

metro & 5<sup>PLUS</sup> 2

## Pták, co vypadá jako z pohádky

Nad mokřady Orlando Wetlands ve městě Christmas **na Floridě se objevil nápadný pták s jasně růžovým peřím.** Kolpík růžový **přeletěl nad vodními plochami** a upoutal pozornost svou výraznou barvou. **Tento druh ptáka žije především v mokřadech** a pobřežních oblastech Spojených států. Jeho růžové **zbarvení vzniká podobně jako u plameňáků díky potravě bohaté na pigmenty.** Kolpík růžový se **živí korýši a drobnými vodními živočichy.** Právě látky obsažené v této potravě se ukládají do peří. Pták má typický dlouhý **zobák ve tvaru lžice,** podle kterého dostal své jméno. Pomocí něj prosívá vodu a hledá potravu. V zimním období se **v této oblasti objevuje poměrně často.**

# Je tu konec bezcelních balíků z Asie v Česku

**E-commerce nebude v letošním roce stejná.**

Přes rozsáhlé legislativní změny a nové povinnosti, které e-shopy v roce 2026 čekají, zůstávají vyhlídky české e-commerce pozitivní. „Pokud nedojde k výraznému makroekonomickému otřesu, měl by trh pokračovat v mírném, ale stabilním růstu v řádu jednotek procent ročně,“ uvádí Michal Benatzky, marketingový manažer společnosti Upgates, která vyvíjí e-shopové řešení.

## AI nakoupí za vás

Umělá inteligence se projeví nejen jako nástroj pro vyhledávání, ale začne také sama nakupovat. „Zpočátku toho využijí technologičtí nadšenci. Předpokládáme, že časem půjde o masovější záležitost a stále více objednávek bude přicházet od robotů,“ míní Michal Benatzky. Takzvaní AI agenti budou umět porovnat ceny a parametry, zohlednit preference zákazníka a zadat objednávku v internetovém obchodě. „Už nyní zaznamenáváme obrovský zájem o to, aby e-shopy byly připravené na nákupy přes AI,“ dodává.

Souběžně ale přichází rozpacitý trend, kdy Google nasazuje AI přímo do vyhledávání. „Lidem se všechny informace zobrazí na hlavní stránce největšího vyhledávače, a tudíž už nemají potřebu proklikávat se na konkrétní

zdroje. Pro e-shopy to znamená méně návštěvníků, kvůli čemuž přicházejí o data,“ říká Michal Benatzky.

## Výdejní boxy budou sdílené

Dopravci začínají masivně sdílet kapacity boxů, kdy například DPD doručuje do Z-boxů. Dá se očekávat, že podobných partnerství přibude. „Můžeme se dočkat toho, že každý dopravce bude ukládat zboží do všech boxů, což tento způsob doručení ještě více zpopularizuje. Těžit z toho budou především spotřebitelé. Pro ty, kteří mají v okolí bydliště pouze jeden typ boxu, se tak rozšíří počet doručitelných zásilek,“ vysvětluje Benatzky.

Dobírka sice zůstává českým specifickým, ale její podíl nepatrně klesá. „Tento způsob dopravy stále preferuje poměrně velký počet lidí. Její zastánce nepřesvědčí ani moderní platební způsoby, odložená platba nebo různá pojištění a garance bank či vydavatelů karet,“ dodává Michal Benatzky.

## Konec bezcelních zásilek z Asie

Evropská unie ukončí osvobození od cla pro zásilky do 150 eur. To je zásadní zlom pro Shein. Temu a další asijská tržiště, ze kterých podle odhadů míří do EU až 4,6 miliardy balíků ročně. „Cílem je eliminovat přístup, kdy je deklarovaná hodnota zboží účelově snížena, aby se clo neplatilo. Než bude nalezeno trvalé řešení, od července se zavěde alespoň dočasné plošné



Nákupy on-line se v mnohém tento rok změní.

PROFIMEDIA

clo ve výši tří eur. Po dlouhé době se tak konečně zlepši konkurenceschopnost evropských e-shopů,“ přibližuje odborník na e-shopy.

## Obalová revoluce

Obrovskou změnu přinese Nařízení o obalech a obalových odpadech (PPWR), které se během srpna příštího roku bude týkat e-shopů, on-line tržišť, výrobců i logistických firem. Jeho cílem je omezit odpad z obalů, zvýšit recyklovatelnost a umožnit opětovné použití. „E-shopy musí kompletně zrevidovat balicí procesy, neekologické obaly totiž zdraží kvůli finanční penalizaci za jejich obtížnou recyklovatelnost,“ rekapituluje Benatzky.

## Právo na opravu

Novinkou pro internetové obchody je také právo na opravu. Týká se hlavně zboží, které spadá do kategorie opravi-

teľných výrobků, jako jsou domácí spotřebiče či elektronika. E-shopy, distributoři i dovozci budou muset nabídnout možnost opravy i po skončení záruční doby, zajišťovat dostupnost náhradních dílů, uvádět informace o opravitelnosti, servisu či záruce a aktualizovat obchodní podmínky. „E-shopaři budou kontrolovat, které produkty podléhají směrnici o opravitelnosti, a zároveň prověřit dostupnost náhradních dílů, servis a možnost opravy. Dále musí aktualizovat obchodní podmínky a také záruční a reklamační proces, během nějž zákazníkům nabídnout možnost opravy místo výměny,“ upřesňuje Michal Benatzky z Upgates.

## Produkty budou mít digitální pasy

E-shopy budou muset zveřejňovat podstatně více dat, aby zpřehlednily životní cyklus

výrobku. Digitální produktový pas (DPP) bude obsahovat klíčové údaje o produktu, a to od výroby a původu materiálů až po recyklaci. Díky tomu spotřebitelé získají veškeré informace, firmy budou o krok blíže splnění ekologických standardů a celému trhu se naskytne příležitost pro cirkulární hospodářství. Mezi prvními produkty, jichž se povinnost dotkne, budou textil, nábytek, elektronika nebo průmyslové materiály jako ocel a hliník.

„Nový rok bude ve znamení příprav pro výrobce a distributory. Většina plošných a skutečně vymahatelných povinností se očekává až od roku 2027. Do té doby by obchodníci měli zmapovat dopady nové legislativy, získat potřebné informace a připravit se, aby ze změn nebyli nepříjemně překvapeni,“ uvádí odborník.

## Výhled zůstává pozitivní

Na české e-shopy čeká v příštím roce řada změn, které budou znamenat více administrativy, investic a revizi stávajících procesů. Na druhé straně ale stále stojí chuť českých zákazníků nakupovat on-line a trh, který se po turbulentních letech opět dostává do fáze udržitelného růstu. „E-commerce v Česku zůstává silná, vespělá a konkurenceschopná. Pro e-shopy, které se na změny začnou připravovat včas a opřou se o kvalitní technologické zázemí, tak může být rok 2026 spíše příležitostí než hrozbou,“ uzavírá Benatzky.

IVETA BENÁROVÁ

INZERCE

**VELKOOBCHOD TOPENÁŘSKÝM A INSTALATÉRSKÝM MATERIÁLEM**

**NEJVĚTŠÍ VÝBĚR NÁHRADNÍCH DÍLŮ NA KOTLE V ČR**

skladem:

VIADRUS, DAKON, OPOP, SLOKOV

**VETIM** s.r.o.

Zákopanka 765  
543 32 Úpice  
tel.: 499 881 190



eshop.vetim.cz

# Na kondici pracujte i v zimě

## Pohyb povzbudí imunitu i psychiku.

Zima v sobě skrývá víc než jen chladná rána, brzký západ slunce a proměnlivé počasí. Může být ideálním obdobím, kdy se vědomě zaměřit na své zdraví a kondici. Pravidelný pohyb v zimě posiluje imunitu, pomáhá udržet váhu, zlepšuje náladu a celkovou odolnost organismu. Tělo v chladu navíc spaluje o něco více energie, jen aby si udrželo optimální teplotu.

### Rozhýbat imunitu

V zimě tráví lidé více času v uzavřených prostorách a bývají delší čas ve větším kolektivu. Slunce vidí málokdy, a většinou jen za oknem. To nahrává šíření virů a bakterií. Pravidelný pohyb může být účinnou obranou, protože imunitní systém doslova rozhýbe. Zlepšuje cirkulaci krve, takže se imunitní buňky dostanou rychleji tam, kde jsou potřeba. Krátký běh, svižná procházka



I zima je vhodné období pro sport, když víte, jak na to.

ARCHIV

nebo rychlé vyjití schodů místo výtahu v chladném vzduchu navíc organismus okyslíčí a podpoří kvalitní spánek, který je pro obranyschopnost klíčový. Úplně stačí 20 až 30 minut svižné chůze denně, doplněné jednoduchým protažením po příchodu z práce.

Na podporu regenerace je pak vhodné zařadit také přírodní pomocníky. „Pro sportovce je vhodným doplňkem tinktura z kotvičnicku. Podporuje prokrvení organismu, posiluje celkovou výkonnost a podporuje svalovou činnost.

Dodává tělu energii a pomáhá se adaptovat nepříznivým podmínkám. Dalším skvělým prostředkem pro podporu svalstva je tinktura z kořene rehmanie. Ta je u sportovců ceněná pro zvýšení odolnosti, síly a napomáhá regeneraci těla po fyzické námaze,“ doporučuje bylinkářka Jarmila Podhorná.

### Jídelníček plný vitaminů

Pohyb a strava jdou ruku v ruce, a to zvláště v zimě. Tělo přirozeně sahá po vydatnějších jídlech, není ale nutné

sklouzávat k těžkým a mastným pokrmům každý den. Do jídelníčku se vyplatí pravidelně zařazovat zeleninu bohatou na vitaminy A a C, například mrkev, dýně, papriku nebo kysané zelí, a také zdroje vitamínu D, jako jsou tučnější ryby, vejce nebo kvalitní mléčné výrobky. Důležitou roli hrají i potraviny bohaté na zinek – luštěniny, semínka a ořechy. Teplé polévky, luštěninová jídla a kvalitní bílkoviny dokážou zahřát a dodat energii i živiny.

Imunitu je během zimy možné podpořit i pomocí bylin. „Výborným prostředkem na imunitu je růže šípková. Růže díky vysokému obsahu vitamínu C podporuje imunitní systém, tinktura z pupenů je výborná pro prevenci respiračních onemocnění. Další výbornou, i když méně známou, bylinkou je dangšen. Kořen dangšenu je tradičně používán na posilu imunity a celkové obranyschopnosti organismu,“ radí Podhorná.

Nemělo by se zapomínat ani na pitný režim. V zimě člověk

pocituje menší pocit žízně, ale tělo vodu potřebuje stejně jako v létě.

### Jako příležitost

Zimní měsíce přináší i možnost vyzkoušet aktivity, které jsou v jiných ročních obdobích nedostupné. Běžkování posiluje celé tělo, zlepšuje koordinaci a zároveň nabízí pobyt na čerstvém vzduchu. Bruslení je hravou formou tréninku kondice i rovnováhy. Zimní turistika v zasněžené krajině má výrazný relaxační účinek.

Stále populárnější je také otužování. Pokud se k němu přistupuje opatrně a postupně, může podpořit odolnost organismu i psychickou stabilitu. Začít se dá třeba jen krátkou vlažnější sprchou a postupným snižováním teploty, teprve později má smysl zvažovat venkovní koupání.

U všech zimních aktivit ale platí, že je důležité nepřeceňovat své síly, sledovat počasí a podmínky a dbát na bezpečnost, od vhodné obuvi až po helmu na bruslích nebo lyžích.

IBE

INZERCE

 **Portmonka**

**Nakupujte chytře  
a mějte nákupy  
pod palcem.**

**STÁHNOUT ZDARMA**



# Vyčerpání, apatie, smutek...

**Hranice mezi syndromem vyhoření a depresí je tenká, příčiny i léčba se však liší.**

Na první pohled mohou působit obdobně: vyčerpání, ztráta zájmu, pokles výkonnosti, smutná nebo nepříjemná nálada. Deprese a syndrom vyhoření ale nejsou to stejné.

## Reakce na vysokou zátěž

Syndrom vyhoření se častěji váže na pracovní výkon, profesní prostředí nebo dlouhodobou péči o blízké. Obvykle souvisí s vysokými nároky na výkon či dlouhodobým intenzivním stresem. Většinou jej z počátku provázejí spíše stavy napětí a úzkosti. Běžné je, že máme v hlavě myšlenky plné obav, které jsou naléhavé a složitě se od nich odchází. Přemýšlíme, jestli jsme něco neudělali špatně a co ještě dalšího musíme udělat. Syndrom vyhoření také zatím nenajdeme jako samostatnou diagnostickou kategorii. Depresivní porucha je oproti tomu oficiální diagnózou. Také u ní se setkáváme s tenzí a úzkostí, typičtěji je ale od počátku doprovázena smutkem, ztrátou energie a radosti z činností, které nás většinou těší.

„Vyhoření obvykle začíná jako reakce na vysokou zátěž. Častější je u lidí, kteří pracují s velkým nasazením,

v pomáhajících profesích, dlouhodobě pečují o své blízké nebo jsou pod silným tlakem. Souvisí taktéž s nedoceněním, nejasnými kompetencemi a faktorem je i to, když se chováme v protikladu s tím, jaký chceme žít život. Začneme být nespokojení, mít problémy se soustředěním, trápí nás poruchy paměti nebo jsme cyničtí vůči klientům, kolegům či blízkým. Zhruba pětina až čtvrtina dospělých Čechů se cítí vyhořením ohrožena, plně rozvinutý syndrom vyhoření se však týká menší části populace,“ přibližuje terapeutka Jiřina Maršálková z Mindwell.

## Cítí prázdnotu a nechuť

Naproti tomu u deprese ne vždy najdeme jasnou příčinu a nese s sebou hlubší narušení psychiky. „Člověk se cítí prázdný, zažívá hluboký smutek, ztrácí chuť k životu, každodenní fungování se stává obtížným. Typický je negativní pohled na sebe – nestojím za nic – na svět okolo sebe – lidé jsou zlí – na budoucnost – nikdy se mi nebudete dařit,“ přibližuje terapeutka.

Pokud člověk včas neřeší varovné signály vyhoření, může jeho stav vyústit právě i v depresivní poruchu.

## Jsmo vybaveni na zvládání stresu, ale ne dlouhodobého

Pocítujete-li tedy první příznaky vyhoření, je důležité včas reagovat, než dojde ke zhoršení stavu. Odborníci radí věnovat pozornost



Dávejte pozor na svoje duševní zdraví.

PROFIMEDIA

tomu, co jíte a jakou máte spánkovou rutinu, umět se ocenit za to, co se vám povedlo, nebo budovat hodnotné a smysluplné vztahy, které budou zdrojem opory v těžkých chvílích. Velmi důležité je také naučit se naslouchat svému tělu, co potřebuje.

Neznamená to zcela eliminovat stres, to ostatně ani není možné, stresová reakce je součástí naší biologické podstaty. Jsme vybaveni na to zvládat působení stresorů. Problém však nastává, když po prožitém stresu nemáme dostatek prostoru pro regeneraci nebo když zátěž působí dlouhodobě. V takovém případě už se dostáváme do situace, kdy vybíjíme svoji vnitřní

baterku a fungujeme na záložní zdroj. To je dlouhodobě neudržitelné. „Je dobré zvažovat svoje síly. Naučit se říkat si o pomoc, delegovat úkoly, vymezit se a říci ne, když je to potřeba. Je také užitečné nehovořit jen o práci,“ radí terapeutka s tím, že pokud se jedná o rozvinutější psychické vyhoření, pomůže rovněž zařazení psychoterapie.

## Nepodceňujte příznaky.

### Ani ty fyzické

Ať už se jedná o vyhoření, nebo o depresi, klíčové je nenechat věci jen tak plynout a doufat, že samy přejdou. Obvykle se tak nestane. Pokud přetrvávají příznaky jako dlouhodobá únava, vnitřní

## CO POMÁHÁ?

Rozdíly mezi oběma stavy najdeme i v tom, co při nich pomáhá. Důležitým faktorem například je, zda se psychický stav člověka zlepšuje, když například na čas „vypne“ či změní své pracovní návyky.

- Zatímco u počínajícího vyhoření může pomoci změna pracovního rytmu, pracovního nasazení nebo pracovního prostředí, vymezení hranic či odpočinek, v případě deprese tyto změny mohou ulevit, ale obvykle nestačí. Je na místě zařadit odbornou léčbu v podobě psychoterapie a u středně těžkých či těžkých obtížích je i farmakologická léčba. **MET**

prázdnota, poruchy spánku nebo pocity bezvýhodnosti, je potřebná odborná pomoc. Důležité je nezlehčovat signály těla. Dlouhodobé potlačování psychických obtíží totiž často vede k tělesným projevům, jako jsou bolesti hlavy či zad, zažívací obtíže, napětí nebo špatný spánek.

„Vyhledat potřebnou pomoc není slabost. Je to projev zodpovědnosti. Systém v Česku je bohužel přetížený a čekací lhůty na osobní setkání s odborníkem se pohybují v řádu měsíců,“ připouští terapeutka Jiřina Maršálková. **METRO**

INZERCE

Hledáme

**PRACOVNÍKY OSTRAHY**



**Mzda až 2 600 Kč/den**

Vhodné i pro invalidní a starobní důchodce

**Volejte: 734 569 630**  
**www.solidsecurity.cz**

## ČECHŮ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM PŘIBÝVÁ

Množství lidí, kteří trpí duševními nemocmi, v Česku trvale narůstá.

- Podle dat Národního zdravotnického informačního portálu vzrostl mezi lety 2010 a 2021 celkový počet pacientů s nějakou formou psychiatrické nemoci o 22 procent.

- Citelné jsou tedy dopady nejen na zdravotní systém, ale také ekonomiku. Jen za první pololetí roku 2024 bylo to-

tiž podle Českého statistického úřadu zaznamenáno více než 31 tisíc ukončených případů dočasné pracovní neschopnosti kvůli duševním onemocněním, přičemž průměrná délka jednoho případu byla 79 dní.

- Podle údajů je každoročně hospitalizováno na čtyři tisíce pacientů s depresí, přičemž asi 500 z nich je po propuštění do 30 dní opětovně hospitalizováno. **MET**

# Kdy naposledy jste si doma vyměnili ručníky?

## Hygienické minimum, které většina domácností nedodrжуje.

Ručník je něco, co doma používáme každý den, a to hned několikrát. Přesto patří mezi nejméně zanedbávané textilie, co se hygieny týče. Většina lidí je pere jen „když vypadají unaveně“, jenže péče o textilii, která denně přijde do kontaktu s kůží, vlhkostí a bakteriemi z prostředí, má svoje pravidla. A ta jsou přísnější, než si mnoho domácností připouští.

Přítom s ručníky přichází naše pokožka do kontaktu několikrát denně, proto si zaslouží pozornost, kterou často věnujeme jen kosmetice a péči o pleť.

### Jako množirna

Podle dermatologů se na ručnicích rychle množí bakterie, kvasinky i plísňe. Nemusí jít o nic viditelného, mikroorganismy jednoduše milují vlhké prostředí, tmavou koupelnu a nedostatek cirkulace vzduchu. Pokud ručník dobře neuschne během 12–24 hodin, je prakticky jisté, že se na něm začnou tvořit kolonie, které mohou zhoršovat ekzémy, citlivou pokožku nebo způsobovat nepříjemný zápach, který ani praní někdy úplně neodstraní.

Japonská laboratorní studie z roku 2023 prokazuje, že se na ručnicích během dvou dnů používání mohou objevit desítky tisíc bakterií. Vědci poukazují i na to, že ručníky na ruce bývají často kontaminované více než ty na tělo, protože si jimi otíráme ruce během celého dne. Odborníci



Jak často doma měníte ručníky?

ARCHIV

doporučují měnit běžně používané ručníky každé dva až tři dny, osušky jednou týdně.

### Proč záleží na materiálu

Ne všechna froté jsou stejná. Hustota tkaní, kvalita bavlny i způsob úpravy vláken rozhodují o tom, jak dobře ručník zvládne časté praní, sušení,

a jak dlouho zůstane savý, měkký a hygienický. Levné ručníky s nízkou gramáží nebo s příměsí syntetiky často rychle tvrdnou, ztrácejí savost a můžou začít zapáchat. Hustě tkaná bavlna, jako je ring spun nebo Soflex, dokáže lépe odolávat častému praní a přitom si zachovat měkkost i savost. Pro ty, kdo hledají ještě větší šetrnost k pokožce a ekologii, je zajímavou volbou froté s příměsí bambusových vláken. „Bambusová vlákna mají přírodní antibakteriální vlastnosti a velmi dobrý odvod vlhkosti, což znamená, že ručníky schnou rychleji a riziko množení nežádoucích mikroorganismů je nižší. Bambus je navíc ekologický materiál, který roste rychle a nevyžaduje pesticidy,“ vysvětluje Jan Rosenkranz ze společnosti Kapatex.

### Důkladné sušení

Hygienu ručniců ale neovlivňuje pouze praní, zásadní je i způsob sušení. Ručníky by měly po použití rychle „dýchat“, ideálně na širokém věšáku. Přeložené přes háček schnou pomaleji, zůstávají vlhké a rychleji zatuchají. V zimě může pomoci nahřátý radiátor, v létě zase letní vánek nebo krátké dosušení v sušičce, které narovná smyčky a vrátí ručníku objem.

Když už ručník nepříjemně zapáchá i po vyprání a tvrdne, většinou je to signál, že dosloužil. Vlákna se opotřebovávají, hromadí se v nich minerály z vody i zbytky pracích prostředků a materiál ztrácí pružnost, to vše jsou problémy, které ani ten nejšetrnější program pračky nebo sušičky už nedokáže vrátit zcela zpět. **IVETA BENÁROVÁ**

INZERCE



COOP. VŠECHNO DOBRÉ.

Platnost nabídky  
**2.1.–13.1. 2026**  
nebo do vyprodání zásob.



MNICHOVO HRADIŠTĚ  
DRUŽSTVO



Tvaroh 250g  
jemný  
(9,96Kč/100g)

**24<sup>90</sup>**



Křehký plátek 65g  
vybrané druhy  
(13,70Kč/100g)

**8<sup>90</sup>**



Kompletní krmivo pro  
kočky - kousky 415g  
vybrané druhy  
(47,95Kč/kg)

**19<sup>90</sup>**



Kompletní krmivo pro  
psy - kousky 415g  
vybrané druhy  
(47,95Kč/kg)

**19<sup>90</sup>**



Smetanový jogurt 150g  
vybrané druhy  
(10,60Kč/100g)

**15<sup>90</sup>**



Polévka instantní 15/18g  
vybrané druhy  
(52,67/43,89Kč/100g)

**7<sup>90</sup>**



Sensodyne 75ml  
zubní pasta  
vybrané druhy  
(110,5Kč/100ml)

**82<sup>90</sup>**



Jar 450ml  
prostředek na nádobí  
vybrané druhy  
(88,67Kč/l)

**39<sup>90</sup>**



Čerstvé mléko 1l  
polotučné  
**24<sup>90</sup>**



Persil 22/20/13 dávek  
prací prostředek  
vybrané druhy  
(7,72/8,50/13,07)

**169<sup>90</sup>**



Seznam zúčastněných prodejen naleznete na stránkách Jednoty Nymburk [www.jednotanbk.cz](http://www.jednotanbk.cz) a [www.skupina.coop](http://www.skupina.coop)

# SUDOKU+

**A**

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

**B**

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

**C**

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

**D**

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

**E**

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

**F**

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

**G**

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

**H**

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

ŘEŠENÍ:

**A**

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

**B**

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

**C**

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

**D**

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

**E**

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

**F**

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

**G**

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

**H**

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

# Elektronická olympiáda a vítěz: robot pro výuku i přenos součástek

**Studenti středních škol a gymnázií předvedli své výtvary v soutěži ČVUT.**

S prototypem robota, kterého navrhl, sestavil a vytiskl na 3D tiskárně, vyhrál letošní Elektrotechnickou olympiádu Pavel Košnar. Student Střední průmyslové školy v České Lípě zaujal odbornou porotu pokročilostí a propracovaností svého projektu, který je už nyní využitelný v praxi. Elektrotechnická olympiáda Fakulty elektrotechnické Českého vysokého učení technického v Praze (FEL ČVUT) se letos uskutečnila už potřinácté. Své projekty na fakultě prezentovalo 10 finalistů.

## **Lze využít k výuce**

„Mým projektem byl prototyp robota typu SCARA s trochu jiným kinematickým řešením, než je využíván v průmyslu. Mou prací je vytisknutí, vymodelování celé konstrukce, dále zapojení rozvaděče, takže návrh elektroinstalace a naprogramování řídicí jednotky,“ popsal Pavel Košnar, kterého na jaře čeká maturita. „Do řídicího softwaru jsem naprogramoval inverzní kinematiku, takže robotovi můžeme dát předurčené body, do nichž nastaví svoje rameno. Může tak například přenášet náklad,“ popsal vítěz soutěže. Podotkl, že robot je momentálně ve fázi, kdy může být využíván k výuce. „Já osobně jsem se na něm naučil pár základních typů optimalizace pohybu. Pokud bych chtěl pokračovat v jeho vývoji, tak by to určitě otevřelo dveře novým možnostem,“ doplnil Košnar s tím, že přípravou robota strávil stovky hodin, možná přes tisíc. O robotické systémy a automatizaci se podle svých slov zajímá od dětství. Pavel Košnar získal také ocenění Československé sekce IEEE. V rámci něho volili nejzajímavější odprezentovaný projekt sami finalisté.



Vlevo Pavel Košnar, vítěz Elektronické olympiády a student Střední průmyslové školy v České Lípě. Vpravo je vidět při prezentaci svého projektu před odbornou porotou. Celkově se jí ve finále představilo deset studentů.



Stříbro má Václav Polák ze Střední průmyslové školy elektrotechnické a gymnázia V Úžlabíně.



Na třetím místě byl Eduard Šimon, septimán z Gymnázia Žďár nad Sázavou.

## **Další na stupních vítězů**

Stříbrný má Václav Polák ze Střední průmyslové školy elektrotechnické a gymnázia V Úžlabíně. „Můj projekt je CU plotr, což je vlastně plotr pro usnadnění kreslení plošných spojů v domácích podmínkách. Projekt by měl pomoci domácím bastlířům s prototypováním plošných

spojů,“ popsal Polák. „Je to víceméně hotové, co se týče konstrukce, ale ještě dodělávám vlastní elektroniku. Pracuji na tom od listopadu a teď to mám jako maturitní práci, tak jsem si říkal, proč toho nevyužít, když je to v této fázi,“ shrnul oceněný student, který je taktéž v maturitním ročníku a poté chce



studovat Fakultu elektrotechnickou ČVUT. Ostatně všichni finalisté Elektrotechnické olympiády získávají možnost nastupu na FEL ČVUT bez přijímaček.

Na třetím místě je Eduard Šimon, septimán z Gymnázia Žďár nad Sázavou. „Můj projekt se jmenuje Aether a je to webová aplikace, která uživateli umožňuje zobrazovat letecký provoz ve 3D prostředí,“ popsal Šimon. Poznamenal, že k práci na něm ho inspirovala právě možnost zúčastnit se Elektrotechnické olympiády.

Příprava aplikace, do současné fáze, mu zabrala zhruba tři měsíce. „Napadlo mě zkombinovat Flight Radar s technologiemi rozšířené reality,“ vysvětlil student a dodal: „Teď už je aplikace v takové verzi, že je použitelná pro běžného uživatele, ale ještě bych ji chtěl zdokonalit tak, aby opravdu unesla nápor většího množství uživatelů, než je stávajících deset,“ vysvětlil student.

## **Projekty jsou stále lepší**

„Soutěž stavíme na tvaru pyramidy,“ podotkl Dušan Maga z katedry telekomunikační techniky FEL ČVUT, který je hlavním organizátorem olympiády. „V první řadě chceme oslovit široké řady zájemců a zájemkyň, což se nám podařilo. Do prvního kola jsme dostali více než 500 lidí, což je velký úspěch. Zhruba deset procent studentů, kteří se zúčastní prvního kola, postupují

je do kola druhého. Prezentace nám poslalo kolem 50 studujících, z těch pak porota vybírala ty nejlepší. A je to čím dál tím těžší,“ sdělil Maga.

Projekty hodnotí porota složená ze zástupců akademické sféry i průmyslu. Jaká jsou kritéria hodnocení? „Obvykle se snažíme vycházet z toho, zda projekt, který student do soutěže posílá, má nějakou realizaci, zda ho skutečně dotáhl do fáze, která je použitelná pro praktické nasazení. A takové práce samozřejmě rádi podporujeme, protože spousta z nich má dopad buď do průmyslu, nebo do asistivních technologií, což je jedna z oblastí, které se také snažíme tímto způsobem podporovat,“ uvedl předseda poroty Jaromír Hrad, který také působí na katedře telekomunikační techniky.

„Při samotném finále to je oříšek. Zkoušet vybrat z prací, které jsou rok od roku kvalitnější, nějakou, která by vysoce vyčnívala, je problém. Takže ocenění na prvních třech místech mnohdy bývá velice těsné,“ vypíchl odborník. „Je znát, že studenti už na středních školách přicházejí do kontaktu se současnými technologiemi, které jsou pro ně zvládnutelné, že z nich dokážou dát dohromady něco, co bude doopravdy fungovat. Až se mi nechce domýšlet, co tito lidé budou schopni navrhnout a zkonstruovat, až budou vystudovaní inženýři,“ uzavřel Hrad.

# Lyžařské areály hledají úspory

## Zasněžování tvoří přes polovinu spotřeby energie.

Technické zasněžování představuje více než polovinu celkové spotřeby elektrické energie českých lyžařských areálů. I proto se většina investic do modernizace v horských střediscích v posledních letech soustředí právě na tuto oblast. Podle Asociace horských středisek ČR (AHS) směřují do zasněžování přibližně dvě třetiny z ročně investované částky, která se blíží jedné miliardě korun.

Technické zasněžování tvoří dnes více než polovinu energetické spotřeby většiny horských středisek. Provozovatelé lyžařských areálů jsou tak pod silným tlakem hledat úspory, a to především kvůli vysokým cenám energií. „Přístup středisek se v posledních letech mění. Modernizační technologie je dnes hlavní cestou k efektivnějšímu a šetrnějšímu provozu,“ uvádí Libor Knot, ředitel AHS ČR.

### Za sněhem stojí čerpadla

Hlavními směry modernizace zasněžování jsou obnova čerpacích a potrubních systémů, vývoj efektivnějších sněžných děl a tyčí a také budování retenčních a akumulčních nádrží, které umožňují vyrábět sníh ve chvílích s nejnepříhodnějšími teplotními podmínkami. Právě možnost „počkat si“ na optimální mráz výrazně snižuje energetickou náročnost celého procesu. Modernizační technologií se podle Asociace horských středisek věnuje téměř každý český skiareál a nové akumulční nádrže vznikají například v areálu Dolní Morava, na Zadově nebo v Janských Lázních. Rozvoj těchto projektů však často zpomaluje zdoluhavé povolovací řízení, které může trvat i osm až deset let.

Čerpadla jsou srdcem zasněžovacího systému. Musí pracovat v extrémních podmínkách, zvláště vysoký tlak, proměnlivou kvalitou vody a dopravit velké objemy vody přes výrazná převýšení. Moderní vysokotlaké jednot-



Čerpadla jsou srdcem zasněžovacího systému.

WILLO

ky, dokážou udržet stabilní tlak i při proměnlivém průtoku a často eliminují potřebu budovat další kaskádové stupně. „Naším cílem je dodávat tlak, proměnlivou kvalitou vody a dopravit velké objemy vody přes výrazná převýšení. Moderní vysokotlaké jednot-

ské podmínky, které mají svá specifika a díky vysoké účinnosti snižují provozní náklady zasněžování,“ vysvětluje Jan Cidlinský, výkonný ředitel společnosti Willo pro střední Evropu. Efektivnější hydraulika a chytré řízení navíc omezují energetické ztráty,

což pomáhá dopravit vodu až do horních částí sjezdovek s nižšími investičními náklady i menší celkovou energetickou náročností systému.

### Klíčové parametry

Vedle dostatečného výkonu a odolnosti je pro moderní zasněžovací systémy zásadní také energetická efektivita čerpadel. Rostoucí ceny energií a dlouhé provozní cykly zasněžování způsobují, že účinnost technologie přímo ovlivňuje hospodaření celého areálu. Právě proto se dnes stále častěji prosazují vysoce účinná ponorná čerpadla, která dokážou snížit spotřebu elektřiny při zachování stejného výkonu dopravy vody.

Některá ponorná čerpadla dosahují účinnosti až 86 procent, což v praxi znamená úsporu energie v řádu desítek procent oproti běžně používaným čerpadlům. Výběr vhodné technologie závisí také na umístění akumulčních nádrží, požadovaném tlaku i způsobu řízení zasněžování. **METRO**

INZERCE

**ČESKÝ OPERÁTOR**

## VOLEJTE ZDARMA

## NABÍDKA

PROSINEC 2025 – LEDEN 2026

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

**KUPTE 3 ks JAKÝCHKOLIV PRODUKTŮ Z TĚTO NABÍDKY A ZÍSKÁTE 20 VOLNÝCH MINUT DO VŠECH SÍTÍ**

1. NÁKUP produktů **V AKCI**
2. **20 min.** do všech sítí **ZDARMA**
3. **PRODLOUŽENÍ** platnosti kreditu o **7 DNÍ**

**Kofola** originál 2 l  
Kofola originál 1 l  
Kláštorná Kalcia jemně sycená 1,5 l  
Kláštorná Kalcia sycená 1,5 l  
Royal Crown Cola Classic 1,33 l  
Royal Crown Cola No Sugar 1,33 l  
Semtex Original 0,5 l  
Semtex Extrem passion fruit 0,5 l  
Semtex Cactus 0,5 l  
Semtex Extrem 0,5 l  
Semtex Air 0,5 l  
Korunní citron 1,5 l  
Korunní pomeranč 1,5 l  
Korunní mango 1,5 l  
Jupí sirup pomeranč 0,7 l PET  
Jupí sirup lesní směs 0,7 l PET  
Jupí sirup Aloe Vera 0,7 l PET  
Pilsner Urquell světlý ležák 0,5 l lahev  
Pilsner Urquell ležák 0,5 l plech  
Pilsner Urquell ležák 6x0,5l plech  
Gambrinus Originál 10, 0,5 l, plech  
Gambrinus Originál 10, 6x0,5l plech  
Gambrinus Originál 10, 0,5 l, lahev  
Radeplast Ryze Hořká 12, lahev 0,5 l  
Radeplast Rázná 10, 0,5 l, lahev  
Radeplast Ratar 0,5 l lahev  
Radeplast Ryze Hořká 12, 0,5 l plech  
Radeplast Rázná 10, 0,5 l plech

**Radeplast** Temně hořký, 0,5l lahev  
**Velkopopovický Kozel** 11 medium, 0,5 l lahev  
**Velkopopovický Kozel** Rezaný 11, 0,5 l lahev  
**Velkopopovický Kozel** Černý, 0,5 l lahev  
**Velkopopovický Kozel** 10 0,5 l plech  
**Velkopopovický Kozel** 10, 6x 0,5 l plech  
**Velkopopovický Kozel** 11, 0,5 l plech  
**Velkopopovický Kozel** 11, 6x0,5 l plech  
**Velkopopovický Kozel** 10, 0,5 l lahev  
**Birell** Limetka & Malina, plech 0,5 l  
**Birell** Pomelo & Grep, plech 0,5 l  
**Birell** Polotmavý Citrón, plech 0,5 l  
**Birell** Citron & Máta, 0,5 l plech  
**Birell** Světlý, 0,5 l lahev  
**Birell** Polotmavý, 0,5 l lahev  
**Birell** Citrus & Zázvor - Active  
**Birell** Mango a Citron - Active  
**Birell** Pomelo a Grep kofein - Active  
**Birell** Zelený čaj & Broskev kofein - Active  
**Birell** Citrus mix a guarana kofein - Active  
**Birell** Višňe & Ostružina, 0,5 plech

**Vylepšili jsme tarif NEOMEZENĚ (nyní 4x víc dat !!)**

- Místo 1,5 GB nyní **6 GB** dat v tarifu
- Za stejnou cenu 399 Kč měsíčně
- Volání do všech sítí **ZDARMA**

Více informací na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

**Platí pro zákazníky COOP Mobil.**

Pro registraci nákupu a získání volných minut použijte věrnostní kartu COOP Mobil nebo pošlete **SMS na číslo 8844** ve tvaru: COOP mezera **DATUM NÁKUPU** mezera **ČÍSLO PRODEJNY** (Např.: COOP 01122025 12345)

Účtenku s nákupem uschovejte pro kontrolu. Každý účastník může získat max. 1 odměnu denně. Akce platí od 1. 12. 2025 do 31. 1. 2026 ve vybraných prodejnách sítě COOP. Dostupnost zobrazeného zboží z nabídky se může na jednotlivých prodejnách COOP odlišovat.

\* Více informací a úplná pravidla na [www.coopmobil.cz](http://www.coopmobil.cz)

**ČESKÝ OPERÁTOR**



## TV PROGRAM NA 2. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.20 Počasí, Sport, Události v regionech plus 12.30 Zimní víla 13.20 Tři životy 14.40 Královský slib 16.15 Princ Mamánek 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	13.00 Lidové tradice v krajích České republiky 14.00 Zábava a sex v životě zvířat 14.55 Zimní pohádkový svět přírody 15.50 Pošetilost mocných 17.35 Četník se žení 19.00 Kurs Karibské ostrovy 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.00 Divoký Spirit 07.30 Zapomenutý ostrov 09.20 Dora a ztracené město 11.20 Zlouni 13.20 Šťastný nový rok 15.15 Zakletá jeskyně 17.30 Na lovu VI 18.30 Ulice (5040) 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	06.05 Bolek a Lolek si hrají 06.45 Tajemství dračí pečeti 09.15 Poslední bohatýr 11.35 Nekonečný příběh 2 13.20 Vzpomínky na Afriku 16.35 Smím prosit? 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YOUTUBE CHART: MAĎARSKO 10.30 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.20 Óčko hity 18.00 CZ & SK České a slovenské klipy
20.10 Konec světa Drama (ČR, 2024) 22.24 Výsledky losování Šťastných 10 22.25 Pupendo Komedialní drama (ČR, 2003) 0.30 Bolkoviny 1.10 Do roka a do dna 2.05 Rajske zahrady II	20.00 Četník ve výslužbě Komedie (Fr./It., 1970) 21.45 Kapitán Dobrodružný film (Fr./It., 1960) 23.30 Dobrodruh Krimidrama (Fr., 1983) 1.10 Orient Express – když vlak píše dějiny 2.10 Televizní klub neslyšících	20.20 Harry Potter a Kámen mudrců Fantasy (USA/VB, 2001) 23.20 Kamarád taky rád Komedie (USA, 2011) 1.30 Šťastný nový rok Romantický film (USA, 2011) 3.35 Specialisté (107) Krimiseriál (ČR, 2020)	20.15 Přízraky v Benátkách Krimifilm (VB, 2023) 22.25 G. I. Joe Origins: Snake Eyes Akční thriller (USA, 2021) 0.50 Kletba bratří Grimmů Fantasy komedie (USA/VB/ČR, 2005) 3.15 Zatmění Thriller (ČR, 2023)	19.00 YOUTUBE CHART: MAĎARSKO 19.30 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 Party ride Dance music na večerní mejdan 22.00 O BLACK LIST 2025 Nejhranější klipy z O BLACK 23.00 Party ride







## TV PROGRAM NA 3. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.00 Z metropole, Týden v regionech 12.25 Křesadlo 13.25 Dvanáct měsíčků 13.50 Příznak 14.55 Království potoků 16.15 Tři princezny 17.55 Kočka není pes 18.25 Národní kletoty 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	09.45 Kapitán 11.30 Život svíšťů 12.25 Volání divočiny 14.00 Středozemní moře – moře nás všech 15.25 Zázračná planeta: Asie (7/7) 16.20 Cesty kolem světa (12/12) 17.10 Četník ve výslužbě 18.55 Skutečná kniha džunglí 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	10.25 Na lovu: Silvestr. speciál 11.55 Za pět minut dvanáct 13.10 Comeback 13.45 Bláznivá střela: Z archivů policejního oddělení 15.25 Agent v sukni 17.20 Kocour v botách: Poslední přání 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	06.10 Bolek a Lolek si hrají 07.00 M.A.S.H 08.35 Autosalon.tv 09.40 Zakletá Ella 11.30 Smím prosit? 13.35 Moje tlustá řecká svatba 2 15.25 Divá Bára 17.00 Nestyda 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YouTube chart: Česko 12.00 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 15.45 Óčko hity 16.00 Soundtracky 17.00 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Top 4 Óčko chart 19.20 Óčko hity Klipy nonstop
20.05 Peče celá země 21.15 Poslední aristokratka Rodinná komedie (ČR/SR, 2019) 23.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony Reknete mi, kdo to je 0.00 Maněž Bolka Polivky 1.15 Jak se vede, sousede? 1.55 O co tančí Ondrej Nepela	20.00 Četník a mimozemšťané Komedie (Fr., 1978) 21.35 Prázdny v Řimě Romantická komedie (USA, 1953) 23.30 Skutečný příběh mušketýrů 0.25 Diana a Dodi, princezna a playboy 1.35 Zlatý oříšek 2025 2.25 Po hladině	20.20 Duna Sci-fi film (USA/Kan., 2021) 23.20 Poslední samuraj Akční film (Jap./USA/N. Zél., 2003) 2.20 Bláznivá střela: Z archivů policejního oddělení Komedie (USA, 1988) 4.10 Na lovu VI 4.55 Víkend	20.15 Asterix a Obelix Dobrodružná komedie (Fr., 1999) 22.30 Mezi vlky Dobrodružný film (USA, 2011) 0.45 Babylon Komedialní drama (USA, 2022) 4.55 Policie Hamburg XVI (13) Poslední varování. Krimiseriál (N, 2021)	20.00 Party ride Dance music na večerní mejdan 22.00 NAKED ATTRACTION NORSKO 22.55 NAKED ATTRACTION NORSKO 23.50 NAKED ATTRACTION CZ&SK: Best of 0.45 Party ride

## TV PROGRAM NA 4. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
10.50 Hříchy pro pátera Knoxe (1/10) 12.00 Otázky Václava Moravce 13.05 Princové jsou na draka 14.05 Strašidlo cantervillské 15.25 Tajemství Lesní země 16.40 Život k sezření 18.00 Tříkrálový koncert 2026 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance	14.15 Kočka není pes 14.45 Bhútán, cesta ke kořenům 15.40 Diana a Dodi, princezna a playboy 16.50 Narození ve Skalnatých horách (1/2) 17.45 Četník a mimozemšťané 19.15 Zajímavosti z regionů 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	08.30 Zlatá labuť (1) 09.45 My, chalupáři (3) 10.50 Ledničko, vyprávěj! 11.35 Hitch: Lék pro moderního muže 13.55 Past 16.10 Největší dar 18.05 Na lovu: Hvězdný speciál III 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	12.00 Receptář prima nápadů 12.55 Libovky Pepy Libického 13.35 Zahradnice po ruce 14.15 Vychytávky Ládi Hrušky 14.55 Jak se staví sen – extra 16.00 Malá mořská víla 18.55 Hlavní zprávy 19.32 Losování loterie Megamaxa 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 11.45 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 RADIO TOP 25 2025 15.50 Óčko hity 17.00 Top 4 Óčko chart 17.20 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Óčko hity Klipy nonstop
20.10 Aristokratka ve varu Komedie (ČR/SR, 2024) 21.49 Výsledky losování Šťastných 10 21.50 Zbožňovaný Komedie (ČR, 2021) 23.25 Odkud já vás znám 0.10 Bolkoviny 0.55 Příběhy slavných...	20.00 Četník a četnice Komedie (Fr., 1982) 21.45 Orlí pero Western (VB, 1978) 23.25 Poslední král Historické drama (Nor., 2016) 1.05 Život svíšťů 1.55 Mistr houlař 2.40 Před půlnocí	20.20 Kriminálka Anděl V (14) Bez hlavy. Krimiseriál (ČR, 2023) 21.30 Kriminálka Anděl (10) Loupež. Krimiseriál (ČR, 2008) 22.40 Střepiny 23.15 Robocop Akční sci-fi thriller (USA, 2014) 1.35 Kriminálka Anděl VII (15) Krimiseriál (ČR, 2025)	20.15 Láska na špičkách Komedie (ČR, 2021) 22.25 Sherlock Studie v růžové. Detektivní seriál (VB, 2010) 0.15 Atentát Akční thriller (USA, 1997) 2.15 97 minut Thriller (VB, 2023)	20.00 O BLACK FRESH 21.00 Hot hity 22.00 KOTÁK LIVE: JUSTÝNA KOUBOVÁ 22.30 KOTÁK LIVE: MICHAL KLUCH 23.00 NAKED ATTRACTION CZ&SK: Best of 23.45 Óčko flirt

Americký spisovatel Les Brown: „Musíte být schopni dělat dnes věci, které ostatní nedělají, abyste zítra (tajenka).“

	PROUTĚNÉ NÁDOBY	OPÁLOVÉ SKLO (SKLÁŘSTVÍ)	ZAČÁTEK TAJENKY	OTČŮV DĚD	POKUD (SLOVENSKY)	OBYVATEL SASKA		ČMOUDIT	ELEGANTNÍ ČLOVĚK	ROKYCANY (ST. SPZ)	VISÍČÍ TĚLOCVIČNÁ POLOHA		KONEC TAJENKY	KLADNÁ ELEKTRODA	NEDŮVĚRA V BOHA (KNIŽNĚ)	MILENCI TRISTAN A... (ČESKY)
BUZOLA							NIŽŠÍ ŽIVOČICH					OROČI, NANIUCI				
MEŇŠÍ OPĚRA							ZLATO V MINCI PLOŠNÁ MÍRA					CIZÍ JMÉNO (INESA) MOUKA (OZN.)				
ODĚVNÍ DOPLNĚK					ŠLECHTIC (MARKÝZ DE KORÁLOVÝ ÚTES)					RIVALOVO PATŘÍČÍ ATĚ						
ZNAČKA MÝDLA						MĚSTO LOTYŠSKA VÝTAŽEK Z BYLIN					ODDĚLENÍ ZÁKOP					
	SPOR, ROZEPŘE	ČÁSTI TEXTŮ ŘÍMSKÝ KRUTOVLÁDCE					OSLOVENÍ OTCE (TATI) LÉKÁRENS. NOVAČEK					ANGL. DÉLKOVÁ MÍRA 2X SNÍŽENÝ TÓN A				
SNĚDÁ BARVA								NA ŽÁDNÉ MÍSTO ZÁMEK U TRUTNOVA						ABAMPÉR (ZN.) KRASOVÁ OBLAST		
VĚC (SLOVENSKY)				NEOD-BORNÍK ZNAČKA LYŽÍ					MEŇŠÍ NOS, NOSÍČEK TENTO DEN						JEHLA (SLOVENSKY)	VRAH ÁBELA
OPERNÍ PÍSEŇ					TRUDNOST (KNIŽNĚ) STAV EXULANTA					JM. FOTBAL BERGERA OLDA, OLDRÍCH (DOM)						
STRŽ						ZASKLENÝ OTVOR ANETA (DOMÁČKY)					ÚSILÍ DRAVÝ PTÁK					
	NOEMOVŮV KORÁB	SAZBA TEP					SLOVANSKÁ VES JM. HUDEBNICE ONO					JESTLI (NÁREČNĚ) PODIV (KNIŽNĚ)				
HORSTVO V ITÁLII								SIRUP (ZASTARALE) IGNÁC (DOMÁČKY)							INICIÁLY NOBELA DÍVKA (HOVOROVĚ)	
ČAPKOVO DRAMA				VARIANTA JMÉNA LEO SONDY DO ZEMĚ					(VLEKLEJŠÍ) NEMOC MLÁDĚ SKOTU						OFUKOVAT	TROCHU ZAVYTI
MAŠTAL					PRACOVAT NA STAVU AMER. MĚSTO NEW...					PRIMÁT TAHLE						
AZORSKÉ OSTROVY (LIDOVĚ)						KYSELÁ POCHUTINA PERSKÝ KOBEREC					ŠVÉDSKÁ AUTA PŘÍVALY VOD (MN. Č.)					
	5 + 2	TEČKA V TELEGRAMU NÁKLADNÍ AUTO (ZN.)					SARMAT KYNUTÍ, POKYN (BÁSN.)					CARSKÝ VÝNOS BOHUŽEL				
MEŇŠÍ SATYR (EXPRE-SIVNĚ)								POSCHODÍ JMÉNO SKLADATELE JANÁČKA					ANABELA (DOMÁČKY) ROZHODČÍ ORGÁN			
ADAMOVA ŽENA				PÍSNÍČKÁŘ (KAREL) NÁPĚV					KRMIVO KONĚ OTÁZKA 1. PÁDU						OSTRAVA (ST. SPZ) PODPĚRA NA RÉVU	
EDITA (DOMÁČKY)					HLEMÝŽD (LIDOVĚ) ZESÍLENÝ POPĚVEK					VYROBENÝ Z ALOE ČESKO, OZN. LETADEL						
MANILSKÉ KONOPI							ÚSTNÍ VODA					OZNÁMIT ÚRADŮM				
POMŮCKY: ALOI, NANI, YOKO		ÍRÁNSKÁ REPUBLIKA					PSYCHICKÉ OTŘESY					SUTI, DRTE				

## TV PROGRAM NA 5. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p><b>20.10 Místo zločinu Zlín (1/12)</b> Baráž. Krimiseriál (ČR, 2025)</p> <p><b>21.15 Reportéři ČT</b></p> <p><b>21.55 Bilance: Boj o neziskovky</b> <b>Sága rodu Hardacrů (1/6)</b> Dramatický seriál (VB, 2024)</p> <p><b>23.10 Všechnopárty</b></p> <p><b>00.05 AZ-kviz</b></p> <p><b>00.35 Příběhy slavných... Štěpánka Haničincová</b> <b>Z metropole, Regiony</b></p>	<p><b>20.00 Vínnetou a Old Firehand</b> Western (N/Jug., 1966)</p> <p><b>21.35 Zelená karta</b> Romantická komedie (USA, 1990)</p> <p><b>23.25 Sraz (1/6)</b> Seriál (Fr., 2022)</p> <p><b>00.10 Mr. Bean</b> Komedialní seriál (VB, 1995)</p> <p><b>00.35 Mr. Bean</b></p> <p><b>01.00 Země</b></p> <p><b>02.35 Na hranici tradic</b></p>	<p><b>20.20 Specialisté (119)</b> Skejták. Krimiseriál (ČR, 2020)</p> <p><b>21.25 Specialisté (120)</b> Dvojnásobná vražda</p> <p><b>22.35 Víkend</b></p> <p><b>23.15 Kriminálka Las Vegas XIV (14)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>00.15 Mentalista VI (9, 10)</b></p> <p><b>02.10 Kriminálka Las Vegas XIV (14)</b></p>	<p><b>20.15 Polda (1)</b> Probuzení. Detektivní seriál (ČR, 2016)</p> <p><b>21.30 Polda (2)</b> Kurz přežít</p> <p><b>22.40 V. I. P. vraždy II (3)</b> Detektivní seriál (ČR, 2017)</p> <p><b>00.00 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>01.10 Policie v akci</b></p> <p><b>02.10 Námořní vyšetřovací služba IX (21)</b></p>	<p><b>06.00 Ranní fresh</b></p> <p><b>10.00 Óčko hity</b></p> <p><b>17.00 3x3</b></p> <p><b>17.45 Óčko hity</b></p> <p><b>18.00 CZ &amp; SK</b></p> <p><b>19.00 Óčko hity</b></p> <p><b>21.00 KOTÁK LIVE</b></p> <p><b>21.30 Hot hity</b></p> <p><b>22.00 NAKED ATTRACTION NORSKO</b></p> <p><b>22.50 Óčko flirt</b></p>

## TV PROGRAM NA 6. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p><b>20.10 Inspektorka Candice Renoirová IV</b> Největší nepřítel je našemu srdci drahý. Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p><b>21.05 Četnické humoresky (1/39)</b> Slepice versus Slepička. Krimiseriál (ČR, 2000)</p> <p><b>22.35 Revival</b> Hudební komedie (ČR, 2013)</p> <p><b>00.30 Sága rodu Hardacrů (1/6)</b> Dramatický seriál (VB, 2024)</p>	<p><b>20.00 Stanley Tucci a všechny chutě Itálie II</b></p> <p><b>20.45 Už se zase těším na pondělí</b></p> <p><b>21.40 Letecké katastrofy</b></p> <p><b>22.30 Starověké metropole (1/3)</b></p> <p><b>23.20 Kennedy, Sínatra a mafie (1/2)</b></p> <p><b>00.10 Zábava a sex v životě zvířat</b></p> <p><b>01.00 Televizní klub neslyšících</b></p> <p><b>01.30 Zlatý oříšek 2025</b></p> <p><b>02.20 Vízitky českých muzei...</b></p>	<p><b>20.20 Chalupáři (1)</b> Chudák dědeček. Seriál (ČR, 1975)</p> <p><b>21.35 Chalupáři (2)</b> Kapr. Seriál (ČR, 1975)</p> <p><b>22.40 Na Vaší straně</b></p> <p><b>23.15 Kriminálka Las Vegas XIV (15)</b></p> <p><b>00.15 Mentalista VI (11, 12)</b></p> <p><b>02.10 Kriminálka Las Vegas XIV (15)</b></p>	<p><b>20.15 Láska hory přenáší</b> Komedie (ČR/SR, 2022)</p> <p><b>22.05 7 pádů Honzy Dědka</b></p> <p><b>23.10 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.20 Policie v akci</b></p> <p><b>01.15 Námořní vyšetřovací služba IX (23, 24)</b> Krimiseriál (USA, 2011)</p> <p><b>03.05 Policie Hamburg XVI (15)</b> Krimiseriál (N, 2021)</p> <p><b>04.05 Policie v akci</b></p>	<p><b>16.50 Óčko hity</b></p> <p><b>17.00 3x3</b></p> <p><b>17.45 Óčko hity</b></p> <p><b>18.00 CZ &amp; SK</b></p> <p><b>19.00 Óčko hity</b></p> <p><b>20.00 Soundtracky</b></p> <p><b>21.00 KOTÁK LIVE</b></p> <p><b>21.30 Hot hity</b></p> <p><b>22.00 NAKED ATTRACTION NORSKO</b></p> <p><b>22.50 Óčko flirt</b></p>

## TV PROGRAM NA 7. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p><b>20.10 Vyprávěj</b> Od začátku. Seriál (ČR, 2009-2013)</p> <p><b>21.05 Pustina (1/8)</b> Seriál (ČR, 2016)</p> <p><b>22.05 Vražedné stíny (1/2)</b> Krimifilm (ČR, 2022)</p> <p><b>23.40 Inspektorka Candice Renoirová IV</b> Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p><b>00.35 AZ-kviz</b></p>	<p><b>20.00 Modrá krev IV (1/10)</b></p> <p><b>21.00 V karavanu po Slovinsku (1/6)</b></p> <p><b>21.25 Průzkum bojem</b></p> <p><b>21.55 Rozhněvaný muž</b> Krimithriller (Kan./Fr., 1979)</p> <p><b>23.30 Zabijte diktátora</b></p> <p><b>00.25 Bhútán, cesta ke kořenům</b></p> <p><b>01.20 Revoluce! (1/2)</b></p> <p><b>02.15 1000 let brněnského draka</b></p> <p><b>02.55 Na hranici tradic</b></p>	<p><b>20.20 Výměna manželek XIX</b> Bachelor Česko II (13)</p> <p><b>21.45 Kriminálka Las Vegas XIV (16)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>22.55 Kriminálka Las Vegas XIV (16)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>23.55 Mentalista VI (13, 14)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>01.50 Kriminálka Las Vegas XIV (16)</b></p> <p><b>02.30 Víkend</b></p> <p><b>03.00 Babicovy dobroty</b></p>	<p><b>20.15 Kamarádi (79)</b> Rodinný seriál (ČR, 2026)</p> <p><b>21.40 Show Jana Krause</b></p> <p><b>22.40 Show Jana Krause</b></p> <p><b>23.50 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>01.00 Policie v akci</b></p> <p><b>01.55 Námořní vyšetřovací služba X (1, 2)</b> Obnova. Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p><b>03.45 Policie Hamburg XVI (16)</b> Krimiseriál (N, 2021)</p>	<p><b>14.00 Óčko hity</b></p> <p><b>15.00 Youtube chart: Česko</b></p> <p><b>17.00 3x3</b></p> <p><b>17.45 Óčko hity</b></p> <p><b>18.00 CZ &amp; SK</b></p> <p><b>19.00 Óčko hity</b></p> <p><b>20.00 O Black List</b></p> <p><b>21.00 Hot hity</b></p> <p><b>22.00 NAKED ATTRACTION NORSKO</b></p> <p><b>22.50 Óčko flirt</b></p>

## TV PROGRAM NA 8. 1.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p><b>20.10 Inspektorka Candice Renoirová IV</b> Krimiseriál (Fr., 2016)</p> <p><b>21.00 Národní klenoty II</b></p> <p><b>21.30 Máte slovo s M. Jilkovou</b></p> <p><b>22.25 Pod vívem úplňku</b> Romantická komedie (USA, 1987)</p> <p><b>00.15 Pustina (1/8)</b> Seriál (ČR, 2016)</p> <p><b>01.15 AZ-kviz</b></p> <p><b>01.40 Do roka a do dna</b></p>	<p><b>20.00 Apokalypsa: Hitlerův pád (1/2)</b></p> <p><b>21.00 Otcové průmyslu (1/10)</b></p> <p><b>21.30 Vzpouza zvířat (1/3)</b></p> <p><b>21.55 Osvětím: Hlasy přeživších (1/5) Největší apokalypsy dějin II (1/6)</b></p> <p><b>23.35 Dominikánská republika, odvrácená strana ráje</b></p> <p><b>00.25 Českosl. film. týdeník 1976</b></p>	<p><b>20.20 Chalupáři (3)</b> Operace. Seriál (ČR, 1975)</p> <p><b>21.25 Bachelor Česko II (14)</b></p> <p><b>22.45 Kriminálka Las Vegas XIV (17)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>23.45 Mentalista VI (15, 16)</b> Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p><b>01.45 Kriminálka Las Vegas XIV (17)</b></p> <p><b>02.20 Víkend</b></p>	<p><b>20.15 Matky</b> Komedie (ČR, 2021)</p> <p><b>22.20 Inkognito</b></p> <p><b>23.25 Ano, šéfe!</b></p> <p><b>00.35 Policie v akci</b></p> <p><b>01.35 Námořní vyšetřovací služba X (3, 4)</b> Krimiseriál (USA, 2012)</p> <p><b>03.20 Policie Hamburg XVI (17)</b> Krimiseriál (N, 2021)</p> <p><b>04.15 Policie v akci</b></p>	<p><b>15.00 Óčko Chart</b></p> <p><b>17.00 3x3</b></p> <p><b>17.45 Óčko hity</b></p> <p><b>18.00 CZ &amp; SK</b></p> <p><b>19.00 Óčko hity</b></p> <p><b>20.00 Soundtracky</b></p> <p><b>21.00 Top 4 Óčko chart</b></p> <p><b>21.20 Hot hity</b></p> <p><b>22.00 NAKED ATTRACTION NORSKO</b></p> <p><b>22.50 Óčko flirt</b></p>



metro 

Zdarma  
a pro  
všechny

# Přidejte se k naší komunitě autorů

Pište o tom, co vás baví  
a co se děje kolem vás!

Nová bezplatná  
platforma pro všechny,  
kteří chtějí sdílet své  
články a obohatit  
komunitu.



Registrujte se



Pište články



Publikujte



Bud'te vidět

moje.metro.cz