

# metro

## extra

LISTOPAD 2021



JAK SI  
ZAŘÍDIT  
POHODOVÉ  
VÁNOCE

PROFIMEDIA

INZERCE

POP  
PAUSE

**BE HAPPY, BE POP!**

Nejlepší popcorn v Praze najdeš v naší prodejně v ulici Panská 897/12



# Příští stanice ŘÍŠE FANTAZIE!



Překrásně ilustrovaná hra s jednoduchými pravidly a principem hraní, díky kterému si zábavu s hrou užije naprosto každý napříč všemi věkovými kategoriemi.



# Průvodce on-line nákupy. Tři rady, jak vše pořídit bezpečně

**Internetové nákupy se mohou jevit jednoduše, ale může zde číhat také nebezpečí.**

Předvánoční období se začíná projevat při nákupu na e-shopech už nyní. On-line svět však není jen pomocník pro ušetření času. Je třeba být obezřetný. Máme pro vás několik tipů, jak na to.

## 1. Proveďte e-shop

Vyskočila na vás neodolatelná nabídka nebo vám ji přepsal kamarád či kamarádka? Ještě než v euforii pošlete za lákavé zboží peníze, přesvědčte se, že nejde o podvodný e-shop. Zadejte si ho do vyhledávače, a především si porovnejte ceny daného výrobku, zda je vůbec reálné, že by bylo nabízeno za částku, která vás ohromila. Přečtěte si recenze na daný e-shop, případně hledejte různé zmínky o něm v diskusích. Další možností je zeptat se na zkušenosti s daným webem svých přátel na sociálních sítích. Lepší je každopádně nakupovat na osvědčených e-shopech.

## 2. Pozor na platby

Rozhodně nikdy nic neplatte předem převodem. Bezpečnější jsou rozhodně způsoby, jako je dobírka, platební karta nebo Pay Pal. U dvou posledně jmenovaných je totiž případně šance dostat své peníze zpátky. U samotné platby dejte pozor, jak probíhá. Ideálně platte přes 3D Secure zabezpečené brány.

Zkontrolujte si také pozorně, zda výsledná částka odpovídá té, kterou jste chtěli za vybrané zboží zaplatit. Některé e-shopy vám totiž mohou do košíku přidat související věci, které nechcete. Případně si zaúčtují různé poplatky, o nichž jste předem nic netušili. Více najdete třeba na internetembezpecne.cz.

## 3. Nástrahy ze zahraničí

Dejte pozor na nákupy ze zahraničních e-shopů, kde je nutné platit často nemalé částky za clo a DPH. Od začátku října vyjde draž i nákup drobného zboží z e-shopů mimo Evropskou unii. Povinnost zaplatit daň z přidané hodnoty se už vztahuje i na zásilky s hodnotou nižší než 22 eur (asi 560 korun), které dosud byly od placení daně osvobozené. **PAVEL URBAN**



Nakupování na internetu je snadné, ale má i úskalí. PROFIMEDIA

## Co je důležité

# 50

Podle studie Accenture už není cena a kvalita při nákupu rozhodujícím faktorem. Až 50 procent dotazovaných během pandemie přehodnotilo, co je pro ně důležité. Při nákupním rozhodování je důležitých pět oblastí, které jsou s to převážít i vliv ceny a kvality. Jedná se o: oblast zdraví a bezpečnosti; služeb a osobní péče; jednoduchost a vhodnosti nákupu; původ produktu a pověst firmy i výrobku.

## S nákupem vánočních dárek neotálejte

Lidé se pouštějí ve větší míře do nakupování dárek pod stromeček až na konci listopadu.

• Každý třetí Čech bude podle výzkumu společnosti GLS letos dárky nakupovat z e-shopů a polovina je plánuje pořídit on-line i v kamenných prodejnách. S nákupem dárek chce třetina oslovených začít dříve než v předchozích letech. Vůbec nejvíce lidí přitom začíná dárky řešit v listopadu po Black Friday (29 procent).

• Podle výzkumu Asociace pro elektronickou komerci mezi spotřebiteli nakupuje 42 procent on-line uživatelů po koronavirové krizi na e-shopech více než v minulosti. „Zatímco loni měla na vánoční nákupy vliv pandemie covidu a s ní související vládní opatření, letos budou hrát roli její dopady. A to především v dostupnosti zboží a rostoucí inflaci. Očekáváme proto, že zákazníci nakoupí opět více v e-shopu,

pech, které dokážou nabídnout výhodné ceny i špičkový servis. Přesto bych s nákupem dáreků neváhal,“ říká výkonný ředitel asociace Jan Vetyška.

• Že už vánoční sezona začala, potvrzuje ředitel Slevomatu Ladislav Veselý: „Nejprodávanejší kategorie jsou péče o tělo a adrenalinové zážitky. Pro větší přehlednost jsme připravili speciální sekci – dárky, kde lze snadno filtrovat třeba podle cenových kategorií.“

# Doručování. Způsoby se zdokonalují

V posledních letech už jsme si zvykli, že prakticky koliko, co si objednáme na internetu, nám dříve nebo později někdo bez větších problémů doručí. Samotné firmy, řetězce a expediční společnosti ale neustále zdokonalují své systémy a způsoby, jak vše zjednodušit a urychlit.

Například obchodní řetězec Tesco se snaží vylepšovat on-line nakupování tím, že nově nabízí doručení v den objednání. Služba je zatím k dispozici jen v Praze, ale do konce roku má dojít k rozšíření. S expresními nákupy má ale společnost zkušenosti z Tesco Express prodejen, které spolupracují s Dáme jídlo a doručují do 30 minut. Nebo v síti Žabka, která spolupracuje se službami Bolt, Wolt a také Dáme jídlo, se kterými plánují další rozšíření pokrytí expresních nákupů.

Společnost Alza.cz otevřela před pár týdny nové logistické centrum v GLP Parku v Chrástanech. Jeho součástí

je největší český showroom specializovaný na velké domácí spotřebiče a nechybí ani AlzaDrive pro bezkontaktní odběr zboží přímo z automobilu. Showroom na ploše 1200 metrů čtverečních nabízí největší výstavku velkých bílých spotřebičů v Česku od všech předních výrobců a dvacet tisíc produktů připravených k okamžitému odběru.

„Díky úzké spolupráci s naším dlouholetým partnerem GLP je projekt centra dokonale přizpůsoben specifickým potřebám našich provozů od skladové části přes showroom až po snadnou dopravní obsluhu AlzaDrive,“ říká Jan Moudřík, ředitel expanze a facility, a dodává: „Logistické centrum v Chrástanech nám díky své poloze a kapacitě umožňuje rychleji a efektivněji expedovat objednávky k zákazníkům z jihozápadní části republiky a také významně zvýšit skladovou zásobu zboží pro nadcházející vánoční ná-

kupní sezonu.“

Běžná praxe už je také vyzvedávat objednané zboží z různých boxů, kdykoli se vám to zrovna hodí, a nebyť tak nutné doma ve chvíli, kdy přijede kurýr.

Nová síť doručovacích boxů OX.point chce mít do konce příštího roku přes tisíc výdejních míst po Česku a víze počítají i se zahraničním působením. Síť OX.point je pro český trh výjimečná především svou otevřeností, která na trhu dosud chybí. Stane se tak jedinou otevřenou sítí pro všechny e-shopy a dopravce.

„V Česku chybí síť doručovacích boxů, která by nebyla limitovaná a byla otevřená pro všechny e-shopy i dopravce. Dosud se na trhu objevilo několik hráčů, kteří mají doručovací síť pouze pro své zásilky. Naším cílem ovšem není konkurovat ostatním, ale naopak sjednocovat všechny hráče na české e-commerce scéně,“ říká za-

kladatel sítě Zdeněk Vacek.

Do OX.point během podzimu začnou doručovat i první dopravci. „Nyní jsme ve fázi vyjednávání hned s několika partnery. Mezi ně patří Česká pošta, Weedo či Lockers.ai. Spuštění celé plně funkční sítě s prvními e-shopy a dopravci předpokládáme do konce tohoto roku,“ popisuje plány Vacek. Paralelně společnost CP4U buduje partnerskou síť pro největší on-line supermarket Rohlík, kterému dodává chlazené boxy připravené k ukládání potravin.

A nelení ani Zásilkovna. Technologická firma zahájila ve svých depech provoz robotických třídiček PackMan. Tyto vozíky uvezou zásilky o hmotnosti až 15 kilogramů o rozměrech 40 x 40 x 50 centimetrů. Zásilkovna je první společností v Evropě, která začala v takové míře zařízení využívat. Roboti dokážou jezdit a třídit zásilky na jedno nabití dvě hodiny a nabíjí se pouhých deset minut.

Oproti dosavadnímu systému, kdy zásilky třídili lidé, dokážou roboti za hodinu odbavit a roztřídit více než deset tisíc zásilek, což je dvojnásobek ve srovnání se stávajícím režimem. Ke svému provozu roboti potřebují lidskou sílu, jelikož zaměstnanec musí načíst zásilku na robota naložit a PackMan ji doveze do příslušného shozu. Vozítka pracovníkům umožní, aby se věnovali práci, v níž jsou lepší než roboti. **PUR**



PackMani

ZASILKOVNA.CZ

# Nejlepší dárek je ten, který vám potrápí svaly

**Sportem k trvalé invaliditě? Ale kdepak.** Vězte, že fyzická aktivita vám vyplaví endorfiny, nabudí imunitu, prodlouží spokojený život.

Častou chybou začátečníků je „přepálený start“, který může vést i k závažným poraněním. Deník Metro vám na následujících stránkách doporučí pět sportovních kurzů, do nichž vás vpraví zkušený trenér.

## Běh je krásně nakažlivý

Běhání je jeho život. Miloš Škorpil, ikona neustále se rozšiřující běžecké veřejnosti, je už mnoho let naším nejznámějším propagátorem tohoto sportu.

Škorpil trénuje jak maratonce, tak i začátečníky a učí je, jak s běháním nezapásit, ale užívat si jej. Ve svém kurzu vysvětluje nejčastější chyby, které běžci dělají. Ukazuje, jak se na běh připravit, jak správně dýchat, předcházet zraněním a únavě a jak si správně naplánovat tempo.

„Když Miloš naučil správně běhat i mě, naučil to každého. Navíc jeho vášeň a láska k běhu jsou tak nakažlivé, že kdo s ním začne běhat, ten se už nikdy nebude chtít zastavit,“ říká Jiří Ježek, paralympijský vítěz a mistr světa v cyklistice. Více informací



Běhání s Milošem Škorpilem

na najdete na stránkách [www.bezeckaskola.cz](http://www.bezeckaskola.cz).

## Otužování s Hofem

Tenhle kurz vám ukáže úplně nové možnosti vašeho těla i mysli. Pomocí kombinace dechových cvičení, meditačních technik a postupného otužování nakopnete svou imunitu, dodáte svému tělu i mysli obří dávku energie a naučíte se, jak se do tohoto nakopnutého stavu dostávat opakovaně.

Otužovací metoda podle Wima Hofa je jednoduchá, účinná a pro tělo zcela přirozená, je ale velice důležité vědět, jak na to, a nepouštět se do žádného zdolávání rekordů a skákání do ledové vody bez tréninku a přípravy. Ač-

koli koupel v bazénku s lemed vypadá skvěle na sociálních sítích, neměl by to být jediný cíl. Hofova metoda je o cestě k zdravému otužování a jeho pravidelnosti.

Pod dohledem akreditovaného lektora Hofovy metody začnete od nuly a skončíte v ledové vaně. Pokud se na to budete cítit. Podrobnosti naleznete na stránkách [www.kurzscz/kurz-wim-hof](http://www.kurzscz/kurz-wim-hof).

## Vzrušení na lezecké stěně

V Lezeckém centru Smíchov OFF pořádají Kurzy RAZ, které jsou vhodné pro úplné začátečníky, kteří se hned od první chvíle chtějí naučit bezpečně, bezpečně a zároveň správně technicky lézt a jistit spolulezce. Během tohoto



Lýžářské kurzy v Krkonoších

4x MAFRA

kurzu se naučíte základy, které využijete na lezecké stěně: budete umět navázat se na lano, odjítit spolulezce, cvakat expresky při postupovém jištění a jistit prvolezce. Kurz obsahuje tři lekce po 2,5 hodiny. Více informací na [www.lezeckecentrum.cz](http://www.lezeckecentrum.cz).

## Sjezdové lyžování je věda

„Lyžovat naučíme každého bez rozdílu věku a úrovně. Nabízíme výuku pro začátečníky i pokročilé lyžaře,“ tvrdí škola ETC sport. Chcete vybrousit svůj styl, cítit se jistě i v náročných terénech nebo si vyzkoušet závodní techniku v branách? Pak je pro vás zejména tento program. Zkušenosti instruktorů pomohou získat jistotu a dovednosti po-

třebné ke zdolání jakéhokoli svahu za jakýchkoli podmínek. Výuka probíhá ve Skiresortu Černá hora – Pec v lokalitě Janské Lázně a Svoboda nad Úpou. Nabízejí privátní výuku a skupinovou výuku. Více na [www.etc-sport.cz](http://www.etc-sport.cz).

## Na kole neohroženě

Nedaří se vám vaše dítě naučit jezdit samotné bez pomoci? Chcete vy sami naučit konkrétní dovednost nebo se celkově zlepšit v ovládnání kola? Máte z ježdění strach, potřebujete někoho, kdo vás bude motivovat a vysvětlí, jak si se vším bezpečně poradit? Vyhovejte vám při výuce, že jste pouze sami s instruktorem a ne ve skupině? Podrobnosti na [www.bikekurzy.cz](http://www.bikekurzy.cz). HAL



Adrenalin na lezecké stěně



Otužování je krásné.

## A tohle vám pomůže



Elegantní sportovní GPS hodinky Garmin Venu Sq mají vysoce jasný displej a bohatou nabídku sportovního a fitness využití.

- Hodinky měří a podrobně zaznamenávají většinu běžných sportů. Umí platby Garmin Pay. Na jedno nabití vydrží až 6 dní v režimu chytřích hodinek. Cena: 4290 Kč, více na [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz).

# Gastronomický kalendář, to je nová kniha Rytmus roku

**Jak se správně stravovat v různých ročních obdobích? Nadělte si novou kuchařku.**

Dlouho očekávaná kniha Hanky Zemanové je tady. V listopadu vychází novinka od autorky bestsellerů o zdravém jídle a životě v souladu s přírodou nazvaná Rytmus roku. Ta je celoročním gastronomickým průvodcem, v němž se čtenáři dozvědí, jak příroda člověka svými sezonními a lokálními dary každý měsíc posiluje a léčí. Dočtete se, jak sladit zdravý životní styl s ročním obdobím, jak posilovat imunitu, jak zpracovávat lokální superpotravinu a jak připravovat léčivé čaje, výživná jídla a elixýry z darů naší přírody. **MET**

**Na podzim zkuste třeba nápoj z čerstvých šípků**



SMART PRESS

Nápoj je výjimečný tím, že neprochází žádnou tepelnou úpravou, a proto nám na podzim může šípkový „fresh“ posloužit jako vitamínová bomba.

- Co budeme potřebovat? Jednu až dvě hrsti pevných a co nejčerveněji vybarvených šípků a půl litru vody.
- Asi 100 gramů šípků nejprve propláchneme a dáme do vyšší zavařovačky. Zalijeme půllitrem vody a krátce rozmixujeme ponorným mixérem. Necháme louhovat půl hodiny, ale vypít se dá i hned.
- Nápoj nádherné barvy promícháme dřevěnou lžičkou a scedíme přes plátýnko.
- Pijeme ho jen tak nebo osladíme medem jako šípkovou limonádu. Když je chladnější

počasí, výluh opatrně přehřejeme ve skleněné konvici. Nevaříme ho.

- Připravíme-li výluh s menším množstvím vody, můžeme ho přidávat do jakéhokoli čaje pro okyselení a obohacení vitamíny.
- Rozmixované šípky lze zalít trochou vody i podruhé a postup opakovat.



**RYTMUS ROKU**  
s Hankou Zemanovou

INZERCE

VŽDY  
**čerstvé**

**Milujete čerstvost?**

**PŘIJĎTE K NÁM.**

**Kaufland**

Moje první volba

www.kaufland.cz

# „Sekt v plastové láhvi? To je mimo moji představivost“

**Pobíhání po viničích vinaři zamění-li za shon u stáček linek. Především výrobcí sektů mají propocena trika. Většina jejich výrobků se prodá na konci roku.**

**COVIDOVÉ OBDOBÍ ZŘEJMĚ TRHEM SEKTŮ DOST ZAMÁVALO. BUDE TO NA KONCI ROKU LEPŠÍ? PODLE DLOUHODOBÝCH STATISTIK PŘIPADÁ NA TOTO OBDOBÍ ASI JEDNA TŘETINA NA PRODUKCE ŠUMIVÝCH VÍN. NEJEN TĚ VAŠÍ.**

Vánoce a oslavy nového roku jsou pro všechny výrobce tohoto nápoje zásadní. Covid se pochopitelně podepsal na gastronomii, kam také část produkce směřuje, ale ne všechna čísla můžeme dokonale rozklíčovat. Víme, že dvě třetiny prodáme v maloobchodní síti, třetinu ve velkoobchodech. Ale z těch jde víno i sekty také do maloobchodů a gastronomie. Odhadujeme, že čtvrtina z velkoobchodního prodeje, jak sektů, tak i vín, skončí právě v gastronomii. Takže propad v restauracích nebo hotelech byl, ale zákazníci to vykompenzovali nákupem domů.

**JEN DOMÁCÍ PRODUKCE HROZNŮ NA VÝROBU SEKTŮ NESTAČÍ. MÁTE JEN STÁLÉ ODBĚRATELE, NEBO NAKUPUJETE PODLE TOHO, KDO PŘÁVĚ NABÍDNE LEPŠÍ CENU?**

Máme přibližně šest set vlastních hektarů viničů, ty využíváme plně na výrobu sektů kvašených v láhvi tradiční metodou. Na sekty, které se připravují v tancích, musíme dokupovat. U nás na Moravě, v Itálii, na Slovensku, v Rakousku. Máme štěstí na dlouhodobé dodavatele, u nich máme jistotu stále kvality. I když je každá sezona jiná, nikdy se nestalo, že bychom museli shánět surovinu i jinde, třeba i mimo Evropu.

**JEDNU DOBU ŽEHRALI VINAŘI NA TRAGICKÝ NEDOSTATEK LÁHVI. SETKALI SE S TÍM I VÝROBCI SEKTŮ? ŽE NEBYLO DO ČEHO PLNIT?**

Naštěstí máme správně nastavené smlouvy, že bychom museli zastavovat kvůli málo láhvím výrobu. Nemáme do-



Martin Fousek. Nejvíc práce je právě na konci každého roku.

konce ani žádnou velkou zásobu tady ve Starém Plzenci, nové palety sem přivážejí podle toho, jak jede aktuální produkce. Teď je těch palet pochopitelně znatelně víc.

**ZKOUŠÍM SI PŘEDSTAVIT, ŽE BYCH NA SILVESTRA BOUHL BUBLINKY Z PLASTOVÉ LÁHVE. CO VY?**

Technologicky ne, ve skleněné láhvi je totiž tlak šesti atmosfér. Navíc to není možné ani ze zákona, ten to zakazuje. Jen představit si umím perlivé víno v plastu. Ale vezměte v úvahu, jak to bylo s plastovými láhvemi v pivovarnictví. Když zavedl Staropramen velké plastové obaly, dali mu zákazníci co proto. Ale nakonec do plastu plnily téměř všechny pivovary. Jenže PET láhve se časem u veřejnosti dostaly do nelibosti a teď se opět vrací trend vratných obalů.

**JINÉ SUROVINY SE UŽ POUŽÍVAJÍ ALESPOŇ U ZÁVĚRŮ VÍNA A SEKTŮ. ANI VAŠE SEK-**

**TY UŽ NEJSOU STOPROCENTNĚ UZAVŘENÉ JEN KORKEM. VINAŘI ZAVEDLI ZÁTKY SKLENĚNÉ, ŠROUBOVACÍ I LISOVANÉ Z DRČENÉHO KORKU.**

U sektů jsem stále zastáncem opravdového korku, tam je například trend k čistěnému, takzvanému TCA free korku. My zatím používáme korek s tou ploškou spodní, aby se zamezilo vadě korku. U tichých vín máme různé projekty. Část máme se šroubovými uzávěry. U červených premiových vín, která jsou určená pro zrání, například z Habánských sklepů, je buď zmiňovaný TCA free korek. Ten zaručuje dýchání vína, ale současně vylučuje vadu korku.

**ZKOUŠÍTE SE PRASADIT I V ZAHRAŇÍ?**

Nedávno jsme vypravili na cestu dva kontejnery sektů do Mexika. Takže tam na konci roku také bouchnou naše zátky. Je to ale malý objem ve srovnání s naší celkovou pro-

dukci, ale je to šance, jak se někde uchytit. Třeba i proto, že například největší mexický pivovar se jmenuje Bohemia. Jinak jsme relativně zabodovali v Belgii, která je, podobně jako Česko, spíše pivní zemí. Dostat se do povědomí, že jsme i vinařský region, není snadné, v sektech se musíme smířit s tím, že nás tak svět nikdy brát nebude. Kromě toho země tady kolem nás i některé jiné v Evropě mají svého „národního“ producenta a svou ikonickou značku. Francie, to je automaticky Champagne. Slovinci mají svého Huberta. Španělé Freixenet, Němci, kteří mají šumivá vína také rádi, mají dokonce hned dvě nebo tři značky. Maďaři se svou značkou Törley mají určitou výhodu v tom, že je v zahraničí přeče jen chápou jako zemi produkující víno.

**KDYSI JSTE ZKOUŠELI PRORAZIT TADY DOMA SE SEKTEM PRO DIABETIKY. VIDÍTE NYNÍ NĚJAKÉ DÍRY NA TRHU?**

Po diabetickém sektu už opravdu není poptávka, dobře se uchytily sekty bez alkoholu, protože příležitost, kdy nemůžete pít, a přesto si chcete přifuknout a napít se, jsou časté. Je to podobné jako u nealko piva, které má stoupající tendenci. Co je možná cesta, to jsou vína, možná i sekty, s nižším obsahem alkoholu. Jenže vyrobit nízkalkoholické víno, kdy se musí přerušit kvašení, není úplně snadná záležitost.

**SEKTY JSOU TĚDY HODNĚ KONZERVATIVNÍ OBOR.**

Nemůžete přicházet s novinkami měsíc co měsíc. Někdy ale vznikne něco, co vás překvapí, i když nečekáte mimořádný zájem. Před dvěma lety jsme přišli s Bohemia Ice, sektem, kam si můžete dát led. Čekali jsme nějakých tři sta tisíc prodaných láhví, dostali jsme se přes milion. Co se vín obecně týká, nabídka směřuje k menším obalům, nevylučují ani víno v plechovce. Ale na to u nás asi zatím není doba.

**NA JIŽNÍ MORAVĚ SE PĚSTUJÍ ODRŮDY, KTERÉ BYLY DŘÍVE MYSLELNĚ JEN V JIŽNÍCH REGIONECH EVROPY. NEUVAŽUJETE PŘEDVÍDÁVĚ O KOUPI POZEMKŮ NA VINICE NA SEVERU EVROPY?**

Vinici nevysazujete na dva roky, ale na dvacet nebo i třicet let. Plánování není snadné. Velice pozorně trendy sledujeme, jsme v kontaktu s klimatologií, jak to asi bude za dvacet nebo třicet let. Problém je v tom, že i když bude obecně vyšší teplota, nezavíme se jarních mrazů. Záleží na tom, jestli budou ve stejný čas, jako bývají, nebo to bude kolísat. My bychom spíše potřebovali odolnější odrůdy, které dubnové a květnové mrazy přežijí bez úhony.

**CO VINNÁ RÉVA VE SKLENÍCÍCH? CO TAKOVÉMU NÁPADU ŘÍKÁ VAŠE PŘEDSTAVIVOST? TAM BY VINNÉ HROZNY MRAZŮM ODOLALY.**

To si opravdu představit neumím. Možná to už někdo někde zkoušel. Ale je nějaký tlak na cenu a v jižních regionech stále umějí vyrobit víno levněji, než kdybychom ho my tady zavírali do skleniček. Navíc když velké státy produkci dotují.

**SEKTY JSOU PRO VÝROBCE ZAJÍMAVÝ SORTIMENT NEJEN NA VÁNOCE A OSLAVY.**

Zhruba 65procentní podíl na českém trhu má Bohemia Sekty ze Starého Plzence. O úspěch usilují i další značky.

- Druhou příčku obsazují v posledních desetiletích sekty Soare, především řada Mucha Sekty. Původně rodná firma patří nyní německé společnosti Sektkellerei Schloss Wachenheim AG. V nabídce má

například i kdysi u nás oblíbený sovětský sekt Igristoje.

- Třetí příčku, kolem tři procent trhu, obsadil francouzský Moët & Chandon s dovozovými nápoji.
- Stále výrazněji se u nás prosazuje italské prosecco, i kvůli tomu, že se kombinuje s jinými alkoholickými nápoji do

koktejlů. Obliba prosecca přispěla k celoroční konzumaci tohoto vína, i když se nejedná o sekt, ale o perlivé víno, kam se oxid uhličitý dodává většinou uměle, nevzniká zráním.

- Pro méně znalé: sekt je označení pro šumivé víno, název „šampaňské“ směřuje jen vína z vymezené francouzské vinařské oblasti.



**PAVEL HRABICA**  
pavel.hrabica@metro.cz

# Pod stromeček chci pokoukání

**Rozmach streamovacích služeb a boj o to, co si pustit, umí narušit manželskou pohodu. Předplatné k Vánocům jen zřídka.**

Milovníci pirátského sledování filmů a seriálů on-line a zdarma mají v tuzemsku již nějaký ten pátek utrum. Weby typu topserialy.sk a další již po žalobách distribučních společností řadu let neexistují. A tak miliony Čechů vyhledávají alternativy v podobě streamovacích platforem. Předplatit některou z nich je pak možné také jako vánoční dárek. Kterou ale vybrat?

## Gigant jménem Netflix

Nejoblíbenější a také největší internetovou televizí na tuzemském trhu je bezesporu Netflix. Ten nabízí oproti svým „pobočkám“ v zahraničí největší porci titulů na světě, konkrétně kolem sedmi tisíc kousků. To je možné proto, že zajišťuje práva na vysílání nejen vlastních pořadů, ale i obsahu třetích stran pro každý region zvlášť. Ceny předplatného začínají na 199 korunách za měsíc a končí na



Hra na oliheň je hitem internetové televize Netflix.

319 korunách za měsíc. Mezi nejznámější původní pořady patří například Dům z karet, Stranger Things či Zaklínač.

## HBO GO, nebo HBO Max?

Zatím největším konkurentem Netflixu je například Voyo televize Nova. Ještě větším pak platforma HBO GO. Ta nabízí převážně pořady ze

své vlastní produkce, najdete zde ale také obsah z dílny kabelovky Hulu a pochopitelně i lokální tvorbu, jako je třeba seriál Terapie. Mezi exkluzivní seriály zde pak patří Příběh služebnice, Hry o trůny či Castle Rock. HBO GO stojí 159 korun měsíčně.

Příští rok se má ale tahle platforma proměnit v podob-

ně pojmenovanou platformu HBO Max. Zda si uživatelé poté připlatí, není zatím jasné. Co je naopak již jisté, je fakt, že platforma de facto patří studiu Warner Bros. Automaticky sem tak míří řada titulů, které jdou například v Americe paralelně a teprve čerstvě do kin.

## Amazon Prime Video

Amazon Prime nabízí celou řadu filmů, seriálů i dokumentů. Můžete sáhnout po předplatném Basic za 199 korun či Standard za 259 korun měsíčně. Služba od Amazonu, která nese podtitul Prime Video, trochu pokulhává. Neustále se však snaží svou službu rozšiřovat o další tituly v českém jazyce. Známe jsou například jejich seriály Hunters, The Boys, Mr. Robot či Muž z vysokého zámku.

## Disney+ přichází

Dohromady až deset tisíc hodin obsahu. Počínaje kultovní Sněhurkou a sedmi trpaslíky z roku 1937 a konče u seriálů ze světa Star Wars či světa Marvelu či Pixaru. Navíc zde lze legálně sledovat třicet sezon legendárních Simpsonů. Má to jeden háček. Disney oznámil posun spuštění své platformy Disney+ pro český trh až na příští rok. Při aktuálním kurzu by mohla platforma stát

něco kolem 180 korun měsíčně nebo 1800, pokud zaplatíte rovnou na celý rok. Nic ale není jisté. Uvidíme, jaký ceník si služba nasadí.

## Apple TV+

Apple TV+ nabízí pouze původní tvorbu produkovanou Apple, žádný licencovaný obsah třetích stran. Ze stejného důvodu je katalog této internetové televize mírně řečeno chudý. Předplatné stojí měsíčně 139 korun. Z produkce Apple pochází například výborný mysteriózní seriál Defending Jacob či série See s Jasonem Momoou a Alfre Woodardovou.

## Ti ostatní

Nejlevnější je česká služba Aerovod, kde si lze půjčovat filmy za 60 korun či kupovat za 110. On-line sledování České televize či na YouTube.cz nebo Iprima.cz, kde lze nalézt videoarchiv pořadů skupiny Prima, je s občasnou reklamou zcela zdarma. Televize Nova má zase svou variantu s názvem Voyo.cz za 99 korun měsíčně.

A pak tu máme ještě Mall.TV a stream.cz, kde jsou pořady, seriály a také filmy rovněž zcela zdarma.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

## Rádi o vás pečujeme

V ČEZ děláme našim zákazníkům život jednodušší. Vždy se snažíme pomáhat, jako bychom to dělali pro své blízké.



www.cez.cz

JSME S VÁMI. SKUPINA ČEZ



## Pivní předplatné. Až sto čtyřicet čtyři vzorků za rok

„Přes polovinu našich zákazníků tvoří manželky,“ říká s úsměvem Ondřej Holický, který patří do party projektu Pivo Jinak. Předplatitelský klub vznikl v roce 2017 a funguje jednoduše. Každý měsíc vám až domů přijde krabice piv z českých minipivovarů. Buď šest, nebo dvanáct kousků. Bedna vám může dorazit jenom jedna na zkoušku nebo vám piva mohou chodit

pravidelně. Boxy si lze předplatit na tři, šest nebo dvanáct měsíců. Jedna krabice o šesti pivech stojí 735 korun. Roční předplatné s pravidelnou dvanáctikusovou dávkou vyjde na 12 995 korun.

Lahve nebo plechovky se nikdy neopakují a vždy se jedná o výběr pivních stylů a chutí. Součástí balení je sběratelská pivokarta s popisem „vzorku“. V obálce vám dora-

zí i příběh daných minipivovarů.

Kromě pivního předplatného má Pivo Jinak v nabídce také adventní kalendář. Ten obsahuje dvacet čtyři malých piv z českých řemeslných pivovarů.

Projekt se snaží propojovat nadšence i ty, kteří pivo teprve přichází na chuť, s lokálními českými, moravskými i slezskými pivovary. **MAH**



Jedna krabice obsahuje šest kousků.

PIVO JINAK

## Degustujte v partě, vždyť víc hlav víc ví, radí sládek

**Skleničky stačí menší a nezapo-  
meňte na chleba.**  
Ochutnávka piva je zábava, má ale i svá pravidla.

„Naléváme samozřejmě po skle,“ radí nám sládek řevnického minipivovaru Roman Řezáč. Jeho doporučení přišlo ale pozdě. Všichni už máme skleničky plné. Někdo pěnu má, jiný zase ne. Pánové z projektu Pivo Jinak mě pozvali na odbornou pivní degustaci. Roman Řezáč je tu jako odborník na slovo vzatý. Ochutnávku nás provede a dá nám i pár tipů, jak být v hospodě za hvězdu.

Pivní kultura zažívá zlaté časy. Kromě ležáků a desítek se v Česku čím dál víc pijí i svrchně kvašená piva. Ale, IPA, stout... Spousta možností. Spousta chutí. I to jsou důvody, proč vznikl předplatitelský klub Pivo Jinak (viz článek výše – pozn. redakce). S rozšiřující se nabídkou se zrodila i možnost pořádat degustace. K nim nepotřebujete odborný výcvik. Stačí jen pár kamarádů, něco k zakousnutí a samozřejmě nějaké ty vzorky.

Mý seanci začínáme ležákem Řevnická 12. Navoněná piva, jako jsou například styly IPA nebo APA, přijdou na řadu později. Pivem ze Řevnic jsme nezačali náhodou. Však Roman Řezáč dělá sládku právě v tamějším pivovaru.



Kdepak, tohle není mejdan. To je řízená pivní degustace.

2x METRO

### Stačí málo

## 150

Pro dostatečné senzorycké zhodnocení piva bohatě stačí vzorek o objemu zhruba 150–200 mililitrů. Jak to udělat prakticky, pokud nemáte doma degustační skleničky? Varianta je například nalít si pivo do půlky sklenice o objemu 0,3 litru. Takové sklo má v domácnosti nejspíš každý. Takže pokud zrovna degustujete pivo z nějaké zakoupené „třetinky“, tak vzorek vystačí i pro dva degustátory.

Nejprve zkoumáme pěnu, barvu a vůni. Pak teprve jdeme ochutnávat. „Oproti vínu se pivo při degustaci polyká,“ vysvětluje nám sládek středo-



Když sládek Roman Řezáč spustí o pivu, není k zastavení.

českého minipivovaru. Někdo chválí hořkost, jiný upozorňuje na karamelovou chuť. „Lepší je degustovat ve skupině. Víc hlav víc ví a lépe

popíše chuť a ve výsledku to posune každého jednotlivého začínajícího degustátora,“ komentuje naše postřehy sládek.

Po prvním koštu následuje malá svačinka. Je potřeba neutralizovat chuť. K tomu se hodí pečivo nebo třeba méně výrazný sýr.

Vzorek číslo dva je svrchně kvašená Hoptopia z pivovaru Chroust. American Pale Ale je něco jiného než řevnický ležák. „Cítím maracuju,“ hlásí kolegyně degustátorka, která sedí nalevo ode mě. Její smysly ji neklamaly. Díky pořádné dávce chmelů Citra má pivo silné aroma a chuť citrusů. Roman Řezáč rovnou přidává i pěknou zajímavost. Tento chmel totiž svou specifickou chuť získává díky včelám. Chmelnice Citry se nachází v oblasti, kde roste tropické ovoce a poletující včely pyl přenášejí i na plodinu, která je jedním ze základů piva.

Protože nás dnes čeká celkem šest vzorků, tak si pohárky nenalévám plné. Cílem degustace totiž není opít se, ale pochutnat si. Svou roli proto hraje i místo. „Není dobré organizovat degustaci někde v hlučném prostředí a prokládat vzorky výčepním pivem či destiláty. V opilosti stejně nejsme schopni naplno využít náš potenciál hodnotitele a degustace pak ztrácí na významu,“ připomíná důležitou zásadu náš dnešní průvodce.

A ještě jeden tip na závěr. Pokud plánujete pro své kamarády uspořádat ochutnávku piv, zkuste ji nějak tematicky zaměřit. Jeden večer můžete nalévat například jen piva z Belgie, jindy zase vybrat pouze konkrétní pivní styl. **MAREK HÝŘ**



# Trápí vás bolesti zad?

**Bolesti zad, hlavy, bolest při menstruaci nebo bolesti zubů. Snad každý z nás je už někdy zažil a ví, jak nám umí znepríjemnit život. Omezují nás v činnosti i pohybu a prakticky se jim nelze vyhnout.** I proto jsou způsoby, jak bolest tišit, předmětem intenzivního výzkumu, především v oblasti farmakoterapie. V lékárnách najdete lék nové generace proti bolesti. Jedná se o volně prodejný lék, který obsahuje novou účinnou látku zvanou dexibuprofen. Působí rychle a efektivně přímo v místě bolesti.

Bolest je nepříjemný smyslový i pocitový zážitek. Je pro nás obrannou reakcí a varováním před hrozícím nebo skutečným poškozením tkání, proto bychom ji nikdy neměli ignorovat. Mezi nejčastější typy bolesti patří bolesti zubů, hlavy, menstruační bolesti nebo bolesti pohybového aparátu. Velmi časté a nepříjemné jsou také bolesti zad. S těmi se někdy setká až 80 % dospělé populace a patří mezi deset

je pak mnohem obtížnější. Navíc se neobejde bez spolupráce s lékařem.

V případech akutní bolesti si od ní často můžeme ulevit sami, nejčastěji pomocí volně prodejných léků. V dnešní době se proti mírné až středně silné bolesti používají nejčastěji léky ze skupiny tzv. nesteroidních antirevmatik NSA. Celosvětově nejpoužívanější léčivou



s racemickým ibuprofenem jednodušší. K vyvolání žádoucího efektu postačuje nižší dávka, a to 200 mg.

Proč je to důležité? „Při léčbě bolesti je zásadním faktorem nejen účinnost léku a rychlost jeho působení, ale také minimalizace vedlejších účinků,“ říká MUDr. Marek Hakl, PhD z brněnského Centra léčby bolesti

do kloubní tekutiny, což je přínosem zejména v léčbě bolesti zad a pohybového aparátu.<sup>1</sup>

## **Nový lék s obsahem dexibuprofenu**

Novým registrovaným přípravkem s účinnou látkou dexibuprofen na českém trhu je **Ibolex® 200 mg**. Lze ho užívat při mírné až středně silné bolesti různého původu. Protože se **Ibolex® 200 mg** rychleji přesunuje do kloubní tekutiny, působí rychle přímo v místě bolesti, při léčbě bolesti zad a pohybového aparátu. Uleví ovšem také od bolesti zubů, hlavy, při menstruační bolesti nebo při bolesti provázející nachlazení a chřipku.

**Ibolex® 200 mg** je k dostání ve formě potahovaných tablet, které se užívají s jídlem nebo bez jídla a zapíjí se sklenicí vody či jinou tekutinou. Užívá se vždy 1 tableta, maximální denní dávka jsou 3 tablety, přičemž časový odstup mezi jednotlivými dávkami by měl být nejméně 6 hodin. Bez porady s lékařem se **Ibolex® 200 mg** nesmí užívat déle než 4 dny (resp. 3 dny v případě horečky), a není vhodný ani pro děti a dospívající do 18 let.

**Ibolex® 200 mg** je lék k vnitřnímu užití. Obsahuje dexibuprofen. Pozorně čtěte příbalovou informaci a poraďte se s lékařem nebo lékárníkem.

MAT-CZ-2000940-2.0-09/2021

Evropská 846/176a  
160 00 Praha 6,  
Česká republika  
Tel.: (+420) 233 086 111  
E-mail: cz-info@sanofi.cz  
www.sanofi.cz

<sup>1</sup>Hakl, Marek. Uvedení léku Ibolex na trh. Tisková konference Sanofi. Praha. 14. 10. 2020.

**SANOFI** CONSUMER HEALTH CARE



nejčastějších příčin návštěvy lékaře. Důvody je třeba hledat především v současném životním stylu, jenž se vyznačuje jednostranným dlouhodobým přetěžováním určitých skupin svalů, statickou prací a minimem pohybu. Bolesti zad se rozhodně nevyplatí podceňovat, protože v průběhu času se mohou stát chronickými a následná léčba

látkou z této skupiny je ibuprofen. Použití nových technologií umožňuje krystalizací racemické směsi ibuprofenu vyrobit dexibuprofen, což je aktivní enantiomer ibuprofenu, tj. pouze jeho pravotočivou formu. Dexibuprofen se v klinických studiích ukazuje jako šetrný vůči trávicímu traktu. Metabolismus dexibuprofenu je ve srovnání

Medicinecare, a dodává: „Přestože mají nesteroidní antirevmatika, své stálé místo při řešení akutní bolesti a patří k základní výbavě domácích lékárníček, jejich dlouhodobé užívání může u některých pacientů zvýšit riziko potenciálních nežádoucích účinků. Lék na bázi **dexibuprofenu** je účinnou a šetrnou variantou. Z klinického hlediska je výhodou jeho rychlejší přesun

# Vyspat se dorůžova? Zkuste z kliše udělat skutečnost

## Zkuste speciální kosmetickou noční terapii.

Mít hned po ránu dokonalou, sametově vyhlazenou a krásně rozjasněnou pleť, to je asi sen každé ženy. Ve skutečnost jej proměnili odborníci zabývající se vývojem kosmetik, kteří přišli s novou unikátní technologií založenou na speciálním lamelárním vodním gelu.

„Speciální lamelární vodní gel (LWG) zajistí, že se AHA kyseliny zapouzdřené v jednotlivých gelových lamelách uvolní do pokožky postupně po dobu přibližně deseti hodin. Obsažené kyseliny (kyselina glykolová, mléčná, citrónová) a také další aktivní látky podporují intenzivní proces exfoliace, tedy odstra-



Denisa Jasinská ESSENTÉ

nění nejstarších zrohovatělých kožních buněk, aby došlo ke kompletní obnově svrchní vrstvy pokožky. Do kůže se tímto postupem kyseliny rozptylují progresivně a kontrolovatelnou cestou, tudíž nedochází k jejímu podráždění či zánětům. Zároveň je však zachována vysoká

### Jak na to

Essenté Therapy krém je unikátní projasňující a stimulační noční krém, který jako jediný v ČR obsahuje technologickou novinku – speciální lamelární vodní gel (LWG).

- Další důležitou složkou krému je kyselina hyaluronová zajišťující intenzivní hydrataci. Díky svému unikátnímu složení Therapy krém intenzivně obnovuje strukturu pokožky a okamžitě ji vyhlazuje, vypí-

ná, redukuje vrásky a viditelně ji rozjasňuje. Je vhodný pro všechny věkové kategorie a typy pleti, řeší vrásky i akné, pleť barevně sjednocuje. Koupíte jej na [www.essente.cz](http://www.essente.cz) v balení 50 ml za 780 Kč.

- **Použití:** Naneste na noc rovnoměrně na pokožku a lehce vmasírujte. Během dne chráňte pokožku krémy s UVA/UVB ochranou.



účinnost,“ vysvětluje princip unikátní metody Denisa Jasinská, zakladatelka české kosmetické značky Essenté, která se zaměřuje na výrobu takzvaných kosmeceutik (přípravky na pomezí kosmetiky a farmacie).

Využije-li se tato technologie například u nočního kré-

mu, začnou se jeho působením během noci intenzivně odstraňovat odumřelé vrstvy pokožky a zvýší se vstřebávání účinných látek, které se dostávají hluboko do pokožky. „Ta je pak ráno viditelně hydratovaná, sametově jemná, vyhlazená a rozjasněná,“ popisuje účinky nové technolo-

gie na pleť Denisa Jasinská a dodává, že ke kompletní obnově stratum corneum (svrchní vrstvě pokožky) dochází již po 10–14 dnech používání přípravku obsahujícího lamelární vodní gel, kdy se pleť regeneruje a zároveň se stimuluje tvorba kolagenu a elastinu. **MET**

INZERCE

## Voňavé Vánoce

Vstupte do zahrady zázraků rostlinné kosmetiky Yves Rocher, vyberte z nepřeberného množství vánočních dáreků a zahalte svoje tělo i smysly do pečujících textur a neodolatelných vůní. Radost a úsměv na rtech zaručeně vykouzlí limitovaná dárková sada parfémované vody a řasenky Mon Rouge!



K dostání v kamenných prodejnách a na [www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz) za 999 Kč.

## Olej? Skvělý pomocník v kuchyni i kosmetice

Ovocné oleje se poslední dobou dostávají do pozornosti nejen kulinářů a výrobců přírodní kosmetiky, ale hlavně lidí, kteří se zajímají o udržitelnost, neplýtvání zdroji a nevytváření odpadu, takzvaného zero waste. Jedním z důležitých aspektů udržitelného hospodaření je i využívání maximálního potenciálu jednotlivých rostlin. Například u meruňky a švestek bylo takto opomíjeným drahokamem jádro z pecky.

Pecky z plodů bývaly vedlejším produktem, pro který dlouhodobě neexistovalo žádné využití. Až díky nápadu vylišovat z nich olej bylo možné jednak podpořit cíl snižování odpadů při zpracovávání plodin, současně jsme si tím otevřeli bránu k úžasným vlastnostem a blahodárným přínosům tohoto tekoucího pokladu pro zdraví a krásu nás samých. Oba oleje obsahují širokou škálu nenasycených mastných kyselin, vitamínů, provitaminů a minerálů.

### Meruňkový olej

Meruňky se k nám pravděpodobně dostaly v římských dobách a za krajinu jejich původu je označována Čína. V Evropě se nejdříve pěstovaly v Itálii a následně se rozšířily do ostatních evropských zemí s teplejším klimatem. V posledních desetiletích se díky teplotním změnám můžeme zralým meruň-

kám těšit i v našich zeměpisných šířkách a dopřát si tak sladkost a výživnou hodnotu těchto lahodných plodů. Ovocná jádra meruňek obsahují přibližně 40 až 50 procent světle žlutého a jemného oleje, který podobně jako olej švestkový připomíná svou vůní sladké mandle. Tato typická vůně se v oleji vyskytuje díky látce zvané amygdalin, což je glykosid, který se kromě jiného objevuje ještě například v mandlích či jádrech jablek.

Goodie.cz, 195 Kč

### Švestkový olej

Olej s vůní marcipánu pro hloubkovou péči o pleť i celé tělo. Pomáhá proti pigmentovým skvrnám a má protizánětlivé vlastnosti. Švestkový olej si vás okamžitě získá už při prvním přivonění a dotyku. Naprosto unikátní vůně nečekaně připomíná sladký marcipán a jemně nahořklé mandle. Tím však jeho přednosti nekončí. Protizánětlivé vlastnosti výrazně potlačují podráždění pleti, rychle a účinně minimalizuje pigmentové skvrny, tmavé kruhy pod očima a vrásky. Pleť navrací zářivý a mladistvý vzhled a posiluje její ochranu před škodlivými volnými radikály. Pleť vyživí, zvláční a zanechá ji sametově hebkou, rozžářenou a bez pocitu mastnoty.

Saloos, 195 Kč **IBE**



# SVĚTOVÝ UNIKÁT

DINOSAURIA  
MUSEUM  
PRAGUE



NOVĚ V POP AIRPORT  
ŘÍJEN  
2021

[dinosauria.cz](http://dinosauria.cz)

**POP** 

OUTLET & ENTERTAINMENT

# Tam by rád i Ježíšek!

**Lámete si hlavu, čím letos potěšíte rodinu? Nejlepší nápad je pořídít zážitek, který si užijete dohromady.**

Chalupa na samotě, romantický glamping, víkend v luxusním hotelu v centru města, či raději relax v župánku?

Pokud nevíte, čím byste udělali svému protějšku nebo dětem největší radost, nechte je, ať si vyberou sami. Takovou možnost nabízí například portál [AmazingPlaces.cz](https://www.amazingplaces.cz) – jejich univerzální voucher na ubytování umožňuje výběr ze skoro 250 kouzelných míst v Česku. Lze ho pořídít i v elektronické podobě na poslední chvíli. Roční platnost dává dostatek času na výběr, do konce platnosti voucheru navíc stačí udělat pouze rezervaci. Koukněte vpravo, jaká místa jsme pro vás vybrali my. **MET**

## Villa Emily



**Tip pro milovníky moderní architektury plné skla a obrovských oken, ale také inteligentních domů, vířivek a finských saun.**

- Prostorná vila se nachází kousek za Prahou severním směrem. V každé ze tří ložnic najdete velkou manželskou postel. Dva pokoje v přízemí potěší své hosty samostatným vstupem na terasu, k bazénu, vířivce a do zahrady. Třetí ložnice zabírá celé horní patro. Unikátní je tam velká moderní prosklená koupelna.

## Prezidentská chata



**Ubytujte se s kouzelným výhledem na Jizerské hory. Prezidentská chata je nedávno zrekonstruovaná a její majitelé vás nadchnou.**

- Stavba pocházející z dvacátých let byla dlouho v rukou Kanceláře prezidenta republiky, dnes ji provozují manželé Šmausovi, kteří do celého prostoru vložili svou duši. Ať už je počasí jakékoliv, vždy tu pro vás mají navěno a postarají se, abyste se zahřáli nebo naopak zchladili. Vaří z čerstvých surovin, rádi připraví i vaši oslavu.

## Chateau Herálec



**Skvělý dárek pro ty, kdo oceňují hýčkání na zámku a nechají opečovávat své tělo, aby ožilo ve Spa by L'Occitane. Servis je tu vážně exkluzivní.**

- Pobyt na jednom z nejkrásnějších romantických zámků v Čechách? Proč ne! Mají tam unikátní sbírku značkových francouzských vín z oblasti Bordeaux, která se řadí do největších sbírek tohoto druhu u nás. Komnaty hosty uhranou svou rozlehlostí. Všechny však zdobí zvětšené repliky historických obrazů a elegantní nábytek.

## Chceme to v předstihu!

# 8000

Většina Čechů hodlá za dárky utratit do osmi tisíc korun. Vyplyvá to z průzkumu společnosti GLS. Ten také zjistil, že třetina Čechů chce letos začít s nákupem dříve než v předchozích letech. Nejvíce lidí, konkrétně 28 procent, plánuje začít dárky nakupovat na konci listopadu po tradiční slevové akci Black Friday. Zhruba polovina spotřebitelů bude kombinovat nákup v obchodech a na internetu. Žádné vánoční dárky nebude pořizovat pět procent Čechů, což je meziroční nárůst o dva procentní body. Nákupní rádce Heureka.cz předpokládá, že lidé budou letos na Vánoce kupovat především chytrou elektroniku a chytré vybavení do domácnosti, uvedl šéf portálu Jan Mayer. Stálíci jsou pořádkem voucherů na zážitky nebo exkluzivní pobyty.

INZERCE

ČESKÝ KLENOT

# Šlik

**Svijany**  
český rodinný pivovar • 1564

VODA Z HLUBIN ČESKÉHO RAJE

POLORANNÝ ŽÁTECKÝ ČERVENÁK Z VLASTNÍCH CHMELNIC

SMĚS ŘEMESLNÝCH SLADŮ Z HLUMNOVÝCH SLADOVEN

PŮVODNÍ KMEN PIVOVARSKÝCH KVASNIC

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ • ESHOP.PIVOVARSVIJANY.CZ

## Vánoce. Zbývají dva měsíce. Jak nakupují Češi?

Vánoce, kouzelný čas, kterému však předchází tradiční nakupovací shon. Věděli jste, že více než polovina českých internetových uživatelů nakupuje vánoční dárky už v říjnu?

Adrenalinové zážitky v podobě sháňení na poslední chvíli si v prosinci vychutnává jen necelých 15 procent odvážlivců. Těm bychom, obzvláště letos, doporučovali s nákupem po internetu neotálet.

„Abyste se vyhnuli případným komplikacím nejen v dopravě, ale také kvůli sílící hrozbě možného nedostatku některého sortimentu, je ideální začít s nákupy dárků právě teď,“ říká Jan Mayer, výkonný ředitel nákupního rádce Heureka.

### Dárky, které rozdávají radost

Z průzkumu realizovaného nákupním rádcem Heureka vyplývá, že nejčastěji bodují dárky u dětí, sázkou na jistotu jsou povětšinou stavebnice Lego. U dospělých si lámeme hlavu a dáváme si záležet na tom, aby byl dárek netradiční, a přitom co možná nejvíce osobní. Například pro milovníky vína se jeví jako ideální dárek domácí vinotéka.

A jaké budou letošní hity? Podle předikci nákupního rádce Heureka udělají pod stromečkem radost přede-

vším „smart“ dárky, jako jsou hodinky, sluchátka, ale také chytré vybavení do domácnosti – světla, zásuvky a pomocníci do kuchyně. Velkým hitem budou elektrokoloběžky, a to jak pro děti, tak pro dospělé. Objevovat se stále budou také herní konzole, a to nejen PS5. Pro děti budou hitem jakékoliv dárky s motivem Tlapkové patroly.

„Obecně budou lidé letos klást velký důraz na to, aby si udělali radost a trochu se po tom vypjatém období rozmazlili. I kdyby to bude znamenat pro každého něco jiného, budou to dárky, které by si třeba v předchozích letech nepořídili nebo do nich nechtěli investovat,“ doplňuje Mayer. Mezi hity se tak objeví také „nákladnější“ a neotřelé dárky jako domácí výčepní zařízení nebo paddleboardy.

### Nevhodný dárek posíláme dál

Není pravidlem, že se s výběrem každé trefíme. Na tom, že nejméně nás potěší dárky, které na dotyčného prozradí, že nás vůbec nezná, se shoduje téměř polovina Čechů. Jsou to nejčastěji ženy (46 procent), které dárky vyhodnotí jako nevhodný. Buď je darují dál, či přihodí do skříně k dárkům z předchozích Vánoc. **MET**

# Tipy na dárky pro všechny. Potěší se ona, on i rodina



Jedte, kam chcete.

## Rodina: Koloběžky

Pro celou rodinu může Ježišek nadělit elektrické koloběžky! Jsou vhodné do města i do terénu, dosahují maximální rychlosti 25 km za hodinu, mají 3 stupně rychlosti, tempomat a výkon motoru 350 W. Disponují i zadní kotoučovou brzdou, blatníkem jako brzdou pomocnou, předním i zadním světlem a velkými 10palcovými bezdušovými koly. Mají vyjímatelný akumulátor. U modelu SC4000 má kapacitu 10 Ah, takže koloběžka dojezdí na jedno dobití až 40 km. Baterie modelu SC2500 má kapacitu 6,4 Ah a dojezdí na jedno dobití je tak až 25 km. Snadno se skládají, mají nosnost 120 kg a lze k nim dokoupit brašnu, držák na mobilní telefon a náhradní akumulátor. Cena elektroběžek typu SC4000 je 14 999 korun a ta s označením SC2500 stojí 11 999 korun.

Už jsou zase tady! Po roce číhají Vánoce opět už skoro za dveřmi a s nimi i otázka, čím udělat svým blízkým radost. A protože platí, že čím dřív s nákupem dárků začnete, tím si je můžete vybrat více v klidu, nabízí se inspirace od české značky Concept. Vše můžete pohodlně a bez předvánočního stresu nakoupit na [www.my-concept.cz](http://www.my-concept.cz) a nechat si přivést až domů.

## Ona: pro krásu

Žena může dostat multifunkční ultrazvukovou špachtli Perfect Skin. Je vhodná pro všechny typy pleti a při pravidelném používání dosáhnete s touto malou pomůckou velkých výsledků. Pracuje ve 3 režimech – čištění, zapracování pleťových přípravků a omlazení. Režim čištění odstraní odumřelé buňky a přebytečný kožní maz.



Ultrazvuková špachtle

Positivní ionty efektivně vyčistí póry a modré světlo zabráni množení bakterií. Při režimu zapracování krémů začne přístroj vibrovat a to, spolu s červeným světlem, podpoří krevní oběh a tím i vstřebávání živin z kosmetických přípravků. Pleť tak bude vyhlazená, příjemně zjemněná, rozjasněná a krásně pružná. Má časovač, takže si sama pohlídlá optimální čas ošetření, je bezdrátová a voděodolná. Cena modelu PO2040 je 2399 korun, model PO2050 je za 2499 korun.

## On: grilovačka

Skoro všichni muži rádi grilují, tak proč jim neudělat radost elektrickým grilem, který se dá používat po celý rok. Zvládne přípravu steaků nebo ryb, rychlého oběda, svačiny, ranní snídani i občerstvení na zahradní party. Velké grilovací vyměnitelné desky potažené nepřilnavým teflonem



Gril

3x MY-CONCEPT.CZ

umožňující grilování současně z obou stran a funkce BBQ dávají možnost přípravy potravin na zcela otevřeném grilu. Pouhá výměna desky pak z grilu během chvilky udělá vaflač. Přístroj má regulátor teploty, časovač a je vybaven také nádobkou na odkapávající šťávu a tuk a tepelně izolovanými držadly s neklouzavým povrchem. Cena: 1874 korun. **MBT**

INZERCE

## Vysoká inflace požírá lidem úspory, jak se jí bránit?

V srpnu dosáhla inflace rekordních 4,1 % v meziročním srovnání. Jak se bude inflace vyvíjet dál? Na co si dát pozor a proč je sledování inflace důležité i pro vás?

### Proč si dát pozor na inflaci?

Potraviny, benzín a služby zdražují a vy si za stále stejnou mzdu koupíte všeho o něco méně. Úplně stejně se inflace projeví na vašich úsporách. Pokud máte nějaké prostředky v peněžence, na běžném účtu nebo doma od polštářem, inflace vám z nich ukrajuje procenta. Zatímco dříve byste si za uspořený obnos koupili třeba ojeté auto, dnes vám stejná částka jako před rokem stačit pravděpodobně nebude. **Nejvíce vzrostly právě ceny automobilů**, protože kvůli nedostatku materiálů k výrobě a odstavce některých provozů během koronaviru jich je nedostatek. V červenci také stále zdražovaly potraviny, nápoje a bydlení. Nejvíce zdražila zelenina a brambory.

### Jak se bránit inflaci?

Nejlépe obranou proti inflaci je investice. Pokud máte uspořené prostředky, je nutné zohlednit minulou i předpokládanou míru inflace a následně tuto míru pře-



Investujte do úvěru  
Bytová jednotka  
Praha 2 - Vinohrady III.  
se zajištěním

Výnos pro investora:  
6,0233 % p.a.

konat. To aktuálně znamená, že v ideálním případě se vám z vaší investice musí každý rok vrátit alespoň kolem 3 % z vašich peněz a případně jakékoliv poplatky, které za investování zaplatíte. Cokoliv, co získáte z investice

nad tuto částku, je již v podstatě váš čistý zisk. Tedy necháváte své peníze vydělávat za vás a inflace vás neobírá o úspory. Pokud přemýšlíte o investování, možnosti jsou investice do reálných projektů zajištěných nemo-

vitostmi v Praze, středních Čechách nebo krajských městech. Celé to funguje tak, že RONDA INVEST poskytne podnikateli nebo menší společnosti podnikatelský úvěr. Často se jedná o menší developery nebo ob-

chodníky s nemovitostmi. Za každým projektem je skutečný příběh podnikatelů, na kterém se svou investicí můžete podílet i vy. Taková investice přináší investorům výnos až 6 % ročně s tím, že výnosy jsou jim vypláceny pravidelně každý měsíc. Investovat je možné už od 1000 korun a investoři si tak mohou i menší částky rozdělit na více investic do různých projektů a diversifikovat tak riziko. Investoři RONDY zároveň neplatí žádné vstupní ani pravidelné paušální poplatky a v případě, že budou potřebovat své prostředky získat zpět, mohou požádat o předčasné ukončení investice. Vše je přitom možné zařídit jednoduše online prostřednictvím webového portálu.

Bezplatná linka:  
800 023 099

Náš tým je Vám  
k dispozici na adrese:

Bredovský dvůr - 1. patro  
Olivova 2096/4  
110 00 Praha 1 - Nové Město  
tel.: 296 187 888  
e-mail: [info@rondainvest.cz](mailto:info@rondainvest.cz)

[www.rondainvest.cz](http://www.rondainvest.cz)

## 4. 11.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Pečení na neděli 14.30 Profesionálové 15.25 Na krok od nebe III 16.15 Cestománie 16.45 Všechno, co mám ráda 17.15 AZ-kviz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 StarDance XI ... kolem dokola	11.20 Tajemství 2. světové války: Hitlerův vpád do Ameriky 12.15 Velké stroje zblízka 13.05 Zázračná planeta: Velké řeky světa 13.55 Komunikace s delfiny (2/2) 14.50 Příběhy 20. století III (2/8) 15.15 Kvarteto 15.45 Industrie (9/12) 16.15 Velká Británie z výšky 17.05 Jan Triska pohledem 17.20 Martina Dostála 17.05 Herbář 17.50 Auto moto svět	08.25 Novashopping 08.40 Ulice (4143) 09.35 MasterChef Česko V 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.40 Gympl s (r)učením omezeným (33) 13.55 Love Island (40) 15.00 Kriminálka Miami III (1, 2) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.35 Na lovu 18.25 Ulice (4144) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.25 Gormiti (21) 07.00 Nový den 08.10 M.A.S.H (230) 08.45 M.A.S.H (231) 09.15 1. MISE (11) 10.30 Show Jana Krause 11.35 Walker, Texas Ranger V (8) 12.35 Jake a Tlustoch III (23) 13.35 Policie Hamburk VIII (28) 14.35 Komisař Rex VIII (12) 15.45 Ano, šéfe! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostrěno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 11.00 TATTOO FIXERS EXTREME 11.30 Óčko hity 14.00 Óčko trendy 14.30 Óčko e-sport 14.40 Óčko trendy 15.00 Kítkat Óčko chart 17.05 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Moje desítka 19.50 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
				
20.15 Škoda lásky Povídkový cyklus 21.40 Máte slovo s M. Jilkovou 22.35 Gejzír 23.09 Výsledky losování Šťastných 10 23.10 Na stopě Zločin nelze vymýtít. S vaši pomocí se mu však můžeme bránit 23.35 Komisař Montalbano Doba pochybností. Krimiseriál (It., 2011) 1.20 AZ-kviz 1.50 Zahradna je hra Co si lebedí v horském podnebí? 2.15 Dobré ráno 4.45 13. komnata Michaely Duffkové	18.20 Fotbal: Olympique Lyon – AC Sparta Praha 21.05 Českem na koňském hřbetu (9/14) Rytířský souboj 21.35 Bedekr VII Toruň a Bydhošť 22.05 Nový papež (9/9) 23.10 Hitlerův itinerář 0.05 Queer: Sex, beat a video 0.40 Hříšná duše II (4/8) 1.20 Na letadlové lodi 2.15 Zaslapané projekty 2.35 Kam zmizel ten nový song 3.00 Abeceda komunistických zločinů 3.15 Hranice dokořán – Rozmůvkí polsko-českie	20.20 Pan Profesor (9) Brácha. Seriál (ČR, 2021) 21.25 Svatba na první pohled II 22.50 Život ve hvězdách 23.25 Kriminálka Miami III (1) Ztracený syn. Krimiseriál (USA, 2004) 0.20 Kriminálka Miami III (2) Samoobháje. Krimiseriál (USA, 2004) 1.10 Odložené případy VI (7) Jeden malý krůček pro lidstvo. Krimiseriál (USA, 2008) 1.55 Námořní vyšetřovací služba: New Orleans V (24) Řeka Styx – část druhá. Krimiseriál (USA, 2019) 3.00 Na lovu	20.15 Slunečná (138) Lidín pád. Seriál (ČR, 2020) 21.35 Inkognito 22.40 Cesty k úspěchu 22.45 Přeslapy II (10) Seriál 23.55 Ano, šéfe! 1.05 Policie v akci IV (28) 2.05 Komisař Rex VIII (12) E-mail od vražedkyně. Krimiseriál (N/Rak., 2004) 3.05 Jake a Tlustoch III (23) Podvedla jsi mne. Krimiseriál (USA, 1987-1992) 4.05 Policie Hamburk VIII (28) Ringo, Kim a Sidney. Krimiseriál (N, 2014) 5.40 Pohoda u krbu	21.00 O black list fresh Tematický playlist ze světa rapu a R&B od kolegů z Óčko BLACK 22.00 TATTOO FIXERS EXTREME Premiérové díly krotitelů zřufovaných kérek. Extremně zřufovaných 22.30 O black list party Čtvrtek malý pátek, nalaď se před víkendem s playlistem v rytmu party bangerů z Óčko BLACK 00.00 Óčko flirt Proud klipů se vzaky diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním

## 5. 11.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus 12.30 Sama doma 14.00 Na stopě 14.25 Reportéři ČT 15.10 Cestománie 15.40 Příběhy slavných... 16.35 Polopaté 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Sance 20.10 StarDance XI ... kolem dokola	11.45 Fascinující setkání se zvířaty 12.35 Postřehy odjinud 12.45 Zvuky přírody (2/3) 13.40 Superletičtě 14.30 Gulag, sovětská historie 15.25 Na letadlové lodi 16.25 Sousedé 16.55 Úžasné zvířecí rodiny 17.45 Boží dar – příběhy českých potravin (1/5) 18.10 Heydrich – konečné řešení (10/44) 18.35 Úžasný Grand Canyon 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	08.45 Ulice (4144) 09.45 Pan Profesor (9) 10.55 Na lovu 11.50 Tescoma s chutí 12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 12.25 Krok za krokem IV (17) 12.45 Gympl s (r)učením omezeným (34) 14.00 Odložené případy VI (8) 15.00 Kriminálka Miami III (3, 4) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.35 Na lovu 18.30 Ulice (4145) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí	06.25 Gormiti (22) 07.00 Nový den 08.15 M.A.S.H (232) 08.50 Slunečná (138) 10.15 Inkognito 11.25 Walker, Texas Ranger V (9) 12.25 Jake a Tlustoch III (24) 13.25 Policie Hamburk VIII (29) 14.25 Komisař Rex VIII (13) 15.40 Ano, šéfe! 16.50 Policie v akci 17.50 Prostrěno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 14.00 Óčko trendy Aktuální klipy. To, co nejvíc letí, najdete na Óčku! 14.30 Top 3 Kítkat chart Koho jste poslali až na bednu v hitparádě Óčka 14.50 Óčko trendy Aktuální klipy. To, co nejvíc letí, najdete na Óčku! 15.00 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube
				
20.15 Osada (10/13) Seriál ČR (2021) 21.15 13. komnata Radany Labajové 21.44 Výsledky losování Šťastných 10 21.45 Všechnopárty 22.40 Profesionálové Sluha dvou pánů 23.35 Kriminálka III 0.35 Banánové rybičky 0.55 AZ-kviz 1.25 Toulavá kamera 1.55 Objektiv 2.25 Dobré ráno 4.55 Hobby naší doby 5.20 Sváteční slovo hudebního skladatele a dirigenta	20.00 Smrt darebáka Krimidrama (Fr., 1977) 22.10 Chléb, láska a fantazie Romantická komedie (It., 1953) 23.40 Desatero hříchů II (6/6) Krimiseriál (Fin., 2020) 0.20 Stalinův státní pohřeb 2.30 Obří požáry (2/2) Přežít v éře požárů 3.25 Zaslapané projekty Minor – sláva a pád 3.40 Sabotáž 4.10 Hranice dokořán – Rozmůvkí polsko-českie 4.35 Folklorní vlety 5.00 Kvarteto 5.30 Auto moto svět	20.20 Policie Modrava II (5) Sestřička. Krimiseriál (ČR, 2017) 21.30 Kriminálka Anděl III (4) Noční taxi. Krimiseriál (ČR, 2012) 22.40 Bourneův mýtus Akční film (N/USA, 2004) 0.35 Kriminálka Miami III (3) Krimiseriál (USA, 2004) 1.30 Kriminálka Miami III (4) Blesková vražda. Krimiseriál (USA, 2004) 2.20 Život ve hvězdách 3.00 Na lovu 3.40 Gympl s (r)učením omezeným (34) Tak si mě poslechni! Komedialní seriál (ČR, 2013)	20.15 Česko Slovensko má talent Souboj talentů v neúspěšnější světové show podáváte v Česku a na Slovensku! 22.00 Máme rádi Česko 23.40 Ano, šéfe! 0.55 Policie v akci IV (29) 1.55 Komisař Rex VIII (13) Muž bez paměti. Krimiseriál (N/Rak., 2003) 2.55 Jake a Tlustoch III (24) Moje srdce patří tátovi. Krimiseriál (USA, 1987-1992) 3.55 Policie Hamburk VIII (29) Konečně stihlá. Krimiseriál (N, 2014) 5.30 Pohoda u krbu	16.30 Óčko e-sport Odhodte předsudky o e-sportu 16.40 Óčko hity Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 17.00 Novinky Nové klipy pěkně pohromadě 18.00 CZ & SK České a slovenské klipy 19.00 Moje desítka Top 10 klipů podle diváků Óčka 19.50 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 Mixoxer EXTRA 21.00 CZ & SK 22.00 Party ride 01.00 Óčko flirt

## 6. 11.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
06.00 <b>Herbář</b> 06.30 <b>Polopatě</b> 07.25 <b>Růže a prsten</b> Pohádka (ČR, 1971) 08.50 <b>Úsměvy Jana Trásky</b> 09.30 <b>Gejzír</b> 10.05 <b>Z paměti Sherlocka Holmese</b> Rudý kruh. Detektivní seriál (VB, 1994) 11.00 <b>Všechnopárty</b> 11.50 <b>StarDance XI ... kolem dokola</b> 12.00 <b>Z metropole, Týden v regionech</b> 12.25 <b>Hobby naší doby</b> 12.50 <b>Postřehy odjinud</b> 13.05 <b>Plaváček</b> Pohádka (ČR, 1986) 14.20 <b>O líné Nitce a prstýnku s rubínem</b> Pohádka (ČR, 1984) 14.55 <b>Libeňský čaroděj</b> Pohádka (ČR, 1988) 15.30 <b>Bílá paní</b> Komedie (ČR, 1965). Duchářská veselohra podle povídky Karla Michala Jak Pupenec ke štěstí přišel. Hrají: V. Brodský, M. Kopecký, R. Hrušínský, I. Kačírková, J. Bohdalová, Č. Randa, J. Bek, V. Chramostová a další. Režie Z. Podskalský 17.00 <b>Hercule Poirot</b> Unos ministerského předsedy. Detektivka (VB, 1990) 17.55 <b>Bydlet jako... v kostce</b> 18.25 <b>Kluci v akci</b> 19.00 <b>Události</b> Hlavní zpravodajská relace České televize. Souhrn nejdůležitějších událostí dne v ČR i ve světě 19.52 <b>Branky, body, vteřiny</b>	06.00 <b>Mexiko, koloniální města severu</b> 06.50 <b>Lidstvo: Příběh nás všech (9/12)</b> 07.35 <b>Fascinující setkání se zvířaty</b> 08.30 <b>Cyklotoulky</b> 08.40 <b>Krásná místa Kambodže</b> 09.35 <b>Českem na koňském hřebtu (9/14)</b> 10.00 <b>Velké stroje zblízka</b> 10.50 <b>Auto moto svět</b> 11.20 <b>Letecké katastrofy</b> 12.05 <b>Babylon</b> 12.35 <b>Nejzajímavější divy starověku (9/10)</b> 13.15 <b>Chléb, láska a fantazie</b> Romantická komedie (It., 1953). Čtyři zamilovaní a mnoho nedorozumění. Hrají: G. Lollobrigida, V. De Sica, R. Rizzo, M. Merlinoová, T. Picová, V. Riento a další. Režie L. Comencini 14.45 <b>Sto divů světa II (8/13)</b> 15.40 <b>Modrá krev</b> 16.35 <b>Zázračná planeta. Země pohledem z vesmíru (1/4)</b> 17.30 <b>České hlavičky 2021</b> 18.30 <b>Jižní Pacifik</b> Oceán ostrovů. Po velkolepé výpravě kapitána Cooka zůstává tento obrovský oceán stále téměř neprozkoumaný. Je to zapomenutý svět, jehož izolace vedla ke vzniku mnoha bizarních a překvapivých životních forem 19.20 <b>Sousedé</b> Ohlédnutí za festivalem Archaion Kallos, Japonskými dny v Ostravě i putování po sudetských stopách v Zálesí. Sousedský magazín 19.50 <b>Zprávy v českém znakovém jazyce</b>	05.55 <b>Looney Tunes. Úžasná show II (16, 17)</b> 06.45 <b>Scooby-Doo. Záhady, s. r. o. II (4-6)</b> 08.00 <b>Krok za krokem IV (15)</b> Sitcom (USA, 1994) 08.25 <b>Sedmikráska</b> Pohádka (N, 2014). Hrají: X. Assenzová, F. Dinda, M. Kind, F. Panzner, E. Schweinsová a další. Režie C. Fiebler 09.35 <b>SuperStar</b> 12.25 <b>Koření</b> 13.20 <b>Volejte Novu</b> 14.00 <b>Rady ptáka Loskutáka</b> 14.50 <b>Tipy ptáka Loskutáka</b> 15.05 <b>Souboj na talíři</b> Tři skvělí kuchaři, tři přátelé, jedna společná cesta. Kluci se dnes pod taktovkou Radka vydávají objevovat krásy jeho rodné Ostravy. Nebude chybět Baník, Stodolní, ale hlavně souboj o to, kdo se lépe postaví těžké kuchařské výzvě. Zdánilivě obyčejná česká klasika totiž jednomu z kuchařů poměrně zamotá hlavu. Ostravou se nakonec ponese banická hymna, ale kdo ji bude zpívat? 16.10 <b>Svatba na první pohled II</b> Toužili po lásce, ale svůj protějšek poznají až před oltářem. Může takový vztah přežít? A může věda pomoci lásce? 17.30 <b>Muži v černém</b> Akční komedie (USA, 1997). Hrají: T. L. Jones, W. Smith, L. Fiorentinová, V. D'Onofrio, T. Shalhoub a další. Režie B. Sonnenfeld 19.30 <b>Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</b>	06.15 <b>Gormiti (23)</b> Cesta Ohně. Animovaný seriál (Sp./It., 2018) 06.30 <b>Psí život (8)</b> Touha po slávě. Animovaný seriál (Fr., 1997) 06.55 <b>Bolek a Lolek</b> Animovaný seriál. Bolek a Lolek zažívají další dobrodružství 07.10 <b>M.A.S.H (238)</b> Válečný seriál (USA, 1972-1982) 07.40 <b>M.A.S.H (239)</b> Válečný seriál (USA, 1972-1982) 08.15 <b>Fotr na třípu II</b> 08.50 <b>Autosalon.tv</b> 10.00 <b>Česko Slovensko má talent</b> 11.45 <b>Máme rádi Česko</b> 13.40 <b>Hvězdy nad hlavou (10)</b> Dostihy. Seriál (ČR, 2020). Hrají: B. Polívka, T. Kostková, R. Zach, R. Vojtek, P. Nárožný, P. Zedníček, O. Vlach, K. M. Fialová, V. Žilková a další. Režie M. Kopp, D. Lanča 15.05 <b>Vrah skrývá tvář</b> Krimifilm (ČR, 1966). Hrají: R. Hrušínský, R. Brzobohatý, J. Pleskot, F. Krůta a další. Režie P. Schulhoff 17.07 <b>Hledá se táta</b> Komedie (ČR, 1961). Svobodná matka nabídne po porodu své dítě k adopci. Řidič Standa se rozhodne vypátrat miminku skutečného otce a dostane se tak do nečekaných situací. Hrají: V. Menšík, G. Vránová, F. le Breux, J. Kemr, L. Havelková a další. Režie F. Daniel 18.55 <b>Hlavní zprávy</b> 19.40 <b>Krimí zprávy</b> 19.55 <b>Showtime</b>	06.00 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 09.00 <b>Top 3 Kíttak chart</b> Koho jste poslali až na bednu v hitparádě Óčka 09.20 <b>Óčko trendy</b> Aktuální klipy. To, co nejvíc leti, najdete na Óčku! 10.00 <b>YouTube Chart</b> Nejsledovanější videa na českém YouTube 12.00 <b>Kofák kuchtik</b> Neumíte vařit, ale baví vás to? Zkuste to s moderátorem Jakubem Kotkem 12.05 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 13.00 <b>Novinky</b> Nové klipy pěkně pohromadě 14.00 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 14.30 <b>Mama kydy</b> Jak se v mateřství nezbáznit poradí dvojnásobná máma Ivana Kulhánková 14.45 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 15.00 <b>Number One</b> Klipy z prvních příček. Největší pecky populární hudby najdete na Óčku 16.00 <b>Óčko e-sport</b> Odhoďte předsudky o e-sportu
20.10 <b>StarDance XI ... když hvězdy tančí</b> Zbývajících osm soutěžních párů předvede rumbu, tango a paso doble. Vše za doprovodu Moondance Orchestra M. Kumžáka. Podpořte svůj hvězdný pár! Režie R. Petrenko 22.10 <b>Atlet roku 2021</b> Slavnostní předávání cen nejlepšímu atletům přijdou Mirai, Michal Hruža, Olga Lounová, Anna K., Pavel Šporcl a další. Režie P. Soukup 23.25 <b>Nadměrné maličkosti</b> Vše pro syna. Komedie (ČR, 2003). Příběh o tom, co se může stát, když se rodiče příliš hltavě snaží pochopit svého dospívajícího syna. Hrají: V. Postránecký, T. Medvecká, L. Hampl. Režie F. Filip 00.10 <b>Komisař Montalbano</b> Doba pochybností. Krimiseriál (It., 2011). Noční bouřka přinesla komisaři Montalbanovi nejen těžké sny, ale i nový případ – zohavenou mrtvoul nalezenou na šířím moři. A k tomu jedno tajemné setkání. Hrají: L. Zingaretti, C. Bocci, P. Mazzotta, C. Vertovová, M. Perrarcho, A. Russo a další. Režie A. Sironi 02.00 <b>Sama doma</b> 03.30 <b>Chalupa je hra</b> 03.55 <b>Zahrada je hra</b> 04.20 <b>Pod pokličkou</b> 04.45 <b>Po stopách</b> 05.00 <b>Co naše babičky uměly a na co jsme zapomněli</b> 05.30 <b>Z metropole</b>	20.00 <b>Hrabě Monte Christo</b> Dobrodružný film (VB/It., 1975). Adaptace slavného Dumasova románu o zradě a pomstě. Hrají: R. Chamberlain, T. Howard, K. Nelliganová, L. Jourdan, D. Pleasence, T. Curtis a další. Režie D. Greene 21.45 <b>Maratonec</b> Thriller (USA, 1976). Protivníci na život a na smrt. Hrají: D. Hoffman, L. Olivier, R. Scheider, W. Devane, M. Kellerová, F. Weaver. Režie J. Schlesinger 23.50 <b>Špatnej polda</b> Krimithriller (USA, 2009). Terence McDonagh je jedním z nejlepších vyšetřovatelů u newyorléanské policie a je povolán prošetřit pětinašobnou vraždu. Má však jednu temnou stránku. Je zcela závislý na drogách. Nicolas Cage v hlavní roli amerického krimithrilleru. Hrají: N. Cage, E. Mendesová, V. Kilmer, Xzibit, F. Balková a další. Režie W. Herzog 01.50 <b>Dobrodružství vědy a techniky</b> Singapur – v souznění s přírodou Město, které se snaží být jedním z nejčistších na světě. Z cyklu Zotavená města 02.20 <b>Zašlapané projekty</b> 02.35 <b>Přilíš drahý sport</b> 03.05 <b>Abeceda komunistických zločinů</b> 03.15 <b>Sabotáž</b> 03.45 <b>Počesku</b> 03.55 <b>Hranice dokořán – Rozmówki polsko-czeskie</b> 04.20 <b>Lyžování na vodě</b> 04.45 <b>Touha po prostoru</b> 05.00 <b>Cesty viry</b> 05.30 <b>Uchem jehly</b>	20.20 <b>Babovřesky 3</b> Komedie (ČR, 2015). Do vesnice přijíždí sestra Glorie, která se po vzoru faráře Petra rozhodla vystoupit z řádu. Do Babovřesk se vrací také kontrolor Dodo, ale není sám. Přijíždí s ním jeho manželka, která Stehlikovi zajistí dotaci, díky níž starosta může poslat všech sedm místních drben k moři. Akce „likvidace bab“ začíná... Hrají: B. Kotiš, J. Dolanský, J. Altmannová, J. Synková, J. Kikinčuková, J. Pecha, L. Bílá, L. Vondráčková a další. Režie Z. Troška 22.25 <b>Bláznivá dovolená</b> Dobrodružná komedie (USA, 2015). Aby Rusty Griswold rodně vynahradil, že nebývá moc doma, rozhodne se, že ženu Debbie a své dva syny vezme na výlet do zábavního parku Walley World. Jenže netuší, že cesta za zábavou se změní v jedno velké dobrodružství. Když se rodina po mnoha strastech konečně dostane do cíle, uvizne na několik hodin na horské dráze... Hrají: E. Helms, Ch. Applegateová, R. Mann, B. D'Angelová, R. Livingston, S. Gisondo, Ch. Chase a další. Režie J. Goldstein, J. F. Daley 00.20 <b>Muži v černém</b> Akční komedie (USA, 1997). Hrají: T. L. Jones, W. Smith, L. Fiorentinová, V. D'Onofrio, T. Shalhoub a další. Režie B. Sonnenfeld 02.00 <b>Víkend</b> 03.05 <b>Na lou</b>	20.15 <b>Polda V (2)</b> Schůze. Seriál (ČR, 2021). Poručík Michal Bříza se svým partákem Juniorem nekompromisně a občas i nekorektně dýchají na záda zločincům. Soužití společenství vlastníků bytů nebývá idylické, ne vždy se ale spory řeší vraždou předsedy. Detektivové se musí prokousat odlišnými povahami sousedů a jejich vztahy. Na policii se řeší, že Fišer odchází do důchodu a kdo bude jeho nástupce. Výsledek všechny překvapí. Hrají: D. Matásek, V. Polívka, J. Kolesářová, O. Pavelka, J. Vyorálek, J. Sedláčková, E. Maximová, V. Žehrová, L. Jeník, K. Písařovic, P. Vydra a další. Režie J. Fuit 21.30 <b>Polda III (3)</b> Do střehu! Krimiseriál (ČR, 2018). Hrají: D. Matásek, I. Orozovič, O. Pavelka, J. Vyorálek, J. Kolesářová, E. Maximová, J. Sedláčková, K. Basák, J. Koudela, A. Bilík, A. Hardt, M. Tanner, E. Jenický, B. Jánová a další. Režie J. Fuit 22.45 <b>Vrah skrývá tvář</b> Krimifilm (ČR, 1966). Major Kalaš a nadporučík Varga vyšetřují tři vraždy mladých žen, které má pravděpodobně na svědomí stejný pachatel. Hrají: R. Hrušínský, R. Brzobohatý, J. Pleskot, F. Krůta a další. Režie P. Schulhoff 00.50 <b>Místo činu</b> Virus. Krimiseriál (Rak., 2017) 02.50 <b>Santa je pořád úchyl</b> Komedie (USA, 2016) 04.35 <b>Jak se staví sen</b>	16.10 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 17.00 <b>Sejmí zločin</b> Moderátor Misty si zkusí na vlastní kůži práci u policie 17.05 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 18.00 <b>CZ &amp; SK</b> České a slovenské klipy 19.00 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 20.00 <b>Óčko e-sport</b> Odhoďte předsudky o e-sportu 20.15 <b>Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube 21.50 <b>SAXO &amp; VIHTO NA IBIZE</b> Saxofranciz vyrazil spolu s DJ Viittem na Ibiza představit svůj nový hudební projekt 22.50 <b>Party ride</b> 01.00 <b>Óčko flirt</b> Proud klípů ve vzkazy diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě divají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním. Pokud nestihnete zprávu přeciť, zapsat si číslo nebo zprávu chcete poslat přímo k sobě na mobil, máte možnost. SMS chat Óčka nesmí být použit k žádným aktivitám, které jsou nebo by mohly být v rozporu s platnými zákony ČR

**NEJVÍCE TV ZÁBAVY**  
JEN ZA 139 Kč MĚSÍČNĚ

132 stanic + HBO dárek

LEPŠÍ TV



7. 11.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p><b>06.00 Zajímavosti z regionů</b> <b>06.25 Bílá paní</b> Komedie (ČR, 1965). Hrají: V. Brodský, M. Kopecký, R. Hrušínský, I. Kačírková, J. Bohdalová, Č. Randa, J. Bek a další. Režie Z. Podskalský</p> <p><b>08.00 O žabce carevně</b> Pohádka (ČR, 1967). Hrají: Š. Haničincová, J. Přeučil. Režie V. Jordánová</p> <p><b>08.20 Pečení na neděli</b> <b>08.50 Polopatě</b> <b>09.45 Kalendárium</b> <b>10.00 Toulavá kamera</b> <b>10.30 Objektív</b> <b>11.00 Život na zámku</b> Všechno je jinak. Seriál (ČR, 1995)</p> <p><b>11.50 StarDance XI ... kolem dokola</b> <b>12.00 Otázky Václava Moravce</b> <b>13.05 Sofie a ukradený poklad</b> Pohádka (ČR, 2008)</p> <p><b>14.05 Vila z jeskyně zla</b> Pohádka (ČR, 1991)</p> <p><b>14.50 Kmotří z blat</b> Pohádka (ČR, 1983)</p> <p><b>15.25 Nevěsta</b> Drama (ČR, 1985). O neobvyklém vztahu tchný a snachy. Hrají: M. Fišerová, V. Galatíková, V. Beneš, V. Brodský, M. Vladyka, Z. Adamovská, P. Louček a další. Režie M. Dekanovský</p> <p><b>16.25 Sluníčko na houpačce</b> Rodinná drama (ČR, 1981)</p> <p><b>17.55 Herbář</b> <b>18.25 Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomenuty</b></p> <p><b>19.00 Události</b> <b>19.52 Branky, body, vteřiny</b> <b>20.05 StarDance XI ... kolem dokola</b></p>	<p><b>06.00 Velké stroje zblízka</b> <b>06.45 Hitlerův kruh zla (8/10)</b> <b>07.40 Starověké říše</b> <b>08.30 Československý filmový týdeník 1971 (1382/2379)</b> <b>09.05 Hledání ztraceného času</b> <b>09.55 Velká vlastenecká válka</b> <b>09.55 Nedej se plus</b> <b>10.20 Nedej se</b> <b>10.55 Křesťanský magazín</b> <b>Uchem jehly</b> <b>11.50 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (4/10)</b> <b>12.20 Cesty víry</b> <b>12.50 Úžasně zviřecí rodiny (4/10)</b> <b>13.45 Na plovárně s Ester</b> <b>Ledeckou</b> <b>14.15 Starobylé stavby</b> <b>15.05 Bedekr VII</b> <b>15.35 S kuchařem kolem světa</b> <b>16.25 Povolání: královna</b> <b>17.10 Příběhy 20. století III (3/8)</b> <b>17.40 Krajinou domova III (9/13)</b> Vojenské újezdy Fragmenty divočiny, zaniklé vesnice a unikátní zakonzervovaná místa. Režie P. Krejčí</p> <p><b>18.05 Bój o děti</b> Vědecké studie prokázaly, že pobyt v kojeneckých ústavech má na děti devastující vliv. V roce 2021 došlo v Česku ke změně zákona, o něž drtivá většina odborníků usilovala dlouhá léta. Film sleduje zápas o práva dětí. Režie L. Kallistová Jablonská</p> <p><b>18.35 Rusko z výšky (1/5)</b> <b>19.20 Zajímavosti z regionů</b> Události a informace z kraje, v němž žijete</p> <p><b>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</b></p>	<p><b>05.55 Zig a Sharko III</b> Animovaný seriál (Fr., 2019)</p> <p><b>06.10 Looney Tunes. Úžasná show II (18, 19)</b> Animovaný seriál (USA, 2012)</p> <p><b>07.00 Scooby-Doo. Záhady, s. r. o. II (7-9)</b> Animovaný seriál (USA, 2010)</p> <p><b>08.15 Krok za krokem IV (16)</b> Sitcom (USA, 1994)</p> <p><b>08.35 Zlatý kompas</b> Fantasy film (USA/VB, 2007). Hrají: N. Kidmanová, D. Craig, D. B. Richardsová, E. Greenová, T. Courtenay, C. Higginsová, S. Elliott a další. Režie Ch. Weitz</p> <p><b>10.45 Annie</b> Rodinná komedie (USA, 2014). Hrají: J. Fox, Q. Wallisová, R. Byrneová, B. Cannavale, A. Akinuoye-Agbaje, D. Zayas, C. Diazová, Z. M. Collettiová, N. Pieriniová, E. Duncan-Smithová, A. Troyaová, D. Missick, T. Thomsová a další. Režie W. Gluck</p> <p><b>13.05 Love Island (41)</b> <b>14.10 V podstatě jsme normální</b> Komedie (ČR, 1981). Hrají: J. Kotrbová, P. Kostka, M. Reifová, M. Bičíková, S. Budinová, P. Nárožný a další. Režie O. Fuka</p> <p><b>16.00 Babovřesky 3</b> Komedie (ČR, 2015). Hrají: B. Kotiš, J. Dolanský, J. Altmannová, J. Synková, J. Kikinčuková, J. Pecha, L. Bilá, L. Vondráčková, P. Kikinčuk, R. Zima a další. Režie Z. Troška</p> <p><b>18.15 Bota jménem Melichar</b> Komedie (ČR, 1983)</p> <p><b>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</b></p>	<p><b>06.10 Gormiti (24)</b> Král Riff. Animovaný seriál (Sp./It., 2018)</p> <p><b>06.30 Psi život (9)</b> Případ ukradené klobásy. Animovaný seriál (Fr., 1997)</p> <p><b>06.55 Bolek a Lolek</b> Animovaný seriál (Pol., 1963)</p> <p><b>07.10 M.A.S.H (240)</b> Válečný seriál (USA, 1972-1982)</p> <p><b>07.40 M.A.S.H (241)</b> Válečný seriál (USA, 1972-1982)</p> <p><b>08.05 Druhá světová válka. Cena říše (10)</b> <b>09.20 Prima Svět</b> <b>09.50 Utajené příběhy českých dějin (1)</b> <b>10.15 Šéfem za pár minut II</b> <b>11.00 PARTIE Terezie Tománkové</b> <b>11.55 Receptář prima nápadů</b> <b>12.50 Libovky Pepy Libického</b> <b>13.15 Vychytávky Ládi Hrušky</b> <b>13.55 Vychytávky Extra</b> <b>14.10 Polda V (2)</b> Schůze. Seriál (ČR, 2021)</p> <p><b>15.30 Polda III (3)</b> Do střežil Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p><b>16.45 Ženy v běhu</b> Komedie (ČR, 2019). Věra hodlá splnit poslední přání zemřelého manžela, který chtěl uběhnout maraton. Přesvědčí své tři dcery, aby do toho šly společně s ní. Všechny musí překonat nejen problémy, které přinášá trénink, ale i spoustu osobních vztahových zádrhelů. Hrají: Z. Adamovská, T. Kostková, V. Khok Kubařová, O. Vetchý, B. Polívka a další. Režie M. Horský</p> <p><b>18.55 Hlavní zprávy</b> <b>19.40 Krimí zprávy</b> <b>19.55 Showtime</b></p>	<p><b>06.00 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>10.00 Kítkač Óčko chart</b> Hitparáda 20 největších hitů a 4 novinek každý týden, kdy o pořadí rozhodují sami diváci na webu ocko.tv</p> <p><b>13.00 TATTOO FIXERS EXTREME</b> Premiérové díly krotitelů zřufovaných křeček. Extrémně zřufovaných</p> <p><b>13.30 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>14.30 Smartmania</b> Novinky ze světa technologií, testy a tipy</p> <p><b>14.35 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>15.00 Number One</b> Klipy z prvních příček. Největší pecky populární hudby najdete na Óčku</p> <p><b>16.00 Koťák kuchtik</b> Neumíte vařit, ale baví vás to? Zkuste to s moderátorem Jakubem Kotlešem</p> <p><b>16.05 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>17.00 Smartmania</b> Novinky ze světa technologií</p>
<p><b>20.15 Ochránce (10/10)</b> Tichá dohoda. Seriál (ČR, 2021). Sexuální výchova praxi, pane učitel? Jsou to naše děti. Hrají: L. Vaculík, J. Langmajer, L. Vlasáková, P. Hřebíčková, J. Plesl, I. Dušková, P. Rezníček, B. Kodetová a další. Režie T. Kopáčová</p> <p><b>21.25 168 hodin</b> <b>22.00 Smrt talentovaného ševce</b> Krimifilm (ČR, 1982). Kapitán Exner hledá vraha a řeší záhady, k nimž dochází na starém zámku. Přepis detektivního románu Václava Erbena. Hrají: J. Kodet, A. Hardt, K. Chromík, J. Boušková, M. Zounar, K. Augusta, V. Kratina a další. Režie J. Schmidt</p> <p><b>23.25 Případy detektiva Murdocha XII</b> Otcovy hříchy. Krimiseriál (VB/Kan., 2018)</p> <p><b>00.15 Bolkoviny</b> <b>01.05 Banánové rybičky</b> Zábavná talk show Haliny Paulwoské</p> <p><b>01.30 Kuchařská pohotovost</b> <b>02.00 Malá farma</b> Poctivé domácí potraviny, česká kuchyně, život na venkově a spousta zvířat</p> <p><b>02.25 13. komnata Radany Labajové</b> <b>02.50 Sváteční slovo básníka, spisovatele a publicisty Petra Kukala</b> <b>03.00 Hobby naší doby</b> <b>03.25 Bydlení je hra</b> <b>03.50 Chalupa je hra</b> <b>04.15 Pod pokličkou</b> <b>04.40 Zahrada je hra</b> <b>05.00 Krotitelé dluhů</b></p>	<p><b>20.00 Od dvanácti do tří</b> Western (USA, 1976). Neodolatelný svůdník jako neméně legendární psanec v proslulé westernové komedii. Hrají: Ch. Bronson, J. Irelandová, D. Fowley, S. Haze, D. Douglas, A. Ramseyová a další. Režie F. D. Gilroy</p> <p><b>21.45 Valachiho svědectví</b> Krimidrama (It./Fr., 1972). Cosa Nostra nezná slitování – porušení zákona mlčenlivosti se trestá smrtí. Podle skutečných událostí. Hrají: Ch. Bronson, L. Ventura, W. Chiari, J. Irelandová, J. Wiseman a další. Režie T. Young</p> <p><b>23.50 Ve stínu Berlinské zdi</b> Osobní zpověď pěti východoněmeckých občanů, držených pod dohledem tajné policie Stasi</p> <p><b>00.45 Nový papež (9/9)</b> Seriál (It./Fr./Sp./USA, 2020). Pius XIII. ještě není mrtev, ale ať žije nový papež! Působivý seriál pokračuje v kontroverzním vyprávění o nejvyšších papežích římskokatolické církve. Hrají: J. Law, J. Malkovich, S. Orlando, C. de Franceová, J. Cámara, L. Sagnierová a další. Režie P. Sorrentino</p> <p><b>01.50 Hitlerův itinerář</b> Vojevůdce Kde pobýval nacistický diktátor během druhé světové války?</p> <p><b>02.40 Zaslapané projekty</b> <b>03.00 Industriál na hraně</b> <b>03.25 Sabotáž</b> <b>03.55 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-české</b> <b>Cesty víry</b> <b>04.20 Na počátku byl Palacký</b> <b>04.45 Na počátku byl Palacký</b> <b>05.05 Zvuky přírody (2/3)</b></p>	<p><b>20.20 SuperStar</b> Super výběr čekají duety! Nejlepších padesát soutěžících se z proslulého Máchova jezera přesune do čistíčky odpadních vod, kde se ve dvojitých vydajích vstříčí svému osudu a neúprosné porotě ve složení: Leoš Mareš, Patricie Pagáčová, Marián Čekovský, Monika Bagárová a Pavol Habera! Na diváky čekají dramatické i zábavné okamžiky plné slz a smichu. Nenechte si ujít další díl napínavého Super výběru!</p> <p><b>23.00 Love Island (43)</b> Love Island – reality show, která tady ještě nebyla! Luxusní vila na pohádkových Kanárských ostrovech hostí partu krásných, mladých a hlavně nezadaných lidí</p> <p><b>00.05 Štěpiny</b> <b>00.35 V podstatě jsme normální</b> Komedie (ČR, 1981). Pan Novák byl povýšen na vedoucího oddělení a spolu s ním šla „nahoru“ i celá rodina. Manželka s dcerami musí co nejrychleji dorazit na žádoucí úroveň jejich nového společenského postavení... Hrají: J. Kotrbová, P. Kostka, M. Reifová, M. Bičíková, S. Budinová, P. Nárožný a další. Režie O. Fuka</p> <p><b>02.15 Volejte Novu</b> <b>03.05 Kořeni</b> <b>03.50 Policie Modrava II (5)</b> Sestríčka. Krimiseriál (ČR, 2017). Hrají: S. Norisová, J. Satoranský, F. Tomsa, Z. Palusga a další. Režie J. Soukup</p> <p><b>04.45 Novashopping</b></p>	<p><b>20.15 Špindl</b> Komedie (ČR, 2017). Do vyhlášeného zasněženého střediska vyrazí sestry Eliška, Katka a Magda na dámskou jízdu. Mají v plánu si užít odpočinek, zábavu a možná i trochu milostného dobrodružství. Eliška je nad věcí, ale Katce i Magdě už bylo třicet a jsou pořád samy. Objeví toho pravého mezi lyžaři na svahu...? Hrají: A. Polívková, A. Krausová, K. Klausová, D. Gránzky, O. Navrátil, L. Pavlášek a další. Režie M. Cieslar</p> <p><b>22.25 Únos linky 657</b> Akční thriller (USA, 2015). Ukráste peníze gangsterovi, který dlouhá léta vede dobře prosperující kasino, není jen tak. Chce to dobrý plán. Pokud selže, nezbyvá než utíkat a bojovat o život. Hrají: J. D. Morgan, R. De Niro, K. Bosworthová, D. Bautista, G. Caranová, M.-P. Gosselaar, D. B. Sweeney, L. Hullová, T. J. Olson, M. Chestnut a další. Režie S. Mann</p> <p><b>00.20 Nezahlávej si s ohněm</b> Krimidrama (USA, 2012). Hasič Jeremy se náhodou stane svědkem vraždy prodáváče a identifikuje pachatele. Tomu je jasné, kdo jeho zatčení zapříčinil, a je rozhodnutý jednat. Hrají: J. Duhamel, B. Willis, R. Dawsonová a další. Režie D. Barrett</p> <p><b>02.25 Vraždy podle Agathy Christie (17)</b> Schůzka se smrtí. Krimiseriál (Fr., 2014)</p> <p><b>04.25 Druhá světová válka: Cena říše (10)</b></p>	<p><b>17.05 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>17.30 Top 10</b> Tematická desítka nejlepších videoklipů</p> <p><b>18.20 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>20.55 Over Drive</b> Dej gain na max. Drive for your life! Pořad pro všechny příznivce vyhraněné hudby, extrémních sportů a neotřelých subkultur. Je to trochu ostřejší, takže každou neděli po desáté večer!</p> <p><b>21.00 Óčko hity</b> Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p><b>22.00 Drive</b> Nemainstreamová hudba, extrémní sporty, lifestyle</p> <p><b>22.30 Óčko flirt</b> Proud klipů se vzkazy diváků Óčka. Pošlete zprávu všem, kdo se právě dívají na Óčko! Váš příspěvek bez telefonního čísla bude zobrazen s co nejmenším zpožděním. Pokud nestihnete zprávu přepsat, zapsat si číslo nebo zprávu chcete poslat přímo k sobě na mobil, máte možnost. SMS chat Óčka nesmí být použit k žádným aktivitám, které jsou nebo by mohly být v rozporu s platnými zákony ČR</p>



## 8. 11.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>12.00 Zprávy ve 12</p> <p>12.20 Předpověď počasí, Sportovní zprávy, Události v regionech plus</p> <p>12.30 Sama doma</p> <p>14.00 Doma je doma</p> <p>14.20 Smrt talentovaného ševce</p> <p>15.45 Na krok od nebe III</p> <p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 StarDance XI ... kolem dokola</p>	<p>14.25 Krásná místa Kambodže</p> <p>15.15 Boeing 777: Generální oprava</p> <p>16.15 Dobrodružství vědy a techniky</p> <p>16.45 Letecké katastrofy</p> <p>17.30 Bedekr VII</p> <p>18.00 Poslední hodiny první světové války</p> <p>18.50 Kostarika – bohatství tropického lesa (1/2)</p> <p>19.15 Co Čech, to chovatel (2/8)</p> <p>19.25 Československý filmový týdeník 1971 (1382/2379)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p>	<p>08.35 Novashopping</p> <p>08.50 Ulice (4145)</p> <p>09.50 Specialisté (51)</p> <p>10.55 Na lovu</p> <p>11.50 Tescoma s chutí</p> <p>12.00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>12.35 Gympl s (r)učením omezeným (35)</p> <p>13.50 Love Island (43)</p> <p>14.55 Kriminálka Miami III</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4146)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p>	<p>06.25 Gormiti (25)</p> <p>07.00 Nový den</p> <p>08.15 M.A.S.H (237)</p> <p>08.50 M.A.S.H (238)</p> <p>09.20 Přeslapy II (10)</p> <p>10.25 Hledá se táta a máma</p> <p>11.35 Walker, Texas Ranger V (10)</p> <p>12.35 Jake a Tlustoch III (25)</p> <p>13.35 Policie Hamburk VIII (30)</p> <p>14.35 Komisař Rex VIII (14)</p> <p>15.45 Ano, šéfe!</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Sejmí zločin</p> <p>14.45 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer e-sport</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Mama kydy</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 CZ &amp; SK</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p>
<p>20.15 Rapl II (10/13)</p> <p>21.20 Reportéři ČT</p> <p>22.00 Krotitelé dluhů</p> <p>22.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra renty Kvarteto</p> <p>22.30 Černá komedie (ČR, 2017)</p> <p>0.00 AZ-kvíz</p> <p>0.35 Malá farma</p> <p>1.00 Kuchařská pohotovost</p> <p>1.25 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>1.55 Kalendárium</p> <p>2.10 Sváteční slovo básníka, spisovatele a publicisty Petra Kukala</p>	<p>20.00 Nejzajímavější divy starověku (10/10)</p> <p>Slavná obléhání</p> <p>20.50 Hitlerův kruh zla (9/10)</p> <p>Začátek konce</p> <p>21.45 Oslnění sluncem</p> <p>Drama (It./Fr., 2015)</p> <p>23.50 Americká idyla</p> <p>Krimidrama (USA, 2016)</p> <p>1.35 Queer: Sex, beat a video</p> <p>2.00 Historie.cs</p> <p>2.55 Křesťanský magazín</p> <p>3.20 Rodinné křížovatky</p> <p>Naše rodina a jiná zvířena</p> <p>3.50 Notes</p> <p>4.30 Legendy záchranářství</p>	<p>20.20 Specialisté (146)</p> <p>Osamělý muž. Krimiseriál (ČR, 2021)</p> <p>21.25 Specialisté (52)</p> <p>Tajnosti a lži. Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p>22.30 Policie Chicago III (1)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2015-2016)</p> <p>23.25 Kriminálka Miami III</p> <p>Nezákonně. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>0.25 Kriminálka Miami III</p> <p>Pekelná noc. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>1.20 Odložené případy VI (9)</p> <p>2.05 Policie Chicago III (1)</p>	<p>20.15 Hvězdy nad hlavou (11)</p> <p>Sociálka. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.30 Tloušťáci</p> <p>22.35 Hledá se táta a máma</p> <p>23.50 Šéfem za pár minut II</p> <p>0.25 Policie v akci</p> <p>1.25 Komisař Rex VIII (14)</p> <p>Bestie je konečně mrtvá. Krimiseriál (N/Rak., 2003)</p> <p>2.25 Jake a Tlustoch III (25)</p> <p>Danny. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>3.25 Policie Hamburk VIII (30)</p> <p>Zatracená láska. Krimiseriál</p>	<p>20.30 Over Drive</p> <p>Dej gain na max. Drive for your life! Pořad pro všechny příznivce vyhraněné hudby, extrémních sportů a neotřelých subkultur. Je to trochu ostřejší, takže každou neděli po desáté večer!</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>Klipy nonstop. Největší hity z českých a světových hitparád i nejsledovanější hudební videoklipy z YouTube</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>Sexy klipy a best naked momenty pro nedočkavce</p>

INZERCE

# CHYTRÉ HODINKY

na sport i do společnosti

Moderní, chytré hodinky nemusí být jen prodlouženou rukou mobilního telefonu. Hodinky značky Garmin fungují jako skvělá motivace nejen pro běžce, ale sportovce obecně. Měří tempo, čas, vzdálenost, srdeční tep a pro začínající běžce nabízí individuální přípravu s virtuálním Garmin trenérem. Navíc jsou odolné, mají dlouhou výdrž a dají se nosit nejen na sport, ale i do společnosti.

[www.garmin.cz](http://www.garmin.cz)



## SPORTOVNÍ

Garmin Forerunner 55 jsou nové GPS hodinky s funkcí virtuálního běžeckého trenéra a opravdu všestranným sportovním využitím. Kromě měření a vyhodnocení široké škály sportovních aktivit monitorují spánek, měří kroky, spálené kalorie či zatížení organismu. Ve spojení s chytrým telefonem fungují i jako chytré hodinky se zobrazením ztracených volání, SMS či emailů. Na jedno nabití vydrží až 20 hodin běhu, nebo až 7 dní v režimu chytrých hodinek.

Od **4.990** Kč



## ELEGANTNÍ

Garmin Vivoactive 4/4S jsou elegantní, chytré, sportovně všestranné GPS hodinky ve dvou velikostech, pro pánské i ušší, dámské zápěstí. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefony a v obou platformách nabízejí podporu bezkontaktních plateb Garmin Pay nebo hudební přehrávač kompatibilní se službami Spotify a Deezer. Na jedno nabití vydrží až 18 hodin s GPS, nebo až 8 dní v režimu chytrých hodinek.

Od **6.290** Kč









## VÝKONNÉ

Řada Garmin Fenix 6 jsou kultovní, chytré, multisportovní GPS hodinky na sport, do přírody i na běžné nošení. Změří a vyhodnotí většinu sportů, včetně běhu, jízdy na kole, plavání nebo lyžování. Mají navigační funkce, extrémní výdrž a odolnost. Nabízejí bezkontaktní platby Garmin Pay a jsou kompatibilní s telefony Android i iOS. K dostání ve třech velikostech, modelech pro muže i ženy. Velmi dobrý poměr cena/výkon.

Od **11.390** Kč

Meteoroložka Alena Zárybnická: „Když se počasí člověk věnuje, dokáže odhadnout, ve kterých dnech je ta předpověď (tajenka).“

	ARCHIV MĚSTA PRAHY (ZKR.)	DOMÁCÍ PTÁK	UBĚHANÝ (NĀR.)	MALÁ SKVRNA		NĚCO SVĚŠENĚHO	LĀTKY VYROBENĚ Z LŪKA	NOTA BENE	KDO VYDĀVĀ KNIHY		OSINEK	NEZKUŠENĀ DĪVKA	ZAHALIT ODĚVEM (KNIŹ.) -E-	LŪJ (ZAST.)	ŘEŠITI (KŘIŹOVKU)	OČIŠŤOVATI HADRĪKEM
AKUSATIV (ZKR. SL.)					TKALCOVSKÝ STROJ					AMERICKĀ KOSMICKĀ LŌD						
PUSA (HOVOR.)					OBVAZOVĚ POTŘEBY DUETA					SILNĚ ZAFOUKAT ŠŤĚTINY						
ZAČĀTEK TAJENKY																
	KLEŠŤENÝ KOHOUT	BROUSÍCI NĀSTROJE MAĀRSKĚ ŹEN. JMĚNO						VOJ. ODVOD (ZAST.) -T ZLATO V MINCI							FOTBAL. ROSICKÝ (INIC.) FRANC. ŘĚKA (ČESKY) -A	
CHRĀMOVÝ KOMPLEX V LUXORU							ZPRĀVY (ZASTĀR.) TRPČE (KNIŹ.)						LIANA (DOMĀC.) DRAVĚ			
LIHOVINA Z RŹYE					ANTICKÝ OBR (MYTOL.) UBLIŹOVAT							PRAŹSKÝ ŹELEZĀŘ LĚK. NĀSTROJ NA CPĀNI				
CHOCHOL NA PŘILBICI						SETNINY JMĚNO HERECKÝ POLÍVKOVĚ					108 (ŘĪMS.) PRODEJNY ELEKTRA (NĀZ.)					
TAMTEN (SLOVEN.)				DRUH PĀPRIKY SLADKÝ KOLOVÝ NĀPOJ						NEMOC RTU VSTOUPIT (ANGL.)					OBRĀTNÝ KOUSEK NABĪTĚ ČĀSTICE	
UNIVERZITA KARLOVA (ZKR.)			DĪLENSKÝ STŮL CIZÍ ŹENSKĚ JMĚNO (JANA)					ČĀSTO LEKATI UŹASLÝ								
NĀHLE									ZELENĚ ČĀSTI ROSTLIN KYSELĀ POCHUTINA						ROKYCANY (ST. SPZ) MĚSTO NA FLORIDĚ	
	BOLIVIJSKĀ FLĚTNA	OMAMNĚ LĀTKY MLUVNICKÝ 3. PĀD					KONTAKT -Y- AUTOR FERDY MRAVENCE						MINUTA (OZN.) NEVIDOMĚ			
ADAMOVSKE STROJIRNY (OZN.)						A SICE TVŮRENĚ ROLETOU					LISTNĀNĚ STROMY VYROBENĚ ZE SATĚNU					
NA TU					OPAK "AVERS" SPISOVATEL							POPĚVEK LENKA (DOMĀC.)			PĀTRÍCÍ ALENĚ -A MILOSTNĚ NETOŹIŤ	
ČĪSTICÍ PRĀŠEK (ZN.)				ČĀST PĀŹE OBYVATELKA SKOTSKA												
TIHLE			UMĚLĀ TKANINA ZNAČKA PC TISKĀREN						UROSTLE (KNIŹ.) LOVECKÝ PES							
KONEC TAJENKY															TV MIMO-ZEMŠŤAN PŘĚTĪM	
	BLANSKO (ST. SPZ)	BĀŠNĪK (KNIŹ.) 4 (ŘĪMS.)						RENATA (DOM.) OTCOVĚ (KNIŹ.)					SPŌDEK NĀDOBY KLOTILDA (DOMĀC.) -O			
BUFET S RYCHLÝM OBČĚRSTVENĪM						JMĚNO HERCE ŠĪMĀNKA ACTINIUM (OZN.)						ŘEV NĀZEV HLĀSKY R				
ČĀSTO KVOKAT									ŹENSKĚ JMĚNO (29.8.)							
POM.: APOLLO, ENTER, EPSON, LOIRA, MUCK, OKAY		NAPUCHNŮTI							TĚTOVAT (HOVOR.)							

# Probudte se mladší a krásnější: **vyzkoušejte živý kolagen**

O tom, jak je kolagen důležitý pro správné fungování organismu, už nikdo nepochybuje. Ale není kolagen jako kolagen. Proto buďte o krok napřed a vyzkoušejte průlomový produkt - živý kolagen nové generace



## MINUTOVÁ ANTI-AGE PÉČE

### s živým kolagenem nebyla nikdy tak jednoduchá a účinná

**Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE** na obličej s přirozeně obsaženými peptidy a elastinem má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, proto se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Je vhodný k ošetření všech typů pleti – mladé, zralé, unavené, stárnoucí i stresované.

**Čistý, 100% přírodní, hypoalergenní, biologicky aktivní kolagen** zvyšuje hydrataci, oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku a dekoltu, na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty. V nabídce balení 50, 100 a 200 ml.

**S** přibývajícím věkem a stresem bychom neměli ponechat stav a kvalitu tělesného kolagenu náhodě. Vždyť množství systémového kolagenu v těle ovlivňuje nejen délku a kvalitu našeho života, ale vypovídá i o našem biologickém věku. Proto bychom neměli vidět kolagen pouze jako přípravek chránící tvář před vráskami, ale vnímat ho ve všech souvislostech," říká **Eva Sojková**, zakladatelka poradenského kolagenového centra Wellness klubu NEZESTÁRNI.CZ. Kolagen rozhoduje nejen o stavu našich kostí, kloubů a pojivových tkání, ale hraje důležitou úlohu i v kvalitě našich cév a určování cévního věku.

### „KOLAGENOVÝ“ PRŮLOM

Na trhu s kolagenem, kolagenovou kosmetikou a doplňky stravy se kolagen objevuje v nejrůznějších podobách a někdy je i pro odborníky velmi těžké se v této nabídce orientovat. V poslední době se vedle hydrolyzovaných kolagenů objevil nový pojem – hydrát živého kolagenu nové generace vyrobený speciální technologií Triple Helix Formula. Ta umožňuje zachování živé struktury trojitě šroubovice a představuje historický průlom v doplňování kolagenu do organismu. To dokládají i vědecky potvrzené účinky na rychlost obnovy a kvalitu tvorby vlastního kolagenu v tkáních.

### OVĚŘENO ODBORNÍKY

Pro své omlazující a regenerační účinky se živý kolagen právem dostává do popředí zájmu předních odborníků. „Některým z nich jsem ho na základě osobní zkušenosti doporučil i já," říká přední plastický chirurg a celoživotní sportovec **doc. MUDr. Jan Měšťák, CSc.**, kterému hydrát živého kolagenu pomohl v 70 letech při regeneraci těžkého zánětu Achillovy šlachy. Toto výjimečné kosmeceutikum účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Dokáže obohatit mezibuněčnou tkáň ve všech vrstvách pokožky o cenné aminokyseliny, čímž posiluje aktivitu fibroblastů ke znovuoobnově produkce vlastního kolagenu.

Nativní hydrát Přírodního kolagenu Inventia® vznikl po 14letém výzkumu. **Nejvyšší kvalitu dokládají 3 mezinárodní certifikáty kvality ISO** (Bezpečnost kvality, Bezpečnost potravin), rovněž je vyráběn pod nejpřísnějšími GMP normami nejvyššího standardu farmaceutické kvality, které se pravidelně obhájí.



**NEZESTÁRNI.CZ®**  
Živý kolagen nové generace

### V lyofilizované podobě tvoří hydrát živého kolagenu mimořádně účinnou látku doplňků stravy – kolagenových kapslí řady INVITA

**INVITA SKIN BEAUTY plus CoQ10** – nově téměř o 100 % více kolagenu pro udržení krásné a pevné pokožky, pojivových tkání, pružného těla, ohebných kloubů, zdravých vlasů a nehtů. Dodává buňkám, které mají za úkol tvořit a regenerovat tělesný kolagen, nejdůležitější peptidy, volné aminokyseliny a hydroxylové aminokyseliny, zejména hydroxyprolin a hydroxylysin. Obohacená o koenzym Q10 a vitamin E.

**INVITA ACTIVE** – aktivní kolagenová podpora pro namáhané a unavené klouby, vazy a šlachy k udržení dobré kolagenové kondice. Lyofilizovaný hydrát kolagenu je obohacený o žraločí chrupavku, chondroitin, glukosamin, kyselinu boswellovou a hyaluronovou. Tyto biologicky aktivní látky jsou přítomné v kloubních chrupavkách a jsou i součástí kloubní synoviální tekutiny.



doplňků stravy

doplňků stravy

Originální produkty s živým kolagenem si můžete objednat  
v e-shopu dovozce na **www.nezestarni.cz** | **+420 775 373 379**

KOMERČNÍ PREZENTACE

EXKLUZIVNÍ  
**GURMÁNSKÉ  
BALÍČKY**

Vánoce jsou časem obdarování a radosti. Pokud přemýšlíte, čím tentokrát potěšit své blízké, máme pro vás elegantní řešení. Vyberte pro ně luxusní lahůdky, na kterých si mohou báječně pochutnat nejen během vánočních svátků. V MARKS & SPENCER najdete osm gurmánských balíčků s vybranými delikatesami v dárkovém balení.



Snídaňový balíček  
699 Kč



Italský balíček  
799 Kč



Malý čajový balíček  
599 Kč



Velký čajový balíček  
699 Kč



Vinný balíček  
799 Kč



Luxusní kolekce  
999 Kč



Luxusní balíček  
999 Kč



Britský balíček  
799 Kč

VYBRANÉ BALÍČKY JSOU DOSTUPNÉ NA **rohlik** .CZ

**MARKS & SPENCER**

LONDON

[www.marksandspencerfood.cz](http://www.marksandspencerfood.cz)

Prodej alkoholu mladistvým do 18 let je zakázán. Dostupnost produktů se může v jednotlivých prodejnách a online lišit.