

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! **7 dní** cena na osobu 12990,- Kč **6990,- Kč** od ubytování ve dvoulůžkovém pokoji

Zážitková okružní cesta! **OSTROV KYPR** **8 dní** cena na osobu 11990,- Kč **5990,- Kč** od ubytování ve dvoulůžkovém pokoji

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

OSTROV KYPR 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 

PRAHA
Úterý, 12. prosince 2017
Č. 234, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Simona

Nejčtenější noviny v Praze

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 7



Olympijská pochodeň. Do Pchjongčchangu ji nesl i 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 humanoidních 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 pochodň. 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.

Do záchodu olej určitě nelije

Použitý tuk na smažení například vánočních kaprů nebo řízků patří do speciálních kontejnerů či sběrných dvorů. Zbytky tuku i sádla totiž dokážou v kanalizaci nadělat pořádnou paseku. STRANA 4

Přívoz místo lávky vypluje do Vánoc

Zřícenou lávku mezi Císařským ostrovem a Trojou nahradí loďka. Přepraví až 220 lidí za hodinu. V následujících měsících v místě vznikne provizorní most. STRANA 3

Překvapení. Házenkářky postupují

České házenkářky na mistrovství světa v Lipsku překvapivě porazily Rumunsko 28:27. Postup do čtvrtfinále je nejlepším českým výsledkem na světových šampionátech v historii. STRANA 22

Beats Studio 3

Zůstaň nad hlukem.



 beats by dr. dre.

Jednička letošních vánoc.

Sluchátka Beats Studio3 Wireless podávají špičkový poslechový zážitek díky technologii Beats Pure Adaptive Noise Canceling (Čisté adaptivní potlačování hluku), která aktivně blokuje okolní hluk, a díky kalibraci zvuku v reálném čase, která se stará o zachování průzračnosti, rozsahu a emocí.

iSETOS - OC Chodov
Roztylská 2321, 147 00 Praha 4
+420 272 075 461
chodov@isetos.cz

iSETOS - OC Nový Smíchov
Plzeňská 233/8, 150 00 Praha 5
+420 257 315 246
smichov@isetos.cz

iSETOS - MFC Aupark
Gočárova třída 1754/48a, 500 02 Hradec Králové
+420 491 040 410
aupark@isetos.cz

iSETOS



Zprávy krátce

Únik chemikálií
v Komořanské

Z průmyslového areálu v Komořanské ulici včera uniklo větší množství chloru z poškozeného ventilu speciálního kotle. Na místě nebezpečnou látku likvidovaly čtyři jednotky hasičů včetně chemické jednotky. Nikdo nemusel vyhledat lékařskou pomoc. Komořanská ulice byla po dobu likvidace chloru uzavřena. **ČTK**

Nástupiště na
Muzeu opraveno

Dopravní podnik dnes uvede zpět do provozu nástupiště ve stanici metra Muzeum A ve směru Depo Hostivař. Až do 2. ledna zde budou všechny práce přerušeny. Poté od středy 3. ledna začne další etapa prací ve stanici a bude na necelých pět měsíců uzavřeno druhé nástupiště, tedy to pro směr Nemocnice Motol. **MET**

Přívoz místo Trojské lávky vypluje do Vánoc

Lodka by měla přepravit až 220 lidí za hodinu. Podobná vypomůže u železničního mostu.

Zřícenou lávku mezi Císařským ostrovem a Trojou nahradí přívoz. Ten by mohl podle pražských radních začít plout nejpozději do Vánoc. V následujících měsících by ho měl následovat nový, provizorní most. „Budeme se snažit. Zda to bude možné technicky, to vám neřeknu,“ říká pražská primátorka Adriana Krnáčová. Podle jejího náměstka a radního pro dopravu Petra Dolínka dostalo město nabídky na provoz trojského přívozu od dvou společností. Obě pro Prahu již přívozy provozují, o které firmy konkrétně jde, však náměstek nevedl.



Cítát

Pontonový most v tuto chvíli nepripadá v úvahu. Řešením je přívoz, na jehož provoz jsme dostali dvě nabídky.

PETR DOLÍNEK, NÁMĚSTEK PRIMÁTORKY

S provozovatelem, jenž nabídl větší loď, město nyní jedná v souvislosti s Trojou. Přívoz by zde měl následně přepravovat až 220 lidí za hodinu. Nabídku druhé firmy hlavní město rovněž využije. Přívoz totiž od 15. prosince nahradí také zavřené lávky na železničním mostě.

Můstky kontrolují

Praha kvůli pádu Trojské lávky prověřuje další lávky a mosty. Kontrolu prováděla Technická správa komunikací o víkendu na Hlávkově mostě, na týden byl uzavřen také můstek v Černošicích.

- Lávka spojující Císařský ostrov a Troju se zřítíla předminulou sobotu odpoledne, ze čtyř zraněných byli dva ve vážném stavu. Příčina pádu lávky není zatím známa. Pražští radní vyplatí každému zraněnému dar 50 tisíc korun.

„Budeme ještě jednat také se státní správou o tom, jak rychle může v Troji vzniknout náhradní lávka,“ dodává Dolínek.

Provizorní přemostění by mohlo být podle radních hotovo během několika měsíců. Sloužilo by hlavně pěším

a cyklistům, kteří však po něm budou muset kolo vést.

Aby byla lávka pro Pražany nebezpečná, nemusí nutně vést jen přes vodu. Svě o tom vědí obyvatelé Prahy 4, kterým místní zrezlá lávka u stanice metra C Budějovická den co den při jejím přecházení výhrůžně vrže pod nohama. „Technický stav lávky u stanice metra Budějovická není dlouhodobě dobrý. Bohužel je v řízení o vydání stavebního povolení příliš mnoho účastníků, kteří celé řízení zdražují a komplikují,“ vysvětluje mluvčí magistrátu Vít Hofman.

Magistrát podle něj již poněkoličkáte zadal přepracování projektové dokumentace dle požadavků účastníků řízení, tedy hlavně přílehlé České spořitelny a centra DBK. Pokud podle Hofmana nedojde ke schválení, bude muset město celou věc řešit jako havarijní. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

barnys®

ALAVIS™



Doplňek stravy
v prášku

ZNÁTE LEPŠÍ PRODUKT NA KLOUBY?

**I TENTO SKVĚLÝ PRODUKT
MŮŽETE KOUPIV V NOVÉ FIREMNÍ
PRODEJNĚ BARNY'S – ALAVIS.**

FLORENTINUM - ATRIUM,

Na Florenci 15, Praha 1

Otevírací doba: Po-Pá 9:00-19:00

Speciální otevírací doba u prosinci:

Sobota 16. 12. 2017 9:00-15:00

Neděle 17. 12. 2017 9:00-15:00

Sobota 23. 12. 2017 9:00-15:00

www.barnys.cz

www.alavis.cz

**SLEVA
100 Kč**

PŘI NÁKUPU NAD 500 Kč

**TENTO SLEVOVÝ KUPON LZE UPLATNIT
POUZE VE FIREMNÍ PRODEJNĚ.**

Platnost do 31. prosince 2017.

Tuto slevu nelze kombinovat s jinými slevami.

Tipy na dnešní den

VÝSTAVA

Až do 5. ledna bude v Galerii na úřadě Prahy 7 probíhat výstava fotografií a upomínkových předmětů spojených s kariérou legendárního fotbalisty Josefa Bicana. Vystavené fotografie mapují kariéru i soukromý život sportovce, který prožil největší část kariéry ve Slavii Praha, jež tehdy sídlila na Letenské pláni. Vstup je volný. Bican s Prahou 7 spojil i svůj osobní život, s rodinou bydlel v Holešovicích.

KONCERT

Od 18 hodin odehraje ve Foru Karlín svůj narozeninový koncert valašsko-meziříčská kapela Mňága a Žďorp. Na vystoupení ke třicetinám skupiny proběhne i křest nejnovějšího alba Trínohý pes. Vystoupí hosté a jako předskokan Mucha s kapelou. Vstupenky jsou ještě k dostání v předprodejích za 599 korun. **MET**

„Olej do WC nelijte,“ prosí správa kanalizací

Použitý tuk z kaprů patří do speciálních kontejnerů či sběrných dvorů.

Pražská kanalizace se jako každý rok zanáší během vánočního období tuky po usmažení štedrovečerních kaprů i zbytky sádla z cukroví. Ty přitom mohou v kanalizačních potrubích způsobit po nabalení se na další smetí pěknou paseku. Své o tom vědí Londýňané, kteří před pár měsíci svedli urputnou bitvu s ohromným valounem sraženého tuku a špíny, který ucpal místní kanalizaci.

Pražské vodovody a kanalizace (PVK) proto ústy svého mluvčího Tomáše Mrázka varují, aby Pražané použítý tuk do odpadu raději nevylévali. „Olej či tuk včetně sádla patří do plastových uzavíratelných



Citát

Tuk v potrubí ztuhne a zanáší ho, což způsobuje nižší průtočnost, v krajním případě pak jeho ucpání.

TOMÁŠ MRÁZEK, MLUVČÍ PVK

lahví a následně do speciálních kontejnerů umístěných v ulicích nebo do sběrných dvorů. Naše varování samozřejmě platí celoročně, nejen v období vánočních svátků,“ říká Mrázek.

Podle zjištění PVK jsou zpravidla nejvíce zanesené

části stok, kde je hodně restaurací. Mnoho z nich totiž používá podobně jako některé pražské domácnosti drtiče odpadu. Ty se však v Praze používat nesmějí. Odpadky se poté v kanálech spojují s dalšími předměty a vytvářejí jeden velký špunt. „Do kanalizace se nesmí dostat zbytky jídla, odpad z kuchyňských drtičů, fritovací a motorové oleje, veškeré hygienické potřeby, chemikálie a léky. Všechny tyto věci ohrožují samotné fungování kanalizačního systému a čistění odpadních vod,“ varuje Mrázek.

Pracovníci PVK čistí kanalizace vodou pod tlakem, ta však nestačí zdaleka na vše. Tam kde je to možné, je nutné stoky projít a tuky odstranit ručně. Kanalizace je totiž primárně určena výhradně k odvádění odpadních vod, tedy mírně znečištěné vody z běžné denní hygieny, užívání toalety, úklidu, praní či

mytí nádobí. Co do kanalizace nepatří, je určeno zákonem a všechny detaily mohou Pražané najít v Kanalizačním řádu na webových stránkách www.pvk.cz.

Wrásky na čele přidávají pracovníkům kanalizací také plastové části hygienických potřeb. Ty mohou zcela zničit čerpadla v čerpacích stanicích odpadních vod. „Čerpadlům také vadí vhazování vláknitých materiálů do kanalizace – kousků vaty, hadrů a podobně. Ty se pak namotávají na oběžná kola čerpadel a způsobují jejich ucpávání,“ vysvětluje Mrázek.

Na pražskou stoku je napojeno 1,25 milionu obyvatel. V hlavním městě PVK provozuje 3650 kilometrů kanalizace a asi 900 kilometrů přípojek od domů.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

INZERCE

DBEJTE O SVÉ PODNIKÁNÍ
INVESTOVAT DO ÚSPOR ENERGIE SE VYPLATÍ

- 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 elektřiny, plynu a tepla
- 7. Instalace kogenerační jednotky s maximálním využitím elektrické a tepelné energie
- 8. Modernizace soustav osvětlení budov a průmyslových areálů

Snižte provozní náklady na spotřebu energie a zkrátíte dobu návratnosti investic. 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

EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Operační program Podnikání
a inovace pro konkurenceschopnost

MINISTERSTVO PRŮMYSLU A OBCHODU

AGENTURA PRO ROZVOJ A INOVACE



Protest cyklistů proti zákazům

Cyklisté včera v podvečer na protest proti plánovanému zákazu jízdy na kole v centru Prahy na několik minut zablokovali Křižovnickou ulici v první městské části. Blokáde předcházela společná jízda ulicemi. Praha 1 chce zakázat používání elektrokoloběžek, což podle radnice není možné bez zákazu kol. Cyklisté podle návrhu nebudou smět jezdit po pěších zónách mezi 10. a 18. hodinou.

MAFRA

Klaus a Mečiar. I po 25 letech hodnotí rozdělení jako správné

Rozpad Československa před čtvrtstoletím byl nevyhnutelný, mezi Čechy a Slováký bylo napětí dlouhodobé. V debatě k výročí 25 let od rozdělení v budově někdejšího Federálního shromáždění se na tom včera shodli tehdejší předsedové české a slovenské vlády Václav Klaus a Vladimír Me-

čiar. Zdůraznili také, že nynější vztahy mezi Čechy a Slováký jsou výjimečně dobré, a to i díky existenci obou národních států. Mečiar, který do Prahy dorazil po 19 letech, také řekl, že Slováci vždy byli Čechům vděční za jejich pomoc při rozvoji Slovenska v meziválečném období. **ČTK**

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.

ANO spánku



NE chrápání

Ozývá se z vaší ložnice každou noc hlasité 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, ostropestřce mariánského, 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.

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.

Myslete
na své
zdraví



Škrábete 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, rašelině 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? Zádá, 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 víkendu 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 trati a zasněžování. Investují i do bezpečnějších lyžařských tratí. Protože vedle radosti 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 přece 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 pojištěními 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. „Srazil-li náš turista třeba muže 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 prodrazí. V cizině je běžné nárokovat i nemajetkovou újmu a negativní vliv na společenskou 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 léčení, 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 strádat. 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 předšválený 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

Cinknuté Bingo. Fantyš se po 22 letech přiznal

V 90. letech populární hra byla zmanipulována. Viník unikl před spravedlností dlouhá léta.

„Z dnešního pohledu to nedokážu vysvětlit, aby to dávalo smysl pro čtyřicetiletého člověka,“ řekl Pavel Fantyš, který se včera u soudu přiznal k tomu, že v 90. letech zmanipuloval oblíbenou televizní hru Bingo. Se svými kumpány tak získal 27 milionů korun. Přesto Fantyš tvrdí, že on sám žádné peníze nedostal. Hlavní líčení je naplánováno do čtvrtka.

Dnes 42letý Fantyš tvrdí, že podvod vymyslel a organizoval Roman Hejda, který byl v případě před více než deseti lety potrestán podmínkou. Hejda po Fantyšovi chtěl, aby

počítačový program ovlivnil (více v boxu). „Ze začátku jsem nepřemýšlel o možných důsledcích toho, co jsem provedl,“ řekl Fantyš. Program se pokusil ovlivnit proto, aby dokázal, že to zvládne. Peníze údajně nepotřeboval, měl vlastní podnikání.

Postupem času mu prý došlo, že jde o závažnou věc, Hejda mu ale tvrdil, že je vše zařízené, a naléhal na něj, aby pokračoval. O tom, jak byly tikety distribuovány dál, podle svých slov Fantyš nic nevěděl. Obžalobě čelilo kromě Fantyše a Hejdy dalších pět lidí, kterým soud v roce 2005 potvrdil za distribuci tiketů podmíněné tresty. Nové řízení se Fantyšových spolupodniků netýká. Soudkyně Lenka Cihlářová včera jako svědky předvolala Hejdu a dalšího muže, který se podle rozsudku na podvodu podílel, Pavla Kroupu. Ani jednomu z nich se však nepodařilo předvolat



Pavel Fantyš u soudu MAFA

ní doručit, a jednání se tak nezúčastnili. Výpovědi dalších odsouzených soudkyně přečetla. Muži většinou trvali na tom, že o zásahu do počítačové sítě nic nevěděli. Z jejich výpovědí vyšlo najevo, že Fantyše vlastně neznali, jejich

Jak podváděl

Fantyš podle spisu zmanipuloval losování v doplňkové hře Bingo Nová šance.

- Systém hry spočíval v tom, že počítač měl vylosovat deset náhodných čísel tiketů, jejichž majitelé se v dalším týdnu zúčastnili televizní soutěže. Fantyš změnil systém tak, aby počítač losoval čísla tiketů, které předtím podle spisu sám zakoupil. Fantyš se setkal se zástupci kanadské firmy, jež pro hru Bingo nabízela služby. Pro hru poté zajišťoval technické zázemí, staral se o provoz počítačů.

úkolem bylo pouze sehnat za peněžní obnos fiktivní výherce. Fantyš v roce 1995 uprchl do ciziny, dopaden byl letos v létě v USA. Po převezení do Česka požádal o nové projednání svého případu. Fantyšovi hrozí pět let vězení. **ČTK**



U Babiše

Tiskovou mluvčí vznikající menšinové vlády hnutí ANO bude Barbora Peterová. V minulosti působila jako redaktorka České televize nebo mluvčí společnosti ČEPS, provozovatele české přenosové soustavy. **ČTK**

INZERCE

„Skvělé čtení – romantické, vtipné a úžasně napsané, zkratka naprostá pecka!“

Daily Mail UK

DOZVUKY MÝCH LÁSEK
GRAEME SIMSION
MLADKOVITA

Autor bestselleru
PROJEKT MANŽELKA

Od autora bestselleru
PROJEKT MANŽELKA

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



Další ministerští nováčci v Lánech

Prezident Miloš Zeman včera přijal na zámku v Lánech poslední ministerští nováčky ve vládě premiéra Andreje Babiše – Jiřího Milka (zemědělství, na snímku vlevo), Roberta Plagu (školsství, na snímku vpravo) a Ilju Šmída (kultura). Se všemi probíral priority jejich resortů. Prezident oficiálně jmenuje nový kabinet zítra. **2x ČTK**

Zprávy krátce

Miliony pro školy a zemědělce

Ministerstvo školství možná dostane 100 milionů korun navíc pro speciální školy. O miliardu korun by mohla Sněmovna zvýšit národní dotace zemědělcům. Úpravy vládního návrhu státního rozpočtu včera podpořil sněmovní rozpočtový výbor. Většinu požadavků ostatních výborů i jednotlivých poslanců na přesuny peněz uvnitř plánovaného rozpočtu ale zamítl.

Šabatová: Finanční správa zajišťovací příkazy nezneužívala

Veřejná ochránkyně práv Anna Šabatová zatím nezjistila, že by Finanční správa plošně využívala nebo zneužívala takzvané zajišťovací příkazy. Jedná se o účinný nástroj pro boj s daňovými úniky, kdy správa uvalí na firmu exekuci. V souvislosti s možným nadužíváním zajišťovacích příkazů se mluvilo o firmě FAU, která po jejich vydání zkrachovala. **ČTK**



-10 %

Dárek k nákupu

Lenovo

~~11 111,-~~
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 dvoučládková 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.

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. Pokus o terorismus

Exploze v podchodu metra pod autobusovým nádražím Port Authority na Manhattanu v New Yorku si vyžádala zranění čtyř lidí. Češi mezi nimi nejsou. Starosta města Bill de Blasio řekl, že exploze byla pokusem o teroristický útok. Podle vyšetřovatelů je pachatelem sedmadvacetiletý obyvatel Brooklynu, 27letý Bangladéšan Akajid Ulláh. 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 ohrožují některé části Německa povodně. Stoupá hladina řeky Sáry, zvedají se i vodní toky v Dolním Sasku. **ČTK**

Saakašvili. Stál před soudem

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 na-

pomáhal na Ukrajině státnímu převratu. Obžaloba žádá o uvalení vazby ve formě domácího vězení s povinným nošením elektronického náramku.

Saakašviliho včera přišla k soudu podpořit bývalá ukra-

jinská premiérka a nyní opoziční poslankyně Julija Tymosenková.

Policie politika zadržela v pátek a Saakašvili v cele předběžného zadržení o víkendu zahájil hladovku, ve které hodlá pokračovat. **ČTK**

INZERCE



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Hlavní město Praha

Praha vyhlásilo dne 20. 9. 2017 výzvu k předkládání žádostí o podporu z

Operačního programu Praha – pól růstu ČR, číslo 35.

Žádosti o finanční podporu lze podávat v rámci prioritní osy 3 Podpora sociálního začleňování a boj proti chudobě:

Specifický cíl: 3.1 Posílená sociální infrastruktura pro integraci, komunitní služby a prevenci

Výzva č. 35 (investiční výzva) je zaměřena na vznik a rozvoj sociálních služeb, vznik a rozvoj kulturně komunitních center a vznik a rozvoj bytů sociálního bydlení, včetně chráněného bydlení.

Konzultace projektových záměrů probíhají do 23. 3. 2018.

Příjem žádostí o podporu probíhá od 23. 10. 2017 do 23. 3. 2018 pomocí monitorovacího systému MS2014+.

Veškeré informace o vyhlášených výzvách naleznete na www.penizeproprahu.cz v rubrice Výzvy. Své dotazy zasílejte na info@penizeproprahu.cz či na jednotlivé garanty výzev.



Před pařížským summitem

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

25 let zkušeností

ELPIS

POHŘEBNÍ ÚSTAV

OSOBNÍ PRŮVODCE
NA POSLEDNÍ CESTU

Nonstop linka zdarma 800 100 359 | www.krematorium.cz

Vihanová. Pohřeb bude v pátek

Poslední rozloučení s režisérkou a scenáristkou Drahomírou Vihanovou, která v neděli zemřela, bude v pátek ve 12 hodin v Malé obřadní síni strašnického krematoria. Filmařka, která odešla v 87 letech po krátké nemoci, se proslavila svým trezorovým

filmem Zabitá neděle z roku 1968. Vihanová patří ve filmu ke generaci „zlatých šedesátých“. Vystudovala FAMU a pracovala po boku Jana Špáty a Františka Vlášky, působila také jako pomocná režisérka Otakara Vávry (Romance pro křídlovku, 1966). Vihanová

vystudovala v Brně hudební vědu, estetiku a hru na klavír na konzervatoři. Za normalizace se pustila do dokumentaristiky. V druhé polovině 50. let spolupracovala jako scenáristka a asistentka režie v hudebním vysílání Československé televize. Na

FAMU studovala v letech 1960 až 1965. Po absolutoriu točila zakázkové snímky pro Krátký film. Natočila mimo jiné Hledání o Františku Vlášce či Proměny přítelkyně Evy o Evě Olmerové, po sametové revoluci ceněný snímek Denně představují před tvou

tvář. V roce 1992 natočila Konjunkturální portrét aneb Tři životy Vlasty Chramostové, později pracovala na cyklech Jak se žije, Zpověď nebo Ego.

V roce 2015 získala za mimořádný přínos české kinematografii Českého lva. **ČTK**

Poezie v obraze. Hradčany hostí výstavu Krajinou ráje

Většinu profesního života strávil jako ředitel gymnázia v Praze 9. Jan Podešva se však už řadu let věnuje také krajinářské fotografii a nyní představuje své práce na výstavě nazvané Krajinou ráje ve velkém formátu.

Její vernisáž se konala včera v Zimním refektáři Strahovského kláštera. „Autor se nesnaží zachytit jen fyzickou podobu světa, ale především poezii, která se pod povrchem viděného ukrývá,“ informují organizátoři.

Není to jeho první výstava, vedle české metropole už své obrazy i fotografie v minulosti vystavoval rovněž ve Francii. Expozice Podešvových velkoformátových fotografií Krajinou ráje bude v pražském Strahovském klášteře na Hradčanech přístupná každý den, a to až do 31. prosince letošního roku. **MET**



Krajinou ráje pražského pedagoga Jana Podešvy

Výtvarník, fotograf a pedagog Jan Podešva se narodil v Porubě v roce 1953.

- Absolvoval malbu a dějiny

umění na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci a žije trvale v Praze. Kromě oboru vzdělávání zasvětil svůj život vlastní tvorbě.

www.msene.cz

Nechte se hýčkat

Kokosy na sněhu

Délka pobytu: 3 dny / 2 noci
Ubytování: jedno nebo dvoulůžkové pokoje s TV
Strava: polopenze, včetně salátového bufetu, moučníků a příloh

Lázeňská péče:

- kokosová aroma masáž (záda)
- lázeň s esencí kokosu
- kokosový peeling dolních končetin
- kokosový zábal dolních končetin
- parafinový zábal na ruce

Bonus:

- poukaz na zákusek v Café & Restaurant Letzel

Cena pobytu již od 2.980,- Kč/osoba*

*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Lázeňský resort nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • tel.: +420 416 866 007 • E-mail: lazne@msene.cz

INZERCE

COROLLA

BEZPEČNĚ NEJLEPŠÍ VOLBA

KOMPLETNÍ
POJIŠTĚNÍ NA
3 ROKY ZDARMA*

BONUS
PŘI VÝKUPU VAŠEHO
VOZU

ZIMNÍ
VÝBAVA
ZDARMA



*v případě financování Toyota Garant nebo Kredit, časově omezená nabídka

TÝDEN ZÁZRAKŮ TOYOTA
11.- 15. PROSINCE



VŽDY
LEPŠÍ CESTA

Toyota Emil Frey Černý Most
Skorkovská 1585 | 198 00 Praha 9
www.toyota-emilfrey.cz

Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní. Veškerá data, údaje a vyobrazení jsou určeny pouze k informačnímu účelu a tato prezentace není nabídkou, resp. návrhem na uzavření smlouvy.
Toyota Corolla: Kombinovaná spotřeba a emise CO₂: 3,8-6,0l/100 km, 100-139 g/km. Údaje o spotřebě pohonných hmot a o emisích CO₂ odpovídají závěrům měření dle příslušných směrnic a nařízení EU nebo předpisů EHK.

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



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 Chvilu 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 **Vypřávej**
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 Útěk 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)**
Chamtivost 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 ve velkých potížích
23:30 Sestřička Jackie VI (9/12)
23:55 Sestřička Jackie VI (10/12)
00:25 Demokrate
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 Ordinace 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)
Seriál (ČR, 2017)
19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



- 20:20 **Ordinace 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 Ordinace 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. Krimisériál (N/Rak., 2003)
16:35 Odpolední zprávy
16:50 Top Gear III
17:50 Policie v akci
18:55 Zprávy FTV Prima
19:25 Krimi zprávy
19:40 Divošky
19:55 TOP STAR



- 20:15 **Ohnivý kuře II (65)**
Seriál (ČR, 2017). Beněš se nabídně, že koupí hotel do svého holdingu a propustí Jiřího. Když ale jeho právníci chystají transakci, zjistí jednu moc špatnou zprávu. Hrají J. Prachar, K. Leichtová, L. Polišenská a další Režie L. Kodad

- 21:35 Mordparta (5)
Krimisériál (ČR, 2016)
22:55 TOP STAR magazin
00:05 Policie v akci
01:00 Komisař Rex VIII (13)
Krimisériál (N/Rak., 2003)
02:00 Komisař Rex VIII (14)
03:00 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 Liza



- 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 Aplikace
03:15 Alias III (3)
Seriál (N/Rak., 2002)
03:55 Aplikace

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 neuteče
14:05 Óčko trendy
Aktuální klipy
15:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče



- 15:05 **Mixxxer show**
Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
17:05 Óčko trendy
Aktuální klipy
19:00 Óčko news
Hudba, film, zábava – nikdo a nic nám neuteče
19:05 Moje desítka
20:00 Óčko hity
21:00 CZ & SK
České a slovenské klipy
22:00 Single Man (7)
Slepá důvěra. Když je láska slepá. Marek Taciak randí v novém seriálu
22:15 Óčko flirt
Proud klipů se vzkazy diváků Óčka



Dopravní podnik hlavního města Prahy vás zve na akci

NALAĎTE SE V METRU TAKÉ O VÁNOCÍCH

Ve středu 13. prosince ve vestibulech pražského metra
Florenc C a Muzeum A/C od 14.00 do 19.45 hodin.



Dopravní podnik
hlavního města Prahy



I letos Vám skauti a skautky přinesou

Betlémské světlo

„To světlo ve tmě svítí a tma je nepohltíla.“
(Jan 1,5)



„Dívejme se srdcem“

Letošní moto je inspirováno úžasným specifikem letošního ročníku. Letos je totiž možné získat a mít Betlémské světlo České republiky již 7 nádherných dní před Vánocemi.

To dává neuvěřitelně bohaté možnosti, jak Betlémské světlo využít. Kam s ním zajít, kde všude se dá předat (i třeba s doprovodným programem) a hlavně tímto získáváme víc než 7 dní na to, jak udělat s Betlémským světlem radost jiným.

Je potřeba si vážit této možnosti a využít její potenciál dělat radost tím, že myslíme na druhé. Abychom ovšem mohli tento potenciál využít, je potřeba „dívat se srdcem“.

Malý plamínek z Betléma, tento novodobý symbol Vánoc, jenž svou silou spojuje mnohá srdce, si budete moci **v neděli 17. 12.** odpoledne připálit a odnést domů ze skautského stánku Betlémské pošty na Náměstí Míru nebo z historické Betlémské tramvaje projíždějící Prahou.

Další možnosti budou ve svátečním čase pražské kostely zapojené do projektu Betlémy 2017.

Více o Betlémském světle lze nalézt na www.betlemskesvetlo.cz
Podrobnosti k akcím v Praze spojeným s Betlémským světlem najdete i na praha.skauting.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 odvodnit 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 poperou. 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-

Cítát

Tak vzniká komunikace, spolupráce a společné řešení.

dy se nevyklučují, 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 šmejdům

Chtěla bych touto cestou všechny čtenáře varovat před šmejdý – podvodníky. Nejen před Vánocemi, ale pořád je nebezpečí, jak přijít o nemalé peníze. Přes nejmenovaný 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. Šmejd 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 právnícké 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 VAŇÁČOVÁ

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 ANDĚLEM!

Požádat ho můžete o cokoli!
Ptejte se, s láskou vám pomůžeme!

Zavolejte mi na **906 70 30 35**
nebo pište SMS na číslo **904 30 55**
s kódem **52FAJ** a svým dotazem!

Vědma Helena



Beran 21/3–20/4

Upoutat pozornost lze různými způsoby. Dnes zřejmě budete muset svým dětem vysvětlit, který způsob je vhodný a který ne.



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.



Blíženci 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!



Rak 22/6–22/7

Dnes vás napadne nějaká úprava domova a budete ji chtít naplánovat ještě do Vánoc. Rodina se vám to bude snažit rozmluvit.



Lev 23/7–22/8

Sice vás nyní netrápí finanční problémy, nicméně dnes budete muset vysvětlit svým blízkým, že jsou poněkud rozhozovační.



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.



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.



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.



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.



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.

Vodňář 21/1–20/2

Všechno, co uděláte pro rodinu a přátele, vám přinese potěšení. I dnes vám to zlepší náladu a projasní celý den. To je dobře!

Ryby 21/2–20/3

Vaše rodina pochopí, že byste chtěli dnes večer být sami. Potřebujete si srovnat myšlenky a zhodnotit některé záležitosti.

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 pojedou určitě
až v únoru.

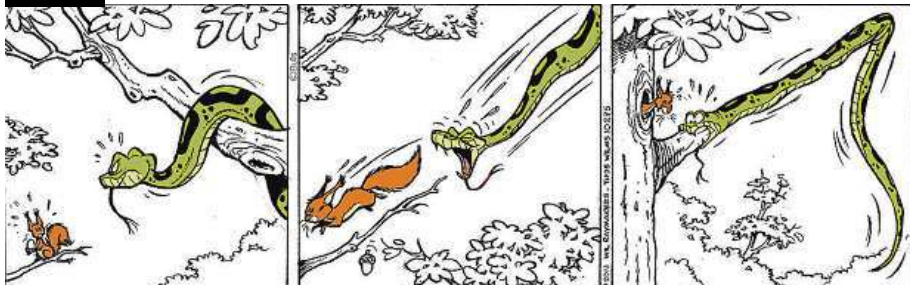
Vladimír
Cekař

Vzpomínám na
letošní vodní lyže. To
byl větší adrenalin.

David
Dobříčkovský

Před
barákem
na schodech.

Komiks



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, technický zajišťuje Materna, 1SMS/55Kč vč. DPH, 1min/70Kč vč. DPH, www.ema.bz, www.platmobilem.cz



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.okdražby.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 podkrovní 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.eurodražby.cz.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.okdražby.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 podkrovním 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.okdražby.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 podkrovním 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 Hlučínská 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.dražby-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 podkrovní pod sedlovou střechou krytou taškou pálenou. Objekt je situovaný do nepravidelného tvaru, nachází se v zastavěné, okrajové části obce 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 životnosti. 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.dražby-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 činnosti 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 operativnímu a administrativním 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, zodpovědný a samostatný? Dáme Vám opravdovou práci a významnou agendu. Využijte toho!

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

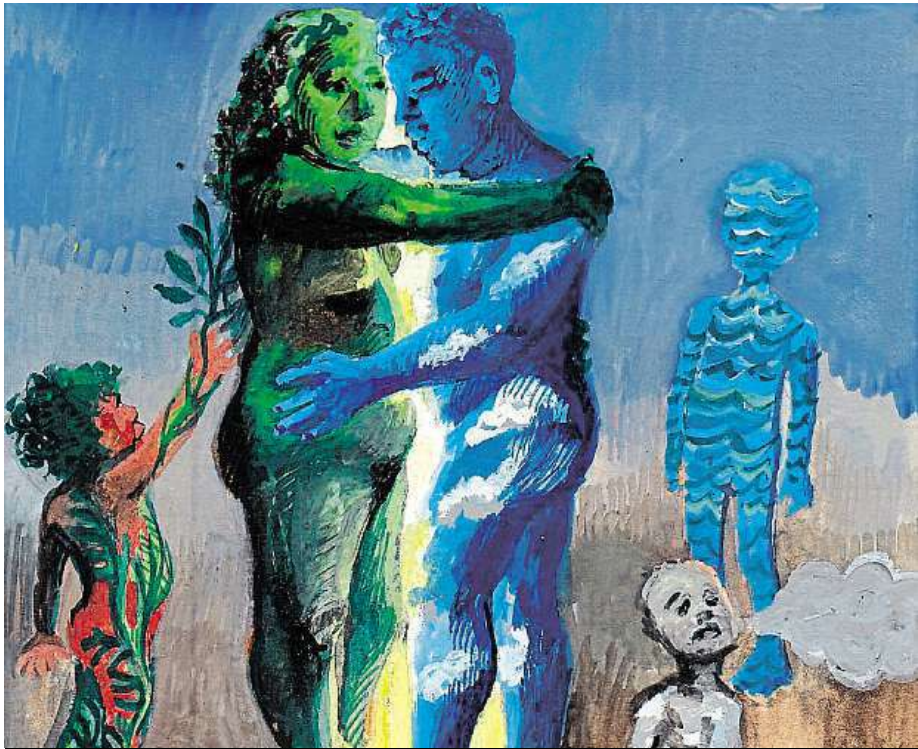


Father Sky and Mother Earth hated to be alone without each other. Rangi was so unhappy he began to cry. His giant tears came down his cheeks and produced the first rain to fall on the Earth. To this day, each time it rains, people remember how sad Rangi was. **ANDY KEEDWELL**

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

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

Activity 2

- e
- d
- f
- c
- b

Activity 3

face
cheek
gum
jaw
chin

foot/leg

ankle
heel
thigh
hip

arm

hand
wrist
fingernail
elbow

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, nehýbáte-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. Rozpohybujte 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 hřejivě a prodyšně 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 vášeň pro skokánky.

- Zvyšte přísun vitaminů, zejména vitaminu C, který napomáhá tvorbě kolagenu a posiluje imunitní systém.
- Hýbejte se. Pravidelnou fyzickou aktivitou budete udržovat svůj pohybový aparát v kondici.
- Současně předejdete nadvaze, 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 Prozdraziv.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.



**Najdete nás v lékárnách
BENU a Dr. Max!**

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 jenom 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, dříve 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 pocitu 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 Jindřichská 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 své 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 přípravky 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



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 nasycených mastných kyselin je považován za velmi hodnotnou potravinu pro lidskou výživu.

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

Nicméně za posledních pětatřicet 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. MAIRA

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

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 vyplatí letos plný 13. plat, jinde dostanou

pracovníci například polovinu mzdy navíc. Díky rostoucí ekonomice si mohou firmy dovolit letos štedřejší přístup než v loňském roce a vyplatí 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 obrátu, 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.



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.

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

PREZIDENTSKÉ VOLBY 2018

DEBATA O BEZPEČNOSTI S 8 KANDIDÁTY

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

iDNES.cz



Umění a aukce

STAROŽITNOSTI
RYTÍŘSKÁ 21, PRAHA 1
VÝKUP ZA HOTOVÉ

Obrazy 16.–20. století i poškozené. Briliantové šperky, zlato, mince, zlaté, stříbrné a granátové šperky, bronzové, dřevěné, porcelánové a slonovinové figury, zbraně, hodiny, hodinky a jiné starožitnosti i poškozené.

Pozůstalosti, příjeme, ohodnotíme. Platba IHNEJ, slušné jednání.

J.balas@seznam.cz,
www.ANTIQUE-PRAQUE.CZ
T. 603 449 882 kdykoliv

Služby - nabídka

• Odvoz starého nábytku na skládku! Vykližení bytů, sklepů, pozůstalosti. Stěhování všeho druhu. Naložme a odvezeme cokoliv. Rozumná cena. T. 773484056

• Úklidová firma TORES GUARD - Čištění koberců, mytí oken, úklidový servis objektů, zahradnické práce. Tel. 702072224, email: tores.guard.centrum.cz

Ostatní

• Starožitný nábytek koupím za solidní ceny. Ložnici, jídelnu, obývací, pracovní, lampy, obrazy, knihy. Dále retro nábytek do r. 1970. Tel. 603478873

• Prodám zavedenou pekárnu na okraji Prahy na frekventovaném místě. U pekárny je prodejna. Malá provozovna, pouze 2 pekaři a prodáváčka. Tel. 777146419

Práce - nabídka

• UDĚLEJ TO. Daruj krevní plazmu. Náhrada 550 Kč za odběr. Až 1100 Kč / dva odběry. tel:702278928, www.caraplasma.cz, Jungmannova 24. Pomáhat je lidské.

• SKLADNÍK s VZV: až 30.000 Kč, lokalita Praha, praxe, znalost PC, průkaz VZV výhodou. www.jobleader.cz, VOLEJTE - posílejte SMS na 725921922

• OPERÁTOR/KA SKLADU: až 25.000 Kč, jednoduchá manuální práce s elektronikou, základy PC, lokalita Praha www.jobleader.cz Volejte 725921922



POLEPOVÁNÍ HRAČEK /VYKLÁDKA KAMIONŮ

SVOZ Z OPATOVA ZDARMA

VÝPLATA PO TÝDNĚ

Směny polepování Po-pá 06-14/14-22-22-06

MZDA 90 Kč ČIST./HOD.

Směny vykládky kamionů Po-Pá 08-18-30

MZDA 95 Kč ČIST./HOD.

Směny lze plánovat dle domluvy

Dlouhodobá brigáda do konce roku 2017

Volejte bezplatně 800 577 775

nebo 727 903 708

hrady@wellpack.cz



VÝPLATA IHNEJ PO SMĚNĚ

SVOZ Z OPATOVA ZDARMA

Vykládka kamionů Chomutovice

(10 min od Opatova)

Noční směny po-pá

Mzda 90 Kč čist./hod.

Směny lze plánovat dle domluvy

Dlouhodobá brigáda do konce roku 2017

Volejte bezplatně 800 577 775

nebo 727 968 424

personalni@wellpack.cz

• Nestátní zdravotnické zařízení na Praze 4 přijme sestry na lůžkové oddělení. NJ, AJ výhodou. Špičkové platové ohodnocení, příplatky benefity, strava zdarma. Zašlete životopis s uvedením praxe na: info@medicoclinic.cz.

• Nestátní zdravotnické zařízení na Praze 4 přijme recepční. NJ, AJ podmínkou. Špičkové platové ohodnocení, benefity, strava zdarma. Zašlete životopis s uvedením praxe na: info@medicoclinic.cz.

• DENNĚ ZÁLOHY!!! Skladník v Rudné u Prahy až 25 000 Kč měsíčně. Firemní svaz zajištění, dlouhodobá spolupráce, bonusy, stravenky, příplatky. Krátký/dlouhý týden. Volejte 774972089, pište na: zivotopisy@brigadaihned.cz. Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz

• Přijmeme muže na pozici strážný na administrativní budovy, hotely, sklady a autosalony v Praze. 12 hod. směny (denní/noční). Nabízíme: DPP, mzda 80-95 Kč/hod v čistém, možnost záloh. Podmínky přijetí: fyzická zdatnost, čistý TR, základy PC. Tel.: 733469469

• ANVI TRADE s.r.o. (Uhrňěves) – přijme skladníka, pracovní doba PO-PÁ 7–15,30. Nástup ihned! Tel. 724155556, pan Milan Smetana.

• ANVI TRADE s.r.o. (Křč) – přijme skladníka, pracovní doba PO-PÁ. Nástup ihned! Tel. 724155556, pan Milan Smetana.

• KOMPLETACE KRABÍČEK-2 směny, až 24.000, bonusy, nábor. příspěvek až 3.500Kč, škála benefity, stravenky, Praha a Říčany. T. 777443555, www.jobleader.cz

• PRÁCE V NĚMECKU! 230-380 Kč/h. Skladníci, řemeslníci, dělníci ve výrobě, svařeči atd. Bonusy a ubytování + zálohy. Komunikativní znalost NJ nutná. Volejte 731883553, pište na zivotopisy@brigadaihned.cz nebo přijďte k nám – Brigádník s.r.o., Karlovo nám. 17, Praha 2. Více info: www.brigadaihned.cz.

• AMBOSELI s.r.o. přijme zaměstnance na pozici popelář, meťar v Praze – HPP, DPČ, možnost pravidelných záloh a ubytování. Bezplatná linka 800100166

• Prodejna zdravotnických potřeb hledá administrativní sílu na plný úvazek, příp. farm. asistenta nebo farmaceuta na částečný úvazek. Tel. 773929202

• Brigáda 130 - 150 Kč/hod podle lokality na pozici pokladní. Peníze druhý den, zaškolení před směnou. Tel: 222534534. Více na: www.creditczech.cz

• 110 -135 Kč/HOD za doplňování zboží podle směny a lokality, peníze druhý den, směny denní/noční. Tel.: 222534534. Více na www.creditczech.cz

• 110 -140 Kč/H za pultový prodej lahůdek a dopek pečiva, praxe není potřeba, zaučíme. Zálohy druhý den. Tel: 222534534. Více na www.creditczech.cz

• Přijmeme pracovníky do skladu s nástupem ihned. Nabízíme až 170 Kč/hod podle pracoviště, možnost záloh. T. 222534534, 777335756. www.creditczech.cz

• ZŠ Dědina Praha 6, hledá účetní-ekonomku, na IČO. Praxe v příspěvkové organiz. nutná. Jsme plátcí DPH! Nabídky do 20.12 na: dundera@zsdedina.cz.

• Přijmeme elektrikáře s vyhláškou a instalátéra - topenáře do HPP. Práce v Praze. Podm. čistý TR. Velmi dobré plat. podmínky. Volejte : 603413180.

• Renomovaná společnost přijme strážné ze zdravotním omezením (ID, OZZ) do Prahy a Městec okr. Praha - východ. Garantovaná mzda 80 až 90 Kč/hod. do 16. v měsíci včetně všech příplatků, stravenky, náborový příspěvek. Tel. 800888042

Nabízíme práci strážné/hod
- Praha

- Až 130 Kč/hod.
- Stabilní a pravidelný příjem
- Práce ihned!
- Volejte 601 157 100



HLEDÁME ŘIDIČE SKUPINY D

Dopravní společnost

DATA AUTOTRANS

hledá nové řidiče sk. D

Přijmeme spolehlivé,

seriózní a odpovědné řidiče

na zahraniční autobusy

(možno i na občasnou výpomoc).

Zajišťujeme jak vnitrostátní dopravu,

pravidelné linky, výlety po ČR

i zahraničí a vícedenní okruhy

po Evropě.

Platové podmínky dle dohody.

Vozový park do tří let.

Náborový příspěvek ve výši 30.000,- Kč

V případě zájmu volejte

605 054 523

nebo nás kontaktujte

přes naše stránky

www.dataautotrans.cz

HLEDÁME
PERSONALISTKU -
MZDOVOU ÚČETNÍ

s praxí na HPP
pro střední školu.
Nástup leden 2018.

Životopisy zasílejte na
reditel@betlemiska.cz.

• Hotel DAP na Praze 6 hledá pomocnou sílu do kuchyně na HPP, plat od 15.500 Kč+benefity. T: 721867893, provoz@vcp.vlrcz.cz

• Nabízíme práci operátora/ky CCTV! Až 120 Kč/hod. Stabilní a pravidelný příjem. Možnost plánování směn. Práce v sedě. Znalost práce na PC nutná! Práce ihned! Volejte 800 111 112

• Akciová spol. přijme strážné pro Prahu a okolí, vhodné i pro ženy, ID a SD, mzda 14000-16000 Kč, nábor. příspěvek až 10000 Kč, možnost záloh na mzdu, pravidelný příjem. Tel: 224109445, 777470798.

• Elektrotechnická a strojírenská firma Alfa Union, a.s. (Praha 4 - Modřany) přijme na HPP mechanika a elektromechanika. Nástup možný ihned. Tel. 602475706 nebo hr@alfaunion.cz

• Strojírenská firma SPA Praha s.r.o. (Praha 4 Modřany) přijme obráběče kovů - soustružníka a frézáře horizontkáře. Nástup možný ihned. Tel. 602475706 nebo hr@alfaunion.cz

• Casino v centru Prahy přijme krupiera/ku. Praxe výhodou, 25-50.000 Kč i výše, dle os. výsl., sml. na dobu neurč., zaškolení, karier. růst. 602418727

• Práce na vrátnici. Velmi dobře finančně ohodnocené práce. Praha a okolí. Více info zdarma na čísle 800100923.

• Restaurace na Praze 6 přijme ihned číšníka/servírku.. Volejte kdykoliv na tel. 777250287.

• Na hlavní pracovní poměr přijmeme pracovníky pro úklid kancelářské budovy v Praze. Požadujeme bezúhonnost a občanství EU. Volné víkendy, nástupní plat 17000 Kč hrubého měsíčně + příplatky. Životopis zasílejte na: info@generalprovider.cz.

• Uklízeče/čku přijme škola v Praze 4 (Pankrác,ul. Družstevní ohoz) na hlavní pracovní poměr, plný nebo částečný úvazek. Nelze na dohodu o provedení práce. Nástupní plat 14 330,-Kč (plný úvazek). Telefon: 244016226 (244 016 207).

1100 Kč MĚSÍČNĚ! DARUJ KREVNI PLAZMU, ZACHRAŇ LIDSKÝ ŽIVOT A ZÍSKEJ ÚHRADU
dle §32 odst. 2 zákona č. 373/2011 Sb.

www.unicaplasma.cz
tel.: 220 515 464
metro HRADČANSKÁ

KADEŘNÍCI. Vydlávejte díky
Platformě Kadeřnictví 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

Čerpací stanice TOME GAS

Podolanka, Jižní spojka,

Černý most Praha

Přijme obsluhu na HPP

15 000-20 000,- Kč/měsíc

pouze pro zájemce

s invalid. důchodem / ZPS

tel: 727 871 595

• Přijme šikovné invalidy na odpolední úklid do administrativních budov na Praze 3 a 6. Nabízíme HPP, stravenky, dovolenou navíc. Blíží informace obdržte od pí.Vančurové, tel. 267 094 477, mobil 605 229 023.

• AK Pajerová hledá asistentku/recepční, HPP, Praha 2. Náplň práce: zajištění chodu kancel. Nutná AJ. Mzda vč. bonusů 25000 Kč. CV: recepce@advokaty.cz

• BS přijme strážné pro objekty v Praze. Možno též jako brigáda, DPP, DPČ, vhodné i pro SD, ID. Certifikát odb. způsobilosti podmínkou. Tel.: 728360589

• Přijmeme pomocného pracovníka na cisternový vůz, RP sk. B výhodou, pracoviště Praha 10. Dobré platové podmínky. Blíží info na tel. 734518299

• ZŠ Praha 4 hledá vyučenu kuchařku na HPP. Nástup od 01/2018. Požadujeme praxi v hromadném stravování. Kontakt skolnijideln@ksidlisti.cz, 241090239

• Hledáme zaměstnance na kompletaci a balení výrobků. Práce na plný úvazek. Nástup ihned.RC Factory, Beranových 130, Praha 9. Tel: 775915436

• Přijmeme na dlouhodobou brigádu pracovníky strážní služby (možno i důchodce), objekty v Praze. Volejte po - pá 7.00-13.00 h. tel. 602281773

• Zedníka - obkladače s ŽL, nekuřáka, sháním pro práci v Praze. Tel. 602821910

• Toaletářku na veřejné WC v centru Prahy. Solidní vystupování a spolehlivost. Nejedná se o metro ani nádraží. T. 731731393

• Úklidová fa. hledá paní na pravidelný úklid kanceláře lokalita Stodůlky Po-Pá od 18 hod - cca 2-3 hodiny. Dobré finanční ohodnocení! tel. 720410619

Bez.agentura hledá
STRAŽNÉ na pozici
- ostraha vrátnice a psodv
Praha 5 a 10. (75-85 Kč/h). Ubytování možné, nástup 29.12. tel. 608 038 408

Uklidová firma hledá
PRACOVNÍKA NA KONTROLNÍ
ČINNOST PRO PRAHU 1
v čase od 18.00 do 21.00 hod.
Kontakt:
p. Jarošová - 774 734 480

NÁSTUP IHNEJ
Vydělejte si už před Vánoci!

TÝDEVNÍ VYPLÁČENÍ!
Mzda od 150 Kč – 160 Kč/hod.
(Nastupte ihned - část výplaty už do Vánoc!)

Neváhejte a ozvěte se zdarma na
800 70 70 70, nebo na
brigadasklad@manpower.cz

BEZPEČNOSTNÍ AGENTURA
Přijmeme ihned

STRAŽNÉ a DETEKTIVY
• HPP, DPP od 75 - 100,- Kč/h
• Práce v Praze a okolí

• Týdenní zálohy • Solidní ubytování

Volejte zdarma 800 600 333

www.adamsecurity.cz

1100 Kč MĚSÍČNĚ!
DARUJ KREVNI PLAZMU
NA ANDELU

a získáš finanční náhradu.
www.plasmaplace.cz
tel: 735 208 208

Plasma Place

Dle §32 odst.2 zák. č.373/2011 Sb.

• Advokátní kancelář v Praze 7 přijme od 2.1.2018 asistentku. Kontakt: dvorakova.zavodska@post.cz

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům, chalupu, byt v Praze a okolí.

Na stavu nem. nezáleží.

Platba v hotovosti. Právní vady,

dluhy a exekuce nevadí. RK nevolat.

728 384 509

• Ihned koupím na investici nemovitost na Praze 10, nebo chatu na Sázavě. Tel: 602212121

Finance - nabídka

Banka Vám nepůjčí? MY ANO!
zaměstnancům - důchodcům
- podnikatelům

velká průchodnost, vylíčení a vyplacení žádosti do 24h

Volejte ihned: 725 524 539

zpracování a vložení zálohy po 24h

www.pujcmihned.cz

• Oddlužíme nemovitosti! Vyplatíme Vaše exekuce, dluhy, zástavy! Odkup nemovitosti, peníze máte do 48 hod! V nemovitosti můžete stále bydlet! 737352730

• Krátkodobé, dlouhodobé úvěry, konsolidace úvěrů, úvěry se zástavou nemovitostí, pomoc při exekuci. Pracujeme pro více spol. "M" C Ládví. T. 736299299

Starožitnosti

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

• Koupím velkou knižnici pozůstalosti. Knihy, příp. i starožitný a retro nábytek vhodný do stolek. čitárny-knihovnu, křesla, stůl, lampu, ap. T: 603478873

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel.: 274 78 44 28

• Pronajímáme bez rizika! Pro manažery firem s rodinami hledáme pěkné byty v Praze. Garantujeme bezproblémový průběh nájmu. BEZ PROVIZE! T. 734319304

• Slušný pár hledá byt v Praze s dobrým spojením na MHD. Zařízený i nezařízený v dobrém stavu. Dlouhodobé. Solidní jednání. RK nevolat. TEL: 604778666

• Hledám 3+1/3+kk v Praze, celkem pro 2 os + dítě 15 let, cenově do 20 tisíc, dlouhodobé. Metro max do 10 minut, lodžie výhodou. Děkuji. 775088498

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady exekuce nejsou překážkou.

Záloha a platba ihned. V bytě můžete

dále bydlet. RK nevolat.

721 256 822

• PRO DCERU koupím byt družstevní nebo byt v osobním vlastnictví v Praze. Platím v hotovosti. Tel: 702044164

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

• Hledám OBECNÍ BYT v Praze, zaplatím dluhy na nájmu, při exekuci či výpovědi, před privatizací, zajistím náhradní byt, záloha. Tel.: 776363636

firma eurosecur s.r.o.

hledá:

BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍK
-DETEKTIV
HPP i brigádně

Nástupní mzda: 20.000,- Kč/měs u HPP
100,- Kč/hod u brigádníků, příplatky za víkendy, svátky, žádné přesčasy, individuální plánování směn možné. Nást

Zprávy krátce

Z NHL do Brna

Hokejový brankář Marek Langhamer podepsal smlouvu s mistrovskou Kometou Brno. Třidvacetiletý 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 Pchjongčangu 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.

Výhra Střešovic

Florbalisté Tatranu Střešovice porazili v dohrávce 16. kola superligy v Plzni nováčka z České Lípy 7:4. Z osmého místa se posunuli na sedmé před FbŠ Bohemians. **ČTK**

Valná hromada FAČR. Zvolí si nové vedení?

Fotbalová asociace ČR se dnes pokusí na druhý pokus zvolit nové vedení. Červnová volba nástupce Miroslava Peltý 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 Vachousek 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 Pchjongčangu udělat šest změn a na včerejším i dnešním tréninku mu bude chybět devítka krajanů z Ruska, kteří ještě včera hráli zápasy Kontinentální ligy. Zítra 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**

Fantazie! Házenkářky vyřadily silné Rumunky

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



Nejvíce branek:

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

České házenkářky se v osmifinále 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. Zítra české hráčky čeká duel s Nizozemskem.

Svěrený trenér 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. **SIM**



České házenkářky měly z postupu obrovskou radost. **AP**

Los. Viktoria mří na Bělehrad

Fotbalisté Plzně se ve vyřazovací fázi Evropské ligy (EL) utkají se srbským mistrem Partizanem Bělehrad. První zápas se odehrává 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)	VS	TOTTENHAM HOTSPUR FC (ENG)	
FC BASEL 1893 (SUI)	VS	MANCHESTER CITY FC (ENG)	
FC PORTO (POR)	VS	LIVERPOOL FC (ENG)	
SEVILLA FC (ESP)	VS	MANCHESTER UNITED FC (ENG)	
REAL MADRID CF (ESP)	VS	PARIS SAINT-GERMAIN (FRA)	
FC SHAKHTAR DONETSK (UKR)	VS	AS ROMA (ITA)	
CHELSEA FC (ENG)	VS	FC BARCELONA (ESP)	
FC BAYERN MÜNCHEN (GER)	VS	BESIKTAS JK (TUR)	

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

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

Práce - nabídka

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

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.cz, www.platmobilem.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 to!

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!

Martin Šonka: Je reálná šance, že by se závod konal v Česku

Pilot série Red Bull Air Race Martin Šonka skončil v minulé sezoně na druhém místě. Pro příští rok tak má nejvyšší ambice. V rozhovoru pro Metro mluvil i o tom, jak ho v přípravě zbrzdí předělávky na letadle a jak se srovnává psychicky s úlohou favorita.

Jak vnímáte s odstupem času sezonu, kdy jste v posledním závodě přišel o titul mistra světa?

Kdyby mi někdo nabízel před sezonou, že budu druhý, tak bych to bral všemi deseti. Ale jelikož jsme se na prvním místě během sezony pohybovali, tak nakonec zůstat druhý bylo trochu zklamání. Když jsme navíc po návratu prostudovali všechna videa, tak si myslím, že nám rozhodčí trochu ublížili, ale to se nedá nic dělat.

Po posledním závodě jste přiznal, že se objevily chyby, i technické rázy. Už se povedlo vše prověřit?

Ano, odešla nám tam lamba sonda. To je základní věc pro nastavení správné směsi paliva. U všech závodních aut to hlídá počítač, u našich letadel je dané, že nic takového nesmíme mít, takže směs nastavuji manuálně podle čísel na displeji. Jenže právě to čidlo přestalo fungovat, takže jsem to nastavoval odhadem, což není ideální. Navíc jsem já udělal chybu ve finále, kdy jsem letadlo takzvaně utrh, což mě zbrzdilo.

Jaké máte cíle pro další sezonu?

Samozřejmě nejvyšší, na druhou stranu jsem zvědavý,

s čím přijdou soupeři. To je pak na prvním závodě vždycky velká přehlídka a probíhá různé špionáže, co kdo kde změnil. Teď přes zimu je čas, kdy se letadla ladí a upravují. Sice máme standardní motory, na které nesmíme sahat, ale některé změny se dělat dají. Uvidíme také, jak se budu cítit já. Jsem po psychické stránce v úloze, ve které jsem ještě nebyl, protože jsem jedním z favoritů. Mohlo by to vyústit v přílišné tláčení na pílu a tím pádem i děláním chyb. Snažím se to tedy v hlavě srovnat.

Jak probíhá příprava přes zimu? První závod vás čeká už v únoru v Abú Dhabí...

Příprava neprobíhá úplně tak, jak jsem si plánoval. Zdržují se práce na letadle. Už jsme ho měli mít k dispozici, ale zatím je furt na kusy ve fabrice v USA. Vymyslel jsem si tam totiž spoustu úprav. Pracujeme hlavně na váze letadla, potřebujeme ho odlehčit. Ale probíhá moje fyzická příprava a také ta na simulátoru. Ještě nebyla zveřejněna přesná trať závodu v Abú Dhabí, to bude myslím až po Novém roce. Pak ji dáme do simulátoru, konkrétně to nastaví Petr Fantiš z Univerzity obrany v Brně, kde také mám simulátor k dispozici. Druhá verze simulátoru je skládací a cestuje s námi po světě ve třech kufrech. Ale složený zabírá dost místa, takže ho nikdo nechce mít na pokoji. Možná ještě před Vánocemi pojedou do Ameriky vyzvednout letadlo a trochu ho otestovat a na začátku roku tam pojedou znova, protože 12. led-



Martin Šonka se svým strojem

MAFRA

na ho rozložené v bednách posíláme do Emirátnů na závod.

V kalendáři na příští sezonu jsou tři otazníky. Kdy se určí přesné destinace?

Předpokládám, že budou oznámeny ještě letos. Já lokace už vím, ale jsou tam legislativní překážky, takže se zatím nemůžu zveřejnit. Ale jsou to nové destinace, stejně jako Cannes, kam se těším.

Je reálné, že by se závod série Red Bull Air Race konal v budoucnu v Praze?

Vltava by se musela rozšířit tak o 150 metrů, protože je opravdu úzká. Trať se totiž musí postavit tak, aby byly dodrženy bezpečné vzdálenosti od diváků a další náležitosti.

A jinde v Česku by to šlo?

Ano, už se o tom mluví a zkoumají se nějaké lokace.

Už se vše posunulo do fáze, že má ten závod reálnou šanci, aby se zde uskutečnil. Jde ale o to, kde bude. Může to být nějaké závodíště, ale většinou se vybírají atraktivní lokace. Když je to v centru města, jako v Budapešti, tak je to skvělé. Dá se využít kouzlo našeho sportu, že se může trať postavit relativně kdekoli.

Už jste naznačil, jak se letadlo přepravuje, že se musí rozebrat. Vy sám při navazujících závodech po Evropě také přelétáváte?

Záleží na tom, jestli je následující závod na jiném kontinentu. To se letadlo rozebere, a to hned jak vypadnete ze závodu. Je to frustrující. Druhý den v poledne už je letadlo rozloženo v bednách. Když je to ale na stejném kontinentu, tak letím já. Druhý den do stroje sednu a letím. Když je

navíc mezi závody pauza, tak s ním mířím domů. Mám ho v Táboře nebo Moravské Třebové. Nedávno jsme zrovna letěli z Porta s Petrem Kopfsteinem, vydrželi asi 300 kilometrů ve vzduchu, letí to nějakých 350 kilometrů v hodině. Pak už nevíte, jak si tam sednout, protože to není pohodlné křesítko, jako v dopravním letadle, ale jen taková pryčna. Spousta pilotů má lidi, kteří jim to přeletí, takže je dobré si cestu naplánovat. Z dob, kdy jsem byl v armádě, vím, že když jsme cvičili a nějaké civilní letadlo chtělo mermomocí přeletět přes dané území, tak se pět minut dohadovali. Já nikoho omezovat nechci, takže to raději obletím. Většinou se kochám krajinou.

Když nemusíte pilotovat, jak si krátíte čas při cestování? Hrajete letecké hry na mobilu?

Hry nehraji, ale hodně na telefonu pracuji. Vyřizuju třeba mailu. Zapisuji si také například, jakou věc ještě vymyslet ve vzduchu s letadlem, nebo nějaká technická vylepšení. Také používám aplikaci, kde si naplánujete celou trasu. Zkrátka si do ní zadám trasu, dozvím se vše, co potřebuji, třeba i o letišti, a pak mi slouží na palubě desce jako navigace. A samozřejmě na mobil fotím různé věci, což je díky mému novému Huawei Mate 10 Pro teď ještě jednodušší. Následně fotky zveřejňuji pro fanoušky na sociálních sítích. **PAVEL URBAN**

Stejná jména

Čekání na stupně vítězů v aktuální sezoně biatlonistů pokračuje. Tým se však po Světovém poháru v Hochfilzenu nemění. Do francouzského Annecy-Le Grand Bornard vyráží stejných šest žen a pět mužů, kteří o závodili v Tyrolsku. V mužské sestavě zůstávají Ondřej Moravec, Michal Šlesinger, Michal Krčmář, Tomáš Krupčík i Adam Václavík. Českou jedničku Veroniku Vítkovou doplní Eva Puskarčíková, Lucie Charvátová, Jessica Jislová (na snímku), Veronika Zvařichová a také Markéta Davidová. **PETR SLAVÍK**



Synecký. Manažer FAČR byl obviněn kvůli odposlechům

Policie obvinila bývalého bezpečnostního manažera Fotbalové asociace ČR Martina Syneckého z toho, že šéfovi asociace Miroslavu Peltovi vyzradil nasazení policejních odposlechů do jeho kanceláře. Informovala o tom včera Česká televize (ČT).

Peltu policie letos v květnu obvinila z manipulace se státními dotacemi na podporu sportu. Synecký se televizi odmítl k případu vyjádřit.

Odposlouchávací zařízení do Peltovy kanceláře podle

ČT nainstaloval v prosinci 2016 právě bývalý policista a tehdejší bezpečnostní manažer FAČR Synecký. Posléze ale o skrytém nahrávacím zařízení Peltovi řekl, ačkoli podle policistů šlo o utajovanou informaci a Synecký byl poučen, že ji nesmí nikomu říci.

„Úmyslně vyzradil tehdejšímu předsedovi Fotbalové asociace České republiky Miroslavu Peltovi skutečnost, že mu má být do kanceláře umístěno skryté mobilní nahráva-

cí zařízení,“ stojí podle ČT v policejním obvinění.

Policie nasadila odposlech do kanceláře šéfa fotbalové asociace počátkem prosince 2016. Kriminalisté se tehdy podle ČT domnívali, že se schyluje k důležité schůzce. Odposlechy ale žádné poznatky nepřinesly. To, že Pelta o odposleších ve své kanceláři věděl, policisté zjistili z odposlechnuté konverzace mezi ním a tehdejší náměstkyní ministryně školství Simonou Kratochvílovou. **ČTK**

NA VAŠE PŘÁNÍ OPAKUJEME

Black Friday

slevy až 80 %



více na www.alza.cz/black-friday

Všechny dárky vyřešíte na  alza.cz