šlachy. První den sportovní dovolené spíše uberte, nejste-li zvyklí na podobný pohyb. Krotte také svoji vášně pro skokánky.

- Zvyšte přísun vitamínů, zejména vitamínu C, který napomáhá tvorbě kolagenu a posiluje imunitní systém.
- Hýbejte se. Pravidelnou fyzickou aktivitou budete udržovat svůj pohybový aparát v kondici.
- Současně předejdete nadváze, která naše klouby nadměrně zatěžuje.

sauna. Především v zimě je pro své prohřívací účinky velmi vyhledávaná. „Pravidelné saunování má především preventivní význam. Dochází k posílení odolnosti organismu, při zvýšeném pocení se tělo více zbavuje

škodlivých zplodin metabolismu. Podpůrně se saunování používá též k prohřátí kloubů, rovněž pomáhá zvýšit zásobování organismu kyslíkem,“ říká Tomáš Arndt ze serveru Prozdra-vi.cz. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE



Dejte pozor na svoje svaly i na horách.

PROFIMEDIA.CZ

CAPSICOLLE

Kapsaicinový krém

- ▶ Kapsaicinový hřejivý krém bezpečně a dlouhodobě pomáhá při bolestech svalů a kloubů a navozuje svalovou relaxaci
- ▶ Skládá se z 8 čistě přírodních látek
- ▶ Hřejivý krém je vhodný pro dospělé a děti od 12 let
- ▶ Stačí malé množství o velikosti hrášku
- ▶ Výborně se vstřebá do pokožky a je bez zápachu
- ▶ Krém začne ihned sám prohřívát na teplotu až 50° C.



www.hrejivanaplast.cz/kapsaicinovy-hrejivy-krem/

Jak se postarat o svoje nohy

Správné natahování ponožek i výběr bot mají vliv na spokojenost chodidel.

První chyby začínají už v předškolním věku, když nosí děti menší velikost bot. „Už ve školkách se dětem hodně deformují chodidla. Děti nemají do 12–14 let úplně dovyvinutý nervový sys-

tém, tak je boty tolik pocitově netlačí. Deformují se tím prsty a nenechají klenbu správně růst,“ vysvětluje komplikace s malými botičkami Petra Kliková, podoložka z centra Hilarion a členka řídicí rady České podologické společnosti, kde se zabírají celostním přístupem k chodidlům. „Už takhle maličké děti mají zarostlé nehty, deformace prstů a některé i růstové problémy,“ vyjmenovává poznatky z mateř-

ských škol, které Petra Kliková navštívila.

Podle ní si spousta lidí sama vytváří zarůstající nehty tak, že nenosí ponožky a silonky správné velikosti nebo střihu. „Tím, že si je nasadí a táhnou, co to jde, až nahoru. V jedné knize mám fotku napěchované nohy v ponožce a uvolněné bez ponožky. Opravdu to tak bývá zvykem,“ dodává Petra Kliková.

U žen příliš úzké lodičky a vysoké podpatky mohou vést k vybočení palců, proto je potřeba je alespoň střídat s pohodlnou, ideálně širší, obuví. „Vytváříte velký tlak na prsty, ale o ně se máte jemně opírat. Ale vy je včetně paty hodně přetěžujete. Dochází k tomu, že nemáte správně postavenou klenbu. Nemůžete správně stát, noha nemá stabilitu a klenba příčná i podélná velice trpí. I proto mohou vznikat zarůstající nehty. A společně s tím vám začínají lehce vybočovat palce,“ vysvětluje Kliková. Vyšší podpatky pak mění rozložení zátěže na chodidlo, těžiště a klenbu obecně. Ortopedické vložky společně s rehabilitačním cvičením a silikonovými korektory mohou pomoci posílit příčnou i podélnou klenbu chodidla. Aby se nevyváženost nepřesouvala do kolen, kyčlí a vůbec do držení celého těla, které to pak odnáší.

A co když má babička ještě víc vybočené palce, a ani ve stáří si neodepře lodičky? „Za války nebyly dobré boty. A navíc pokud jste dlouhodobě zvyklá na podpatek, tak se vám mění těžiště. Bez podpat-

ků už nemůžete chodit. Ale tělo se přizpůsobuje, přetěžují se pak kotníky, kolena a kyčle,“ vysvětluje Petra Kliková.

Pokud si s něčím nevíte rady, je dobré si zajít pro radu k odborníkovi, na kterého máte doporučení. „Abyste včas podchytili prevenci v zárodku a měli šanci ještě s problémem vůbec pracovat, dřív než věci zajdou daleko,“ radí podoložka. Podle ní je hlavně potřeba vnímat své tělo. Ať už jste z neznámého důvodu unavení, nebo bolí-li vás dlouho nepřiměřeně nohy. „Je dobré hledat příčinu. Někdy může například padat klenba, protože jste ji přetížili po nějakém závodě. Noha potřebuje rehabilitovat, uvolnit šlachy a klouby nějakou mobilizací, aby se noze ulevilo,“ uzavírá Petra Kliková. **ADÉLA MAREDOVÁ**



Petra Kliková

ARCHIV

INZERCE



RIVIERIN
– nejúčinnější vláknina pro navození pocitů sytosti a snížení hmotnosti

doplnek stravy

v kombinaci s nízkoenergetickou stravou.

Příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3g glukomannanu denně ve 3 dávkách po 1g zapitých 1 - 2 sklenicemi vody, před jídlem a v rámci nízkoenergetické diety.

Žádejte ve své lékárně, prodejně VitaCentrum Jindřišská 5(pasáž), Praha 1, na www.bwy.cz, nebo na bezplatné lince **800 900 995**

Vyrábí: Brainway Inc. s.r.o., Washingtonova 25, Praha 1

- účinná látka glukomannan
- v trávicím ústrojí zvětší svůj objem až 50x
- spolehlivě snižuje pocit hladu
- navozuje stav sytosti
- reguluje žlučové štávy
- omezuje vstřebávání tuků
- a cukrů z nestrávené potravy

Rivierin je mnohem účinnější než běžně užívané vlákniny pro navození sytosti. Obdobně jako bariatrická operace (zmenšení žaludku) Rivierin zajistí člověku menší přívod potravin a tím přispívá ke snížení hmotnosti. Nejvyššího efektu lze dosáhnout

Co můžete udělat hned?

Pár maličkostí, které pomohou.

- Dobře si myjte nohy, noste pantofle na sportovištích.
- Investujte do ortopedických vložek na míru. Pojišťovny hradí jednu ročně.
- Používejte savé vložky s tlumením dopadu na sport.
- Pokud vám zarůstají nehty, zajděte včas k odborníkovi.
- Noste i širší obuv a svoji velikost. Lidé si často kupují menší velikost. Víte, že obuv má šířku F1/2, G, H, H1/2, K, XW?

Uvádí ji výrobce obuvi. Vhodnou šířku konzultujte u svého podologa.

- Suché nohy potřebují hydrataci, ideálně večer, aby se krém stihl vstřebat. Ráno se krém na bázi vody nestihne vstřebat a hrozí vám plísňe.
- Trénujte chůzi naboso v přírodě, abyste zapojovali svaly a šlachy chodidel. Pokud nemáte možnost, existují speciální hrbolaté koberce, na kterých můžete cvičit chůzi.
- Jakoukoliv zátěž provádějte vždy s ohledem na svůj zdravotní stav.

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 léčebné 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 přípravek 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



Valná hromada FAČR. Zvolí si nové vedení?

Fotbalová asociace ČR se dnes pokusí na druhý pokus zvolit nové vedení. Červnová volba nástupce Miroslava Pelty skončila patem, poté co česká komora podporovala Martina Malíka a moravská Petra Fouska. Oba se rozhodli opět kandidovat. Na mimořádné valné hromadě v Nymburce se bude rozhodovat i o úpravě stanov, aby ke stejné situaci do budoucna nemohlo docházet. Bývalí fotbalisté jako Antonín Panenka, Jan Rajnoch a Štěpán Vachoušek jsou spíše pro bývalého generálního sekretáře Fouska. **ČTK**



Šest změn

Čeští hokejisté se sešli v Praze před Channel One Cupem pouze v 19 z 28 nominovaných hráčů. Kouč Josef Jandač musel před turnajovou generálkou na únorové olympijské hry v Pchjongčchangu udělat šest změn a na včerejším i dnešním tréninku mu bude chybět devítka krajanů z Ruska, kteří ještě včera hráli zápasy Kontinentální ligy. Zítřka od 18.30 hrají Češi v O₂ areně první duel s Finskem. Ve čtvrtek odletí do Moskvy, kde o den později změní síly s Kanadou a v neděli se utkají se Švédskem. **ČTK**

Zprávy krátce

Z NHL do Brna

Hokejový brankář Marek Langhamer podepsal smlouvu s mistrovskou Kometou Brno. Třináctiletý rodák z Moravské Třebové se po šesti letech vrátil ze zámoří. Na svém kontě má dva starty v NHL za Arizonu.

9

České rychlobruslení bude mít na olympiádě v Pchjongčchangu rekordní zastoupení. Na základě výsledků ve Světovém poháru si reprezentantky vyjely devět účastnických míst na jednotlivých tratích. Dosud na ZOH startovali současně maximálně dva zástupci rychlobruslení. **ČTK**

Fantazie! Házenkářky vyřadily silné Rumunky

Poprvé se do vedení dostaly až těsně před koncem. V posledním vteřině rozhodl gól Hrbkové.



Nejvíce branek:

Jeřábková 7, Luzumová 6, Malá a Ryšánková 5 – Neaguová 13



Sedmimetrový hod Ivety Luzumové ALŽBĚTA VEJROSTOVÁ/CHF.CZ

České házenkářky se v osmičlenné MS v Německu postaraly o obrovské překvapení. Nad favorizovaným Rumunskem zvítězily 28:27 a postoupily mezi osm nejlepších týmů světa. To je nejlepší výsledek v historii samostatné České republiky. Dosud jím bylo 9. místo z roku 1993.

Svěřenkyň trenéra Jana Bašného byly v utkání outsiderem. Ve skupině B sice vyhrály nad Argentinou a Polskem, potom ale prohrály se Švédskem, Norskem i Maďar-

skem, takže obsadily poslední postupové čtvrté místo. Rumunky vyhrály skupinu A. V jejich dresu nastupuje i nejlepší hráčka světa Cristina Neaguová. Ani ona nedokázala dovést tým k postupu. **SM**

Los. Viktoria mří na Bělehrad

Fotbalisté Plzně se ve vyřazovací fázi Evropské ligy (EL) utkají se srbským mistrem Partizanem Bělehrad. První zápas se odehraje 15. února v Srbsku, odvěta na stadionu Viktorie je na programu o týden později.

„Není to tak známý soupeř jako třeba Celtic, který byl v osudí, ale rozhodně ho nemůžeme podcenit. Jugoslávský fotbal byl vždy fantastický. Určitě to bude těžký soupeř. Když postoupí do jarních bojů, musí být kvalitní.“ řekl po losu v Nyonu trenér Plzně Pavel Vrba.

Další Češi v EL

Své soupeře poznali i další dva čeští zástupci v soutěži.

- Arsenal s brankářem Petrem Čechem se utká se švédským Östersundem, Kodaň s Michaelem Lüftnerem narazí na Atlético Madrid.

Plzeň, která je v jarních bojích po třech letech, se utká se srbským protivníkem podruhé ve své historii. V roce 2015 vyřadila ve 4. předkole EL Vojvodinu Novi Sad. **ČTK**

RESULTS OF THE DRAW	
JUVENTUS FOOTBALL CLUB (ITA)	TOTTENHAM HOTSPUR FC (ENG)
FC BASEL 1893 (SUI)	MANCHESTER CITY FC (ENG)
FC PORTO (POR)	LIVERPOOL FC (ENG)
SEVILLA FC (ESP)	MANCHESTER UNITED FC (ENG)
REAL MADRID CF (ESP)	PARIS SAINT-GERMAIN (FRA)
FC SHAKHTAR DONETSK (UKR)	AS ROMA (ITA)
CHELSEA FC (ENG)	FC BARCELONA (ESP)
FC BAYERN MÜNCHEN (GER)	BESIKTAS JK (TUR)

Rozlosováno bylo také osmičlenné fotbalové Ligy mistrů. **AP**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Práce - nabídka

KADERNÍCI. Vydělejte díky Platformě Kadeřníctví 100 CZK částky 25 000 – 47 500 Kč měsíčně!

Zaručená klientela, žádné provozní náklady, EET zajištěno z naší strany. Příspěvky na zdravotní a sociální pojištění.

Volejte 772 000 100 linka 101 nebo 602 756 417. Mail: L.FISEROVA@100CZK.CZ www.100czk.cz

- Kuchaře na HPP přijme hotel DAP na Praze 6, plat od 22.700 Kč+benefity. Možnost zajištění ubytování a náhrad. T: 721867893, provoz@vkp.vlrz.cz

Intimní

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



- **SEXNAMUJ SE V PRAZE!** Najdeme ti rajdu! Napiš SMS ve tvaru 27RLS a text na 909 15 50
- **Bývalá tramvajačka** Zdenka(58) hledá chlapa na nezávazný sex. Volej 909 90 99 25 nebo mi napiš SMS na 909 15 40 s kódem 66ENH a tvůj text!

FELACE! Miluju te!
Michaela 39. Volej na 909 801 801 kód XPL76



- **Moc mě vzrušuje nezkušenost mladých mužů!** A moc ráda bych si jednoho sama zaučila. Zkušená Alena (59). Ozvi se mi, koloušku, na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 84DEX a tvůj text!

NA VAŠE PŘÁNÍ OPAKUJEME

**Black
Friday**

slevy až 80 %



více na www.alza.cz/black-friday

Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz