

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 5



metro



PRAHA

Pátek, 3. prosince 2021

Č. 228, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Svatoslav

mojemetro | denikmetro

Beton u Keltů lidem vadí. Chybí informace

Závist. Na místě keltského sídliště má vyrůst rozhledna a obrysy staveb z betonu. **Petice.** Žádá zastavení projektu. **Archeologové.** Tvrdí, že záměr nebyl dostatečně vysvětlen. **Jednání.** Dostane to stopku? STRANA 4



TÝDENÍK
5 PLUS 2
UVNITŘ

MIROSLAV ZIKMUND
1919–2021

Zemřel Miroslav Zikmund. Slavnému českému cestovateli bylo 102 let. Více na straně 16

Certifikáty. Mění se pravidla

Platnost očkovacích certifikátů proti covidu se od ledna 2022 zkrátí na devět měsíců. Pro její prodloužení je nutné, aby se lidé dali očkovat posilující dávkou. Pokud si ji nenechají dát, certifikát přestane platit. STRANA 6

Trénink boxu je makačka

Vyrazili jsme na trénink do pražské boxerny Delroy's Gym. Co tam čeká amatéry, kteří znají tento chlapský sport pouze z filmové série o Rockym? STRANA 12

Konec doby bramborové?

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 proti Německu. STRANA 21

MAFRA

Hnědé kontejnery zadarmo

Kvůli nové legislativě musí magistrát upravit výpočet poplatků. Vádí to opozici i vládnoucí koalici.

Padesát haléřů za litr odpadků. Tolik budou Pražané příští rok platit, projde-li chystaná magistrátní vyhláška týkající se změny cen za svoz odpadu. Nyní se placená částka pohybuje mezi 25 a 14 haléři za litr podle velikosti a četnosti svozu. Změna se dotkne hlavně lidí žijících na sídlišťích, kde se používají velkoobjemové nádoby na odpad. Ty mají přes tisícovku litrů. Pražané s malými popelnicemi naopak ušetří.

„Nová vyhláška je svázaná mantinely, které určila nová legislativa. Tu prosadili v poslanci v Poslanecké sněmovně. Opakovaně jsme jednali s ministerstvem vnitra, životního prostředí i financí, nicméně výklad zákona je ta-



Nádoba na bioodpad MAFRA

kový, že není možné, aby lidé využívající největší nádoby na sídlišťích platili za odpad v přepočtu za litr méně než ti, kteří mají vlastní malé nádoby,“ říká pro deník Metro náměstek primátora pro oblast životního prostředí a infrastruktury Petr Hlubeček.

Kritika od opozice

Na magistrát se již nyní snáší kritika ze strany opozice. Hlubeček a spol. se však kriti-

ce brání s tím, že město bude i přes změnu cen na svoz odpadu doplácet z rozpočtu nejméně dvě stě milionů korun. Aby se cena držela o něco níže, magistrát podle Hlubečka na systém svozu dlouhodobě doplácí stovky milionů korun ročně. Pro příští rok by se nicméně i v důsledku změny cen měla částka snížit z letošních šesti set na asi dvě stě milionů.

Hnědé kontejnery

Kromě 1,5 miliardy korun z poplatků získá město dalších 200 milionů od sdružení Eko-kom zajišťujícího třídění odpadu. Město s ním chce jednat o zvýšení této částky. Lidé podle něj dostanou možnost ušetřit, protože hnědé kontejnery určené na biologicky rozložitelný odpad bude možné nově objednat zdarma.

S ohledem na to, že tento odpad tvoří třicet až čtyřicet procent směsného odpadu, mohou lidé ušetřit, budou-li jej separovat a vyhazovat zvlášť. Takzvané hnědé popelnice nyní využívá přes devadesát tisíc fakturačních ad-

res. Podle mluvčího největší svozové společnosti v hlavním městě Pražské služby, která uklízí na ploše zhruba dvou třetin Prahy, Radima Many je hnědých kontejnerů dostatek na pokrytí celé metropole.

„Od 1. ledna do 1. října letošního roku svezly pražské svozové společnosti 5004 tun biologicky rozložitelného odpadu z domácností. To je více než za celý rok 2020, kdy to bylo 4995 tun. Za nárůstem objemu stálo snížení poplatku za biopopelnici a rozšíření jejich počtu. Plánovaný svoz bioodpadu zdarma přispěje k ještě větší míře vytrídění této cenné komodity. Separace bioodpadu reflektuje principy cirkulární ekonomiky,“ svěřil deníku Metro Mana. Za nárůstem objemu stojí snížení poplatku za biopopelnici a zavedení svozu tohoto typu odpadu do systému pražského odpadového hospodářství.

Odpadky od stánkařů

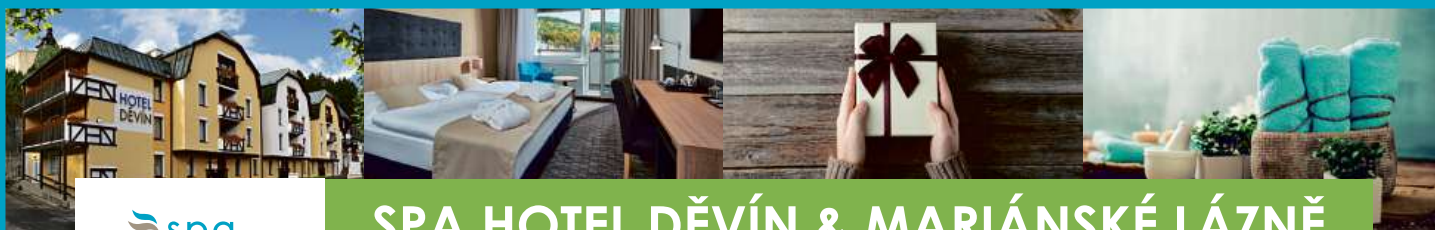
Další otázkou jsou podle Hlubečka živnostníci, kteří

nyní nespádají pod městský systém svozu a musí si likvidaci odpadu zajistit sami. Velká část jejich tříděného odpadu tak nakonec končí u městských kontejnerů či, v případě centra metropole, dokonce v koších, třeba na zastávkách. Starostové podle něj do zákona neúspěšně prosazovali, aby živnostníci spadali pod městský svoz, což by pro samosprávu znamenalo větší příjem.

„Uvítáme kroky, které pomohou zamezit zneužívání kontejnerů na třídění živnostenským odpadem. Bohužel se stává, že v nádobách nebo mimo ně končí odpad z podnikatelské činnosti. To nám potvrdil i náš průzkum, který jsme provedli před dvěma lety v Dejvicích,“ doplňuje pro Metro Mana.

Zdražení odpadu v minulosti kritizovala opozice. Nelíbí se jí, že například čtyřčlenná rodina na sídlišťi si dle návrhu připlatí 3612 korun ročně. Strana také kritizovala, že náměstek Hlubeček o úpravách málo informuje veřejnost. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

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, kosmetikou, 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

Jak zkrotit mama taxi?

Ranní dopravní omezení se částí rodičů zamlouvá. Děti víc chodí.

Zákaz vjezdu by mohl ráno před začátkem vyučování platit u několika základních škol v Praze 6. Omezení dopravy v ulicích, kde sídlí školy, v ranních hodinách v pracovní dny je součástí projektu nazvaného Školní ulice. Už nyní v Praze 6 platí u ZŠ Hanspaulka. „Aktuálně zvažujeme zavedení takzvané Školní ulice ještě v okolí dalších tří škol, tedy u ZŠ Na Dlouhém lánu, ZŠ Bílá a ZŠ Věry Čáslavské. Záležet však bude, mimo dopravní situace, především na jednotlivých školách,“ uvedl místostarosta Jiří Lála, v jehož gesci je doprava. Cílem projektu Školní ulice je zajistit

vyšší bezpečnost dětí při příchodu do školy a upozornit rodiče na jiné možnosti dopravy jejich potomků na vyučování.

Praha 6 projekt testovala letos na podzim u ZŠ Hanspaulka. Protože se podle vedení radnice omezení dopravy v lokalitě osvědčilo a setkalo se s kladným hodnocením zvláště ze strany rodičů žáků školy, bude doprava v ulici Na Čihadle v úseku mezi křížením s ulicemi Finkovská a Na Hanspaulce omezená i nadále. Motorová vozidla tam nemohou od 7.30 do 8.00 hodin.

Poprvé se projekt zkušel v září roku 2020 před školami Stoliňská a Chodovická v Horních Počernicích. I tam mnozí rodiče omezení dopravy v lokalitě uvítali a rovněž se zvýšil počet žáků, kteří k ranní cestě z domova využili kolo nebo koloběžku či šli pěšky. **ČTK**

INZERCE



Buddha na Malé Straně

Hlavní myšlenky buddhismu prostřednictvím vizuálního umění má přiblížit výstava Buddha zblízka, která je ode dneška k vidění ve Valdštejnské jizdárně. **ČTK**

Krátce

Vlak nevyjede

Mikulášské jízdy včetně Čertohráčku, které měly o víkendu startovat ze smíchovského nádraží, se neuskuteční. Kvůli nepříznivé pandemické situaci. **JAR**

Až do Plzně

Část odpadu budou Pražské služby z důvodu poškození dvou ze čtyř linek spalovny v Malešicích požárem odvážet až do Plzně. **ČTK**

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 50% SLEVU NA VSTUPNÉ!

Deník METRO, 3. 12. 2021

STŘÍBRNÉ
VÁNOČNÍ
DNY

VELETRH DÁRKŮ

9.-12. 12. 2021

SLEVA 50%
NA VSTUPNÉ

PARTNER SKUPINA ČEZ

OFICIÁLNÍ VOZY

Co mají společného skvělá hudba a Niceboy?

Všechno.

NICEBOY HIVE PODS 3 PRO

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



1.689,-



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

Barvy, beton a štěrky u opida? Ve hře je i zastavení projektu

Proti zásahům do zalesněného vrchu bojuje petice.

Keltské opidum Závist najdete v Brežanském údolí, v učebnicích dějepisu a v poslední době i na stránkách novin. Kolem zbytků hradiště je momentálně živo. Vzniká tu nová rozhledna, která je součástí projektu jménem Akropole Závist – Zpřítomnění.

Kromě třicet dva metrů vysoké věže od architekta Martina Rajniše zde mají vzniknout také betonové obrysy bývalých staveb. To se nelíbí části veřejnosti a také iniciativě Svědkové času. „Má dojít k vyznačení půdorysů keltských staveb – ale pomocí železobetonových desek, které by měly být obarvené silnou vrstvou epoxidového lepidla,“ stojí v petici, kterou ini-

ciativa vytvořila. Výtek je ale víc. Odpůrcům projektu také vadí, že vrchol kopce má být vysypán štěrky nebo že Dolní Brežany, pod které zalesněný vrcholek spadá, o projektu nedostatečně informovaly. S tím souhlasí Jan Mařík, ředitel Archeologického ústavu Akademie věd (ARUP AVČ). „Co se týká petice a dalších vyjádření v on-line prostoru, musím s politováním konstatovat, že jsou zatíženy velkým množstvím nepřesností i vyslovených nepravd. Nicméně těžko z toho vinit diskutující. Ty informace skutečně schází,“ napsal deníku Metro Mařík.

Podobně mluví i Josef Pleskot. Jeho architektonická kancelář Zpřítomnění navrhla. „Podle reakcí petentů si nejsem zcela jist, zda projekt znají do hloubky, zda o něm vědí víc než pouze ta slova jako beton, barvy... bez diskuze s veřejností...“ uvedl



Vizualizace právě vznikající rozhledny

HUTARCHITECTURY.CZ

pro Metro Pleskot. Na dotaz, zda může kvůli petici dojít například i ke změnám v projektu, architekt uvedl, že to není vyloučené. Stejného názoru je také ředitel ARUP AVČ. „Ve středu proběhlo jednání

na půdě Středočeského kraje, kde bylo domluveno veřejné projednání, které proběhne formou webináře 14. prosince v podvečerních hodinách. Lze očekávat, že může dojít nejen k úpravě projektu, ale

i k jeho zastavení,“ myslí si Mařík, který zároveň dodal: „Jsem přesvědčen, že nejprve by měl projekt dostat šanci na celkovou prezentaci. Uznávám, že to je relativně pozdě, ale do této chvíle nebylo vydáno žádné rozhodnutí povolující realizace druhé části projektu.“

Podle šéfa Archeologického ústavu Akademie věd, který má v celém projektu roli konzultanta, je cílem Zpřítomnění zkulturnit zanedbanou plochu hradiště a zároveň ochránit archeologické dědictví. „Veškeré zemní práce musely být naplánovány v rozsahu již prozkoumaných ploch nebo se jedná o zásahy minimální do hloubky několika decimetrů. Tento požadavek naplnil jak projekt rozhledny, tak navazující úprava vytvořená panem architektem Pleskotem,“ popisuje detaily projektu Mařík. **MAREK HRŮ**

INZERCE

OČNÍ KLINIKA
Horní Počernice

Darujte svým blízkým ostrý zrak!

Laserová operace do 45 let!
od 7000 Kč/oko

Velmi šetrná a bezpečná operace očí. Stabilní výsledek díky nejmodernější technologii **Relex smile**.

Refrakční operace nad 45 let!
Refrakční operace se provádí výměnou lidské čočky za umělou multifokální čočku. Je to řešení pro všechny, kteří nechtějí nosit brýle.

Tip na vánoční dárek!

Dárkový poukaz
PRO ŽIVOT BEZ BRÝLÍ
1 000,-

VÍCE INFORMACÍ O DÁRKOVÝCH POUKÁZECH: www.ocniklinika.cz/dalsi-sluzby/darkove-poukazy

VÍCE INFORMACÍ O KLINICE: www.ocniklinika.cz info@ocniklinika.cz +420 281 865 664

09. 12., 17. 12. 2021, 06. 01. a 13. 01. 2022 lze spojit konzultaci a laserovou operaci v jeden den.

ZOOALBUM Seznamování



Právě v těchto dnech probíhá v Zoo Praha první spojování mladého páru vlků hřivnatých. Seznamování téměř dvouletého samce Váni se stejně starou samicí Lunou probíhá postupně a brzy by tak dle slov chovatelů mohli začít sdílet výběh natrvalo. Tyto jihoamerické dlouhonohé šelmy mohou návštěvníci pozorovat v horní části areálu poblíž konečné stanice lanovky.

Autor fotografie



Petr Hamerník
Zoo Praha

Krátce

Čerti v Podolí

Mikuláš v doprovodu čerta a anděla navštíví v neděli od 15 hodin prostor Dvorce vedle Žlutých lázní. Vyhřívané stany nebo venkovní sezení nabídnou záze-

mí pro dětské dílničky, kde si malí návštěvníci mohou vyrobit netradiční vánoční ozdoby. Kromě tradiční nabídky občerstvení Dvorců bude pro návštěvníky připraven lahodný svačák v nabídce 2+1 zdarma. **MET**

Je tu zima! Skiareály na startu

Do Česka přichází první letošní pořádné ochlazení.

Nadcházející víkend, první po nástupu meteorologické zimy, budou provázet sněhové přehánky. 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 dvouseďáčkovou lanovku. Pokud to počasí umožní, bude areál dále zasnežovat i další svahy. „Jsm 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 záchranníci 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

Krátko

Pokuty pro Poláky

Liberecký kraj žádá vyšší pokuty za ilegální těžbu uhlí v polském dole Turów u hranice s ČR a projednávání na plénu Evropského parlamentu. Podle vedení kraje se situace nezměnila, dopady činnosti polského dolu na české území jsou pro-

kazatelne a dvouletá jednání s Polskem o dohodě, která bude dlouhodobě a účinně chránit české obyvatele a území před negativními vlivy těžby, jsou neúspěšná. **ČTK**

Ozbrojený muž

Premiér v demisi Andrej Babiš uvedl, že se ho ve

středu pokusil napadnout ozbrojený muž. Útočník s pistolí a nožem byl zadržen na vrátnici Úřadu vlády ČR. Předseda vlády o případu informoval ve videu na svém facebookovém profilu, když odpovídal na dotaz muže nespokojeného s protiepidemickými opatřeními. Policie o incidentu ví. **ČTK**

Číslo dne

12

Městské dopravní podniky v ČR získaly v posledních sedmi letech 12 miliard korun z evropských fondů. Firmy tak mohou investovat do nákupu nízkoemisních autobusů, moderních systémů nebo dalších zařízení potřebných pro chod dopravy. **ČTK**

Číslo dne

2,5

Pražský magistrát letos investoval prostřednictvím své firmy Technická správa komunikací do oprav komunikací zhruba 2,5 miliardy korun, což je meziročně o zhruba 870 milionů korun více. Stavbaři opravovali silnice, chodníky, mosty i cyklostezky. **ČTK**



Po městech

Ulicemi Koprivnice projede v neděli v kočáře taženém koňmi Mikuláš s andělským a ďábelským doprovodem. Při okružní jízdě pozdraví děti a přiveze jim schránku na vánoční přání i dopisy pro Ježíška. Mikuláš, anděl a čerti už včera projeli ulicemi Vsetína. **2x ČTK**



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 tři 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 nejpostiženější 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



Šťastné,
veselé a svijanské!

WWW.PIVOVARSVIJANY.CZ



Konec chvíli po svatbě

Herečka Denisa Pfauserová, známá například z pohádky Řachanda, oznámila na sociálních sítích rozchod s manželem Janem Hrdinou. Vzali se přitom teprve letos v létě. Podle herečky je to peprná a pikantní zpráva, ale zároveň velmi bolestivá a citlivá. S Hrdinou tvořili pár i na sociálních sítích. **MAFRA**

Pod Krušnými horami. Průzkumné vrty Němců

První fáze podzemního průzkumu pod Krušnými horami pro vysokorychlostní trať mezi Prahou a Drážďany odhalila v údolí řeky Gottleuby oblast s geologickými poruchami. Oznámil to Kay Müller, který je vedoucím projektantem trati DB Netz. Řekl také, že na dalších místech v oblasti budoucího tunelu průzkumné vrty naopak potvrdily vysokou kvalitu horniny.

„Výstavbu tunelu to neznemožňuje. Je to informace pro nás, abychom počítali se složitějšími podmínkami,“ řekl Müller o problematické části údolí Gottleuby. První část podzemního průzkumu, která začala loni v červnu, skončila letos v září. Geologové provedli přes 130 vrtů v okolí

obcí Heidenau, Grosssedlitz, Bahretal a Bad Gottleuba-Berggießhübel, který se nachází 28,5 kilometru od Ústí nad Labem. Devět vrtů dosáhlo hloubky až 400 metrů. Odborníci budou nyní pokračovat do prosince nadcházejícího roku v dalších vrtech, jež budou až 500 metrů hluboké.

Nové železniční spojení Drážďany–Praha napojí Českou republiku na západoevropskou vysokorychlostní železnici a výrazně zkrátí cestování. Rychlostní trať umožní jízdu vlaků rychlostí až 350 kilometrů za hodinu. Jízdní doba z Prahy do Ústí nad Labem by se měla zkrátit zhruba o polovinu – na 30 minut. Cesta z české metropole do Drážďan by měla trvat hodinu a do Berlína 2,5 hodiny. **ČTK**

Všechny dárky jako na dlani



Ať vám svátky nezvyšují 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 náročných 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 cigarety. 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 vnoučata, 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 nepřijde, 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 našval. 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

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 pocíťovalo 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.

- Zastrasovací 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**

Krátce

Berlín zpřísňuje covidový kurz

Neočkovaní lidé v Německu nově nebudou smět do volnočasových zařízení, jako jsou kina a divadla, ani do obchodů s výjimkou supermarketů a drogerií. Oznámila to do-

sluhující konzervativní kancléřka Angela Merkelová. Ta rovněž souhlasí, aby očkování proti covidu-19 bylo od února v zemi povinné. Merkelová také řekla, že platnost stávajících dvou dávek vakcín vyprší po devíti měsících, pokud lidé nedostanou třetí posilující dávku.

Vévodkyně na koni

Britský bulvární list *Mail on Sunday* prohrál soud s Meghan Markleovou, chotí prince Harryho. List zveřejněním dopisu Markleové adresovaného jejímu otci, s nímž vévodkyně nemá dobré vztahy, porušil její soukromí.

Nad Seinou ši posvítili na Čechy

Soud v Paříži odsoudil tři Čechy za napadení thajské politické uprchlice Aun Nekoové v pařížské kavárně v listopadu 2019. Policie dva Čechy krátce po útoku dopadla a umísti-

la je do preventivní vazby. Soud jim vyměřil tresty 26 měsíců odnětí svobody, většinu trestu už si tedy odpykali. Třetího muže soud v nepřítomnosti odsoudil na 30 měsíců a vystavil na něj zatykač za organizaci cíleného a plánovaného útoku. **ČTK**



Revoluce?

Přesně před 20 lety představil britský vynálezce medicínských přístrojů Dean Kamen dvoukolové elektrické vozítko pro osobní přepravu Segway. Kamen při uvedení sliboval dopravní revoluci. Segway se ale uchytil hlavně v turistickém ruchu, a to jen dočasně. **ČTK**

Kurz. Končí týden po narození syna

Bývalý rakouský kancléř Sebastian Kurz se úplně stahuje z politiky. Chce se věnovat rodině. Pětatřicetiletého politika vyšetřovaného policií kvůli podezření z úplatkářství má nahradit ministr vnitra Karl Nehammer.

„Nejsem ani svatý, ani zločinec,“ uvedl Kurz. Připustil, že se v politice samozřejmě dopustil chyb, ale vždy se snažil dělat to nejlepší. Rodák z Vídně stál v čele rakouské

vlády dvakrát. Nejprve od prosince 2017 do května 2019, kdy jeho lidovci vytvořili koalici s protimigrační Svobodnou stranou Rakouska (FPÖ). Vláda se ale rozpadla kvůli skandálu tehdejšího šéfa Svobodných Heinze-Christiana Stracheho.

Podruhé se Kurz, který byl v obou případech nejmladším premiérem světa, do čela kabinetu dostal v lednu 2020. Tehdy koalici sestavil se Zelenými, kteří nakonec kvůli vyšetřování začali tlačit na jeho odchod. Za budoucí hvězdu rakouské politiky byl Kurz považován už od roku 2013, kdy se jako teprve sedmadvacetiletý stal ministrem zahraničí.

Několik skandálů ale jeho politickou kariéru – alespoň prozatím – předčasně ukončilo. O své profesní budoucnosti chce Kurz, jemuž se před týdnem narodil syn, rozhodnout během příštího roku. **ČTK**



Sebastian Kurz **AP**

INZERCE

KARIN KRAJČO BABINSKÁ

„Richard je romantik, ale musela jsem přivyknout jeho vášni pro fotbal.“

TÝDENÍK 5 PLUS 2
každý pátek ZDARMA



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

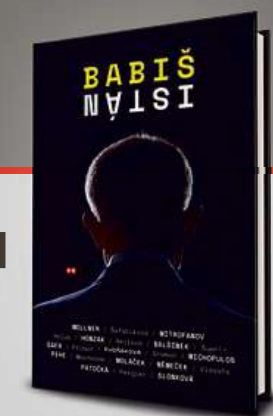
TIP NA DOBRÉ
ČTENÍ

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

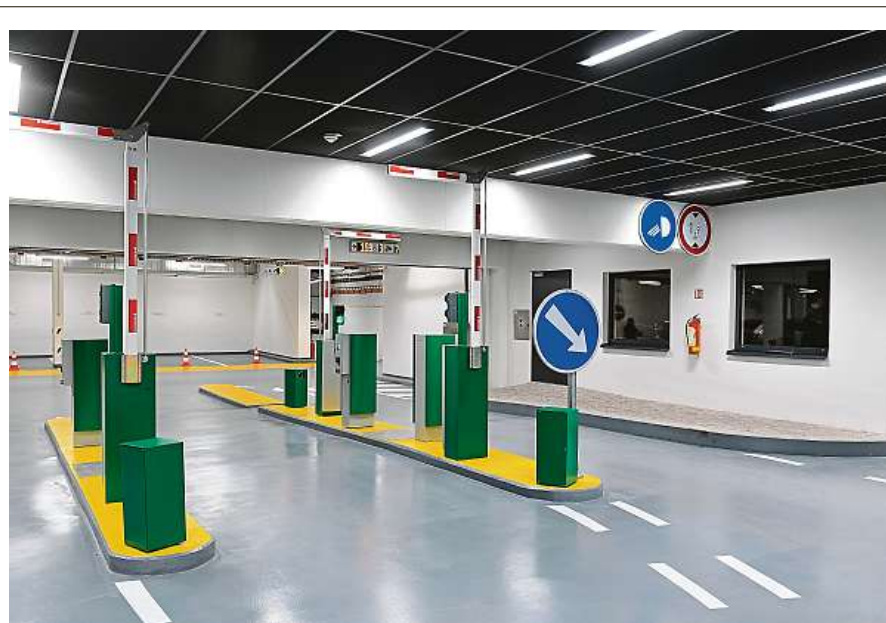
Dvě desítky komentátorů, reportérů a politiků se snaží nalézt odpovědi na mnohé otázky okolo Andreje Babiše.

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 otevřeno 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 lhát, 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.

METRO

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 začala 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!“

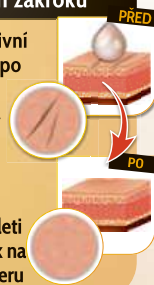
Nejdřív jsem sáhla po denním krému – krásně zvednuté tváře a hezky napnutá kůže na krku byly to první, čeho jsem si všimla. Nadšená z výsledků jsem si objednala také noční sérum. Šok! Vrásky mezi obočím a tmavé skvrny začaly po týdnu mizet.



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 Hybernia 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 doštal 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 zkombinoval 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?

Slíbila 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, prochladnutí, kýchnání, úniky... Než blokátor močových infekcí dobyl náš 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 ujistí: 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 přítom organismus. Naopak ho posiluje! UROposilovač je odpovědí

„Skončily mi úniky moči z námahy“

Noční múra močení při kýchnání 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 přecitlivělého 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

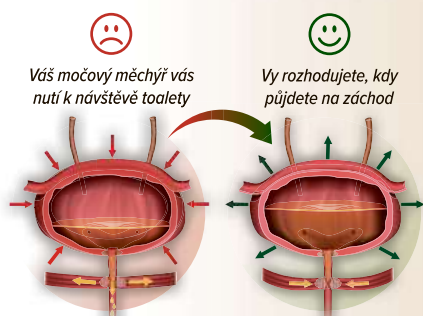
„Skvělý protilek na každý typ úniků moči!“

Díky nejnovějším úspěchům odborníků se lidé, kteří se potýkají s náhlými, výkonovými nebo smíšeným 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 posílit 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 partákovi 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 opou,“ 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

Novou generaci kosmetiky balí do krabiček z posekané trávy

Správný chlap již dávno nemá smrdět. Úspěch tuzemské značky určené nejen pro holiče to potvrzuje.



Daniel Trnka 2x BEVIRO



Ekologičtější obaly z kompostovatelného papíru

Pojem udržitelná móda, takzvaná slow fashion, je stále častějším předmětem debat. Lidé se více zajímají o oblečení vyráběné z ekologičtějších materiálů. A ideálně vyrobené v rámci jednoho z nejručnějších recyklačních programů, tedy z použitého oblečení. Když ale dojde na ekologické smýšlení u kosmetiky, konkrétně u té pánské, na ekotrendy se moc nehráje. To se nyní rozhodla změnit tuzemská značka Beviro.

„Neděláme opatření na efekt, jako je zpětný odběr obalů. Tam je uhlíková stopa jako hrom. Platíme za ekozpracování profesionálům. Produkty, které nepotřebují krabičku, jež slouží jako ochrana produktu, ozdoba a také nositel informací, tak opatřujeme sendvičovou etiketou a tím šetříme přírodu,“ říká pro deník Metro spoluzakladatel firmy Daniel Trnka.

Produkty, které krabičku potřebují, tak mají podle něj nově krabičku z takzvaného grassprint materiálu. „To je sedmdesát procent nasečená

tráva a třicet procent papír. A je to stoprocentně kompostovatelné a ještě ke všemu pěkné,“ dodává Trnka.

Postcovidový úspěch

O zmiňované značce pro muže, kteří už nechtějí používat levnou kosmetiku z drogerie s křovíjakým složením, informoval deník Metro poprvé loni. Značka je nyní na trhu pět let, a jak se ukazuje, stává se z ní pořádný gigant. A to i přesto, že Beviro není běžná značka, kterou koupíte jen tak v drogerii. „Jen za září jsme měli vyšší tržby než za celé loňské první

pololetí. Tu šílenou covidovou dobu jsme přežili, když byl náš prodej produktů přímo firmám a barber shopům zavřený, přičemž prodej přímo spotřebitelům jsme od nuly startovali až v půlce roku,“ dodává Trnka. Meziročně tak značka po stránce tržeb vyrostla trojnásobně a je v zisku.

Na plešku i na vousy

Někomu to roste, někomu zase ne. Tohle dogma je ale pravdivé vlastně jen napůl. Na českém trhu totiž existují tuzemské firmy nabízející přípravky na podporu růstu

vousů. Výrobky těchto společností, mezi něž patří i Beviro, neslibují jejich uživatelům dokonalý plnovous za měsíc ani jiné zázraky na počkání. Jejich úkolem je dodat tváři potřebné živiny.

Beviro tak bylo ještě donedávna vnímáno spíše jako značka pro vousáče, kteří hledali přírodní produkty. Na existenci této tuzemské značky prémiové kosmetiky mě loni upozornil kamarád právě s obavou, zda firma, jež ho zaujala na sociálních sítích, vyrábí něco i pro něj, pro holobrádka. Nyní už se firma vypracovala do bodu,

kdy dělá skoro všechno pro komplexní chlapskou péči.

„Sortiment jsme v poslední době rozšířili o toaletní vody, sprchové gely, face cleanser, pleťové krémy a další hromadu produktů máme nachystanou na první kvartál příštího roku. V letošním roce budeme mít dvaapůlnásobek tržeb minulého roku a budeme mít slušný zisk. Ten využijeme na vybudování prvního značkového brandstoru v centru Plzně,“ svěřil deníku Metro Trnka a doplnil, že půjde o značkovou prodejnu, kde si budete moci dát výbornou kávu, kvalitní víno a u toho v klidu vybírat.

Zvláštností má být také to, že se budou v showroomu nacházet třeba i umyvadla a zákazník tak bude moci výrobky vyzkoušet. „Zároveň v prostoru budou tři až čtyři holičská křesla,“ doplňuje Trnka.

Konkurence

Mezi nejznámější konkurenci patří například výrobky od firmy Angry Beards. Kvalitní, jednoduchou kosmetiku pro muže, která má zároveň rychle fungovat, vyrábí již tři roky také tuzemská značka Everyman. Československou drogerii seženete rovněž od značek Renovality, Voono, Al-mara Soap, Kvítok či Dulcia.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE



TÝDENÍK **TÉMA** PŘÁVĚ V PRODEJI

JAK COVID PROBOUZÍ UŽ VYLÉČENOU RAKOVINU

- Rozhovor s onkoložkou prof. MUDr. Tesařovou
- Rakovina prsou: Mýty a nové léky
- Rizika: Geny, nadváha i IQ
- Co s nádory prsou dělá těhotenství, kojení a menopauza
- Proč občas onemocní i muži

A navíc v čísle:

- Bývalý ředitel Novy Železný: Tenhle svět už není pro mě
- Herec Lambora ze Slunečné: Býval jsem sígr...

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	

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 |

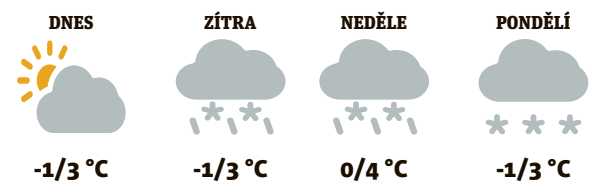
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M

Napište svou bublinu



„Tak, chleba napravo a zrní nalevo, holoubci moji!“
 MIRIAM DUNDÁKOVÁ
 Facebook

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-kvíz</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-kvíz</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 kardiocirurga R. Jursy</p>	<p>16.00 Krásné živé památky (13/16)</p> <p>16.30 Sousedé</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 nastaví 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>Žena, která odešla před obědem. Krimiseriál (ČR, 2017)</p> <p>21.35 Kriminálka Anděl III</p> <p>Hlavák. Krimiseriál (ČR, 2012)</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</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 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>Barvy ticha. Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>03.00 Jake a Tlustoch IV (17)</p> <p>Přistaviště mám pod kontrolou. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</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 UČÍ SKOKY</p> <p>15.35 Óčko hity</p> <p>16.30 ÓČKO e-sport: VODA-FONE MČR V PC HRÁCH</p> <p>16.40 Óčko hity</p> <p>17.00 VÁNOČNÍ VÝHRÝ</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 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 „pohovrů“ 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 zahlcuje 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.

Právě proto vypadnutí ČSSD a KSČM bylo po volbách jedním z nejméně 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 podobné 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

Jakou největší chybu jste udělali?



Dana Říhová
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** zmáčkl spoušť při průjezdu vánočně vystrojené mazačky. Nebyť 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** **#vanocevpraze** **#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 vycištěného 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



Auto-moto - poptávka

• Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

POPTÁVKA BYTU

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizersky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

• PENÍZE IHNEDE za byty v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

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

Starožitnosti

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

• Sběratel koupí staré vzduchovky a vzduchové pistole. Tel. 602343563, email: alesla@centrum.cz

• Sbírá, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižuterie, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

• Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 6 0 2 6 5 4 6 1 3, alex.kratochvil@volny.cz

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím. M:776 35 88 65

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídky. Tel.: 725 911 070

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu, chalupu, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• IHNEDE VYKOUPIME Váš byt, rodinný dům, činž. dům, pozemek. Hotovost do 3 dnů. Vyřešíme cokoli - privatizaci, právní vadu, dluhy, exekuce. 800662222.

• PENÍZE IHNEDE za nemovitost v Praze pro firmy z Evropské unie. Tel: 602212121.

• Koupím byt v Praze nejlépe před rekonstrukcí. Jsem přímý kupec a platím hotově. Děkuji za nabídky, P. Grygar. Tel.: 739641969.

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
real estate

JURIS REAL, spol. s r.o.

*nabízí přímý výkup,
zprostředkování
prodeje, dražbu
nebo aukci.*

*A to za nejvyšší
možnou tržní cenu.*

*Před prodejem
vyřešíme právní vady,
dluhy, exekuce.
Možnost okamžité
výplaty zálohy.*

**Volejte zdarma
800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

Pronájmy - poptávka

• HLEDÁM PRO naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

Ostatní

• KNIHY! Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

Práce - nabídka

• Školní jídelna u stanice metra Anděl přijme hlavní kuchařku/ře, plat 27 000 Kč, nástup ihned. Tel. 702146902, 730106118

• STR Praha s.r.o. se sídlem a provozovnou na Praze 4, přijme na HPP svářeče - zámečníka CO, WIG (NE stavební svářeč) do zakázkové výroby - sváření přesných lehkých konstrukcí. Nástup leden 2022. Tel.: 241483080, paní Paulová.

• ANVI TRADE s.r.o. (Křč) - přijme skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Jana Hladíka: 775325597.

• Přijmu paní středního věku na vaření hotových jídel na čerp. stanici v Praze 9. Nabízím práci ve stab. prostředí za příznivých podmínek. T.: 777641621

Jste zdravotní sestrou a potřebujete skloubit práci a rodinu? AeskuLab k.s hledá

ODBĚROVÉ SESTRY NA ČÁSTEČNÝ ÚVAZEK

po - pá, dopolední hodiny
kontakt:
jiru.petra@aeskuLab.cz

Společnost COM-TIP s.r.o. provozující tepelná zařízení přijme
TECHNIKA TEPELNÝCH ZDROJŮ
pro oblast Praha.
Požadujeme: znalost výměnkových stanic a plynových kotlen, RP skup. B - služební vozidlo, bezúhonnost, časovou flexibilitu. Možnost privyvádku jako obsluha tepelných zařízení.
Kontaktní e-mail: personalni@com-tip.cz, tel. 728 736 179 pí. Řápková.

• ZŠ P 9 Č.M. přijme od 1.2.2022 kuchařku, pom. kuchařku a asistenta pedagoga, a dále spec. pedagoga s nástupem ihned. Tel.: 281912168, 774355358.

• Malá organizace působící v centru Prahy hledá zaměstnance na poloviční úvazek, důchodce pro zajištění zvukových záznamů. Máte-li zájem, pište na adresu: ultradf1000@atlas.cz, nebo volejte: 608573834

• Přijmeme ihned pracovníky/ce do skladu v Praze. Denní směny dle dohody, vysoké týdenní zálohy, možnost kvalitního ubytování. 776001640

• Pultový prodej lahůdek a dopěk pečiva za 155.70 Kč/hod, denní zálohy, zaškolení samozřejmě. Tel.: 222534534, www.creditczech.cz

• Až 176.-Kč/hod za vybalování a doplňování zboží, směny noční/denní, ONLINE REZERVAČE, zálohy denně. Tel: 222534534

Hledáme instalátora/topenáře.
Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost. Práce po Praze s nástupem IHNEDE. info@havlitzb.cz | 602 396 662

m2c
Ostraha OC a admin. budov - Praha
týdenní zálohy
Náborový příspěvek 2 000 Kč
Mzda až 150 Kč/hod
Volejte zdarma: 800 111 112

BRIGÁDA V PRAZE TRÍDĚNÍ ZÁSILEK
• OD 160 Kč/hod.
• MOŽNOST ZÁLOH
Dobrá dostupnost MHD, nástup ihned.
VOLEJTE ZDARMA 800 14 16 18!

Staňte se dárce krevní plazmy
700 Kč* za každý odběr → 1400 Kč* měsíčně → 18 200 Kč* za rok
- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerství zdarma a zajímavé dárky
Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma www.unicaplasma.cz
plasma Tel.: 733 474 770

• SKLADNÍK nebo ŘIDIČ VZV za 155-235 Kč/hod, bonusy, zálohy, dotovaná strava, možnost ubytování, dlouhodobá spolupráce. Tel.: 222534534

• POKLADNÍ až 170 Kč/hod, směny si určujete sami, zaškolení, denní zálohy, online rezervace. Tel.: 222534534

• BRIGÁDY před VÁNOCEMI - přijďte si vybrat, jednorázové i dlouhodobé dle Vašich potřeb, online rezervace, denní zálohy. Tel 222534534

• Dobře finančně ohodnocená, klidná práce - vrátnice. Praha a okolí. Více info. zdarma na čísle 800100923.

• Gymnázium, Praha 6, Arabská 14 přijme kuchařku(kuchaře), pomocnou kuchařku (kuchaře) na plný úvazek do školní jídelny - zástup za mateřskou dovolenou. Pracovní nabídky posílejte na adresu: ga@gyarab.cz.

• Přijmeme kuchařku do školní jídelny Praha Dědina. Plný úvazek, volné víkendy, dobrý kolektiv. Info.: 235357226.

• Amboseli s.r.o. přijme metare/závazníky v Praze - práce na HPP nebo DPC, možnost pravidelných záloh a odměn. Bezplatná linka 800100166.

• Záloha 5 000 Kč / týdně - práce v Praze ve skladu pro muže a ženy, mzda 155 - 181 Kč / hod + bonusy, smlouva na plný úvazek, ubytování možné (2-3 lůžka na pokoji), směny 12 hod, střídání noční a denní směna, max. 60 hodin týdně, nástup každý den, volejte 731420914 nebo zdarma 800197197

• G4S SERVICES přijme Pracovníky ostrahy - Národní galerie. Zajímavá práce. Nutný čistý TR. Tel.: 724793669

• UNAVENÝM LÉKAŘŮM NABÍZÍME KLIDNĚJŠÍ PRÁCI v pékém prostředí. Domov sv. Karla Boromejského v Praze hledá pro lůžka následné péče dalšího lékaře, abychom nemuseli omezit péči. Naše zařízení je vyhledávané pro dobrou pověst, sehraný tým lékařů a zdravotníků, dlouhodobě jsou spokojeni pacienti i příbuzní. Úvazek dohodou, pro mimopražské k dispozici služební byt. Více o nás na www.domovrepy.cz, kontakt pro zájemce: sestra Konsoláta, konsolata@domovrepy.cz, tel: 776 25 79 11.

Knihy a časopisy

KNIHY!
odkoupím velkou
KNIŽNÍ POZŮSTALOST
solidní ceny za Vaše knihy.
Tel.: 603 478 873

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme
odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz



KLIKNĚTE NA METRO.CZ A JE TO.

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 včerejší vítězka. Letošní mistry 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. Domácí Švédka předvedla suverénně nejrychlejší běžecký výkon, ale srazily ji dvě střelecké chyby. O nejlepší umístění mužů v aktuální sezoně se postaral 15. místem Michal Krčmář. 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.

Čtvrtí do party

Tenisté Ruska ve čtvrtfinále Davisova poháru v Madridu porazili Švédsko. V semifinále si Rusové zahrájí s Německem, druhou dvojici tvoří Chorvatsko a Srbsko. **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 Švédý 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.


Házenkářky. Favorit měl jasně navrch

České házenkářky na úvod mistrovství světa ve Španělsku na překvapení nedosáhly a v prvním utkání základní skupiny E podlehly Německu vysoko 21:31. Favorit rozhodl už během úvodního dějství, které vyhrál o sedm branek. V dalším zápase změřil svěrenkyně trenéra Jana Bašného v sobotu síly s Maďarskem a skupinu zakončí v pondělí proti Slovensku. Na mistrovství světa poprvé v historii startuje 32 zemí. Účastníci jsou rozděleni do osmi čtyřčlenných základních skupin. **ČTK**

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

TEŠKO

Tesco Clubcard

dm

dm drogerie

Plus

Lidl Plus

BILLA

BILLA

DrMax

DrMax


PENNY

PENNY Market




PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Stáhnout v



Stáhnout v



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 SLEVVU

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