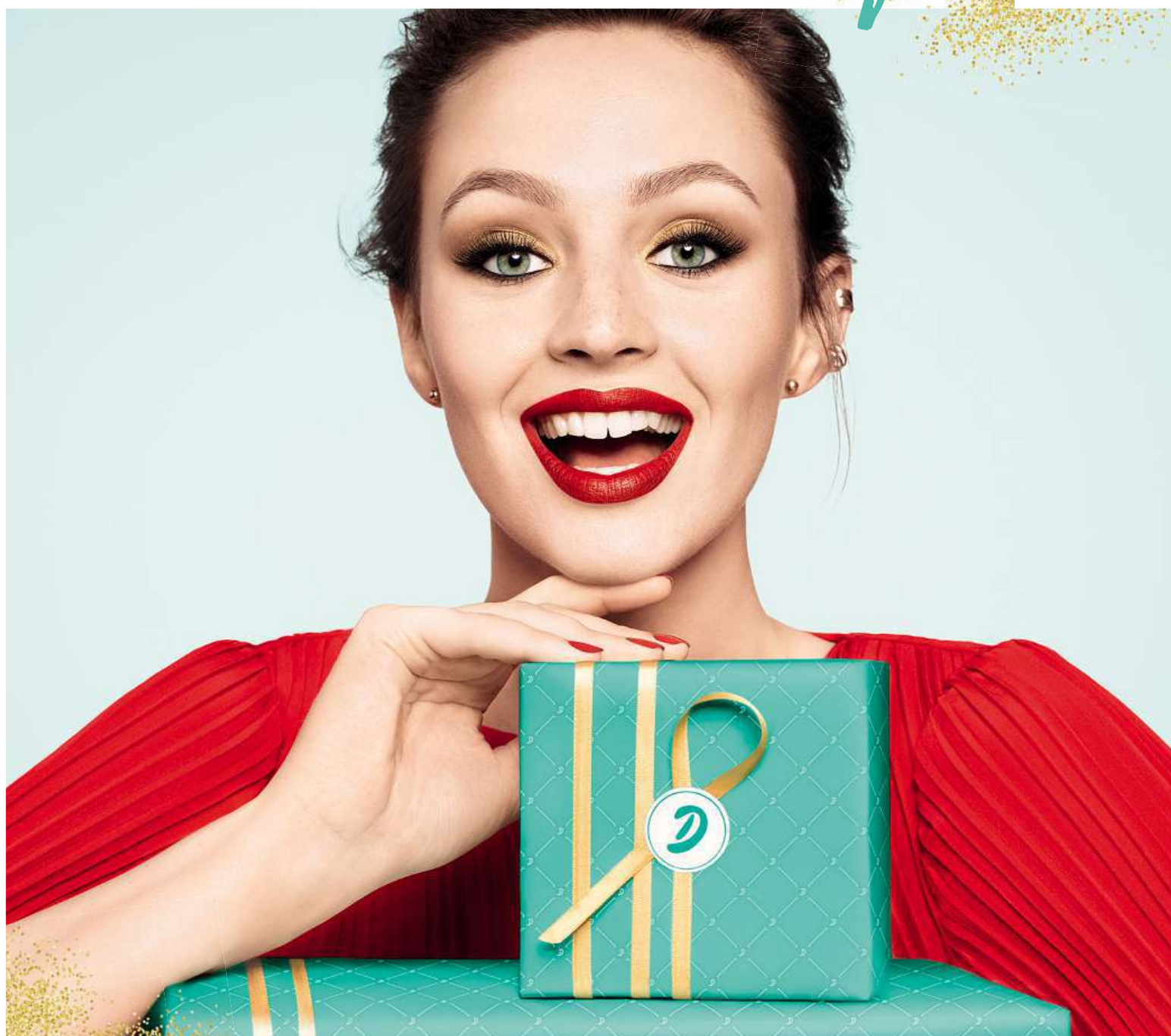


MÁTE UŽ VŠECHNY *vánoční dárky?*

ÚTERÝ 19. PROSINCE 2017 Č. 239 • WWW.METRO.CZ

metro®



← *Objevte více za kouzelné ceny!*

 IN STORE · ONLINE · MOBILE
DOUGLAS.CZ

Douglas
YOUR PARTNER IN BEAUTY

9 771211 781002 17 239



DRAŽBY NEMOVITOSTÍ

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

1 DRAŽBA RD V DĚČÍNĚ, VYVOLÁVACÍ CENA 1.420.000 Kč

Jedná se o dražbu zděného, podsklepeného rodinného domu se dvěma nadzemními podlažními s využitým podkrovím pod sedlovou střechou krytou šindelem. Objekt se nachází v zastavěné, vnitřní části města Děčín, v řadové zástavbě jako řadový krajník, a to na adrese Žerotínova 169/31. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemky leží v rovinném terénu, tvoří jednotný funkční celek a jsou přístupné po veřejné, zpevněné komunikaci. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, plynové vedení a hloubková kanalizace. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 4+1 s kompletním sociálním zařízením (II. nadzemní podlaží + podkroví) a komerčních prostor prodejny (I. nadzemní podlaží). Původní stáří objektu je z roku 1925. V průběhu své celkové životnosti objekt procházel rekonstrukcemi a modernizacemi prvků krátkodobých i dlouhodobých životnosti. V roce 2002 byla provedena kompletní modernizace vnitřního vybavení objektu (výměna střešní krytiny, včetně klempířských konstrukcí, nové rozvody vody, elektro, topení a kanalizace, dále nové podlahové krytiny, vnitřní omítky, výměna oken za nová Eurookna, modernizace sociálního zázemí a kuchyně). Celkový technický stav a údržbu lze uvažovat jako stavbu v dobrém stavu s pravidelnou údržbou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 30. 1. 2018



2 DRAŽBA BYTU 3+1 V OBCI CHODOV, OKRES SOKOLOV, VYVOLÁVACÍ CENA 410.000 Kč

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 922/20, v budově č.p. 922, č.p. 923, na ulici Čs. Odbojářů, příslušející k části obce Chodov, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem uvedeného domu a k pozemkům. Byt se nachází v 7. nadzemním podlaží výše uvedeného panelového, podsklepeného, typového, bytového domu celkem s 8 nadzemními podlažními. Objekt je vybaven osobním výtahem. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řad, hloubkovou kanalizaci a plynové vedení. Parkování je možné na veřejné komunikaci před objektem nebo na veřejném parkovišti u objektu. V roce 2005 byl proveden kontaktní fasádní zateplovací systém objektu a dále byla provedena výměna původních oken za nová okna plastová. V roce 2008 byla provedena rekonstrukce střešní krytiny. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 3+1 o výměře 77,94 m² s kompletním sociálním zázemím. Sociální zázemí (koupelna, WC) je uvažováno jako standardní. Vytápění jednotky je ústřední s dálkovým zdrojem.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 31. 1. 2018



3 DRAŽBA BYTU 1+1 V OBCI LIBOUCHEC, OKRES ÚSTÍ NAD LABEM, VYVOLÁVACÍ CENA 220.000 Kč

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 425/2 v budově č.p. 423, č.p. 424, č.p. 425, příslušející k části obce Libouchec, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem uvedeného domu a pozemku, v obci Libouchec, okres Ústí nad Labem, která se nachází v I. nadzemním podlaží výše uvedeného panelového, typového, bytového domu celkem se třemi nadzemními podlažními. Objekt není vybaven žádným výtahem. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řad, hloubkovou kanalizaci a plynové vedení. Objekt je přístupný z veřejné zpevněné komunikace. Parkování je možné na veřejné komunikaci před objektem. Dle místního šetření a dle dostupných údajů byl objekt původně postaven v roce 1971. V roce 2006 byl proveden kontaktní fasádní zateplovací systém objektu, dále byla provedena výměna stoupačného vedení, výměna střešní krytiny a byla provedena výměna původních oken za nová okna plastová zdvojená. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 1+1 s kompletním sociálním zázemím. Sociální zázemí (koupelna, WC) je uvažováno jako standardní. Vytápění jednotky je ústřední se společnou plynovou kotelnou.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 1. 2. 2018



4 DRAŽBA CHALUPY V OBCI HUTISKO, OKRES VSETÍN, VYVOLÁVACÍ CENA 540.000 Kč

Jedná se o dražbu přízemního, dřevěného, nepodsklepeného objektu s využitým podkrovím pod sedlovou střechou s polovalbami krytou šindelem. Objekt se nachází v zastavěné, okrajové části obce Hutisko-Solanec, v řadové zástavbě jako samostatně stojící. Předmět dražby se nachází na adrese: Hutisko ev.č. 125, 756 62 Hutisko-Solanec - Hutisko. Parkování je možné na vlastním pozemku. Pozemky leží v rovinném až mírně sklonitém terénu a jsou přístupné po veřejné, zpevněné komunikaci, dále přes částečně zpevněnou komunikaci. Dle sdělení obecního úřadu Hutisko-Solanec, je tato vedena v pasportu komunikací. Dům je napojen na inženýrské sítě: elektro, obecní vodovod, septik. Dle sdělení účastníka místního šetření, v obci Hutisko-Solanec je dále možné napojení na hloubkovou kanalizaci a plynové vedení. Objekt sestává z jedné bytové jednotky o velikosti 3+1 s kompletním sociálním zařízením. Původní stáří objektu je dle dostupných podkladových materiálů z roku 1830. V roce 1980 byly položeny nové podlahové krytiny. V roce 2011 byla provedena oprava střešní krytiny, včetně výměny klempířské konstrukce a proběhla modernizace sociálního zázemí a kuchyně.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 14. 2. 2018



5 DRAŽBA BYTU 1+1 V ÚSTÍ NAD LABEM, MĚSTSKÁ ČÁST NEŠTĚMICE, VYVOLÁVACÍ CENA 200.000 Kč

Jedná se o dražbu bytové jednotky č. 365/8, v budově č.p. 363, č.p. 364, č.p. 365, příslušející k části obce Neštětice, včetně spoluvlastnického podílu ke společným částem uvedeného domu a k pozemkům, vše na ulici Mlýnská v obci Ústí nad Labem. Byt se nachází ve 3. nadzemním podlaží výše uvedeného panelového, podsklepeného, typového, bytového domu celkem se 4 nadzemními podlažními. Objekt není vybaven žádným výtahem. Bytový dům je napojen na elektro, veřejný vodovodní řad a hloubkovou kanalizaci. Ve městě je možné napojení na kompletní inženýrské sítě. Objekt je přístupný z veřejné zpevněné komunikace. Parkování je možné na veřejné komunikaci před objektem. V letech 2003-2005 byl proveden kontaktní fasádní zateplovací systém objektu. V roce 2007 byla provedena výměna původních oken za nová okna plastová zdvojená. V roce 2011 byla provedena výměna střešní krytiny. V roce 2015 byla provedena výměna stoupačného vedení. Bytová jednotka je dispozičně řešena jako 1+1 s kompletním sociálním zázemím. Sociální zázemí (koupelna, WC) je uvažováno jako standardní. Vytápění jednotky je ústřední s dálkovým zdrojem.

Dražba se koná prostřednictvím dražebního portálu www.drazby-exekutori.cz dne 15. 2. 2018



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 exekuční 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 operativním 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! Zaslějte své CV s krátkým motivačním dopisem na syrenova@exekucesumperk.cz, více na www.kariera-exekucesumperk.cz.

NEJBOHATŠÍ SPORTOVEC? BASKETBALISTA JORDAN

ŠESTINÁSOBNÝ VÍTEŽ NBA SI VYDĚLAL ZHRUBA 40 MILIARD KORUN STRANA 17

metro



Úterý, 19. prosince 2017

Č. 239, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ester

Největší deník v ČR



Tohle už je za hranou! Má zakročit vyhazovač

Sexuální násilí. Hudební kluby jsou rizikovým místem. **Rychlá reakce.** Zabránit útoku může i barman, šatnářka nebo ostraha. **Kurzy.** Na leden se chystá školení pro personál vybraných podniků STRANA 2



Na Havla se vzpomínalo na Hrádečku i na lavičce ze sudu v Praze 6

Před Národní technickou knihovnou v Praze 6 včera odhalili lavičku Ferdinanda Vaňka pojmenovanou po alter egu bývalého prezidenta Václava Havla. Sedací plocha lavičky z dílny dvojice architektů Ley Dostálové a Petra Pištěka měří 1989 milimetrů, odkazuje tak na zlomový rok českých dějin. Lavičku včera otestoval čestný občan Prahy 6, bývalý diskář Irmich Bugár. Na Havla se v den šestého výročí úmrtí vzpomínalo i na dalších místech, například u jeho chalupy na Hrádečku. Právě tam první český prezident zemřel v neděli 18. prosince 2011 ve věku 75 let.

ČTK



Vyhazovači na školení. Peníze EU do antisexuálního bezpečí

Prevenční sexuální násilí se v Česku dosud nikdo moc nevěnoval. To se má změnit.

Opilá dívka se potácí davem v noční diskotéce. Situace jako stvořená k minimálně těsnému kontaktu sexuálního predátora. Aby takový moment neskončil obtěžováním, nebo dokonce znásilněním, o to se má postarat projekt Stop sexuálnímu násilí. Bude zahrnovat trénink personálu nočních podniků v oblasti prevence.

„Potenciálně hrozcímu sexuálnímu násilí lze mnohdy zabránit prostým dotazem někoho z personálu,“ uvádí vedoucí projektu Roman Garbhelík z Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity

Karlovy Prahy. Na noční kluby se projekt zaměřuje proto, že jsou kvůli kombinaci alkoholu a vysoce sexualizovaného prostředí rizikovým místem.

Čeští organizátoři vycházejí ze zkušeností z Velké Británie, Španělska a Portugalska, s jejichž odborníky na problematiku spolupracují. „Nebudeme školit jen barmany,“ říká Adam Kulhánek z kliniky adiktologie, který je hlavním školitelem zásad bezpečí v projektu. „Rizikového chování si může všimnout i obsluha šaten, vyhazovač nebo dýdžej,“ podotýká Kulhánek. Školení má vzbudit citlivost personálu na rizikové situace.

V současnosti se proškolují trenéři. „Předáme znalosti trenérům z neziskových organizací, kteří se násilí nebo nočnímu životu chtějí věnovat,“ říká Kulhánek. V lednu školitelé vyrazí přímo do klubů. Jejich jména jsou tajná.



Citát

Možná by progresivisté udělali nejlíp, kdyby obě pohlaví úplně oddělili a bylo by po problému, ne?

HANA FIKOVÁ, SEXUOLOŽKA

„Organizátoři zatím nechtějí zveřejnit, které kluby se zapojí. Finalizují dohody o školení a v lednu to rozjedou. Do té doby jsou na tenkém ledu a neradi by, aby medializace vyjednávání narušila,“ uved-

Sexuální násilí na ženách v EU. V Česku každá pátá

Na projekt školení personálu klubů u nás, ve Španělsku, Velké Británii a Portugalsku vyčlenila EU celkem 584 780 eur (asi 15,1 milionu korun). Cílem je zlepšení klubové atmosféry a bezpečnosti.

- Průzkum Násilí na ženách v EU organizovaný Agenturou základních práv EU konstatuje, že osm procent žen v Unii bylo v posledních

12 měsících objektem fyzického nebo sexuálního násilí.

- Každá třetí žena od svých 15 let zažila nějakou formu fyzického nebo sexuálního napadení.

- Česko zaznamenává kolem 20 procent žen ve věku 18 až 29 let, které se setkaly s nepartnerským fyzickým, psychickým či sexuálním násilím.

la pro deník Metro mluvčí 1. lékařské fakulty Petra Klusáková. Projekt by měl motivovat majitele klubů například udělením statusu Bezpečný klub. Ten může podle Kulhánka přispět k orientaci návštěvníků při hledání, kam se jít večer pobavit.

Určitě ale neuvažuje o podobném známkování, jaké například pro restaurace používá známý šéfkuchař Zdeněk

Pohlreich. Například pražský klub Retro uvedl, že by se označení Bezpečný klub nebránil. Nikdo je ale zatím neoslovil. Podle sexuologa Radima Uzla se jedná o nesmysl, sexualizovanou atmosféru nelze z takového prostředí vyloučit. „Sexuální násilí přirozeně odsuzují, ale tohle je hovadina. Proč myslíte, že tam ti lidé chodí?“ argumentuje sexuolog. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

DBEJTE O SVÉ PODNIKÁNÍ

INVESTOVAT DO ÚSPOR ENERGIE SE VYPLATÍ

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

www.agentura-api.org

+420 800 800 777

www.mpo.cz



Zabil ji legálně drženou zbraní

Mediálně sledovaný případ střelby na auto v Jihlavě, při kterém zemřela řidička, má pokračování. Detektivové včera na tiskové konferenci (na snímku je šéf vysočinské kriminálky Pavel Kubiš) oznámili, že vrahem byl zřejmě její bývalý manžel. Ten byl z činu podezřelý. Jeho tělo našli den po incidentu v Pardubicích. Podle policie ženu zastřelil legálně drženou zbraní. Vypálil na ni šest ran. Tragédie se stala 15. listopadu přímo na ulici v Jihlavě. Podle zjištění policie byly důvodem vraždy spory v podnikání. **ČTK**

Zprávy krátce

Vánoce budou bílé

Poslední předvánoční týden by měl být ve znamení mírného oteplení, které potrvá do čtvrtka, kdy rtuť teploměru vystoupí během dne až na šest stupňů. Pátek by měl přinést ochlazení a s ním spojené sněhové přeháň-

ky. Existuje tak naděje, že Vánoce neproběhnou na „blátě“, ale budou bílé. V nižších polohách však místo sněhu bude padat spíše déšť. Na horách připadnou další centimetry sněhu. V oblastech nad 600 metrů může v pátek hrozit tvorba sněhových jazyků. **IDNES.cz**

DARUJTE ZDRAVÍ SLEVY 30-70%



NA VŠECHNY DIOPTRICKÉ OBRUBY
A SLUNEČNÍ BRÝLE!

Podmínky a více informací na www.fokusoptik.cz.

Potěšte své blízké dárkovými poukázkami FOKUS optik.

Poukázky zakoupíte ve všech pobočkách FOKUS optik!



Přejeme vám pěkné svátky!



Babiš má vládu po kupě. Ode dneška jedná s ostatními stranami

Premiér Andrej Babiš včera uvedl do úřadů zbývající čtyři ministry své vlády. Před novináři mluvili o prioritách. Na snímku vlevo je ministr kultury Ilja Šmíd. Včera řekl, že chce zlepšit péči o památky. Na snímku vpravo je předávání ministerstva pro místní rozvoj. Povede je Klára Dostálová. Dosavadní šéfka resortu Karla Šlechtová míří do čela obrany, kterou dostala po Martinu Stropnickém. Dnes začínají jednání se stranami, které Babiš požádá o možnou podporu menšinové vlády – program vlády představí ODS a lidovcům. Zítra zamíří za ČSSD, STAN a komunisty. V dalších dnech přijdou na řadu jednání s Piráty a SPD. Kdy se bude jednat s TOP 09, není zcela jasné.

ČTK, MAFRA

Důvěra. Nejvíc dáme na vědce

Tuzemským politikům věří Češi ještě méně než youtuberům či blogerům. Vyplývá to z říjnového průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění (CVVM). Vyjádřením politiků k situaci v Česku věří jen asi šestina lidí, oproti loňsku tak důvěra značně klesla. Vyšší důvěru než politici mají herci, sportovci nebo novináři. Nejvíce lidé věří vědcům. Zatímco názorům vědců ve ve-

řejných otázkách důvěruje 81 procent lidí, důvěru ve vyjádření tuzemských politiků má jen 16 procent Čechů. I youtuberi a blogeri, tedy lidé vyjadřující své názory přes videa a články na internetu, mají o něco větší důvěru veřejnosti, a to 17 procent. Důvěra v politiky navíc od průzkumu z loňského září výrazně poklesla, loni ještě politikům věřila zhruba čtvrtina lidí. Více

než českým politikům věří dotázaní zahraničním politikům nebo představitelům Evropské unie, kterým důvěru vyjádřila asi pětina lidí. Novinářům či církevním představitelům věří čtvrtina Čechů a zástupcům známých firem nebo neziskových organizací téměř třetina. Představitelé mezinárodních organizací, jako je třeba OSN, mají důvěru dvou pětín lidí podobně

jako známí herci a zpěváci. K nejdůvěryhodnějším skupinám se řadí vedle vědců sportovci, centrální bankéři a ekonomičtí analytici. Známí sportovci a představitelé České národní banky mají důvěru zhruba poloviny Čechů a analytici tří pětín lidí. Obecně se Češi více rozhodují na základě názorů odborníků. To, že je lepší spoléhat se spíše na názory odborníků než obyčej-

ných lidí, si myslí 30 procent dotázaných. Opačný názor má 26 procent Čechů. Dalších 36 procent lidí se nekloní ani na jednu stranu. Oproti loňsku se situace změnila, před rokem převažovali lidé spoléhající se na názory obyčejných lidí. K rozhodování podle názorů obyčejných lidí se kloní spíše dotázaní se špatnou životní úrovní a příznivci levicových stran. ČTK

INZERCE

Statutární město Brno

Statutární město Brno – Magistrát města Brna
OZNÁMENÍ
o vyhlášení výběrového řízení č. 204/2017
Tajemník Magistrátu města Brna
vyhlašuje výběrové řízení na funkční místo úředníka/úřednice
referent BOZP, PO (s místem výkonu práce: Odbor vnitřních věcí)

Charakteristika pozice: Provádí vstupní školení nových zaměstnanců na úseku požární ochrany a bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, provádí školení a ověřování úrovně znalostí zaměstnanců z těchto oblastí a provádí a zajišťuje školení vedoucích zaměstnanců v souladu s platnými předpisy. Eviduje dokumentaci PO pro objekty v užívání MMB, dokumentaci o školení zaměstnanců Magistrátu města Brna. Zajišťuje organizaci a realizaci prověrek BOZP a PO. Vykonává agendu PO. Nařizuje provedení nutných opatření k odstranění bezprostředního nebezpečí vzniku požáru. Vede centrální evidenci pracovních úrazů, případně nemocí z povolání zaměstnanců MMB.

Bližší informace o druhu práce podá: p. Naděžda Libenská, tel. 542 173 171.

Kvalifikační předpoklady a požadavky:

- vyšší odborné vzdělání nebo střední vzdělání s maturitní zkouškou,
- znalost souvisejících předpisů (např. zákon č. 133/1985 Sb., o požární ochraně, ve znění pozdějších předpisů, vyhláška č. 246/2001 Sb., o stanovení podmínek požární bezpečnosti a výkonu státního požárního dozoru (vyhláška o požární prevenci), ve znění vyhlášky č. 221/2014 Sb.; zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů a dalších předpisů v oblasti BOZP a PO,
- dobrá znalost práce na PC – Word, Excel, Internet,
- schopnost komunikace a samostatného jednání, spolehlivost, flexibilita, odpovědnost, vysoké pracovní nasazení, ochota dále se vzdělávat.

Dále výhodou:

- odborná způsobilost podle ust. §11 zákona č. 133/1985 Sb., v platném znění,
- odborná způsobilost v prevenci rizik podle zákona č. 309/2006 Sb., v platném znění,
- vysokoškolské vzdělání v bakalářském nebo magisterském studijním programu,
- vzdělání technického zaměření, orientace v technické dokumentaci, praxe ve veřejné správě, týmovost, samostatnost, dobré organizační a komunikační schopnosti,
- znalost některého světového jazyka (angličtina, němčina, francouzština).

Termín a podmínky zaslání přihlášky a bližší informace naleznete na www.brno.cz/Občan/Volná_místa_a_vyběrová_řízení/Volná_místa_Magistrát.

Zprávy krátce



Hokejisté mají unikátní tréninkový program. ČTK

Virtuální realita. Pomůže mladým hokejistům

Útočník Michal Bulíř z extraligového klubu HC Bílí Tygři Liberec je jedním z mladých hráčů, který může využívat možnosti virtuální reality. Unikátní tréninky, jež již tři měsíce podstupují naděje extraligového Liberce, by v blízké budoucnosti mohly po-

máhat při rozvíjení dovedností. Cílem projektu je vytvořit profesionální tréninkové a diagnostické programy zaměřené na zlepšení výkonu hráčů v kolektivních sportech. Program je zaměřen zejména na mentální a motorickou přípravu a rozvoj herního myšlení. Na projektu se podílí také Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a podporuje ho Český svaz ledního hokeje.

Platy politiků. Prezident dostane 252 tisíc, šéf vlády 203 tisíc

Vrcholným politikům vzrostou příští rok platy zhruba o sedm procent. Například měsíční odměna řadového poslance a senátora by se měla zvýšit na 75 900 korun hrubého. Prezident bude brát od příštího roku 252 800 korun a ministři 144 700 korun měsíčně, stejně jako místopředsedové parlamentních komor. Jde o zvýšení o 16 100 korun a 9 200 korun. Premiér a předsedové obou parlamentních komor si přijdou měsíčně na 203 600 korun, zvýšení proti letošku činí 12 900 korun. Politikům spolu s platy stoupnou i měsíční náhrady. Například prezident bude mít zvláštní víceúčelovou paušální náhradu 235 200 korun, premiér 26 tisíc, ministr 21 tisíc. ČTK

Garance doručení dárků pod stromeček

více na www.alza.cz/vanocce



Dodržte novoroční předsevzetí



Sportop B600

Kvalitní rotoped pro domácí využití
Elektromagnetický brzdny systém
Snadné nastavení výšky sedla
Měření tepové frekvence

obj. kód: SPT5049

Teplá večeře za chvíli

Whirlpool
CORPORATION



WHIRLPOOL AMW 1401 IX

Vestavná mikrovlnná trouba 800 W
5 stupňů ohřevu, časovač
Funkce rychlého ohřevu, funkce rozmrazování
Funkce gril včetně grilovací mřížky
Mimořádně tichý chod

4 490,-

obj. kód: FBT6751h

Energie na cesty

STREETLINE
GoGEN



Gogen Power Bank

Designová powerbanka
Velká kapacita 20 000 mAh
Kvalitní akumulátor Li-pol
2x USB výstup

999,-

obj. kód: WG821q2

Podívá se vám na chloupek

Panasonic



Panasonic ES-ED90-P503

Výkonný epilátor 6 v 1 na celé tělo
48 pinzet, 2 rychlostní stupně
Vhodný pro suchou i mokrou epilaci
4 hlavice (holící, epilační, bikini, pemza na nohy)
2 nástavce (jemná epilace, zastříhování)

~~2 776,-~~
2 490,-

obj. kód: EAV2330d

Telefon, který má styl

DOOGEE



Doogee BL7000 Black

5,5" IPS displej s Full HD rozlišením
Osmijádrový procesor, RAM 4 GB
Zadní duální fotoaparát 2x 13 Mpx, přední 13 Mpx
Kovový rám s koženým potahem na zadní straně
Android 7.0 Nougat

5 499,-

obj. kód: DGE2200e2

Vyžehlíte každý problém

LEIFHEIT

LEIFHEIT AirBoard Premium M Plus NF 72588

Praktické žehlicí prkno
Prostorná Lei-Tec žehlicí plochu
Nastavitelná výška až do 98 cm
Thermo-reflect technologie



~~2 599,-~~
1 299,-

obj. kód: EAN8004s

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 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.

Nelétali kvůli sněhu i blackoutu

Na letišti ve Frankfurtu nad Mohanem zrušili 170 letů, v Atlantě více než tisíc.

Vydatné sněžení v noci na včerejšek bylo příčinou toho, že se na největším německém letišti ve Frankfurtu nad Mohanem nelétalo. Omezení se týkalo i spojení s Prahou. Odvoláno bylo zhruba 170 letů a mnoho dalších letadel nemohlo přistát a musela být přeměrována jinam. Omezení se dotkla především vnitrostátních linek do Berlína, Mnichova a Hamburku, ale také letů do Vídně, Dublinu či Varšavy.

Podle stránek pražského Letiště Václava Havla byly zrušeny i dva spoje do české metropole s přiletem v 10 hodin a 13.50. Spoj s časem přistání v 10.25 hodin měl už v 9.30 plánované zpoždění. Zrušen byl také jeden ranní spoj z Prahy do Frankfurtu



Tisíce cestujících uvízly kvůli výpadku elektřiny na letišti v Atlantě.

s odletem v 6.50. Situace se podle mluvčího frankfurtského letiště uklidnila kolem poledne.

Na rozdíl od letecké dopravy příchod zimy zatím nezpůsobil žádné větší komplikace německé železnici. „Samozřejmě sem tam někde zamrzly dveře,“ uvedl mluvčí

Německých drah, podle kterého ale vyjma těchto maličkostí po celém Německu vlaky jezdí podle jízdních řádů. Kvůli ledovce včera na silnici nevyrazilo pouze několik autobusů, které DB provozují v jižní části spolkové země Severní Porýní-Vestfálsko. Náleď bylo včera v Německu příči-

nou už několika dopravních nehod, například nedaleko Koblenze ve spolkové zemi Porýní-Falc se srazilo pět kamionů a několik osobních aut. Ledovka zkomplikovala dopravu také v Hesensku.

Doslova obrovský problém zažilo v neděli letiště v americké Atlantě. Ochromil ho to-

tiž rozsáhlý výpadek proudu. Zrušena byla více než tisícovka letů a mezinárodní linky byly odkloněny. Dodávky elektřiny byly postupně zcela obnoveny až po několika hodinách. Výpadek proudu způsobil požár na neupřesněném podzemním zařízení regionální energetické společnosti.

Atlanta denně odbaví v průměru 275 tisíc pasažérů a 2500 odletů a přiletů, což z ní dělá nejušnější letiště na světě.

Po kompletním výpadku proudu na letišti uvízly tisíce lidí. „Mnoho lidí přichází, ale nikdo neodchází. Nikdo neřekne nic oficiálně. Uvázli jsme tu,“ řekla během přerušování dodávek proudu pasažérka společnosti Delta Air Lines Emilia Ducaová. Na letišti přitom byly zavřené restaurace i obchody a nefungovaly ani prodejní automaty. Okolní oblasti problémy s elektřinou neměly. Atlantská radnice poskytla pasažérům nouzové útočiště i jídlo v místním mezinárodním kongresovém centru. **MET, ČTK**

Princezna. Začne chodit do školky

Britská princezna Charlotte začne v lednu navštěvovat mateřskou školu. Princ William a jeho žena Kate pro svou dvouletou dceru vybrali Willcocks Nursery School nedaleko Kensingtonského paláce, ve kterém žijí.

Princezně Charlotte, která je po svém dědečkovi Charlesovi, otci Williamovi a star-

ším bratrovi Georgovi čtvrtá v pořadí nástupnictví na britský trůn, budou v květnu tři roky.

V době jejích narozenin by už měl být na světě i její mladší sourozenec. William a Kate v září oznámili, že čekají třetího potomka. Zda to bude chlapec, nebo děvče, Kensingtonský palác neuvěd. **ČTK**

Zprávy krátce

Rusové přesunují protiraketu k východní hranici

Divizi moderních protiraketových systémů S-400 ruská armáda přesunula na Dálný východ. Tento krok souvisí se zostřením situace na Korejském poloostrově. Severní Korea výrazně pokročila ve vývoji jaderných zbraní a raket, což Moskva opakova-

ně odsoudila. Protiraketové systémy umístí v okolí Vladivostoku ležícího vzdušnou čarou jen stovacet kilometrů od severokorejských hranic. V pátek budou uvedeny do bojového stavu.

V Libyi zavraždili starostu Misuráty

Starosta třetího největšího libyjského města Misu-

rát se vrátil v neděli s bratrem a delegací z Istanbulu. Byl unesen z auta, které zastavilo na semaforu na cestě z letiště a v něm seděl i jeho bratr. Se třemi smrtelnými zásahy do zad bylo jeho tělo později nalezeno nedaleko místní nemocnice. Vraždu připisují stoupencům bývalého vůdce Muammara Kaddáfího nebo generála Chalífy Haftara. **ČTK**

Kurz. Nejmladší premiér Evropy sestavil svoji vládu

Zástupci Rakouské lidové strany (ÖVP) a Svobodné strany Rakouska (FPÖ) složili včera do rukou prezidenta Alexandera Van der Bellenova slavnostní přísahu. V čele kabinetu stojí 31letý lidovec Sebastian Kurz. Konzervativní ÖVP a protiimigrační FPÖ uzavřely koaliční jednání v pátek, přesně dva měsíce po říjnových předčasných volbách.

Proti kabinetu s účastí FPÖ, který některá média označují za krajně pravicové, protestoval v centru Vídně podle agentury DPA zhruba šest tisíc lidí.



Sebastian Kurz

Kancléř, vicekancléř, dvánáct ministrů a dva státní tajemníci podepsali slavnostní přísahu, ve které se zavázali ctít ústavu, potřásli si pravicí

s prezidentem Van der Bellenem a následně podepsali příslušné dokumenty.

Vznikem nové vlády končí po téměř jedenácti letech období, kdy v Rakousku vládla velká koalice sociálních demokratů a lidovců (SPÖ).

Sebastian Kurz, který byl v poslední vládě ministrem zahraničí, nahradil ve funkci kancléře Christiana Kerna. Jeho sociální demokraté odcházejí do opozice. Kurz, jenž studoval práva na Vídeňské univerzitě, ale nedokonalil je, se stal nejmladším předsedou vlády v Evropě. **ČTK**

Zatkli podezřelého z vraždy

Libanonská policie včera zatkla řidiče taxi podezřelého z vraždy zaměstnankyně britského velvyslanectví v Bejrútu. Tělo Rebecy Dykesové (na snímku) bylo nalezeno v sobotu u silnice vedoucí na předměstí. Žena byla uskrčena. Výsledky pitvy potvrdily, že zemřela v sobotu kolem čtvrté hodiny ranní. Večer strávila s přáteli v centru města a kolem půlnoci odjela. Podle předběžných výsledků vyšetřování byl motiv činu výhradně kriminální, nikoli politický. **AP**



Adventní kalendář

Získej dárek každý den

více na www.alza.cz/vanocce



S oblíbenou hudbou do vany i bazénu

STREETLINE
GOGEN

Gogen BS 050 STREET bílo-černý
Stylový přenosný reproduktor s Bluetooth
Odolný vůči vlhku a vodě (IPX7), NFC
Velká výdrž baterie, až 7 h přehrávání
Originální design, možnost připojit kabelem



699,-

obj. kód: WG974h

Smartphone za hubičku

UMAX

UMAX VisionBook P50 Plus LTE
5" IPS displej s HD rozlišením
Čtyřjádrový procesor, 4G/LTE
Fotoaparát 5 + 2 Mpx, Dual SIM
Android 7.0 Nougat



2 299,-

obj. kód: UMAX01b

Plnou parou na žehlení

Russell Hobbs

Russell Hobbs žehlička Impact 24650-56
Pogumovaný povrch proti poškození při pádu
Keramický povrch, automatické vypnutí
3m přívodní kabel, automatická regulace páry
Odvápňovací systém, funkce samočištění



-10 %

~~1 499,-~~
1 349,-

obj. kód: RUHZN017

Chyťte se do sítě

tp-link.

TP-LINK Archer C1200 Dual Band

Výkonný dvoupásmový AC router
Pásmo 2,4 a 5 GHz, mobilní aplikace Tether v češtině
Rychlost přenosu dat až 1 200 Mb/s
4 gigabitové porty, USB, VPN server



~~1 899,-~~
1 699,-

obj. kód: TP640q2

Zapomeňte na sušák

beko

BEKO DPY 8506 GXB1

Výkonná kondenzační sušička
Tepelné čerpadlo, náplň 8 kg
16 programů, odložený start, vhodná i pro alergiky
Senzorové sušení, soustava 3 filtrů, snadné připojení



-17 %

~~17 990,-~~
14 990,-

obj. kód: FAP3470f

Všechny dárky vyřešíte na  **alza.cz**

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 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.



Swing

Original Vintage Orchestra, sedmáct skvělých hudebníků, chystá další koncerty. Jejich swing se rozezná už 7. ledna v pražském klubu Lávka. Hrají hudbu slavných osobností od Amy Winehouse po Justina Timberlakea. Hrají také Stánky od Nedvěďů. A to vše ve swingových úpravách. PRESSCODE



Továrna na debilno

Spisovatel Dominik Landsman a zdatný kolážista TMBK vydali knihu *Továrna na debilno*. Jejich román mapuje putování jednoho jediného člověka marastem mediálního masírování a ovlivňování veřejného mínění. „Náš román si bere na paškál převážně politiky a média, respektive jejich dopad na lidi a schopnost s nimi manipulovat,“ uvádí autor textu Dominik Landsman, který mimo jiné napsal úspěšnou knižní sérii *Deníček moderního fotra*. NEDORI

Zprávy krátce

Filmový rok 2018 otevře na Oscara nominovaný thriller *Odnikud*

První filmovou premiérou roku 2018 bude snímek *Odnikud*. V thrilleru režiséra Fatiha Akiny o pomstě a spravedlnosti se v hlavní roli představí Diane Krugerová, která si z letošního festivalu v Cannes odnesla ocenění za nejlepší ženský herecký výkon. Krugerová ve filmu *Odnikud* ztvárnila Katju, ženu, která při bombovém útoku přichází o syna a manžela. Rodina a přátelé se jí snaží být v nejtěžších chvílích oporou, Katja však nemůže jít dál s vědomím, že vrazi její rodiny chodí beztrestně po svobodě, a bere spravedlnost do svých rukou. Snímek před několika dny získal nominaci na Zlatý glóbus za nejlepší zahraniční film. Americká akademie už oznámila, že se proboujel do užšího výběru devíti filmů, které mají šanci získat Oscara za nej-

lepší neanglicky mluvený film.

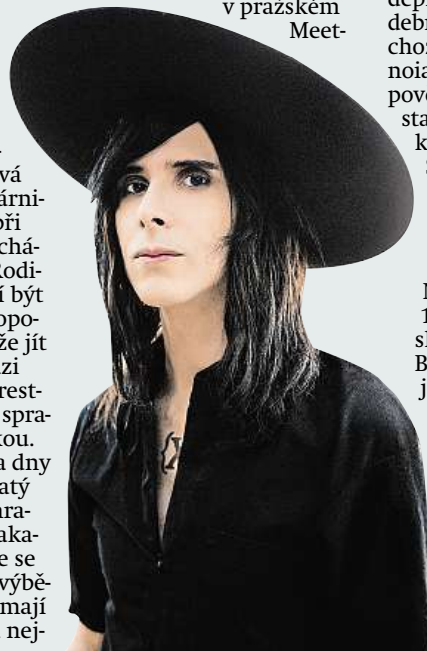
Temný IAMX se vrací do Prahy

Žánrově neuchopitelný hudebník, který se s každým albem posune někam dál, vystoupí 17. března v pražském Meet-

Factory. Velká postava elektronické hudby IAMX (viz foto), civilním jménem Chris Corner, v Praze představí svoje nové album *Alive In New Light*. Album představuje oslavu osvobození se od démonů, kteří Cornera dlouhodobě sužovali. Těmi je myšlena deprese, se kterou se hudebník vyrovnával na předchozích dvou albech *Metanoia* a *Unfall*. Corner se do povědomí posluchačů dostal jako člen jiné slavné klubové kapely 90. let – *Sneaker Pimps*.

Dokument o Brdečkovi

Na Štědrý den to bude 100 let od narození slavného filmaře Jiřího Brdečky. Autora filmů jako *Limonádový Joe*, *Tajemství hradu v Karpatech* či *Adéla* ještě nevečeřela představí dokument *Univerzum Brdečka*, který v sobotu uvede pražské kino Světozor. Ve čtvrtek ho promítnou v brněnském Artu. MAP



Festival Colours of Ostrava odtajnil své další hvězdy

Jako již tradičně se fanoušci mohou v Ostravě těšit na pestrý mix různých žánrů.

Colours of Ostrava sedm měsíců před startem nového ročníku oznamuje další hvězdy, které v červenci přiveze. A jsou to jména velmi zajímavá. Do Ostravy totiž přijede oceňovaný hudební skladatel filmové, televizní, taneční

a divadelní hudby Jóhann Jóhannsson, který má na svém kontě nominaci na Oscara za hudbu k filmům *Teorie všeho* a *Sicario: Nájemný vrah*. Za hudbu k prvně jmenovanému filmu získal Zlatý glóbus. „Jeho hudba k těmto filmům ho zařadila mezi nejpozoruhodnější skladatele současnosti,“ říká ředitelka festivalu Zlata Holušová.

Dalším hudebníkem, který do industriálních prostor Dolních Vítkovic dorazí, bude elektronický mág Jon Hopkins. Významný britský producent se proslavil svou

Na co se těšíme

Další ročník festivalu *Colours of Ostrava* proběhne od 18. do 21. července 2018 v unikátním industriálním areálu ostravských Dolních Vítkovic.

- Mezi dříve potvrzenými jmény jsou například George Ezra, Ziggy Marley, Aurora, Cigarettes After Sex nebo Slaves.

spoluprací s Brianem Enem nebo Coldplay na jejich desce *Viva la Vida or Death and All His Friends*.

- Festival se před pár dny dostal do desítky nejlepších festivalů v prestižní anketě *European Festival Awards*.

- Čtyřdenní vstupenky na rok 2018 jsou k dostání v e-shopu na webových stránkách festivalu www.colours.cz a v síti Ticketpro. Více informací na www.colours.cz.

Třetí nově oznámené jméno zní: London Grammar. Jedná se o jednu z nejúspěšnějších současných britských

skupin. Jejich hudba okouzila posluchače po celém světě, a to především zasněnou atmosférickou hudbou s andělským hlasem zpěvačky Hannah Reid.

V Ostravě příští rok naživo představí druhé album vydané letos v létě. „Toho prvního *If You Wait* z roku 2013 se prodalo přes dva miliony, formace získala ocenění *Ivor Novello Awards* a *AIM Awards* i nominaci na *Brit Awards*,“ zdůrazňuje Holušová. Festival patří mezi nejlepší u nás, je také držitelem několika cen. MAREK PEŠKA

800 521 521
www.kbvanoce.cz



Má Ježíšek na čele
zlatou hvězdu?

Jan Horák, 7 let

Ať ten váš vypadá jakkoliv,
Komerčka vám přeje krásné
Vánoce a šťastný nový rok!

NA PARTNERSTVÍ ZÁLEŽÍ



KB



Banka roku
2017



Sudoku

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

Napište svou bublinu



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



Počasí

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

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: -22,8 °C/13,4 °C
Roky výskytu: 1788/2014

Kvíz

- Na povrch Měsíce se lidé zatím naposledy podívali s lodí Apollo 17, bylo to roku:
a) 1972
b) 1982
c) 1992
- Přírodní droga rituálně užívaná jihoamerickými indiány, je v překladu zámoček brouka:
a) iboga
b) ayahuasca
c) peyotl
- Zimní slunovrat, nejkratší den v roce, kdy se dny začínou opět prodlužovat, je:
a) 21. 12.
b) 24. 12.
c) 27. 12.
- Animovaný film ze studia Walta Disneye z roku 1961 má v názvu dalmatinů:
a) 11
b) 51
c) 101
- Slovenský fotbalový obránce a pozdější trenér Karol Dobiaš se narodil v roce:
a) 1947
b) 1957
c) 1967

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

ČT1

- 12:00 Zprávy ve 12
- 12:20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus
- 12:30 Sama doma
- 14:00 Cesta do Rokycan
- 14:40 Chobotnice z II. patra
- 15:35 To je vražda, napsala VII
- 16:25 Poslušně hlásím
- 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 Tajemství staré bambítky
 Pohádka (ČR, 2011). Co se stane, když jediný spravedlivý loupežník pověsí řemeslo na hřebík? Hrají: T. Klus, K. Janovičová, O. Vetchý, M. Vladyka a další. Režie I. Macharáček

- 21:25 Snowboardáři Komedie (ČR, 2004)
- 23:09 Výsledky losování Štátních 10 a Euromilliony
- 23:10 Legendy televizní zábavy
- 00:10 Banánové rybičky
- 00:40 Přezůvky s sebou
- 01:20 Zajímavosti z regionů
- 01:50 Žijte jenom 2x
- 02:15 Sváteční slovo převora Petra Prokopa
- 02:20 Siostrzonka
- 02:20 Dobré ráno

ČT2

- 12:20 Cesta na Vostok Zapomenutí vůdci (2)
- 13:45 Alžbětina královská revoluce
- 14:40 Tajné rozhovory Jackie Kennedyové Orson Welles!
- 16:25 Sto divů světa (13/13)
- 17:20 Útěky na Kostariku (3/3)
- 18:15 Národní klenoty II Večerníček
- 18:55 Bohemia Incognita
- 19:15 Příběhy 20. století
- 19:40 Postřehy odjinud
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



20:00 Tisíc dnů s Annou
 Historické drama (USA/VB, 1969). Moc je stejně vzrušující jako láska. Historické drama o druhé ženě Lindřicha VIII. Hrají: R. Burton, G. Bujoldová, I. Pappasová, A. Quayle a další. Režie Ch. Jarrott

- 22:25 Věra, dnes a zítra Povidkový film (Fr./It., 1963)
- 00:25 Sestřička Jackie VI
- 00:50 Sestřička Jackie VI
- 01:20 Stopy, fakta, tajemství
- 01:50 Příběhy domů
- 02:15 Příběhy domů
- 02:35 Dovolená ve dvou – dítě v ceně
- 03:30 Kde se dobře vaří...
- 03:50 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem

NOVA

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:35 Krok za krokem III
- 13:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (109)
- 14:10 Mentalista III (6)
- 15:05 Mentalista III (7)
- 16:00 Kriminálka Miami IX (1)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny
- 17:30 Kriminálka Miami IX (2)
- 18:25 Ulice (3367)
- 19:15 Seriál (ČR, 2017)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (780)
 Seriál (ČR, 2017). Alenu čeká na Štědý den nečekané překvapení. Vilík má zodpovědný úkol: musí dokázat Františce, že Ježíšek existuje... Hrají: Z. Adamovská, P. Štěpánek, P. Rychlý, R. Fiala a další. Režie J. Chlumský

- 21:30 Víkend
- 22:30 Námořní vyšetřovací
- 23:25 Vražedná čísla VI (1)
- 00:20 Mentalista III (6)
- 01:05 Mentalista III (7)
- 01:45 Kriminálka Miami IX (1)
- 02:25 Kriminálka Miami IX (2)
- 03:15 Černá listina III (22)
- 04:00 Ordinace v růžové zahradě 2 (109)
- 04:55 Novashopping

PRIMA

- 12:20 Polední zprávy
- 12:30 Lake a Tlustých III (2)
- 13:30 Policie Hamburg IX (17)
- Krimiseriál (N, 2015)
- 14:30 Návrat komisaře Rexe IX (8)
- 15:30 Návrat komisaře Rexe X (1)
- 16:35 Odpolední zprávy
- 16:50 Policie v akci
- 17:50 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimi zprávy
- 19:40 Divožky
- 19:55 TOP STAR



20:15 Divoká dvojka
 Akční komedie (USA, 2015). Policistka Cooperová není právě nejkouřnější. Přesto je přidělena na tajnou přepravu důležitého svědka a jeho manželky Danielly. Během akce však dojde k přepadení a Cooperová zůstává bez pomoci jen s nepřijemnou Daniellou. Hrají: R. Witherspoonová, S. Vergararová, R. Kazinsky a další. Režie A. Fletcherová

- 22:00 Mordparta (6)
- 23:25 Show Jana Krause
- 00:30 Policie v akci
- 01:25 Návrat komisaře Rexe IX
- 02:30 Návrat komisaře Rexe X
- 03:25 Rosamunde Pilcher: Láska nepomijí

PRIMA COOL

- 12:25 Futurama III (10)
- 12:55 Simpsonovi XXIII (17)
- 13:25 Simpsonovi XXIII (18)
- 13:55 Simpsonovi XXIII (19)
- 14:25 Simpsonovi XXIII (20)
- 14:50 Teorie velkého třesku V (10)
- 15:20 Teorie velkého třesku V (11)
- 15:45 Futurama III (11)
- 16:10 Hvězdná brána III (18)
- 17:05 Top Gear IV
- 18:20 Simpsonovi XXIII (21, 22)
- 19:20 Simpsonovi XXIV (1)
- 19:50 Simpsonovi XXIV (2)



20:15 Top Gear speciál: James May a lidové autičko II (1)

- 21:25 Teorie velkého třesku V (12)
- Sitcom (USA, 2011)
- 21:50 Teorie velkého třesku V (13)
- Sitcom (USA, 2011)
- 22:20 Partička
- 23:05 Agresivní virus (8)
- Hororový seriál (USA, 2014)
- 00:05 Partička
- 00:50 Alias III (8)
- Seriál (USA, 2002)
- 01:45 Agresivní virus (8)
- Hororový seriál (USA, 2014)
- 02:40 Aplikace
- 03:10 Alias III (8)
- 03:50 Aplikace

ÓČKO

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



15:05 Mixxer show
 Klipy na přání, soutěže, chat s hosty

- 17:00 Óčko news
- 17:05 Óčko trendy
- Aktuální klipy
- 19:00 Óčko news
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Óčka
- 20:00 Óčko hity
- Klipy nonstop
- 21:00 CZ & SK
- České a slovenské klipy
- 22:00 Single Man (8)
- Když je láska slepá.
- Marek Tačlik randí v novém seriálu. Dále hrají: Hana Vágenerová, Tonya Graves, Klára Miklasová a další.
- 22:15 Óčko flirt

ŠTASTNÉ A VESELÉ VYVONĚNÉ VÁNOCE ZA VÝHODNÉ CENY



KUPTÉ VŮNI A ZÍSKEJTE DÁRKOVOU TAŠKU

K nákupu jakékoliv
vůně od 399 Kč
získáte dárkovou tašku.
Tato nabídka platí
od 13. 12. 2017
do vyčerpání zásob.



Elizabeth Arden
5th Avenue Uptown NYC
dámský Eau de Parfum
75 ml

499 Kč
66,53 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.11.2017 499 Kč
15.08.2017 849 Kč



Enrique Iglesias
Deeply Yours
pánská Eau de Toilette
40 ml

299 Kč
74,75 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.11.2017 299 Kč
07.04.2017 449 Kč



James Bond
007
pánská Eau de Toilette
30 ml

399 Kč
133 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.11.2017 399 Kč
12.10.2017 629 Kč



Gabriela Sabatini
dámská Eau De Toilette
20 ml

299 Kč
149,50 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.11.2017 299 Kč
27.09.2017 429 Kč

Replay
Essential
dámská Eau de Toilette
20 ml

349 Kč
174,50 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 19.09.2017 349 Kč
12.04.2016 499 Kč



Escada
Magnetism
dámský Eau de Parfum
25 ml

599 Kč
239,60 Kč za 10 ml

▼ VŽDY VÝHODNĚ
od 21.11.2017 599 Kč
11.10.2017 999 Kč

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

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUJUJI

Sloupek

JAKUB KOHÁK

NĚCO MEZI LUKEM A RENEM



POSLEDNÍ DŽEDÁJ

Ještě před čtyřmi lety jsem si žil poklidný život bezvěrce, v pohodě jsem si vykračoval po ulici a myslel si, že žádné jiné světy neexistují – maximálně se někde předaleko potlouká vesmírná loď Červený trpaslík a ta je srandovní, takže vlastně o nic nejde. Potom ale přišla chvíle, kdy začal můj syn Honzík chodit do školky a mně se totálně změnil život. Objevil jsem Hvězdné války. Já je tedy tak nějak znal už předtím, ale vůbec mě to nechtlo. Nějaký velký chlupatec, roboti, světelný meče, divný příšery, chlapek v černém plášti a v masce... celé mi to přišlo dětinsky naivní. Ó, jak jsem se mýlil!!! Skládám

tímto ohromnou poklonu Georgi Lucasovi a uznávám, že to, co stvořil, je fenomenální a geniální. Nádherná sága o bitvě dobra a zla s množstvím nápadů mě totálně uchvátla. Některé filmy jsou sice slabší – třeba ten, jak maličtí medvídci Ewokové bojují v lese proti Impériu, ale jako

celek je to skvost. Sedmý díl Síla se probouzí byl úžasný, objevily se nové postavy a technicky byl snímek vynikající. Těšil jsem se proto na nový, v pořadí již osmý díl Poslední z Jediů a netrpělivě vyhlížel datum premiéry. Dokonce jsem se nachystal – připravil jsem si tričko Star Wars a světelný meč Kylo Rena. Honzík si vyleštil uniformu Stormtroopera, nasadil masku a do ruky vzal pistoli Hana Sola.

Takto vystrojení jsme vyrazili do kina. Přátelé, musím vám říct, že to byl skutečný zážitek, vysoká filmařina, radost pohledět... až jsem slzel. Věle všem film doporučuji – a nebojte se, dobro má stále naději. Akorát se tedy musím přiznat, že mě nějak víc baví ta temná strana síly. Je nějaká barvitější, přímější, zajímavější, mají lepší kostýmy... Neříkejte to ale prosím mému synovi.

Dopisy a vzkazy

Svatoplukova

Při zprovoznění tramvajové tratě v Nuselském údolí (Jamrtálu) po dlouhodobé výluce byla dle dílny IPR „vylepšena“ zastávka Svatoplukova. Zastávka byla nelogicky posunuta asi 40 metrů od ulice Svatoplukova a podchodu pod tratí, přitom ve vozovce bylo povoleno parkovat ve směru k tramvajovým kolejím, takže když bude řidič auta vycouvávat, ohrozí tramvaje v obou směrech! Kdo toto povolil, je „odvážný“ úředník. Navíc zastávka byla upravena zatím pouze provizorně, povrch je tvořen z vyřazených tramvajových panelů a v zkrácené zastávce může zastavovat pouze jedna tramvajová souprava, k tomu všemu je zastávka Svatoplukova kontrolním časovým bodem, takže když přijede tramvaj s náskokem, musí čekat na čas, za ní tak bude čekat další tramvaj na odbavení. Prostě pánové z IPR straní autům a vytvářejí další zácpy v Praze. Stejně jako po rekonstrukci v Bělehradské. Co na to pražští zastupitelé?!

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

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

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

Výrok dne



„Občas jsme i malinko ubrali, abychom byli připraveni na únorový vrchol.“

ONDŘEJ RYBÁŘ, ŠÉFTRENÉR ČESKÝCH BIATLONISTŮ

Biatlonistům se neřádí, podle Rybáře stejně jako před OH v Soči 2014 zvolili jiný model přípravy.

Slovo dne

JAMRTÁL

(Z dopisu čtenáře na této straně)

Jiný název Nuselského údolí v Praze. Pochází z německého pojmenování biblického Slzavého údolí (jammern – bédovat, Tal – údolí).

ZDROJ: WIKIPEDIE



Cítát

Dokonce jsem se nachystal – připravil jsem si tričko Star Wars a světelný meč.

celek je to skvost. Sedmý díl Síla se probouzí byl úžasný, objevily se nové postavy a technicky byl snímek vynikající. Těšil jsem se proto na nový, v pořadí již osmý díl Poslední z Jediů a netrpělivě vyhlížel datum premiéry. Dokonce jsem se nachystal – připravil jsem si tričko Star Wars a světelný meč Kylo Rena. Honzík si vyleštil uniformu Stormtroopera, nasadil masku a do ruky vzal pistoli Hana Sola.

Takto vystrojení jsme vyrazili do kina. Přátelé, musím vám říct, že to byl skutečný zážitek, vysoká filmařina, radost pohledět... až jsem slzel. Věle všem film doporučuji – a nebojte se, dobro má stále naději. Akorát se tedy musím přiznat, že mě nějak víc baví ta temná strana síly. Je nějaká barvitější, přímější, zajímavější, mají lepší kostýmy... Neříkejte to ale prosím mému synovi.

Řešení sudoku

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

Anketa Už máte napečeno? Chodíte ochutnávat?



Václav Hoš
Ochutnával jsem a už nemám napečené cukroví.



Marek Blíma
Kráčmar
Ochutnávám. Co s ním jiného? Koukat se na ně nebudu.



Marie Schneiderová
Schovali jsme to raději na skříň.

Komiks



INZERCE

HOROSKOP

na úterý 19. 12.

VELKÁ VĚŠTBA BUDOUCNOSTI

Zkušená VĚDMA Gréta a její neomylné HOROSKOPY!

Poslete mi SMS ve tvaru 99UAZ a svoji otázku na číslo 904 30 55 nebo volejte na 906 70 30 35

Beran 21/3–20/4

Prožijete každý den včetně dneška svůj vztah naplno. Jen tak si zpevníte pouto s partnerem a dospějete k vzájemné harmonii.

Býk 21/4–21/5

Dnes se nad vašim vztahem může přehnat malá zimní bouřka. Trochu se ochlaďte, ale pak zase zasvití sluníčko. Nic dramatického.

Blíženci 22/5–21/6

Sami dobře víte, že bohatství neudělá člověka automaticky šťastným. Svůj poklad vidíte v partnerovi. Zkuste mu to dnes říct!

Rak 22/6–22/7

Přehánět se nemá v žádném směru. Dnešní den vás o tom přesvědčí a nutno dodat, že to pro vás nebude příliš příjemná lekce.

Lev 23/7–22/8

Neomylně poznáte, když se partner pokouší o manipulaci. To se dnes může stát, a tak není vyloučena prudší výměna názorů.

Panna 23/8–22/9

Pokud budete očekávat ve vztahu problémy, rozhodně přijdou. Přitahujete je i dnes svou nerovizitou a negativním myšlením.

Váhy 23/9–23/10

Važe si toho, že to mezi vámi a partnerem klapne, a neheďte dnes ani jindy chyby tam, kde nejsou. Přivolate si problémy.

Štír 24/10–22/11

Tento den můžete strávit se svou láskou velmi příjemným způsobem. Nesmíte si ho ale nechat narušit pracovními starostmi.

Střelec 23/11–21/12

Dnes si dopřejte večer při svíčkách s někým, koho milujete. Buďte pozorni a zapomeňte na touhu po úspěchu. Partner to ocení.

Kozoroh 22/12–20/1

Dnešní den asi vzbudíte úsměv u partnera. Nebude to poprvé, kdy se při vyznání toho, co pro vás znamená, zamotáte do rozvláčnosti.

Vodňář 21/1–20/2

Pokud se dnes nad vašim vztahem zatáhne obloha, nepanikařte. I v předvánočním čase se přece může vyskytnout výměna názorů!

Ryby 21/2–20/3

Odpoledne a večer vás čeká příjemná souhra mezi vámi a vašim partnerem. Užijte si to, oba si to zasloužíte. Nepokazte to.

Kdy vás potká velká láska?! Ve vašem horoskopu leží odpověď!

Pište SMS ve tvaru 36HRB a vaše jméno a znamení na číslo 904 30 46

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



Inkontinence? Zatočte s ní!

S přibývajícím věkem ubývá ženám životní vitalita a dostávají se nejrůznější zdravotní obtíže. Nechtěný únik moči, který je způsobený ochabnutím svalů pánevního dna, rozhodně patří mezi nejchoulostivější z nich.

Únik moči postihnul i paní Janu, která letos oslaví své šedesátiny. Jelikož se nehodlala svých životních plánů vzdát, začala se poohlížet po účinném a zároveň šetrném řešení. V lékárně objevila doplněk stravy **IVE InkontinStop**, který je nehormonální a je primárně vytvořen pro ženy v menopauze i po ní. IVE obsahuje EFLA – extrakt ze semen tykve obecné, který napomáhá udržet standardní počet návštěv WC. Po pravidelném užívání tobolek problémy paní Jany postupně vymizely. Na IVE nyní nedá dopustit a vřele jej doporučuje všem ženám, které trápí stejná potíže.



Zregenerujte zralou pleť silou konopí



S přibývajícím věkem pleť postupně ochabuje, ztrácí přirozenou barvu, lesk i mladistvý vzhled. Většina žen vsází na předražené krémy s často stopovým množstvím účinných látek. Spolehněte se raději na sílu a kvalitu přírody.

Složení krému **Regenerace** značky **Cannaderm** je zcela přírodní, přizpůsobené zvýšeným nárokům zralé pleti. Díky 27 % konopného oleje, hřebíčku, badyánu a tea tree poskytuje Regenerace pleti jedinečnou výživu, hydrataci a ochranu. Blahodárný lecitin reguluje přirozené pH pokožky a znatelně redukuje vrásky. Krém **Regenerace** je k dostání v lékárnách a zdravých výživách. **Krém získal díky svému složení značku CPK® bio – Certifikovaná přírodní bio kosmetika.**

Husté složení, hustý výsledek

Nejste spokojeni se stavem svých vlasů? Znepokojuje vás jejich nadměrné vypadávání nebo řídnutí? Neklesejte na mysl, máme řešení.

Vsaďte na přípravek z lékáren **Vlasové hnojivo**, které obsahuje unikátní kombinaci látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk. Díky vysokému obsahu biotinu, křemíku a síry, jež je známá jako minerál krásy, **Vlasové hnojivo** rychle a účinně redukuje nadměrné vypadávání vlasů, podporuje jejich růst a kvalitu. Ve složení tohoto doplňku stravy najdete vysoké dávky aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky.



Úleva pro namožené svaly

Pokud vás trápí problémy s krční a bederní páteří, napjaté a namožené svaly anebo vám trnou a otékají nohy, vyzkoušejte hřejivé či chladivé mazání oblíbené řady **Priessnitz**.

Priessnitz® Hřejivé mazání DE LUXE s obsahem boswellie je účinný a oblíbený emulzní tělový krém, který poskytuje úlevu namáhaným končetinám a přispívá k uvolnění svalů a páteře. Příjemně prohřívá a uvolňuje problematická místa.

Také **Priessnitz® Chladivé mazání DE LUXE** se vyznačuje významným obsahem účinných složek, jako třeba mentolu, a přináší luxus v podobě nejvyšší kvality péče o svaly, které uvolňuje. Pomocný transmitter, obsažený v obou mazáních, napomáhá k ještě intenzivnějšímu účinku.

Výrobky řady Priessnitz®, které jsou k dostání v lékárnách, doporučují přední lázeňská zařízení.



Budoucnost konopí: Vědecké bádání otevírá nové možnosti

Zkoumání léčebných účinků konopí je staré jako lidstvo samo, a přesto o něm ještě ani zdaleka nevíme vše. Chemickým složkám konopí, kanabinoidům, je v současnosti věnována intenzivní pozornost. Nedávné výzkumy totiž jednoznačně ukázaly, že kanabinoidy obsažené v konopí jsou podobné kanabinoidům přirozeně se vyskytujícím v lidském těle. Kanabinoidy z konopí jsou schopné aktivovat receptory v různých částech těla, což může mít blahodárné účinky především na centrální nervový systém a imunitní systém.

Kanabinoidy: Jak fungují a jaké jsou jejich účinky

Z více než 100 různých kanabinoidů obsažených v konopí je neaktivnější a nejméně známý THC, a právě ten je odpovědný za psychotropní účinky této rostliny. Další, nedávno objevený kanabinoid, nazývaný CBD se v endokanabinoidním systému lidského těla chová jinak než THC a tyto účinky nemá. Zatímco THC se napojuje na receptor CB1 přítomný v mozku, CBD vykazuje aktivitu především v souvislosti s receptorem CB2, který je nedílnou součástí imunitního systému. CBD má velmi nízkou schopnost sloučit se s receptory CB1 a pokud výjimečně k tomu dojde, má minimální nebo žádný účinek. Nezpůsobuje tudíž euforii ani intoxikaci. Vědci dokonce přišli na to, že jsou-li přítomny obě látky, CBD i THC, dokáže CBD ovlivnit působení THC a zamezit

psychotropním účinkům. CBD také zvyšuje produkci endokanabinoidu zvaného Anandamide, přítomného v lidském těle, předchází jeho ničení a tím nepřímo zlepšuje celý endokanabinoidní systém.

Kde je potenciál CBD

Současný výzkum naznačuje, že CBD vykazuje široké spektrum účinků včetně neuroprotektivních, protizánětlivých a antioxidačních může být tedy užitečný v léčbě epilepsie, nespavosti, úzkosti, schizofrenie, cukrovky 1. typu, nevolnosti spojené s chemoterapií, a mnoha jiných. Vykazuje také schopnost chránit nervové buňky před degenerací, jak je tomu v případě Alzheimerovy nemoci, infarktu, roztroušené sklerózy, Parkinsonovy choroby, ale také v souvislosti s alkoholizmem. Má utišující účinky při bolesti způsobené artritidou a rakovinou

u případů, kde nezabírá THC. Podle aktuálních výsledků oba typy fungují rozdílně, ale jejich účinky se mohou navzájem umocňovat.

V roce 2000, kdy se rozběhl výzkum CBD v souvislosti s rakovinou, prokázala jedna studie, že z pěti testovaných kanabinoidů, je právě CBD neúčinnější v boji s rakovinnými buňkami. Později se zjistilo, že byl úspěšný v léčbě rakoviny prsu u myši, aktuální studie probíhají už s lidskými pacienty. Z výsledků německé studie z roku 2012, do které byli zapojeni pacienti se schizofrenií, vyplývá, že CBD představuje efektivní lék bez nežádoucích účinků standardních léků. Podobně pozitivní výsledek byl pozorován při zmírňování projevů u psychotických pacientů, ale i v boji se stále rozšířeným stresem a úzkostnými stavy většinové populace. Následo-

vat budou studie účinků THC a CBD na posttraumatickou stresovou poruchu u válečných veteránů.

Boření mýtů a nové způsoby využití

Většina z uvedených zjištění je stále ve stádiu výzkumu a čeká na potvrzení klinickými testy. Nicméně díky těmto slibným zprávám může hrát CBD i další důležitou roli – zbořit mýty o tom, že užívání lékařského konopí je výmluvou pro ty pacienty, kteří chtějí legálně „brát drogy“. O tom, že se tento pohled pomalu mění, svědčí i fakt, že Světová antidopingová agentura povolila od 1.1.2018 užívání CBD pro sportovce. Proč je CBD natolik zajímavý pro vrcholové atlety, kteří mají k dispozici nejmodernější léčiva a doplňky? Právě díky svým protizánětlivým a bolest utišujícím účinkům. Užívání léků na bolest dlouhodobě čelí velké kritice, protože ty jsou často návykové a jejich nadměrná konzumace už zapříčinilo smrt mnoha slavných lidí (např. Michael Jackson, Heath Ledger). CBD může pomoci sportovcům vypořádat se se zraněním

a následnými bolestmi bez nežádoucích účinků.

Progresivní látka už i na našem trhu

Díky těmto posunům se lávou ledu zejména v Evropě a pozitivní účinky konopí začínají být široce akceptované. Nový přírodní preparát z konopí diCBDium je aktuálně dostupný i v České republice. Obsahuje pouze nepsychotropní kanabinoid CBD, a je také zaregistrován Ministerstvem zemědělství ČR a evidován na PharmData. Můžete si ho objednat v e-shopu <https://dicbdium.drmax.cz/>, více informací naleznete na stránkách výrobce www.cbdiium.eu/cz/vyzkum/ kde najdete podrobné informace o možnostech použití na základě vědeckých studií.





PURIFIED NATURAL HEMP PRODUCT

Nový doplněk stravy z konopí setého, registrovaný Ministerstvem zemědělství ČR

BEZ LAKTÓZ

BEZ LÉPKU

BEZ CUKRU

100% ORGANICKÉ



- ✓ podpora imunitního systému
- ✓ podpora kardiovaskulárního systému
- ✓ podpora nervového systému
- ✓ podpora detoxikace
- ✓ výživa kůže, vlasů, nehtů i zubů
- ✓ výživa kloubů i kostí
- ✓ k regeneraci po sportovním výkonu
- ✓ k zlepšení paměti

Objevte potenciál čistě přírodního CBD

koupíte na <https://dicbdium.drmax.cz>



drmax.cz e-shop

čistě přírodní produkt | ze surovin v BIO kvalitě | neobsahuje THC | výhodná cena | jedinečná chuť | jednoduchá aplikace | vysoká vstřebatelnost účinných látek | vyrábí rakouská společnost HEMP M&S

Vánoce nemusí znamenat vždy kila navíc. Jde o to, co jíte

Přes svátky se každoročně trochu děsíme toho, kolik zase přibereme.

Přemíra cukru, živočišných tuků a nedostatek pohybu se zhmotní do průměrných tří kil, která podle zkušeností odborníků přes Vánoce nabere. Ale nejsou to jen kila navíc. Konec roku může být rizikový i s ohledem na hladinu cholesterolu v krvi, krevní tlak, cukr v krvi. Zátěžové období začíná obvykle už koncem listopadu, kdy se peče cukroví. Pokračuje přes Mikuláš a jeho koš plný sladkostí přes Vánoce až do Nového roku. Právě proto, že to není jednorázová oslava, která by se dala vykompenzovat střídmejším jídlem pár dní poté a přidáním více pohybu, ale jde o dlouhodobou záležitost, může se to už na našem zdravotním stavu podepsat.

V období adventu a koncem roku samozřejmě není potřeba hladovět, ale aspoň maličko se hlídat. Především

lidé, kteří trpí cukrovkou nebo mají vysoký cholesterol, by měli zvážit, jaká jídla na slavnostní stůl připravit. I v období svátků se naše strava může řídit zásadami správné životosprávy, to znamená omezit cukry, sladkosti, alkohol, nasycené tuky a sůl.

Není ale důvod si odpírat ani radost z dobrého jídla, jen není potřeba projít se k „prasknutí“. „Důležitá je pestrá strava, která obsahuje vyvážený podíl bílkovin, tuků a cukrů. Je dobré jíst pravidelně, třeba i v menších dávkách, pět- až šestkrát denně. V jídelníčku by neměly chybět ryby. Obsahují vysoký podíl nenasyčených mastných kyselin, které jsou pro organismus velmi důležité. Významným zdrojem bílkovin jsou mléčné výrobky, vejce, luštěniny. Zkuste do svého jídelníčku zařadit také více zeleniny, která je nejen bohatá na vitaminy, ale napomáhá i k vyváženému pH v těle,“ doporučuje Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

Vánoce rovná se v mnoha rodinách kapr. Někteří se na



Zkuste kapra i jinak než smaženého.

PROFIMEDIA.CZ

něj těší, jiní ho jedi se zapřením či se rozhodnou, že rybu na vánočním stole nahradí něčím úplně jiným. Což je škoda, protože ryby jsou opravdu zdravé, a to i ty tučné, protože obsahují zdravé tuky. A spoustu cenných látek.

Velmi pádným argumentem pro to jíst ryby častěji, především ty mořské, je obsah vícenenasycených omega-3 mastných kyselin právě v jejich tuku. Jsou důležité pro správný vývoj mozku dětí a mají pozitivní vliv na hladinu cholesterolu v krvi. Odbor-

níci proto doporučují dopřávat si alespoň dvě porce týdně. Nejvíce těchto mastných kyselin obsahují ryby, jako je tuňák a makrela, ze sladkovodních úhoř. Kromě toho rybí maso obsahuje všechny esenciální aminokyseliny.

Máte-li rádi kapra, určitě si ho dopřávejte dál. Není extrémně tučný a neztloustnete po něm. Spíše popřemýšlejte o jeho úpravě. Místo smažení, které z něj kalorickou bombu udělá, zkuste úpravu třeba na páře či na přírodno na minimu tuku. **KAMILA HUDEČROVÁ**

Rady pro zdravé mlsání

Vybírejte „zobání“ s vhodnějším složením – například místo smažených přesolených chipsů upřednostněte nesolené oříšky nebo mandle.

- Ideální variantou jsou třeba zeleninové hranolky s jogurtovým dipem.

- Pokud se neobejdete bez uzenin, dávejte přednost kvalitní sunce s vysokým obsahem masa před salámy, párky a paštikami.

- Ke každému jídlu si dopřejte také porci ovoce nebo zeleniny.

- Vánoční cukroví konzumujte s mírou a hlavně ho nekombinujte s dalšími sladkostmi.

- Nezapomínejte na dostatek mléčných výrobků, vybírejte raději jejich polotučné varianty, nejlépe ty zakysané.

- Vysokotučným a smetanovým se raději vyhýbejte.

Zprávy krátce

Brání se pokutě

Vojenská zdravotní pojišťovna se u Krajského soudu v Brně brání pokutě 1,35 milionu korun, kterou dostala v září od Úřadu pro ochranu hospodářské soutěže. Původně měla zaplatit 1,8 milionu korun, ale úřad sankci snížil. **ČTK**

Šance i v Evropě

Náhradu klasické potrawy bylo doteď možné zakoupit jen na e-shopech výrobce či na alza.cz. Nyní se však český startupový produkt probojoval do skladů internetového giganta Amazon, čímž se Maně otevřely dveře do dalších zemí Evropy. **MET**

Pojišťovna. Pomůže bonusy

Novoroční předsevzetí se často týkají změny životního stylu. Pokud chcete v novém roce udělat něco pro své zdraví, rozhodování vám mohou usnadnit preventivní programy zdravotní pojišťovny.

U předsevzetí je důležité se nevzdát dřív, než se dostaví první výsledky. Obrňte se trpělivostí, zmobilizujte pevnou vůli a snažte se ze svých cílů

neslevit. Motivaci můžete najít leckde. Například Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV ČR) nabízí klientům řadu příspěvků z fondu prevence, které směřují právě na aktivity v oblasti zdraví.

„Programy máme šité přímo na míru pro dospělé, děti do 18 let, ale třeba i pro dárcerky, krevní plazmy a kostní dřeně či pro těhotné a kojící

ženy. Naši klienti mohou využít příspěvku na pohybové aktivity a sportovní pomůcky, léčebné procedury, vitaminy či doplňky stravy, vyšetření na bodystatu apod. V roce 2018 je novinkou jednotný základní příspěvek ve výši 500 korun, který je možné v rámci rodiny postoupit z rodičů na děti,“ přibližuje Hana Kadečková, mluvčí ZPMV ČR. **MET**

INZERCE

E R E C E P T

- ❶ PAMATUJE SI VŠECHNY LÉKY, KTERÉ VÁM LÉKAŘ PŘEDEPÍŠE
- ❷ JE ULOŽEN NA BEZPEČNÉM MÍSTĚ A LÉKAŘ VÁM JEJ MŮŽE POSLAT TŘEBA JAKO SMS
- ❸ JE MALÝ, CHYTRÝ A NIC NESTOJÍ

TĚŠIT SE NA NĚJ MŮŽETE JIŽ OD 1. LEDNA 2018 V ORDINACI VAŠEHO LÉKAŘE



Informační středisko
Státního ústavu pro kontrolu léčiv



272 185 333
e-mail: info@sukl.cz

www.epreskripce.cz



E R E C E P T

SÚKL

Objevili Elfí domeček

Speleologové našli v Moravském krasu novou jeskyni, asi jde o vstup do větších prostor.

Elfí domeček, jak se jmenuje nově objevená jeskyně, je prostora rozlehlá asi 15 krát 15 metrů, na výšku měří okolo 1,5 metru. Případně objevení větších prostor, kam Elfí domeček prostupuje, ale může trvat až několik let.

„Jeskyně se nachází mezi Kateřinskou jeskyní a Macochou,“ uvedl jeskyňář Michal Šenkýř. Turisté do ní nemohou. Do prostor se jeskyňáři dostali asi 16 metrů dlouhou chodbou, ze které museli odstranit suť, hlínu a kamení. Místo vstupu do jeskyně označil už před 70 lety v Moravském krasu objevil mnoho jeskyní. Do Elfího domečku se ale nedostal. Vstup tehdy označil jako masťný flek. V zimě totiž nebyl pokrytý sněhem, protože z pukliny stoupal teplý vzduch.

Nyní objevené prostory jsou s Kateřinskou jeskyní propojené. Jeskyňáři u vstupu do Elfího domečku před časem použili silně zapáchající plyn merkaptan, který byl poté cítit i v Kateřinské jeskyni. Průchod plynu od vstupu do Elfího domečku do Kateřinské jeskyně trval podle speleologů minimálně tři hodiny, Kateřinská jeskyně se tehdy odvětrala za stejnou dobu. Z toho jeskyňáři usuzují, že dosud neznámé prostory by měly být asi tak velké jako prostory Kateřinské jeskyně.

„Máme za to, že Elfí domeček je předstup do něčeho mnohem většího,“ uvedl jeskyňář. Podle něj je objevení nových prostor otázkou let. Jeskyňáři se průzkumu věnují ve svém volném čase, práce jdou tudíž pomalu. Poslední větší jeskyni v Moravském krasu jeskyňáři objevili v roce 2013, dostala jméno Matalova Vymodlená.

Původně se domnívali, že jde o zhruba 30 metrů dlouhou jeskyni, práce v ní ale stále pokračují. Podle Šenkýře měří nyní známé prostory v jeskyni asi 300 metrů. **ČTK**

Dovolená. Jakou kartou platit?

Chystám se do zahraničí a nechci se spoléhat jen na hotovost. Mám radši platit kreditní, či debetní kartou? Helena

Máte-li karty od mBank, spolehnout se na cestách můžete na všechny. Při placení v zahraničí je výhodnější kreditní karta, například mKreditka Plus. Kromě toho, že budete mít jistotu stálé finanční rezervy a k tomu bezúročně období 54 dnů, získáte 2 % z každého nákupu, která se vám přičítou na váš spořicí účet mSpoření. Tím pádem budou vaše nákupy levnější.

Odpovídá Michal Pokuda, ředitel produktového portfolia mBank

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.

SNADNO OBJEDNÁTE I NA ŠTĚDRÝ DEN

VYBRANÝ DEN **66 Kč** MĚSÍČNĚ

Botanická zahrada. Pojdte na Ameriku

Trojská botanická zahrada v průběhu celého roku přibližovala návštěvníkům flóru amerického kontinentu. Letošní poslední výstava prozrazuje, které rostliny připutovaly do našich bytů a kanceláří z tropických lesů Jižní a Střední Ameriky. Není jich málo, tropy Ameriky jsou druhově nejbohatší oblastí světa. Načerpajte sváteční atmosféru a inspiraci díky vánočním a adventním aranžmá citlivě doplňujícím expozicím. Výstava Americké pokojovky ve skleníku Fata Morgana potrvá až do 7. ledna 2018, přístupná je denně kromě pondělí od 9 do 16 hodin.

Téměř v každé domácnosti se svými obyvateli žije nějaká

tropická rostlina. Byt bez květin totiž lidé vnímají spíše jako prodejnu nábytku než jako svůj domov. Mnozí ale ani nepřemýšlejí o tom, kde se vzaly rostliny v regálech květinářství. „Návštěvníkům jsme chtěli tentokrát přiblížit rostliny, které možná doma sami pěstují, ale mnohdy ani netuší, odkud přišly a jak žijí ve své domovině. Ve skleníku Fata Morgana se tak odhalí tajemství oblíbených pokojových rostlin, bez kterých si většina z nás neumí svůj domov představit,“ říká Bohumil Černý, pověřený řízením Botanické zahrady hlavního města Prahy.

Venkovní expozice jsou až do konce února zdarma. **MET**



**Vánoce na
jobDnes.cz**

K inzerci jedné pracovní pozice ve všech médiích získáte druhý inzerát ve stejném rozsahu zdarma.

Zjistěte více na jobdnes.cz/vanoce



Zemřel slavný trenér Pešice

Ve věku 67 let včera zemřel Josef Pešice, bývalý trenér české fotbalové reprezentace, Slavie, Teplic či Jablonce. Národní tým vedl v roce 2013, kdy vyhrál všechny tři zápasy. Fotbalová asociace ČR, pro kterou dosud pracoval jako asistent výběru do 21 let, oznámila, že Pešice podlehl vážné nemoci. Jako hráč oblékal dresy Tábora, Sparty i Slavie a v sezoně 1977/78 získal s Brnem ligový titul. Největší trenérské úspěchy zažil ve Slavii, kde jako asistent Františka Cípra zažil titul v roce 1996 a následně semifinále Poháru UEFA. Trénoval i v Kostarice či na Kypru. ČTK

Nejbohatší je Michael Jordan

Bývalý slavný basketbalista si do letoška vydělal 40 miliard korun.

Podle ekonomického časopisu Forbes patří mezi nejbohatší v historii i několik stále aktivních sportovců.

Šestinásobný vítěz NBA Michael Jordan si do letoška vydělal 1,85 miliardy dolarů (asi 40 miliard korun).

Za čtyřiapadesátiletým Jordanem se v žebříčku seřadila trojice golfistů v pořadí Tiger Woods, loni zesnulý Arnold Palmer a Jack Nicklaus. Na pátém místě je jako nejbohatší neamerický sportovec sedminásobný mistr světa formule



Michael Schumacher MAFRA

1 Michael Schumacher z Německa. Forbes bral při sestavování žebříčku v úvahu platy sportovců, bonusy a praxe money, ale také smlouvy se sponzory, licenční ujednání

Nejbohatší sportovci

Částky jsou v miliardách dolarů.

- 1. Michael Jordan (USA/basketbal) 1,85, 2. Tiger Woods 1,7, 3. Arnold Palmer 1,4, 4. Jack Nicklaus (všichni USA/golf) 1,2, 5. Michael Schumacher (Něm./F1) 1,0, 6. Phil Mickelson (USA/golf) 0,815, 7. Kobe Bryant (USA/basketbal) a David Beckham (Brit./fotbal) oba 0,8, 9. Floyd Mayweather (USA/box) 0,785, 10. Shaquille O'Neal (USA/basketbal) 0,735.

či odměny za knihy. Jeden z nejlepších basketbalistů historie Jordan má dlouholeté smlouvy s firmami Nike, Gatorade, Hanes nebo Upper Deck. ČTK

Zprávy krátce

Sterlinga napadli

Fotbalista Manchesteru City Raheem Sterling se stal v tréninkovém centru klubu terčem rasistického a fyzického útoku. Případem se začala zabývat manchesterská policie, jež ho vyhodnotila jako trestný čin z nenávislosti. Třidvacetiletý anglický reprezentant Sterling byl napaden po příjezdu do tréninkového centra. Neznámý muž ho nakopl a počastoval rasistickými urážkami.

Doping v plavání

Plavec Jan Šefl měl v listopadu při Velké ceně Brna pozitivní dopingový test na kokain. Českého rekordmana na trati 200 metrů motýlek čeká řízení před disciplinární komisí plaveckého svazu. Kvůli dopingingu sedmadvacetiletý plavec chyběl na mistrovství republiky v krátkém bazénu v Plzni, kde plavci měli jedinou šanci plnit limity na mistrovství Evropy v Kodani. ČTK

NHL. Před sto lety se hrál první zápas soutěže

Přesně před sto lety se v Montrealu a Ottawě hrála první utkání slavné Národní hokejové ligy (NHL). V Ottawě se utkaly týmy Ottawa Senators a Montreal Canadiens a v Montrealu si změřily síly Montreal Wanderers a Toronto Arenas.

Zavést novou soutěž však nebylo jen tak. Montreal Canadiens, Montreal Wanderers, Ottawa Senators a Quebec Bulldogs – takové mělo být startovní pole premiérového ročníku. Ještě před star-

tem odstoupil Quebec, jehož místo zaujali hokejisté Toronto Arenas. Ti nastoupili k zahajovacímu utkání na ledě Wanderers. V montrealské Westmount Areně sledovalo zápas pouze 700 zájemců, ale měli se nač dívat. Dramatický duel pro sebe rozhodli domácí v poměru 10:9. Porodní bolesti ligy podtrhla situace druhého zápasu. Střet Canadiens a Ottawy byl za stavu 7:4 přerušeno, neboť se Senátoři dožadovali vyššího platu. ČTK



Bude hrát Rusko na OH v těchto dresech?

Ruští sportovci budou na únorových zimních olympijských hrách v jihokorejském Pchjongčangu vystupovat pod neutrální vlajkou. Ani na svých kombinézách či dresech tak nesmí mít ruské státní symboly. To se dotkne i hokejového týmu sborné. Ten o víkend hrál v Moskvě na turnaji Channel One Cup ve svém (na snímku vlevo), za dva měsíce ale budou muset Rusové nastoupit v jiných dresech. Jejich návrh (vpravo) zveřejnil novinář Igor Eronko. Podle něj se čeká na schválení Mezinárodním olympijským výborem. AP, TWITTER

Ocenění. Uspěli Farah, Navas nebo Dimitrov

Závěr roku je tradičně ve znamení anket. Například Brankář Keylor Navas z Realu Madrid byl podruhé v kariéře vyhlášen nejlepším fotbalistou z regionu Severní a Střední Ameriky a Karibiku. Jednatřicetiletý Kostaričan vyhrál anketu CONCACAF už v roce 2014. Nejlepším sportovcem Balkánu byl za rok 2017 zvolen tenista Grigor Dimitrov. Třetí hráč světa v hlasování zástupců agentur deseti balkánských zemí dostal přednost před rumunskou tenistkou Simonou Halepovou, jež se letos vyšplhala až na špici pořadí WTA. Vytrvalec Mo Farah se zase dočkal ocenění v anketě BBC pro britskou sportovní osobnost roku. ČTK

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

Práce - nabídka

KADERNÍCI. Vydělávejte díky Platformě Kadeřnictví 100 CZK částky 25 000 - 47 500 Kč měsíčně!

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

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

Intimní

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



• Hledáš STAROU ŽENSKOU na sex? Tak neváhej a pošli SMS ve tvaru 90SUN a text na 909 15 50

• Vztah nechci, ale být sama, to teda taky ne. Irena 51, Dejvice. T: 909 90 99 25 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 41THD a tvůj text!

• ZRALÁ MAMINA Ludmila 42. Vytoč 909 801 801 kód GNK94



• Bohatá Jarka 67. Dopřej bábince prožit, prosím, aspoň ještě jednou pěkně mokry orgasmiček! Odměním se ti! Zavolej na 909 80 50 40 nebo mi napiš SMS na 909 15 45 s kódem 15FUJ a tvůj text!

Vánoční bestsellery V DOUGLAS!

Za kouzelné ceny



CHLOÉ, CHLOÉ,
EdP 30 ml,
1-590 Kč,
1 099 Kč



BLACK OPIUM,
YSL, EdP 30 ml,
1-599 Kč,
1 199 Kč



LADY MILLION,
PACO RABANNE,
EdP 30 ml,
1-385 Kč,
899 Kč



BOSS BOTTELED,
HUGO BOSS,
EdT 50 ml,
1-859 Kč,
1 199 Kč



LA VIE EST BELLE,
LANCÔME,
EdP 30 ml,
1-619 Kč,
1 199 Kč



BRIGHT CRYSTAL,
VERSACE,
EdT 30 ml,
1-399 Kč,
899 Kč



1 MILLION
MEN, PACO
RABANNE,
EdT 50 ml,
1-700 Kč,
1 199 Kč



SI, GIORGIO ARMANI,
EdP 30 ml,
1-719 Kč,
1 199 Kč



LIGHT BLUE,
DOLCE&GABBANA,
EdT 25 ml,
1-349 Kč,
899 Kč



MON PARIS,
YVES SAINT LAURENT,
EdP 30 ml,
1-640 Kč,
1 199 Kč

Nabídka platí pouze pro držitele Karty Douglas od 1. 11. do 31. 12. 2017 nebo do vyprodání zásob. Akce se neslučuje s jinými nabídkami a slevami. Fotografie jsou pouze ilustrační.