

iPhone 13 Pro

Ideální dárek pod stromeček.





Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti již 20 let

PROTI INFLACI DLUHOPISY E-FINANCE

- investice od 30 000 Kč
- roční úrok 5,3 % je vyplácen každý rok
- dluhopis je možno předčasně splatit kdykoliv

Objednávky

e-Finance, a.s.
www.e-finance.eu
Tel.: 515 555 555
info@e-finance.eu



ČTYŘLETÉ DLUHOPISY S VÝNOSEM NAD AKTUÁLNÍ INFLACÍ

Skupina e-Finance, a.s., již dvacet let investuje do nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Díky tomu disponuje stabilním portfoliem zejména nájemních nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Tyto nemovitosti pravidelně přináší stabilní výnosy, které jsou každoročně nad inflací, v dlouhodobém horizontu až o několik procent.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů pouze z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.



EFI
SPA HOTEL

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V BRNĚ

NOVÝ EFI SPA HOTEL**** SUPERIOR S WELLNESS, RESTAURACÍ A ŘEMESLNÝM PIVOVAREM

- Pobyty se snídaní a večeří
- Parkování v areálu
- Dobíjecí stanice na elektromobily
- Pivovar a restaurace v objektu
- Finská sauna o ploše 36 m
- Vířivka pro 6 osob
- Hyperbarická komora OXYLIFE
- Odpočívárna v třípodlažní věžičce

www.efispahotel.cz +420 515 557 500



CHYŤTE PRVNÍ LANO. HORY VÍTAJÍ LYŽAŘE

OTEVÍRAJÍ PRVNÍ SKIAREÁLY, V JESENÍKÁCH I NA ŠUMAVĚ STRANA 3

metro

mojemetro | denikmetro

Pátek, 3. prosince 2021

Č. 228, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Svatoslav



Už není vyloučena ani čtvrtá dávka očkování

Tři čtvrtě roku. Aby vám nezmizel certifikát, musíte do devíti měsíců dostat třetí injekci proti covidu.
Epidemiologové. Říkají, že když přijdou jiné mutace viru, budou další očkování následovat STRANA 2



MIROSLAV ZIKMUND
1919–2021

Zemřel Miroslav Zikmund. Slavnému českému cestovateli bylo 102 let. Byl známý díky cestám po světě, jež podnikl s Jiřím Hanzelkou. Více na straně 14

MAFRA



Čtvrtá není vyloučena

Česko následuje v boji s nákazou evropské státy.

Platnost očkovacích certifikátů proti covidu se od ledna 2022 zkrátí na devět měsíců. Pro prodloužení platnosti je nutné, aby se lidé nechali očkovat posilující dávkou. Pokud si ji nenechají dát, certifikát jim po devíti měsících přestane platit. Na on-line tiskové konferenci to řekl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch. Česko tak následuje doporučení Evropské komise, která na konci listopadu toto zkrácení navrhla. Podle šéfa České vakcinologické společnosti Romana Chlíbka jde o dobré rozhodnutí (více v boxu).

S rozhodnutím souhlasí i epidemiolog a exministr zdravotnictví Roman Prymula.



Citát

Může se stát, že tu budou jiné mutace, které budou vyžadovat další dávku.

ROMAN PRYMULA, EPIDEMIOLOG

la. Podle něj to vypadá, že pokles účinků vakcíny je velký, avšak zatím není možné s určitostí říct, zda bude třeba ještě čtvrtá dávka vakcín. „Může se stát, že třeba varianta omikron tady bude tak masivní a bude mít tak lehký průběh, že už to nebude vyžadovat vakcinaci. Nyní to ale nelze říct,“ doplnil. **ČTK a iDNES.cz**

Posilující dávka v Česku. I další státy mají s covidem problémy

Pokud si lidé nechají dát třetí, tedy posilující dávku, platnost certifikátů zatím bude podle Vojtěcha na dobu neurčitou.

- Lidé, kteří mají očkování proti covidu-19, nyní dostávají po šesti měsících SMS zprávu, která je upozorňuje na to, že se mohou nechat přeočkovat. Budou mít tak tři měsíce na to, aby si došli na posilující dávku. Lidé nad 60 let a chroničtí pacienti dostávají upozornění o měsíc dříve, tedy už po pěti měsících.

- Podle šéfa České vakcinologické společnosti Romana Chlíbka se ukazuje, že lidé potřebují přeočkování po šesti měsících, neboť účinnost vakcíny klesá v čase. „Cílem je, aby lidé byli dostatečně přeočkováni po šesti měsících, takže za mě interval tří měsíců je dostatečně dlouhý na to, aby to každý nejpozději do toho devátého měsíce stihl a tím pádem si udržel kontinuitu certifikátu. Takže je to odborně i prakticky obhajitelné,“ dodal.

- Velké problémy kvůli nedostatku lůžek a zdravotníků hlásí moravské nemocnice. Napří-

klad ta v Krnově přestala přijímat pacienty v těžkém stavu. Potíže začínají mít také nemocnice v Čechách. Například Královéhradecký hejtmán Martin Červíček vyzval zdravotníky mimo zdravotnická zařízení k výpomoci v nemocnicích v regionu. Pomoc chybí také při testování a očkování.

- V České republice je zatím stále prokázán jeden případ varianty covidu označené omikron. Všechny vytrasované kontakty jsou negativní, oznámil ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

- Radnice Prahy 2 od trhovců z náměstí Míru, kteří museli kvůli opatřením proti pandemii zavřít stánky na vánočních trzích, odkoupí asi 300 balíčků s drobnými dárky, vínem, vánočním cukrovím, sušenkami a rukodělnými výrobky. Cílem je pomoci jim v těžké ekonomické situaci, sdělila mluvčí radnice Andrea Zoulová.

- Krize kvůli šíření covidu není jen v Česku, mnoho států musí reagovat. Portugalsko, premián v očkování, se vrátilo do stavu nouze a také zpřísní-

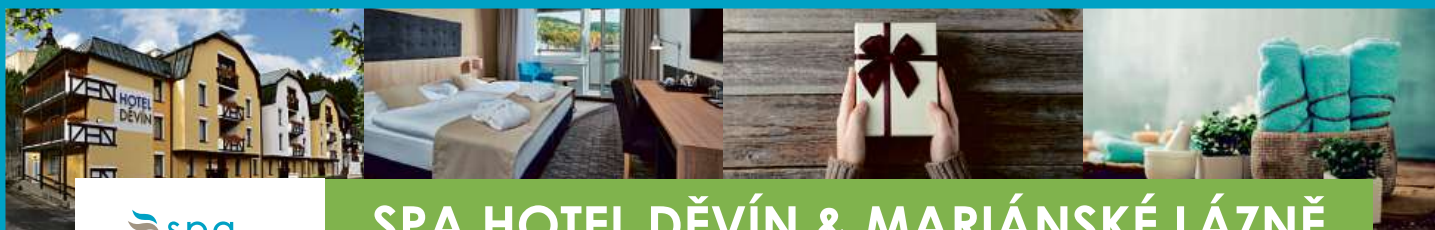
lo kontroly při vstupu do země. Velmi špatná je situace i na Slovensku. Stále patří mezi nejpostiznější země světa na přepočít obyvatel. Potíže s covidem u Slováků narůstají po restrikcích. Poprvé tam zemřelo přes 100 lidí za den.

- Italská Státní rada, která má v Itálii roli Nejvyššího správního soudu, rozhodla, že lékaři nemohou odmítnout vakcínu proti covidu-19. Zamítla tak stížnost lékaře z kraje Abruzzo, který se odmítl nechat očkovat proti covidu-19. V Itálii je toto očkování zdravotníků povinné od června. Informovala o tom včera agentura ANSA.

- Británie schválila použití protilátkového léku proti covidu od firmy GlaxoSmithKline (GSK). Informoval o tom server BBC. Přípravek sotrovimab, který se podává ve formě nitrožilní infuze, podle klinických studií snižuje u rizikových skupin pacientů hrozbu závažného průběhu nemoci, hospitalizace a smrti až o 79 procent.

Další zprávy ze zahraničí v souvislosti s covidem najdete na straně 7. iDNES.cz

INZERCE



spa
hotelděvín
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SPA HOTEL DĚVÍN & MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

SVĚTOZNÁMÉ LÁZNĚ NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ A POLOHU UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA

NEMÁTE JEŠTĚ DÁREK PRO VAŠE NEJBLIŽŠÍ? DARUJTE „RELAX A POHODU“ VE SVĚTOZNÁMÝCH LÁZNÍCH ZAPSANÝCH NA SEZNAMU UNESCO NABÍZEJÍCÍ NEJČISTŠÍ OVZDUŠÍ UPROSTŘED SLAVKOVSKÉHO LESA. SPA HOTEL DĚVÍN NABÍZÍ ŠIROKÝ VÝBĚR WELLNESS POBYTŮ VČETNĚ LÁZEŇSKÉ LÉČBY PRO SAMOPLÁTCE. MŮŽETE VYBÍRAT DÁRKOVÉ POUKAZY HODNOTOVÉ ČI NA KONKRÉTNÍ POBYTY. ZDE JE PRO VÁS NABÍDKA NĚKOLIKA Z NICH. NÁŠ TIP JE „HODNOTOVÝ VÁNOČNÍ POUKAZ“

HODNOTOVÝ VÁNOČNÍ POUKAZ

Na vámi určený počet dní 4.750,- cena pro zákazníka (voucher v hodnotě 5.000,-) lze použít na ubytování s wellness procedurami, kosmetiku, pedikúru, manikúru a další služby hotelu.

WELLNESS & RELAX DÁRKOVÝ POUKAZ

3 dny/2 noci
od 3.128 Kč/osoba
(nyní cena s 20% slevou)

Ubytování v luxusním pokoji De Luxe, přivítací nápoj, polopenze, klasická částečná masáž – záda a šíje, 1x minerální koupel s přísadou „Linola Fett Oilbad“, polopenze, čajový a kávový set na pokoji, župan a pantofle během pobytu, 15 % sleva na další wellness procedury, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu.

ANTI-AGE PROGRAM

4 dny/3 noci
4.786 Kč/osoba

Ubytování v luxusním pokoji De Luxe, polopenze, Anti-age – protivráskové ošetření (liftingové) ošetření GdC (peeling, čištění pleti (ultrazvuk), masáž, liftingové sérum + maska); plynová obálka, aroma masáž, 1x minerální koupel s přísadou „Linola Fett Oilbad“; 1x oxygenoterapie s vitamínem; 2-hodinový vstup do bazénu

UBYTOVÁNÍ V POKOJI DE LUXE DÁRKOVÝ POUKAZ

2 dny/1 noc
2.500 Kč/pro 2 osoby

Ubytování v luxusním De Luxe pokoji s připitkem, možnost využití sauny neomezeně, 15% sleva na wellness procedury, čajový a kávový set na pokoji, župan & pantofle, 1x 2-hodinový vstup do bazénu, parkování u hotelu (dle dostupnosti)

Příkrá 618/2a
353 01 Mariánské Lázně

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH:

WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692

info@spahoteldevin.cz

Je tu zima! Skiareály na startu

Do Česka přichází první letošní pořádné ochlazení.

Nadcházející víkend, první po nástupu meteorologické zimy, budou provázet sněhové přeháňky. V nižších polohách mohou lidé čekat spíše

děšť se sněhem nebo tam bude pršet. V noci má mrznout, přes den se teploty dostanou jen několik stupňů nad nulu. Obloha zůstane v sobotu i neděli většinou zatažená. Sněžit má i na začátku příštího týdne, hlavně na východě republiky. Vyplývá to z informací Českého hydrometeorologického ústavu (ČHMÚ).

Sněžit začalo už dnes v noci. Dnešek bude ještě slunečný, ale bude studený. Teploty výjimečně nevystoupí nad bod mrazu ani přes den, většinou se budou pohybovat od minus jednoho do plus tří stupňů. Sobota bude už převážně zatažená, na východě může být zpočátku i polojasno. Od západu začne postupně na celém území sněžit,

v Čechách pod 600 metry budou srážky smíšené nebo dešťové. Ojedinele se objeví i mrznoucí srážky. V noci klesnou teploty na minus pět stupňů, na východě k minus sedmi, přes den vystoupí maximálně na tři stupně nad nulou. Ani v neděli nemohou lidé počítat se slunečným počasím, obloha zůstane většinou zatažená a znovu bude sněžit,

pod 400 metry nad mořem se objeví déšť se sněhem nebo bude pršet. Nejnižší noční teploty se budou pohybovat od minus dvou do plus dvou stupňů, přes den teploměr ukáže nanejvýš čtyři stupně. Sněžit má i na začátku příštího týdne, vydatněji na východě země, kde by v pondělí ráno mohlo spadnout až 15 centimetrů sněhu. **ČTK**

Sezonu zahájí v neděli

České skiareály jsou na zimu připraveny.

- Sezonu v neděli zahájí **Skiareál Lipno**. Pro návštěvníky otevře novou sjezdovku Lipenská a dousedačkovou lanovku. Pokud to počasí umožní, bude areál dále zasnežovat i další svahy. „Jsme rádi, že nabídneme lidem možnost sportovat na čerstvém vzduchu, a věříme, že do týdne spustíme i další lanovky,“ uvedl generální ředitel areálu Matěj Kratochvíl.
- První milovníky sněhu a hor přivítají **Jeseníky**. Do běžec-

kých stop se vydaly první roľby. Stopy budou na víkend projeté například z Ovčárny na Svycárnu, podmínky se připravují i v dalších úsecích. Do příprav se pustily i lyžařské areály, v Branné i v Karlově chtějí spustit vleky příští týden. Horští záchranní již vyhlásili první stupeň lavinového nebezpečí.

- Lyžařské areály v Karlovarském kraji finišují s přípravami na zahájení zimní sezony. Provozovatelé doufají, že uzavírání kvůli koronaviru se jim tentokrát vyhne. Nejvýše položený lyžařský areál v Krušných horách

na Klínovci plánuje o víkendu zahájit zimní sezonu. Zasnežovat se chystají také **na Bublavě**, kde už mají sněžná děla rozmístěna na sjezdovkách. Sněžná děla jsou od uplynulého víkendu v provozu rovněž na sjezdovkách areálu **na Plešivci**.

- Sezona startuje i v nejvyšších českých horách, v Krkonoších. Dnes se rozjede jedna lanovka a vlek na **Černé hoře**. Podle webu provozovatelů budou otevřeny první čtyři kilometry sjezdovky. **Na Mísečkách** je upraveno tříkilometrové kolečko. **ČTK, iDNES.cz a MAP**



První běžkaři v areálu Nová Ves na Bruntálsku

ČTK

INZERCE

MIRONET

NICEBOY HIVE PODS 3 PRO

- II True Wireless sluchátka
- II Skvělý zvuk s kodeky AAC
- II Odolnost vůči vodě a prachu



1.689,-

Co mají společného skvělá hudba a Niceboy?
Všechno.



Tak klikni hned na [Mironet.cz](https://www.mironet.cz)

Betlém od Alše i Lady

Různých velikostí a druhů z celého Česka a zahraničí.

Letohrádek Mitrovských v Brně připravil podobně jako v minulých letech výstavu betlémů, začne v sobotu. Návštěvníci uvidí historické i soudobé podoby betlémů různých velikostí a druhů, z Česka i zahraničí. „Jde o jedinou výstavu betlémů v Brně, na které návštěvníci mimo jiné uvidí ručně malovaný papírový betlém od Jana Václavů z roku 1933,“ uvedl vedoucí produkce Petr Lukas. Další papírový betlém zhotovila ilustrátorka Jana Moštková. Zobrazuje důležité památky v okolí letohrádku a je doplněný o významné brněnské osobnosti, jako je například Gregor Johann Mendel nebo Leoš Janáček. Součástí expozi-

ce bude i celoroční betlém z dílny Ivany Langrové, který je největší scénou s obrazy ze života Ježíše Krista v Česku. Obsahuje 105 figur, jež autorka vybavila zvukovou smyčkou s příběhem. Lidé si tak poslechnou vyprávění o celém Kristově životě.

Nechybí ani nejoblíbenější české betlémy od Mikoláše Alše či Josefa Lady. Pro ozvláštnění zařadili organizátoři letos i exotické exponáty z Afriky a Ameriky. Třeba mexický betlém je stylizovaný do postavíček vytvořených z kostlivců. Vše doplní sbírka historických voskových Jezulátek. Výstava bude pro veřejnost otevřená od čtvrtka do neděle, a vždy od 10 do 16 hodin. Dospělí se dovnitř dostanou za 110 korun, senioři a studenti středních a vysokých škol za 80 korun. Nižší cenu mají děti ze základních či v mateřských škol. Výstava potrvá do 16. ledna. **ČTK**



Cvičí psy i v místech, kde jsou drogy

Kynologové začali využívat novou výcvikovou halu v Heřmanicích. Je modernizovaná a psi cvičí v klidném, příjemném prostředí. Halu lze v případě potřeby pomocí stahovacích opon rozdělit na tři oddělená pracoviště. Zvláštní výcviková místnost je vyhrazena kategorii covid-19. Součástí této speciální místnosti je například ionizátor vzduchu či ultrazvukový čistič výcvikových pomůcek. Zvláštní místnost je vyhrazena i jako přípravná malých dávek omamných a psychotropních látek pro výcvikové účely a je vybavena odpovídající technikou.

3x MAFRA



INZERCE

Svijany
český rodinný pivovar
- 1864 -

Šťastné,
veselé a svijanské!

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ

Krátce

Už prodávají vánoční stromky

Lesníci z Městských lesů Hradec Králové začali prodávat vánoční stromky a kapry. Letos chtějí prodat zhruba 3000 vánočních stromků a zhruba 12 tun ryb. Ceny většiny druhů stromků budou oproti loňsku vyšší o 40 až 50 korun za kus. Nákup kapra bude možný také přes internet. Borovice lesní přijde u hradeckých lesníků na 290 korun po loňských 250 korunách, smrk ztepilý bude za 250 korun, loni stál 200 korun. Za borovici černou a smrk pichlavý zaplatíte 450 korun oproti loňským 400 korunám. Jedle kavkazská zdraží o 50 ko-

run – na 600 korun. Ostatní druhy jedlí vyjdou na 500 korun, stejně jako loni. Ceny platí za stromek bez ohledu na jeho výšku.

Pokuty pro Poláky

Liberecký kraj žádá vyšší pokuty za ilegální těžbu uhlí v polském dole Turów u hranice s Českem a projednávání na plénu Evropského parlamentu. Podle vedení kraje se situace nezměnila, dopady činnosti polského dolu na české území jsou prokazatelné a dvouletá jednání s Polskem o dohodě, která bude dlouhodobě a bude účinně chránit české obyvatele a území před negativními vlivy těžby, jsou neúspěšná. **ČTK**

VÁNOČNÍ STROMKY
Borovice

Městské lesy Hradec Králové prodávají vánoční stromky.

ČTK

Všechny dárky jako na dlani



Ať vám svátky nezvýší tlak



Hartmann Veroval digitální tlakoměr s EKG

Tlakoměr na paži s měřením EKG
Automatické nafouknutí manžety
Paměť pro 2 osoby, aplikace Veroval®
Přehledný displej, vydrží až 1 000 měření



-10 %

3 199,-
2 879,-*

*s kódem DARKY10

V náročné práci je kovaný

3 roky záruka

acer

Acer Swift 3 EVO Pure Silver celokovový

Processor Intel® Core™ i5-1135G7
14" Full HD displej, RAM 16 GB LPDDR4
SSD 512 GB, Intel® Iris XE Graphics
Windows 10 Home, lehké kovové šasi



19 990,-

obj. kód: NC138p0n0

Inspirace pod stromeček



Dell Inspiron 15 (3501)

Processor Intel® Core™ i3-1005G1
15,6" Full HD displej, RAM 8 GB DDR4
SSD 256 GB, podsvícená klávesnice
Windows 10 S, Dell NBS servis

13 490,-

obj. kód: ADC153j0b1

Rád pro vás ohne záda



HP Pavilion x360 15-er0900nc

Processor Intel® Core™ i3-1115G4
15,6" dotykový Full HD displej
RAM 16 GB DDR4, SSD 1 000 GB
Otočná konstrukce, Windows 10 Home

19 989,-

obj. kód: HPCN1011w6a

Gamer tělem i duší



MSI GF65 Thin 10UE-098CZ

Processor Intel® Core™ i5-10500H
15,6" Full HD displej 144 Hz, RAM 16 GB DDR4
SSD 512 GB, NVIDIA GeForce RTX 3060 6 GB
Windows 10 Home, duální chladicí systém

27 990,-

obj. kód: NB068j6h

Špičkový manažer



Lenovo

Lenovo ThinkPad E15 Gen 2 - ITU

Processor Intel® Core™ i7-1165G7
15,6" Full HD displej, RAM 16 GB DDR4
SSD 512 GB, voděodolná klávesnice
Windows 10 Pro, vysoce odolné šasi

27 990,-

obj. kód: NT213u

S dárky vám podáme pomocnou ruku.

alza.cz

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 3. 12. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Na prodloužení záruky na 3 roky je nutná registrace na stránkách: www.acer.cz

Za covidu se Češi do odvykání od cigaret příliš nehrnou

„Léčili jsme už i devítiletou dívku,“ říká Eva Králíková, jedna z předních odbornic na odvykání kouření. Jestli na něčem trvá, tak na tom, aby se ani po několikatém pokusu zbavit se cigaret lidé úsilí nevzdali. „Třicetkrát neuspějete, pojednatřicáté zvládnete,“ dává lidem naději.

Předpokládal bych, že covid zaplnil vaši čekárnu v centru odvykání. Ale zase tak divoké to není. Proč?

To je pro mě samotnou záhada. Ve Velké Británii je to úplně naopak. Počet kuřáků, kteří vyhledávají léčbu závislosti na tabáku, šel nahoru. Naši kuřáci se možná bojí přijít do nemocnice. Přitom je jasné, že průběh covidu je u kuřáků horší. Mají větší pravděpodobnost, že se ocitnou na jipce, a větší šance, že zemřou, v porovnání s nekuřáky. V některých zemích kvůli covidu asi čtvrtina kuřáků přestala kouřit nebo to omezila. Ale další čtvrtina kouří naopak víc nebo se ke kouření vrátila a polovina si užívá kouření stejně.

Možná přešli na jiné formy nikotinu. Získali pocit, že to škodí méně a také to není tak návykové.

Firmy tlačí na zahřívání tabák, protože ten také vyrábějí. Na elektronické cigarety ne, naopak se snaží vytvořit dojem, že přístroje na zahřívání tabák a elektronické cigarety jsou jedno a totéž. Ale nejsou. V elektronické cigaretě není tabák, je tam jen tekutina zahřívající na něco přes sto stupňů Celsia. Nikotin v ní může, ale nemusí být. Pokud jde o riziko, elektronické cigarety obsahují méně než pět procent toxických látek oproti klasickým cigaretám. Takže jsou významně méně zdravě škodlivé. Ale o žádném z těch výrobků se nedá říci, že by byl zdravý, to je jen čistý vzduch. U zahřívání tabáku už snížení rizika tak jasné není. Některých toxických látek má méně, jiných ale i víc než kouř cigaret. Některé jsou v zahřívání tabáku a nejsou v cigaretovém kouři.

Takže kuřáci klasických cigaret mohou mít pocit, že kouří zdravěji a nezávisleji, ne? A nemají důvod k odvykání.

Co se závislosti týká, zejména cigarety na zahřívání ta-



Eva Králíková (druhá zleva) a její kolegyně v pražském odvykacím centru

bák je velice sofistikovaný výrobek a hodně návykový. Méně zapáchá, méně dráždí ke kašli, tedy budí dojem menší škodlivosti. Máme ale řadu pacientů, kteří na něj přešli a mají větší problém se toho zbavit, než měli u cigaret. Zjišťují, že jsou na této formě mnohem závislejší. Užívají ho častěji než předtím cigarety a pochopili, že to není neškodné.

Co obecně uvádějí lidé jako důvod, když se k vám přihlásí?

Zdraví, peníze, pocit závislosti, společenský důvod. Starší se setkávají s tím, že jim jejich děti nechtějí svěřovat vnučata, když prarodiče kouří, nechodí k nim pes...

Jaká je věková struktura lidí, kteří se u vás pokoušejí přestat kouřit?

Od devíti do devadesát

čtyř, pokud jde o nejmladší a nejstarší zájemce. Průměr je asi čtyřicet let. Ženy a muži půl na půl.

Devítileté dítě. To je dost extrém.

Holčička, přivedli ji rodiče. Nebo dvanáctiletý chlapec, který kouřil od devíti let dvaciku denně. Ta holčička taky kolem dvaceti denně. Ta přišla někdy loni v zimě, do léta se jí podařilo přestat. Ale už v srpnu se ozvala, že má strach z toho, až zase začne chodit na podzim do školy, kde je kuřácký kolektiv, že zase podlehe. Což se stalo.

Když se zeptám na úspěšnost, co mi povíte?

My jsme jediné centrum v republice, které má vyhrazenou pro kuřáky plnou pracovní dobu. Jinde jsou to většinou plicní nebo kardiologické kliniky, kde mají vyhraze-

ný jen omezený čas pro kuřáky. A úspěšnost? Musíte si položit otázku, co to vlastně je? V medicíně to znamená nejméně šest měsíců od poslední cigarety. Někdo sem přijde, čeká zázrak, který nemůžeme splnit. Kdo se neléčí a po roce nepříjde, je pro nás statisticky kuřák. Jen ti, kteří rok stále nekouří, jsou úspěšní. To je asi 35 procent po roce. V medicíně není nikdy nic na sto procent. Tohle číslo nevypadá vysoké, ale je to světová špička, máme za to i mezinárodní ocenění. Většina našich pacientů užívá léky, pak je úspěšnost 45 procent. Ti, co léky užívají půl roku, nekouří v 75 procentech.

Mohou se kuřáci ke kouření vrátit i po roce, nebo dokonce později?

Kouřit mohou začít znovu kdykoli, i po delší době, ale

už je to méně pravděpodobné. Stres, alkohol, kuřácká společnost. Dřív k recidivě přispívaly kuřácké hospody. To už není. Pacienti to velice oceňují. V současnosti to je například letní grilování s přáteli, kuřácká společnost doma. Pokud někdo pracuje nebo žije s kuřáky, mívá nižší úspěšnost.

Znáte případy, že lidé kvůli kolegům kuřákům změnilí zaměstnání?

Ano, stává se to. Není to běžné, ale děje se to. Hodně pomáhá, když se člověk pohybuje v prostředí, kde není nic, co cigarety nějak připomíná. Pán si například po odvykání koupil nové auto, protože to jeho staré strašně smrdělo od kouře. Jindy zase kompletně vymalují byt, protože zápach je i ve stěnách. Nebo se přestěhují a v novém bytě už s kouřením nepokračují. To jsou také důvody ke změně.

Často lidé jako důvod, proč kouřit začali, uvádějí stres. Hledatí uklidnění. Je to pravda?

Neřekla bych. Ano, na chvíli po zapálení to pomůže. Vyplaví se hormony štěstí, ale jen na pár minut. Taky má kuřák v ruce hračku, ke které odvrátí pozornost od toho pitomce, co ho naštal. Ale změřte si pulz před cigaretou a po ní. Překvapí vás, že během kouření se zvyšuje. To způsobuje masivní vyplavení stresových hormonů. Cigareta tedy stres ve skutečnosti zhoršuje.

Co by měl člověk udělat, aby nesáhl po cigaretě?

Cokoli. O tom mluvíme s pacienty asi dvě hodiny. Aby si našli jinou činnost, měli nějakou drobnost, talisman, který jim cigaretu nahradí. Nedá se to nadiktovat, každý je jiný. Člověk by měl vědět, co bude dělat, když přijde chuť na cigaretu. Ve všech případech, když začne přšet nebo dostanete hlad. Žádná situace by vás neměla překvapit. Mělo by to ale být něco, na co se těší, aby se netrestal dvakrát: nemůže si dát cigaretu, a navíc má dělat ještě něco nepříjemného, například dřepy. Takže dřepy ano, ale jen když to dotyčného baví.

Kouření není zlovyk, ale závislost na konkrétní látce v cigaretách, na nikotinu

V Česku je 43 center pro ty, kteří chtějí skončit se závislostí na tabáku a kouření. Podrobný seznam je na www.slz.cz (Společnost pro léčbu závislosti na tabáku).

- Specializované Centrum pro závislé na tabáku 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecní fakultní nemocnice, místo, kde se věnují výhradně léčbě kuřáků, je v Pra-

ze na Karlově náměstí 32 (telefon 224 966 608).

- Úvodní návštěva v odvykacím centru trvá přibližně hodinu až hodinu a půl. Lékaři zjistí, jak moc je člověk na tabáku závislý. Další návštěva je asi dvouhodinová, opakují se mimo jiné některá vyšetření.
- Chuť na cigaretu lze kompenzovat různými způsoby. Místo

cigarety si lze po obědě vyčistit zuby.

- Kávu, kterou si lidé často s cigaretou automaticky spojují, lze nahrazovat čajem. Při stresu doporučují odborníci mimo jiné dechová cvičení.
- V kuřácké společnosti nahradí cigaretu například kousání párátko, sklenice vody, plátek citronu.



PAVEL HRABICA
pavel.hrabica@metro.cz

Koronavirus zabíjí i po roce

Nedostal vás covid či jste měli lehký průběh? Můžete mluvit o štěstí.

Odborný časopis *Frontiers in Medicine* zveřejnil výzkum, jenž sledoval elektronické zdravotní záznamy 13 638 lidí, kteří podstoupili PCR test na koronavirus na Floridské univerzitě. Celkem 178 z nich prodělalo těžký průběh nemoci covid-19, 246 pociťovalo pouze mírné nebo středně závažné příznaky a zbytku vyšel negativní test.

Všichni pozitivně testovaní se z nemoci uzdravili, autoři studie pak pokračovali ve sledování jejich zdravotního stavu.

Z výzkumu vyplynulo, že lidé, kteří prožili těžký prů-

Zastrašovací kampaň

Společnost Meta, která provozuje Facebook, zablokovala účty odpůrců vakcín proti covidu ve Francii a Itálii.

- „Uráželi lékaře, novináře, poslance, označovali je za nacisty, protože podporují vakcíny

proti covidu-19, a tvrdili, že povinné očkování povede ke zdravotnické diktatuře,“ uvedl šéf oddělení vyšetřování hrozeb na Facebooku.

- Zastrašovací kampaň byla napojena na konspirační hnutí V_V.

běh nemoci, měli významně vyšší šanci, že zemřou v průběhu následujícího roku. Riziko rostlo převážně u osob mladších 65 let. Pouze 20 procent zaznamenaných úmrtí způsobily typické komplikace po covidu-19, jako je respirační selhání. Zbýlých 80 procent zavinily příčiny, které nejsou běžně spojované s nákazou koronavirem.

Většina registrovaných úmrtí se navíc odehrála dlouho po vyléčení z infekce, po-

dle vědců je proto možné, že si je rodina ani lékaři nespojili s covidem-19.

Výsledky naznačují, že u lidí s těžkým průběhem se zhoršil celkový zdravotní stav, což je učinilo zranitelnějšími vůči jiným zdravotním problémům. „Jednalo se o násobně vyšší riziko hospitalizace v následujících dvanácti měsících,“ řekl listu *The Guardian* hlavní autor studie Arch Mainous z Floridské univerzity. **HAL a ČTK**



O pizzu se konečně podělí!

Velký rodinný dům, který sehrál svou roli ve filmu *Sám doma*, jeho majitel nabídl k pronájmu na jednu jedinou noc za 1000 dolarů, 22 500 korun. Možnost rezervace se na portálu Airbnb otevře v úterý 7. prosince přesně ve 13 hodin místního času (20.00 SEČ). Jako hostitel u nabídky figuruje Buzz McCallister, starší bratr hlavního hrdiny rodinné komedie z roku 1990. Po příjezdu hosty osobně uvítá herec Devin Ratray, představitel Buzze. Součástí balíčku je i slavnostní večeře, kterou si malý Kevin ve filmu připravil – těstoviny se sýrem. Filmový Buzz také slibuje, že tentokrát se podělí i o svou pizzu. **ČTK**

INZERCE

Nabíráme nové zaměstnance



Pojďte do toho s námi!

Jsme přední světový výrobce nápojových plechovek. Naše historie sahá až do roku 1880. Neustále rosteme, inovujeme a přinášíme nejmodernější řešení. A právě teď hledáme do našeho týmu nové posily.



Více informací naleznete
na ball-plzen.cz





KDYŽ ŠEPTANDA POTĚŠÍ :-)

Dozvědět se o někom něco tak trochu za zády, šeptandou, to nebývá většinou nic lichotivého. Jsou ale momenty, kdy šeptanda naopak potěší.

Šepot, šeptání, šeptanda. Zejména to poslední slovo. Šeptanda! Každý si o ní myslíme svoje. A vnímáme ji různě. Málokdo ovšem v „šeptandě“ vidí něco pozitivního. My ano.

V roce 2005 jsme začali dodávat zákazníkům čističky vzduchu. Byl to přístroj využívající novou technologii. Takovou, která se do té doby do Evropy nedovážela. Místo hlasité vrtule poháněl vzduch elektronový vítr. Američané přednosti této technologie vyzdvihovali slovy, že je: „tichá jako šepot“, „šepot vánku“, „šeptající čistička“ apod.. Zpočátku jsme k těm reklamním řečičkám byli skeptičtí. Proto jsme několik modelů nejdříve dovezli. Kolegové technici přístroje rozebrali, testovali, po mnoho měsíců jsme je zkoušeli i v domácnostech. Pak je ještě dali změřit do laboratoří (první byl Státní zdravotní ústav) a vybrali ten nejlepší. Čím dál, tím víc

nám docházelo, že bezhlučnost přístrojů poháněných elektronovým větrem je opravdu neuvěřitelná. Ani v tichu ložnice nebylo slyšet, že čistička běží. Jen svítící kontrolka a filtr plný prachu ukazoval na to, že funguje. Šepot byl v porovnání se zapnutou čističkou vlastně hlasitým zvukem. A v té chvíli začalo mít slovo „šepot“ u nás ve firmě nový význam.

Od té doby uběhlo 16 let. Čističku vzduchu Ionic-CARE Triton X6 s hrdostí vnímáme jako náš nejlepší produkt. Elektrostatické čističky vzduchu vylepšujeme již po 4 modelové generace. Pracujeme jak na vnějším designu, tak na detailech skrytých uvnitř. Modernizujeme mechaniku a ještě více elektroniku. Zaměřujeme se na spolehlivost jednotlivých součástí, a tím i celku. Spokojenost zákazníků pro nás není prázdným pojmem. Staráme se o ni každý den. Jsme přesvědčeni, že právě proto byla čistička

vzduchu Ionic-CARE Triton X6 nezávislým srovnávacím zbožím Heureka.cz zvolena 6 roků po sobě Produktem roku a letos získala i prestižní ocenění Czech Superbrands. Ve více než 6 400 recenzích zveřejněných na nákupním rádcí nalezneme 99 % spokojených zákazníků, kteří mimo kvalitu čističky oceňují dlouhodobě i vstřícné jednání a kvalitu servisu. A v anketách pořádaných námi, jako prodejcem, odpovědělo 99,22 % ze 12 272 hlasujících vlastníků čističek Ionic-CARE X6, že jsou s přístrojem spokojeni.

To je důvod, proč nás „šeptandy“ zákazníků těší. Emaily, telefonáty, dopisy, komentáře, recenze, odpovědi v anketách, to jak a s čím jsou uživatelé spokojeni. Tuhle „šeptandu“ uchovááme a občas si ji pročítáme, aby nám udělala radost a zlepšila náladu. O kousek té šeptandy se s Vámi dnes podělíme:

Velmi tichý provoz, neruší ani při spaní. Jsem naprosto spokojená, byla mi doporučena a nelituji nákup. Mám dvě, každou v jiném pokoji. Vnímám lepší vzduch. Opravdu doporučuji. Čištění fakt jednoduché.

Marie (HEUREKA.CZ – OVĚŘENÝ ZÁKAZNÍK)

Dobrý den. Ráda bych Vám poděkovala za expresní vyřízení mé objednávky. Jsem velmi spokojená a budu Vás dávat ostatním firmám za příklad. Přeji Vám všem klidné a aspoň trochu spokojené Vánoce v této chaotické době.

Zdraví V. K., Libouchec (EMAIL)

Kúpila som Ionic-CARE Triton domov pre mojich chlapcov, lebo majú sennú nádku. Druhý prístroj som kúpila do škôlky pre detičky.

(HEUREKA.SK – OVĚŘENÝ ZÁKAZNÍK)

Neuvěřitelně tichý chod, snadná obsluha, prostě super.

(HEUREKA.CZ – OVĚŘENÝ ZÁKAZNÍK)

Snažíme se být jiní. Nechceme být anonymním e-shopem. Naopak, snažíme se každému zákazníkovi poskytnout maximum informací a věnovat osobní péči. A to nejen, když prodáváme, ale i ve chvílích, kdy uživatelé potřebují vyřešit třeba servis či dopravu výrobku a další. Proto nás všechny pozitivní „šeptanda“ opravdově těší a děkujeme za ni.

Příjemné a klidné Vánoce Vám přeje Tým Ionic-CARE.

Vážení, dovolte, abychom Vám poděkovali za rychlé vyřízení servisu naší čističky vzduchu. Děkujeme za Váš přístup a jednání. Jste skutečně solidní firmou, což se v poslední době moc nevidí. Přejeme celému Vašemu kolektivu pevné zdraví a ať se Vám daří. - Stanislav a Jana Ž., Příbram

(ANKETA 2021)

Tento přístroj používáme již přes 10 let a jsme spokojeni s tím, kolik dokáže zachytit prachu ze vzduchu. Dělá v místnosti dobré klima a příjemné prostředí. Doporučil jsem již několika lidem. Dobrý produkt.

Michal (HEUREKA.CZ – OVĚŘENÝ ZÁKAZNÍK)

S čističkou jsem velmi spokojena a hlavně při čištění překvapena jaké nečistoty do sebe dokáže zachytit. Neuvěřitelné, vypadá to, jako bych obýval běžně vůbec neuklízela.

(ANKETA 2021)

Jak pod stromečkem zaručeně uspět?



Letos pořídte Vaším blízkým čističku vzduchu Ionic-CARE®

Ionic-CARE Triton X6 je dlouhodobě nejoblíbenější čistička v ČR a SR. Praktická kombinace čističky vzduchu s ionizátorem, omyvatelným filtrem (s neomezenou životností) a třemi stupni výkonu pro místnosti o velikosti 15 - 75 m².

- prokázaná 96% účinnost při zachytávání polétavých nečistot a mikroprachu
- snižuje množství životaschopných plísní, virů a bakterií v ovzduší interiéru minimálně o 60 %
- 79% účinek proti zápachu v interiéru
- naprosto nehlukný provoz (neruší spánek)
- minimální provozní náklady, příkon jen 5 W

**Jediná čistička na trhu, která je
prověřená 7 nezávislými testy.**



Největší nezávislý nákupní rádce a srovnávač cen Heureka zvolil **šestkrát po sobě** čističku **Produktem roku** (2015 - 20). Obchod **Ionic-CARE** je držitelem zlatého certifikátu **Ověřeno zákazníky** s hodnocením spokojenosti 99 %. Čističky vzduchu Ionic-CARE obdržely v roce 2021 ocenění CZECH Superbrands, které získávají nejvýznamnější značky na trhu.

stříbrná, černá, bílá
3 490 Kč/ks

dekor dřeva
3 790 Kč/ks

DOPRAVA ZDARMA

Získejte zdarma čistič a osvěžovač lednic Ionic-CARE FF-210. Při objednávce uveďte kód:

**kód
E8R**



www.ionic-care.cz
volejte zdarma **800 112 111**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

KOSMAS

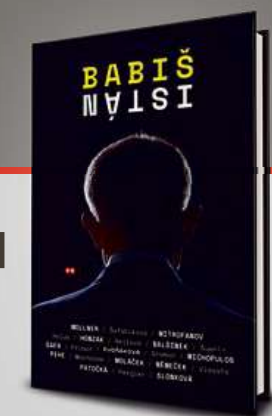
TIP NA DOBRÉ
ČTENÍ

BABIŠISTÁN

Andrej Babiš opanoval českou politiku a stát za posledních osm let nevidaným způsobem. Spolu s prezidentem Milošem Zemanem vytvořili tandem, který držel moc a převracel zavedené pořádky. Z oligarchy se stal ministr financí a posléze premiér. Zbytek politické scény mu dlouhé roky

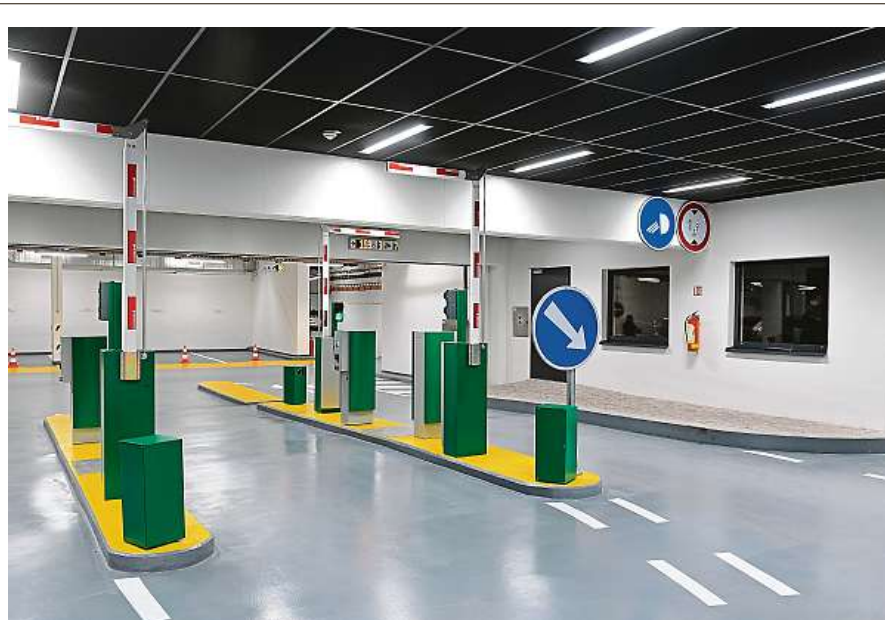
Dvě desítky komentátorů, reportérů a politiků se snaží nalézt odpovědi na mnohé otázky okolo Andreje Babiše.

nedokázal čelit. Navzdory tomu, že Babišův střet zájmů neměl v Evropě srovnání a provázal ho jeden skandál za druhým. Prorůstání Agrofertu do



státní správy nabralo obřích rozměrů. Babišovo angažmá ve službách této země provázely statisícové demonstrace. Velká část obyvatelstva ale miliardáři stále věřila a věří. Přesto na podzim 2021 překvapivě prohrál volby. Je jeho éra skutečně u konce? Jak moc změnil českou společnost? Nakolik proměnil politiku? Byl skutečně ohrožením demokracie? Co se to vlastně v posledních letech v Česku odehrálo? Jak dlouho se z jeho vládnutí budeme probírat? A dočkáme se Babiše na Hradě?

www.kosmas.cz



Pod divadlo navozili 258 tun železa

Od včerejška je opět otevřené parkoviště pod Novou scénou Národního divadla (ND) v Praze. V devítipodlažních podzemních garážích může parkovat až 204 automobilů. Původní cena za stavební práce se kvůli vícepracím navýšila zhruba o 39 milionů korun – na 204,2 milionu korun bez DPH. Rekonstrukce parkovacího objektu začala loni v dubnu. Důvodem úprav byl nevyhovující technický stav objektu pod piazzettou ND. „Znovuotevření garáží je ukončením první významné etapy celkové rekonstrukce a modernizace prostoru Nové scény a dvou provozních budov Národního divadla,“ uvedl generální ředitel ND Jan Burian. Rekonstrukci označil za technicky náročnou. Vzhledem k tomu, že je budova v centru Prahy, byl podle něj problematický mimo jiné transport materiálů. Na nové železobetonové stropní desky a sloupy, které se napojovaly na původní konstrukce, se použilo 2032 metrů krychlových a 258 tun železa.

ČTK

Dohlížel na mě Muhammad Ali

Na vlastní kůži. Trénink boxu je makačka. Bát se ale nemusíte.

Vezměte si rukavice a chránič na zuby a přijďte, dává mi do telefonu instrukce jeden ze zástupců pražské boxerky Delroy's Gym. Naštěstí došlo k nedorozumění. Box pro veřejnost je totiž bezkontaktní. Tedy skoro. Nebudu vám lhat, malinko jsem měl před tréninkem strach. Ale nebyl důvod.

Trochu bojovka už je se na trénink vůbec dostat. Na stránkách delroys-gym.cz totiž v rozvrhu box pro veřejnost není. Takže si pište: začátečníci mají lekce v pátek od 18 hodin na adrese Zborovská 1287/4. Do sklepní boxerky se jde skrz obchod s vybavením pro bojové sporty.

U pokladny nechávám 150 korun a jdu do šaten. „Dneska musíte pořádně makat, ať se zahřejete. Nejde totiž topení,“ volá na mě pokladník lomeno recepční. Inu bojový sport, tak bojové podmínky.

Házím na sebe sportovní trenky a triko, obouvám te-



V Delroy's Gym na pražském Smíchově trénují například i kickbox nebo thajský box.

nisky – a hned jsem za blbce. V boxeru jsou totiž všichni bosí. Boty ukládám do kouta a jdu si poslechnout, co mě dnes čeká.

Je nás tu pět. Dvě ženy, dva muži a trenér. Procházíme kolečko po tělocvičně a lektor Gabriel nám vysvětluje cviky. V první půlce tréninku nás čeká posilování s prvky boxu. Švihadlo, angličáky s medicínabalem, posilování břicha,

úder do prázdna nebo do malého pytle, který visí zhruba v úrovni čela. Tuhle „hrušku“ nejspíš znáte z bojových bijáků. Hlavní hrdina do ní buší a ona se mu v rytmu vrací zpět do základní polohy. Ve filmu je to hrozně cool. Pokud do takového pytle ale mlátíte poprvé, rozhodně nečekejte, že u toho budete vypadat jako Rocky. Já tak rozhodně nevypadám, „hruš-

ka“ mi létá sem a tam, rytmus žádný a bolí mě ruce. Sledně, která zrovna vedle mě posiluje břicho, to po chvíli nedá a ukazuje mi, jak na to. Trik je v pravidelné rotaci pěstí. Začíná mi to jít. Ramena ale bolí čím dál víc.

Kolečko má osm cviků, každý děláme 90 vteřin, mezi cviky je pauza 20 vteřin, ať stihneme dojít na další stanoviště. Po celé sérii je odpočinek

delší a jede se to celé znovu. Na zpacené cvičence z plakátů dohlíží Muhammad Ali nebo Hilary Swank, která zazářila v boxerském dramatu Million Dollar Baby.

V druhé části tréninku už stojím tváří v tvář soupeři. Trénujeme údery. Jde hlavně o správnou techniku. Rány, které schytávám, jsou spíš symbolické. Kryt, úhyb a prásk. „First you strike with your right hand,“ opravuje mě trenér. Anglicky se tu mluví, protože klientela Delroy's Gym je mezinárodní. Ale i když s cizím jazykem bojujete, stejně se tu asi neztratíte.

Problém nebude ani to, dorazíte-li bez boxerského vybavení. Rukavice vám za příplatek půjčí. My je dnes ani nepoužili. Ostatní mají sice na rukách bandáže, ale já údery do pytle při dalším cviku zvládl i bez nich. Prostě nedávám takové šlupky. Trenér na mě navíc pomrkává, že ostatní mají omotané pěstě jen proto, aby vypadali jako drsníci. V angličtině to samozřejmě zní líp. Holt budu „badass“ příště.



MAREK
HYR
marek.hyr@metro.cz

Kupte si schod na šikmou věž. Stojí 25 tisíc

Symbol severočeské metropole se otevře veřejnosti.

Už jen do konce roku potrvá sbírka ke zpřístupnění šikmé věže gotického kostela Nanebevzetí Panny Marie v Ústí nad Labem. V rámci ní mohou lidé adoptovat schody, které na věž jednou povedou. Z prvních 50 schodů se jich do včerejška prodalo 44. Další sbírka s prodejem schodů bude vyhlášena asi za dva roky.

Dřevěný schod, který ponese jméno majitele, si do konce roku mohou lidé zakoupit za 25 tisíc korun. Se spuštěním konečné sbírky, která bude věnována na samotnou rekonstrukci, se cena za schod možná změní. „Nedokážu v tuto chvíli garantovat, že cena zůstane stejná,“ uvedla Kateřina Valešová, ředitelka Ústecké komunitní nadace, jež za ideou zpřístupnění věže stojí. V další vlně bude zhruba 150 schodů. Do věže kostela by se po rekonstrukci mělo vcházet přístavbou navrženou architektonic-



Jeden ze symbolů Ústí

kou dílnou Martina Rajniše. Ten je také autorem návrhu netradičního schodiště. Hotovo má být zhruba za čtyři až pět let.

Provoz ve věži bude mít na starosti ústecké muzeum. Uvnitř chce vytvořit expozici, která se bude věnovat její historii, tedy i bombardování v roce 1945, které věž vychýlilo od vertikály o více než dva metry. Od té doby je veřejnosti nepřístupná. Původní vstup do věže byl zbořen a šikmá věž se stala jedním ze symbolů severočeského města. **ČTK**

„Uberte“ obličej 16 let díky kosmetice nové generace

Bez jehly a skalpelu!



Využijte SUPER nabídku a objednejte si exkluzivní krém pro vyplnění vrásek. Koncentrované anti-age působení a **OBNOVA PLETI** od 1. použití!

Už za 4 týdny všechny uchvátíte dokonale hladkými, napnutými a skvěle hydratovanými tvářemi, krkem a dekoltem – díky bezjehlové redukci známek stárnutí. Objevte inovativní kosmetiku působící proti vráskám a budete se znovu cítit krásná jako před 25 lety a hrdě ukazovat obličej bez vrásek, povislé kůže na tvářích, dvojité brady a pigmentových skvrn!

To, o čem se za chvíli dočtete, je nejsilnější 3D retušovač, který působí proti vráskám, má liftingový efekt a maximálně omlazuje pleť na obličejí. Bioaktivní anti-age krém vrátí biologický a vizuální věk vaší pleti o 17 let po necelých 28 dnech domácí, neinvazivní kúry.

vrásek o 17 % a zarudnutí o 14 % už za 7 dní? Čtěte dál!

„Vyplnění vrásek jsem pozorovala už od 7. dne!“

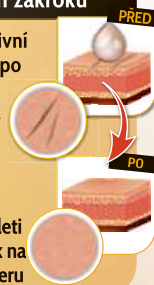
Nejdřív jsem sáhla po denním krému – krásně zvednuté tváře a hezky napnutá kůže na krku byly to první, čeho jsem si všimla. Nadšená z výsledků jsem si objednala také noční sérum. Šok! Vrásky mezi obočím a tmavé skvrny začaly po týdnu mizet.



Ivanka, 47 let, Ostrava

Efekty jsou srovnatelné se sérií profesionálních zákroků

- Zpevnění a intenzivní vypnutí pleti jako po mezoterapii
- Vyhlcení pokožky a vyplnění až 87 % vrásek silou mikrodermabraze
- Zlepšení hustoty pleti a odstranění vrásek na krku s účinností laseru



Dojde k vyplnění i těch NEJSTARŠÍCH VRÁSEK

Místo „důstojného stárnutí“ jděte s duchem doby a využijte absolutní NOVINKU v oblasti anti-aging péče. Tvůrci omlazujícího programu vám umožňují vytvořit novou, mladší a elegantnější verzi sebe sama. Nebo byste tuto šanci chtěla darovat někomu výjimečnému? Čekáme na váš telefonát.



Napínací-liftingový krém na den můžete spojit s modelačním sérem na noc.

Použijte denní krém, který na 12 h obklopí obličej omlazujícím závojem a nepustí k němu volné radikály a nečistoty. Milujete večerní zkrášlovací rituály? Výživné noční sérum hluboce vyživí vaši pleť během spánku. Doporučujeme používání těchto přípravků na střídačku nebo společně. Jejich působení se dokonale doplňuje!

Odborník  MedicReporters, oddělení „Krása“

Pod stromečkem čeká na Tebe výjimečný dárek!

Poslední dny MEGA akce!
VÝJIMEČNÁ SLEVA!



Zavolejte: **576 201 962**

A získáte individuální uvítací 75% slevu na produkt ~~+949 Kč~~ **849 Kč**

Pospěte si, máme jen 200 kusů! Nabídka platí do 17.12.2021

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžné místní spojení bez příplatku



Sliby se maj' plnit o Vánocích

Zpěvák Janek Ledecký v neděli vystoupí v pražském Divadle Hybernía v rámci svého tuzemského vánočního turné. Jediný pražský koncert začne od 19 hodin. „Koncert bude i s přestávkou trvat asi dvě hodiny a fanoušci se mohou těšit na můj klasický repertoár v akustickém podání,“ říká Ledecký.

MAFRA

„Ten sexuální predátor vypálil obří díru do celé generace dětí“

Chodila do školy teprve krátce a už se setkala se sexuálním predátorem. V divadelním kroužku. Tricetiletá autorka Hana D. Lehečková si počkala, až ji to psychicky nesejme, a nyní svůj odporný zážitek vložila do zčásti autobiografické prózy Poupátka. V knize je však vyprávěčkou jedenáctiletá Františka.

Kdy jste dostala první impulz jít s tajemstvím ven?

Žádný konkrétní impulz nebyl. Já jsem vždycky věděla, že to téma jednou zpracuji, jen jsem čekala, až se budu nacházet v dostatečně stabilním zázemí, aby mě to psychicky nerozložilo. To se mi poštěstilo teď, okolo třicítky. Kdybych nedokázala ke svým zážitkům zaujmout racionální odstup, mohla bych si tím ublížit. A možná bych dokonce napsala jen jakousi bolestivou autobiografii, v níž bych se sama utopila, a ne román, který se snaží čtenářům ukázat principy manipulace a child groomingu.

Jak těžké bylo popsat vzpomínky na pedofilního čtyřicátníka, který v knize vystupuje jako Mírek?

V první fázi psaní knihy jsem cítila téměř euforii a hrozně moc energie. Byla jsem svým způsobem šťastná, že mám po tolika letech konečně možnost dát na papír to, co jsem prožila. Jak ale děj Poupátek houzl a okolo hlavních postav se uzavíral kruh manipulace, začala jsem v noci špatně spát a trpět na noční můry. Velkou oporou byl manžel, který pak knihu také ilustroval.

Františka přitom bere Mirka v knize jako otce.

Protože jí chybí otcovský vzor doma. Být dítětem je velmi těžké, protože vaše psychické i fyzické přežití je závislé na lidech okolo vás, typicky samozřejmě na rodině. Proto děti, které nemají dostatečně rodinné zázemí a necítí doma oporu, hledají kompenzaci jinde. Snadněji se přimknou k jiným dospělým, převážně pedagogům či k jiným autoritám. Takové děti jsou k manipulaci náchylnější více než jiné a často si to s sebou nesou až do dospělosti. Špatně se jim říká ne.

Jak dlouho jste toto tajemství v sobě držela?

Šlo o kauzu, která tehdy proběhla médii, tudíž jsem se

nikomu v těch jedenácti letech nesvěřila, protože o tom všichni v mém okolí věděli. Což s sebou neslo i velmi ošklivé poznámky mých spolužáků ze třídy. Cítila jsem se poznamenaná, všichni věděli, že jsem do toho kroužku chodila, a občas využili příležitosti k tomu, aby mi to předhodili a rýpli si do mě. Tohoto stigmatu jsem se zbavila až v době, kdy jsem nastoupila na vejšku, kde o téhle mojí minulosti nikdo nevěděl, a mohla jsem se dobrovolně rozhodnout, komu to sdělím.

Týkalo se to jen vás?

Zneužívání se bohužel týkalo desítek nebo spíše stovek dětí, převážně děvčat. Důležité ale je, že v takovém prostředí, kde jsou špatně nastavené mantinely mezi dítětem a dospělým, se to může stejným způsobem dotýkat i chlapců. Pamatuji si, že v kroužku tenkrát vznikl vztah mezi dospělou ženou a chlapcem, který byl tehdy jen o rok starší než já. Mohlo mu být něco mezi 9 až 12 lety. Tato dospělá žena, bývalá členka, která byla s vedoucím v oficiálním vztahu, chtěla svého partnera donutit, aby na ni žárlil, chtěla mu oplátit, že navazuje vztahy s dětskými členkami souboru, a tak veřejně, před zraky nás všech, sexuálně obtěžovala tohoto malého chlapce. Nevím, jak to tento chlapec – nyní již dospělý muž – zpětně reflektuje, ale i v jeho případě šlo o sexuální zneužívání. Navíc byl využit k tomu, aby dospělá žena donutila žárlit objekt své lásky. To je velké zneužití dětské naivity a důvěry a položilo by to jistě leckterého dospělého muže.

Jak jste se cítila, když se děly ty hrůzy? Vyčítala jste si někdy něco?

Když se člověk roky potýká s nějakým traumatem, projde si většinou celou řadou různých fází. Od popření přes uvědomění, výčitky, vztek až po vytěšnění nebo smíření. I proto obětem zneužívání často nějakou dobu trvá, než se svojí zkušeností vystoupí. Je to stejné, jako když zažijete nějakou šokující situaci, nehodu nebo třeba smrt blízkého. Roky o tom nemluvíte, dušíte to v sobě, a na jednou se to ve vás zlomí a musíte to ze sebe dostat. Je zajímavé, že pokud jde o oběti zneužívání, často slyšíme ono pověstné: Proč s tím při-



Autorka knihy Hana D. Lehečková

TEREZA LEHEČKOVÁ

šla až teď, po tolika letech? Ale když někdo začne po letech mluvit o smrti svého dítěte, nikdo mu neřekne: Proč o té smrti mluvíš až teď? Chceš upoutat pozornost?

Jaká byla reakce rodičů?

Moji rodiče, podobně jako rodiče celé řady dalších dětí, neměli o důsledcích sexuálního zneužívání žádné ponětí, a tak situaci dále neřešili. Skončila pro ně tím, že kroužek přestal existovat. Šlo o věc, o které se doma pak už nikdy nemluvalo a nikdy se nijak nereflektovalo. Možná by se dnes, díky současné osvětě, zachovali jinak. Kdo ví. Ani jeden z nich však nepocházel z dobrého rodinného prostředí, takže otevřená komunikace nikdy nebyla jejich silnou stránkou.

Ozval se vám někdo další z toho souboru?

Ano. Ozvalo se pár bývalých členek. Jejich reakce byly pozitivní, ale přece jen jsem cítila smutek, když jsem viděla, kolik dalších lidí se musí s jedním z těchto predátorů vyrovnávat až do dospělosti. Jeho počínání je jako živelná katastrofa: do celé generace dětí jednoho města vypálil obří díru, s níž musí žít celý život. A dostal za to jen čtyři roky.

Zmíněné ilustrace vašeho manžela kombinují černobílou kresbu s fotografií. Tento styl již použil v předchozí knize Svatá hlava.

Ríká se tomu digitální koláž – ilustrátor vezme nějakou již existující fotografii či ilustraci a z jejích fragmentů digitálně vytvoří nový výjev. V knize Svatá hlava šlo Ondřejovi o to, aby tak vyjádřil hroutící se duševní svět hlavního hrdiny, takže technika se mu ale natolik zalíbila, že ji částečně využil i v Poupátkách, kde ji zkomboval s kresbou, která připomíná takové to typické vyrývání obrazců do školní lavice. Na potahu knihy je například prasečko, takové vyryl do lavice snad každý z nás.

Aktuálně čekáte miminko. Jak se budete jednou chtít vyvarovat něčeho podobného vůči vašim dětem?

Určitě se budu snažit s nimi už od útlého věku mluvit o hranicích vlastního těla: že je v pořádku říct ne, když vás chce někdo obejmout nebo na vás sahat a vy se na to necítíte. Že jejich tělo je jen jejich a ostatní lidé musí ctít jeho hranice. Ráda bych se zaměřila i na čtení sociálních situací. Do dětí pořad hucíme, aby si po sobě uklízely a napsaly všechny úkoly, ale jak čist sociální situace a poznat toxické vztahy, tomu se věnuje jen hrstka rodičů.

Nezanevřela jste na dramatických kroužek?

Divadlo je krásné umění, které přináší společnosti spoustu pozitivních věcí, a něco takového mi ten predátor našťastí zkazil nedokázal.

Připravujete další knihu?

Ano. Mám toho v tuhle chvíli rozjednaného více, ale jako první se budu po porodu věnovat divadelní hře inspirované antickým dramatem, kterou píšu pro jeden pražský soubor.

Už víte, o čem bude?

Slibila jsem napsat knihu pro dospívající čtenáře, pak mám ještě částečně rozpracovanou sbírku experimentálních povídek. Ale těžko říct, kdy se mi to podaří dokončit. Poslední rok byl poměrně hektický, tak cítím, že momentálně, s potomkem na cestě, potřebuji spíše trochu zvolnit. **PETR HOLEČEK**

Jak byl Mírek odhalen?

V realitě to dopadlo podobně jako v knize. Vedoucí nechal kazetu v kameře a poslal přístroj do opravy. Pracovník opravy si kazetu přehrál a viděl na ní nahé dívky, a tak celou situaci nahlásil. Je smutné, že celý ten koloběh skončil vlastně úplnou náhodou. Že ta komunita okolo nás dětí nebyla dostatečně zdravá a odvážná na to, aby za dvaacet let tohoto násilníka odhalila a nahlásila. Šlo prostě o takové tolerované veřejné tajemství.

Jak dlouho jste knihu psala?

Přibližně dva roky.

Kolik toho vychází podle skutečnosti a kolik obsahu je fikce?

Snažila jsem se to záměrně trochu anonymizovat, protože do kroužku se mnou chodilo spoustu dalších dětí, které si na rozdíl ode mě nevybraly, že chtějí o své zkušenosti vypovídat. Charaktery dětí jsem trochu zpřeházela, nevyužívala jsem reálná jména, některé události se staly v jiném složení, za jiných okolností nebo v jiném prostředí. Principy a mechanismy, na kterých kroužek stál, jsem se však snažila ztvárnit co nejvěrněji.

ZNOVU ŽIJTE BEZ VLOŽEK A PLEN!

ÚŽASNÝ PŘÍPRAVEK 2V1 BLOKUJE ÚNIKY MOČI A PŘEDCHÁZÍ JEJICH NÁVRATŮM

tlak ve spodní části břicha, panické hledání toalety a močení do spodního prádla jsou pro vás nekonečný příběh? Sotva jste vyřešili „nehodu“ močového měchýře, už se šikuje další? Přesvědčte se, jakou úlevu vám už za 48 hodin přinese inovativní přípravek s dvojitým působením, který: 1. rychle pomáhá potlačit inkontinenci, 2. předchází návratům potíží v oblasti močových cest. Získejte UROpřípravek nové generace **už za 0 Kč** a zapomeňte na inkontinenci!



Nekontrolované úniky moči – prevence.

Jste v rizikové skupině?

Co nejdříve použijte přípravek 2v1, pokud se u vás vyskytly znepokojivé příznaky v oblasti močového ústrojí, a sice:

- ☉ Jste po těhotenství a kojení
- ☉ Procházíte menopauzou
- ☉ Máte zbytněné prostaty
- ☉ Máte nadváhu
- ☉ Je vám 50 let a víc
- ☉ Často se nachladíte



Bleskový protilek na nálehavý problém“, „Mýtus, že úniky moči se nedají řešit – vyvráceny!“ – to jsou jen některé nadšené názory odborníků na moderní UROutěšňovač. Konec s běháním na záchod každých 5 minut. Už žádný stres, když kýchnete, zakašlete nebo zvednete těžší nákup. Přehnaně reagující močový měchýř nebo netěsná močová trubice vám přestanou určovat denní rytmus už po 3. užití fenomenálního přípravku.

stres. V dalších 4 týdnech vám složený průkopnického přípravku pomůže posílit tkáň močového měchýře, močové cesty a svaly pánevního dna. Díky této biologické podpoře na buněčné úrovni se močové ústrojí uvolní, ale nebude přetížené. Ty se zase můžete těšit na svěží, suché prádlo a neomezené odchody z domova. Bez nervózního hledání záchoda.

Chraňte se před návratem mokřých nehod

Promáčení, prochlazení, kýchnutí, úniky... Než blokátor močových infekcí došel na trh, potlačování úniků moči připomínalo bludný kruh. Máte sklony k návratům potíží a bojíte se, že únik přijde v nejméně vhodný moment? Nemůžete si v klidu naplánovat cestu, protože nevíte, jestli za několik týdnů, při změně klimatu, váš měchýř znovu nezačne blbnout? Použijte „utěšňovač močových cest“ preventivně nebo pro udržení výsledků léčby.

na mnoho vašich problémů: v přípravku obsažené flavinoidy a steroly zmírňují zánětlivé stavy močového ústrojí, vysoce kvalitní zinek pomáhá posilovat celý váš imunitní systém. Doporučená dávka odpovídá 100 % denní spotřeby tohoto cenného minerálu. Použijte přírodní přípravek, který vám pomůže vybudovat odolnost proti virovým, bakteriálním a plísňovým infekcím. Stejně jako 59 653 Čechů si užijete skvělou formu močového ústrojí. Už nyní začněte plánovat mnohahodinové výlety na kole, dlouhé procházky po parku a rodinné večírky bez běhání na WC.

ODBORNÍCI DOPORUČUJÍ TENTO PŘÍPRAVEK NA:

- ☑ Zastavení nekontrolovaných úniků už po 3. dávce
- ☑ Zbavení se bolesti a pálení při močení už za 48 h
- ☑ Prodloužení doby mezi návštěvami na záchodě v průměru o 1,5 h
- ☑ Dokonce 2násobné snížení rizika návratu infekcí močových cest

Ochrana před úniky 24 h denně

Problém s netěsným močovým ústrojím se může týkat až 4 mil. dospělých Čechů a většina z nich odkládá vyhledání odborné pomoci řadu let. Výrobce moderního UROposilovače ujistuje: ještě není pozdě! Můžete zastavit nepříjemné pálení a tlaky – úlevu pocítíte už za 48 h. Není důležité, kolik je vám let a co je příčinou vašich urologických potíží: porod, disfunkce prostaty, opakující se infekce, zátěž nebo

98 ZE 100 LIDÍ TVRDÍ,

že už po kúře nezažili nekontrolované úniky ani při vysoké fyzické zátěži.

Vždy suché prádlo + odolnost proti infekcím

Víte, podle čeho poznáte profesionální podporu močových cest? Navždy řeší problém úniků a nezatěžuje přítomný organismus. Naopak ho posiluje! UROposilovač je odpovědí

„Skončily mi úniky moči z námahy“

Noční múra močení při kýchnutí nebo nošení nákupů mi skončila po 9 užitích tohoto jedinečného přípravku. Už 4 měsíce bez problémů vydržím dokonce 1,5 h jízdy autobusem. Bez zastávky!

Lucie, 67 let, Hodonín



Užívejte si život – bez vložek a plen

Jedno rozhodnutí vás dělí od zmírnění nepříjemných příznaků inkontinence jako: bolest při močení, pálení a neustálá potřeba jít na toaletu. Po 4 týdnech užívání inovativního UROposilovače můžete zapomenout, že se vás problém přetlívavého měchýře kdykoli týkal. Nechcete, aby rozmary močového ústrojí řídily váš život? Toužíte vzít děti za ruce, smát se a tančovat bez obav z mokřé nehody? Už to děle neodkládejte

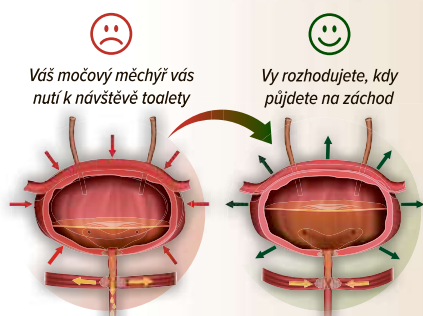
„Skvělý protilek na každý typ úniků moči!“

Díky nejnovějším úspěchům odborníků se lidé, kteří se potýkají s náhlými, výkonovými nebo smíšenými úniky moči se už nemusejí cítit bezradně. Látky obsažené v tomto přípravku podporují přirozené zpevnění močového ústrojí. Ve výsledku se pružnost stěn močového měchýře může zlepšit až o 76 % a sevření močové trubice posílí o 64 %. U každého 2. člověka, s nímž jsem hovořil se snížil počet návštěv na toaletě v průměru z 13 na 7 za den.

Blahoslav Hečko, urolog



a dovolte si pomoc! Použijte UROmetodu 2v1, která bude 24 hodin denně bdít nad dobrou kondicí vašich močových cest, redukovat stávající potíže s měchýřem a předcházet jim v budoucnu.



Pokud se vám měchýř stahuje příliš často – cítíte nutkavý tlak. Pokud je močová trubice příliš slabá – dochází k nekontrolovaným únikům. Přípravek pomáhá obnovit normální rytmus stahování měchýře a posiluje jeho svěrače.

ZBAVTE SE STUDU A MOKŘÝCH SKVRN!

Zdraví Tvých blízkých i Tvé je nejlepším dárkem na světě!

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 17.12.2021 obdrží 100% NÁHRADU VÝROBCE!

Zavolejte: **519 799 022**



po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

Miroslav Zikmund vyrazil na poslední cestu. Bylo mu 102 let

Legendární cestovatel je podepsán pod přibližně pětadvaceti knižními tituly. Zemřel ve středu 1. prosince.

Když přišel v Plzni v roce 1919 na svět, nemělo Československo ještě určené hranice. Když mu bylo osmadvacet, vydal se s Jiřím Hanzelkou do Afriky a Jižní Ameriky. Oba si vyzkoušeli, jaké to je hranice překračovat. A že jich za jejich dlouhý cestovatelský život bylo.

Zmizelý svět kolonií

Dvouletá pouť po černém kontinentu i jižní polovině amerického jím umožnila poznat svět, který se v následujících desetiletích změnil k nepoznání. Ten africký koloniální vzal v šedesátých letech zaslavě. Miroslav Zikmund byl do teď jedním z mála, kteří mohli říci: „Byl jsem u toho na vlastní oči.“

S Hanzelkou vyzkoušeli, jak chutná reálný komunismus v Sovětském svazu, když procestovali SSSR, a potom o tom podali kremelským hlavounům detailní zprávu. Nebylo nad čím jásat. Poznatky se staly na tři desítky let „přísně tajnými“. O pár let později je jejich dvě terénní Tatry 805

(jeli už s doprovodem) protáhly Asií a Oceánií. Mimo domov byli pět let. Po roce 1968 se odmítli poklonit okupantům i domácím normalizátorům. Na dvacet let přestali existovat.

Soukromé muzeum, a hlavně dokonalý archiv

Miroslav Zikmund se sice stáhl do soukromí, věnoval se ale o to víc dalšímu zpracování všeho, co s Jiřím nashromáždili a zažili. Z jeho zlínské vily se stal dokonalý a navyšost přehledný archiv, pečlivost, s jakou deníky, záznamy a další písemnosti řadil do polic a zásuvek a i bez hledání v počítači vše našel téměř okamžitě, mu mohl závidět studovaný archivář.

Ke cti cestovatele slouží fakt, že už v roce 1995 předal celý archiv zlínskému muzeu. Letos, když slavil 102. narozeniny, bylo ve vile, kterou přenechal Nadačnímu fondu Zikmundova vila, otevřeno muzeum.

Vedle desítek knih z cest napsala dvojice kolem dvou tisíc novinových i rozhlasových reportáží, z jejich putování světem odvysílal Československý rozhlas sedm set příspěvků. Po roce 1990, kdy se vrátili na „světla ramp“, cestoval Miroslav Zikmund už sám. Jeho kamarád Jiří na tom byl zdravotně hůř. Teď už se o zážitky mohou zase podělit... **PAVEL HRABICA**



Miroslav Zikmund zemřel ve středu.

MAFRA

Vzpomínka na něj. Měl rozzářené oči

„Na přelomu roku jsme si vždy posílali dárečky, nikdy na to nezapomenu, jsem z toho naměkko,“ uvedl cestovatel Jiří Kolbaba ve vysílání Rádía Impuls v souvislosti s úmrtím legendárního cestovatele Miroslava Zikmunda. Kolbaba se s ním přátelil a před dvěma lety s ním oslavil sté narozeniny. Kolbaba řekl, že pro něj byl Zikmund zcela zásadním životním vzorem. Oceňuje na něm hlavně to, že měl úžasnou paměť. „Když jsem se ho zeptal, co se stalo 8. listopadu 1953, tak

otevřel archiv a řekl mi přesně, co se ten den stalo. Co s Jiřím Hanzelkou prožili, kde byli, koho potkali, pomalu i co měli k obědu. On z toho pak čerpal do své literatury,“ řekl Kolbaba. Naposledy se oba cestovatelé potkali v loňském roce. „On byl naprosto úžasný, zanechal nesmazatelnou stopu a budeme z jeho práce čerpat ještě mnohé roky. Kdykoli jsme se potkali a mluvili jsme o cestování, tak mu zářily oči jako malému klukovi,“ uzavírá vzpomínání na Zikmunda. **MET**

Jak to vidím já

Paměť

Poprvé a také naposled jsem Miroslava Zikmunda viděl na vlastní oči v lednu 1990. Měl prosbu. Udělat povídání, které by uvedlo na pravou míru nesmysly, jež o jeho partákově psaly noviny za normalizace. „Mohl byste to napravit? Jiří by si o to sám neřekl,“ poprosil. Za půl hodiny bylo hotovo. Zikmund poděkoval, má toho prý po Praze ještě moc. „Už mi není dvacet,“ postěžoval si se smíchem. Spadla mi čelist, když prozradil, že mu za týden bude sedmdesát. Hádal jsem hodně odvážně, že maximálně pětapadesát. Nedlouho před jeho stovkou jsem ho poprosil o setkání. „Víte, já už zatáhl oponu,“ omlouval se moc. Ale sám připomněl detaily z téměř třicet let starého setkání. Opět jsem se nestačil divit. Povídání už nikdy nevznikne. Mám alespoň jeho telefonní číslo.



PAVEL HRABICA
redaktor
deníku Metro

INZERCE



**-10%
+doprava
zdarma**

Darujte unikátní knihu

25 let akce na MFF Karlovy Vary

vary25.cz



Karlovy Vary
International Film Festival

Sudoku

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

Napište svou bublinu

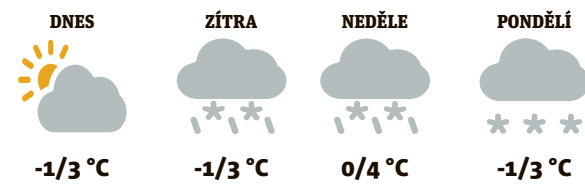


Luštěnka

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| 1. budova pro sbírky | 7. část hodiny |
| 2. ruská zimní pohádka | 8. německé město |
| 3. zahalený mlhou | 9. nevlastní matka (hanl.) |
| 4. jm. herce Vašíčky | 10. metrický cent (hovor.) |
| 5. opak „starší“ | 11. americké šelmy u vod |
| 6. vyrobený z mědi | 12. menší mříž |

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

Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -14,4 °C (1855) ↑ 14,3 °C (1779) Bio: ❤️❤️❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.35 Polopatě</p> <p>17.30 AZ-kviz</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>20.06 Epicentrum</p> <p>20.15 Čarovný kamínek</p> <p>21.45 Všechnopárty</p> <p>22.40 Profesionálové</p> <p>23.30 Kriminálka III</p> <p>00.35 AZ-kviz</p> <p>01.00 Toulavá kamera</p> <p>01.30 Objektív</p> <p>02.00 Pod pokličkou</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.55 Hobby naší doby</p> <p>05.20 Sváteční slovo básníka a kardiochirurga R. Jursy</p>	<p>16.00 Krásné živé památky (13/16)</p> <p>16.30 Souosedé</p> <p>17.00 Děti v Terezíně a nestvůra s knírkem</p> <p>17.55 Boží dar – příběhy českých potravin (5/5)</p> <p>18.15 Heydrich – konečné řešení (14/44)</p> <p>18.45 Africa obscura</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kdo nastává kůži</p> <p>21.50 Bezcharakterní žena</p> <p>23.50 River (4/6)</p> <p>00.50 Krvavé peníze: Nacistická ekonomika</p> <p>02.25 Člověk 21</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami IV (23)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4165)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Policie Modrava II (8)</p> <p>21.35 Kriminálka Anděl III</p> <p>22.45 Muž v ohni</p> <p>01.40 Kriminálka Miami IV (22)</p> <p>02.20 Kriminálka Miami IV (23)</p> <p>03.15 Na lovu</p> <p>04.00 Gympl s (r)učněním omezeným (51)</p> <p>05.00 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci Prostrěno!</p> <p>17.50 Hlavní zprávy</p> <p>18.55 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Česko Slovensko má talent</p> <p>22.00 Máme rádi Česko</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Návrat komisaře Rexe X (9)</p> <p>03.00 Jake a Tlustoch IV (17)</p> <p>04.05 Policie Hamburg IX (18)</p> <p>05.40 Pohoda u krbu</p>	<p>10.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 Óčko Chart</p> <p>14.50 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>15.30 ZONY UCÍ SKOKY</p> <p>15.35 Óčko hity</p> <p>16.30 ÓČKO e-sport: VODAFONE MCR V PC HRÁCH</p> <p>16.40 Óčko hity</p> <p>17.00 VÁNŮČNÍ VÝHRY</p> <p>18.00 Novinky</p> <p>18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.00 MIXXER JUKEBOX</p> <p>21.00 S MOBIL.CZ</p> <p>21.00 Óčko hity</p> <p>22.00 Party ride</p>



PETR JUST

POLITOLOG
METROPOLITNÍ UNIVERZITA PRAHA

Sloupek

CO BUDE S LEVICÍ

Zatímco členové nově vznikající vlády dělají kolečko „pohovorů“ u prezidenta a na jmenování si tak ještě necelé dva týdny budou muset počkat, na dosluhující vládě je vidět, že už by nejraději opustila bojiště a přenechala ho nástupcům. Zejména když covid opět zahlučuje nemocnice a vyčerpává zdravotníky. Méně vidět je i ministra vnitra Jana Hamáčka, který v kampani sliboval, jak nás v krizi ochrání. I on už se v myšlenkách zabývá spíš tím, co bude dělat po skončení vládního angažmá. Jeho ČSSD má tu nevýhodu, že na rozdíl od svého koaličního partnera ANO 2011 vypadla z Poslanecké sněmovny. Před sociálními demokraty tak stojí nejen otázka, kam se vydají její dosavadní politici profesně, ale rovněž kam se vydá strana jako taková.

Citát

Zdravý systém demokratickou a systémovou levici potřebuje.

Přestože vypadnutí ČSSD a KSČM bylo po volbách jedním z nejvíce mediálně propíraných témat, nyní je ticho po pěšině. Nad budoucností dvou tradičních levicových stran tak visí otazník. Komunisté již přepřáhali a za novou předsedkyni si zvolili europoslankyni Kateřinu Konečnou, sociální demokraty podobně rozhodování teprve čeká. Klíčové ale bude, jak se obě strany postaví k volebnímu neúspěchu, jakou provedou sebereflexi, kde budou hledat slabé stránky, které přispěly k jejich neúspěchu, a jakou medicínu si naordinují s cílem vrátit se. Nejde přitom jen o to, co voličům nabídnou, ale také jakou formu a techniku použijí. I v tom lze totiž hledat některé důvody volebního neúspěchu. Sociodemografické faktory aktuálně dávají spíše šance sociálním demokratům. Je ale otázka, zda a jak tuto příležitost využijí. Zdravý stranický systém demokratickou a systémovou levici, jež by byla protipólem demokratické a systémové pravice, potřebuje.

Anketa

f Jakou největší chybu jste udělali?



Dana Řihová
Moje největší chyba byla svatba.



Klára Berková
Žádnou. Nedělám chyby, sbírám zkušenosti.



Jaroslava Pitařová
Neučila jsem se hrát na piano a teď toho lituju.

@mojemetro



Pohotový **@radoslavnencak** zmačkl spoušť při průjezdu vánočně vystrojené mazačky. Nebýt toho, že svůj kousek opatřil tagem **#mojemetro**, fotka by se k nám (a vám, milí čtenáři) nedostala. Ještě jednou díky i za další tagy **#narodnidivadlo** **#vanocepraze** **#vanoce** **#mazacitramvaj** **#dphmp**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem **#METROTAG** na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Jsou i elegantní

Respirátor v bílé barvě se hodí při návštěvě zdravotnického zařízení na rozdíl od tmavého respirátoru, který je příhodný pro kulturní zařízení. Další barevná pojetí lze využít například při návštěvě sportovních aktivit či jejich provozování. Při takovém vnímání těchto ochranných prostředků si uvědomíme, že i na tomto původně pro nás všechny nepřijemném a odmítaném opatření si lze najít něco kladného a užitečného jako na všem, co nás v životě potkává a o čem jsme na první pohled přesvědčeni, že nás to omezuje oproti tomu, co jsme byli zvyklí zažívat v minulosti. Kladem se stane v zimním období i to, že se nenadýcháme studeného vzduchu, ale vzduchu již otepleného, vzduchu vyčištěného od smogu všeho druhu stejně jako si i na ulicích zvykneme poznávat své známé i přátele a odhadovat podle druhu respirátoru, kam se chystají jít za svým cílem.

KAREL BOGNER, PRAHA 5

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

ZAHRADNICTVÍ

Komiks. V neděli 5. prosince Divadlo S+H hraje představení Štědrý den u Spejblů



Rakušanka sesadila Davidovou

Druhý sprint Světového poháru biatlonistek v Östersundu vyhrála Rakušanka Lisa Theresa Hauserová (na snímku). Česká jednička Markéta Davidová skončila s jedním trestným kolem osmnáctá a přišla o žlutý dres vedoucí ženy seriálu, který převzala vícečetná vítězka. Letošní mistryně světa ze závodu s hromadným startem Hauserová si dojela pro třetí výhru v kariéře díky čisté střelbě s náskokem 12,5 sekundy před Elvirou Öbergovou. Domáci Švédka předvedla suverénně nejrychlejší běžecký výkon, ale srazily ji dvě střelecké chyby. Třetí byla Hanna Solová z Běloruska. Davidová netrefila poslední pátou ránu vleže. AP



Krátce

Český gólman v KHL boduje

Šimon Hrubec z Omsku byl poprvé v kariéře vyhlášen nejlepším brankářem měsíce v Kontinentální hokejové lize. Třicetiletý reprezentační gólman v deseti listopadových zápasech vychytal sedm výher a dvakrát neinkasoval.

Peníze podle oblíbenosti

Spazy příští rok dostanou státní dotace na reprezentaci ve výši zohledňující preferenci jednotlivých sportů. Toto hledisko pro výpočet státní podpory schválila Národní sportovní agentura, jejíž předseda Filip Neusser takový postup avizoval už v září.

Po kolapsu opět trénuje

Dánský fotbalista Christian Eriksen se necelých šest měsíců po srdeční zástavě v utkání mistrovství Evropy vrátil k tréninku. Záložník Interu Milán, jenž zkolaboval v úvodním duelu Eura s Finskem a musel být na hřišti resuscitován, se připravuje individuálně v Odense, kde začínal s kariérou. **ČTK**

Omlazený český tým chce přivést medaili

Florbalistům začíná mistrovství světa.

Po čtvrtých místech z Rigy z roku 2016 a z Prahy o dva roky později se budou snažit čeští florbalisté vrátit na medailové pozice na mistrovství světa v Helsinkách, do kterého vstoupí dnes v 18.30 proti Německu. Na historicky tři-

náctém šampionátu budou útočit na čtvrtý cenný kov, z finské metropole si už před 11 lety odvezli bronz. Dalšími úspěchy jsou stříbro z roku 2004 z Curychu a Klontenu a třetí místo obsadili také před sedmi lety v Göteborgu.

Finský trenér české reprezentace Petri Kettunen vybral omlazený tým a jediným pamětníkem posledního medailového úspěchu je kapitán Tom Ondrušek. „Máme

v týmu jedenáct nováčků, přinášíjí hodně dovedností, talentů a energie. Když naplno využije potenciál, jaký má, což jsme viděli na Euro Floorball Tour, je možné všechno.“ řekl Kettunen, jehož svěřenci vyhráli generálku v polovině října v Plzni díky vítězstvím nad favorizovanými Švédy i Finy. V základní skupině B se jeho tým utká následně v neděli od 17.45 se Švýcarskem a o den později od 18.45 s Norskem. **ČTK**

Čtvrtfinále

16.00

České florbalistky se dnes ve čtvrtfinále mistrovství světa ve švédské Uppsale utkají s Dánskem, které zdolalo v předkole play-off Německo 5:4 po samostatných nájezdech. Češky vstoupí do vyřazovací části po dvou dnech volna v 16.00.

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

Starožitnosti


- Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím.

M:776 35 88 65

Bojkot Číny. Mohl by trvat delší dobu

Prezident Ženské tenisové asociace Steve Simon uvedl, že pozastavení konání turnajů v Číně by se nemuselo týkat pouze příštího roku, ale mohlo by se protáhnout i dál. Jde o reakci na případ tenistky Pcheng Šuaj. Ta před měsícem na sociálních sítích obvinila bývalého významného komunistického funkcionáře ze sexuálního napadení. Poté se vytratila z veřejného života. Mezinárodní olympijský výbor s ní vedl už druhý videohovor a tvrdí, že je čínská hráčka v bezpečí a v pořádku. **ČTK**

INZERCE



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

TEŠO

TESCO Tesco Clubcard

dm

dm drogerie

LIDL


LIDL Plus

BILLA

DrMax

DrMax

PENNY PENNY Market



PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

metro

NOVÁ VANA DO STARÉ

nová akrylová vana



do staré plechové nebo litinové vany

- bez bourání
- bez nástřiku
- montáž 3 hodiny
- záruka 5 let

Tel.: 602 945 204

www.vanabezbourani.cz

BRENO

KOBERCE • PVC

Šťastné a stylové

Kusový koberec ROMA
od 2121 Kč / ks

(pro rozměr 120 x 170 cm)

různé rozměry, na výběr více dekorů
materiálové složení: polypropylen (PP)
typ: střížený vlas

KUPON NA SLEVU

při nákupu **BRENO**

-15%

Kód kuponu:
METRO12

Platí pouze do 31. 12. 2021.
Nevztahuje se na akční či zlevněné zboží,
na služby, na zboží na objednávku.
Nelze uplatnit zpětně. Slevy se nesčítají.
Kupon platí na prodejně i v e-shopu.

Inspirujte se na jedné z 58 prodejen BRENO
nebo na našem e-shopu s nejširším
sortimentem podlahových krytin
a vyzkoušejte náš PREMIUM SERVIS.

 facebook.com/koberce.breno

 instagram.com/koberce_breno

breno.cz