

# metro

Lepší spánek mezi předsevzetími překvapivě téměř nefiguruje. Při tom má vliv na zdraví. STRANA 3



## Hladiny řek stoupají, mohou za to deště i tající sníh z hor

Vltava, Labe, ale třeba také Otava **trápí obyvatele** mnoha českých měst a obcí. V Praze se zavřely náplavky, velmi vysoko je voda i v labské přehradě **Les Království** u Dvora Králové.

# Chorvatsko krotí turisty

**Bojují proti přelidnění v létě vytižených lokalit.**

V Chorvatsku nově vstoupil v platnost zákon o cestovním ruchu, který dává samosprávám rozsáhlé pravomoci v regulaci turismu včetně možnosti omezovat nabídku ubytovacích kapacit. Jeho deklarovaným cílem je zabránit přelidnění turisticky vytižených lokalit.

## Ve prospěch místních

„Zákon o cestovním ruchu je velice důležitý, protože umožňuje, abychom náš turismus začali řídit, a to promyšleně a ku prospěchu všech od místního obyvatelstva po turisty,“ uvedla ministryně cestovního ruchu Nikolina Brnjacová. Zákon má podle chorvatské vlády ukončit takzvanou apartmánizaci – fenomén

krátkodobého pronajímání soukromých objektů, který v Chorvatsku zažívá boom v posledních letech a jenž podle expertů v řadě obcí násobil problémy spojené s turismem. Přílišná nabídka ubytovacích kapacit vytvářela tlak na infrastrukturu i davy lidí, na něž si stěžují jak místní, tak samotní turisté. Zákon úřadům umožní omezit množství nových ubytovacích kapacit, restaurací či barů.

## Miliony turistů

Chorvatsko loni navštívilo přes 20 milionů turistů, kteří zde celkově strávili zhruba 107 milionů nocí. V případě příjezdů je to o devět procent a v případě přenocování o tři procenta více než v roce 2022. Chorvatsko je dlouhodobě oblíbenou destinací také pro české turisty, mnoho Čechů zde také vlastní nemovitosti. **ČTK**



## I pro víno by byl lepší mráz

V bedýnkách vystlaných slámou na rostech, kterými může proudit čerstvý vzduch, leží už od konce října hrozny určené pro výrobu slámového vína. Zemědělské družstvo Sedlec u Mikulova na Břeclavsku letos takto uložilo k vysychání 600 kilogramů modrých hroznů odrůdy Cabernet Sauvignon. Lisovat se bude nejspíš až koncem února. Sladký mošt bude několik měsíců kvasit, poté ve skleněných demižonech dalších několik měsíců dozrávat. Podle vinařů by bylo ideální, kdyby mrzlo, problémem je zejména vlhkost, kterou sláma nasává z prostředí a v níž se daří plísni. Mráz by nežádoucí plísně zničil. **ČTK**

## KRÁTCE

### V Praze přibývá drogových úmrtí

Policie přišla s varující zprávou – v Praze výrazně vzrostl počet úmrtí po požití drog. Policisté si nárůst vysvětlují tím, že mnoho mladých lidí experimentuje a drogy kombinuje. Značně se také zvýšil obsah účinné látky v kokainu, který se v hlavním městě prodává. Veřejnost se domnívá, že úmrtí jsou pouze v souvislosti s užíváním heroínu nebo pervitinu. K řadě úmrtí došlo kvůli kombinaci drog, například kokainu s extází nebo alkoholem. Podle policie se do Česka dostává velmi kvalitní kokain.

Navic droga zlevnila. Policejní statistiky uvádějí, že loni takto zemřelo 27 lidí, v minulých letech to bývalo pod deset. Policie také oznámila, že v Praze zadržela dva muže, našli u nich desítky kilogramů kokainu. Hrozí jim až 12 let vězení.

### Bezpečnější vysoké školy

Univerzita Karlova připravuje pro děkany jednotlivých fakult dokument s možnými bezpečnostními opatřeními, která by mohli zavést v budovách fakult. Jedná se o reakci na tragédii, při níž student na filozofické fakultě zastřelil

14 lidí. Jedním z možných opatření je například vstup na kartu. Fakultám bude nabídnut i systém KISS, který umožňuje lidem poslat prostřednictvím SMS zprávy instrukce, co mají dělat.

### Rakousko milují

Rakouská spolková země Horní Rakousy registrovala v loňském roce rekordní počet turistů, kteří tam strávili noc. Počet přenocování byl devět milionů. Nejvýrazněji v regionu zahrnujícím Linz, jezera v okolí Gmundenu nebo část masivu Dachsteinu přibylo Čechů. Tamní úřady sledují velký zájem o Rakousko jako takové. **ČTK**



## Brno zvažuje, že postaví metro

V březnu by mělo být jasné, jak bude vypadat budoucí podzemní kolejová trať

v Brně, která bude zdejší obdobou pražského metra. Město na konci loňského roku dostalo po letech tvorby studií proveditelnosti, Správa železnic si k ní nechá zpracovat oponentní posudek. Brno se musí rozhodnout, zda bude fungovat ve vlakovém, či tramvajovém režimu. Podle různých dopravních odborníků se bez takové dopravy Brno v budoucnu neobejde,

protože počet obyvatel města roste.

Za brněnské metro se dosud s nadsázkou označoval nejdelší tramvajový tunel v ČR o délce 602 metrů, který byl zprovozněn v prosinci 2022 v Bohunicích. Na skutečné metro si však Brno nejspíš počká delší dobu. Například v Praze trvalo zprovoznění první linky podzemky od prvního návrhu 76 let. **IDNES.cz**

## NÁDRAŽÍ NA PRODEJ

# 3

Správa železnic chce prodat nevyužívanou budovu dolního nádraží v Jablonci nad Nisou, vyhlásila veřejnou soutěž. Za zdevastovanou budovu z konce 19. století žádá 2,395 milionu korun. **ČTK**

## HODNĚ ZLEVNIL

# 6

Společnost Lidl se rozhodla promítnout snížení sazby DPH do svých cen. Vláda snížila DPH u potravin o tři procenta, Lidl snížení zdvojnásobil. Zlevnil pečivo, maso, vejce nebo ryby. **ČTK**

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

### Auto-moto - poptávka

• Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. T. 734843403

# Spánek nepatří mezi důležitá novoroční předsevzetí. Zkuste to

**Tři měsíce. To je průměrný čas, po který vydrží lidé držet se svého předsevzetí o hubnutí, jež si dali při silvestrovském připitku.**

„Předsevzetí si zásadně nedávám, ale něco zhubnout bych chtěla,“ komentovala novoroční popřání jedna moje kolegyně. Zbavit se kil, která považujeme za nadbytečná, stojí na špičce všech odhodlání, jimiž chceme každoročně naplnit svůj život po 1. lednu. Jak dokazují zkušenosti majitelů fitness center, většina nováčků vydrží pravidelněji chodit asi tak do března.

## Ježíšku, dones mi spaní

Když se podíváme na seznamy dalších nejčastějších předsevzetí (ale i přání, co bychom rádi viděli na Vánoce pod stromečkem), najdeme tam od kouření přes pití alkoholu až po výuku dalších jazyků leccos. Co však neobjevíme téměř vůbec, to je přání, že konečně začneme lépe a více spát. Nebo ho najdeme zastrčené někde zcela vzadu.

Spánek je totiž činností, která významně ovlivňuje naše celkové zdraví, stejně hodnotně jako když vynecháme alkohol a tabák.

## ČEŠI LEŽÍCÍ SPÍCÍ

# 8

Tolik hodin je doporučená délka každodenního zdravého spánku. Odborníci jsou ochotni tolerovat i sedmihodinový spánek.

# 7

Tolik hodin spí denně v průměru třetina české populace. Méně než šest hodin nespí asi 14 procent Čechů.



Karel Schwarzenberg i v politice dbal na spánkový režim. MAFRA

„Nedostatek spánku je také spojen se zvýšeným rizikem srdečního infarktu,“ vysvětluje Stephen Kopecky, uznávaný americký kardiolog s českými kořeny. Jedna hodina spánku denně navíc může toto nebezpečí snížit až o dvacet procent, protože chronické nevyspání přispívá k rozvoji zánětu v těle.

## Zdravé snění je bez pohybu

Karel Šonka, významný český „spánkolog“ z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) v Praze a 1. lékařské fakulty UK Praha, tvrdí, že na škodu není

spát denně sedm až devět hodin. „Spánek je jedním ze základních lidských potřeb. A navíc ze spánku lze odhalit některá onemocnění,“ říká Šonka. Neurolog připomíná, že například zdravý člověk i v tom nejláznivějším snu, kde létá nebo utíká, se v posteli nehne. „Pokud ale děláte i jako spící člověk to, co ve snu prožíváte, může to naznačovat počátky Parkinsonovy choroby nebo demence,“ vysvětluje Karel Šonka. A to ještě dříve, než viditelné příznaky odhalí lékař při vyšetření.

Změnit nejednou spánkový režim do plusu neznamená,

## SEDM PŘÁNÍ

Podle žebříčku předsevzetí, která figurují například na webu Nutrend.cz, je na prvním místě hubnutí. Kupodivu tam není například konec kouření a pití alkoholu.

- Seznam obsahuje kromě snižování tělesné hmotnosti i dalších šest nejžádanějších předsevzetí.
- Na druhém místě se drží zdravé stravování, následuje snaha častěji se hýbat, dodržovat pitný (ne alkoholický) režim, méně stresu, nedávat si předsevzetí a také více se věnovat sobě a více spát.

že jmenovaná onemocnění zmizí, ale lze je spolu s léčbou, úpravou životosprávy a dalšími tréninky třeba paměti zpomalovat.

## Chytré hodinky nás mohou stresovat

Našli jste pod stromečkem vysněné chytré sledovací zařízení? Budete konečně podrobně znát všechny své tělesné pochody, uchozené a uběhané kilometry, tepy? Neustálé sledování toho, co děláme a neděláme zdravě prostřednictvím chytrých hodinek nebo jiného sportovního zařízení podobného typu,

může vést k opaku. „Přílišné soustředění na údaje narušuje i spánkovou pohodu, zvláště úzkostným pacientům tato zařízení nedoporučujeme,“ varuje neurolog Šonka.

## Ve spánku regenerují buňky

Ovlivnit spánek, a tím pádem přes něj i zdraví celého organismu, může i volba stravy. „Střevní mikrobiální flóra, takzvaný mikrobiom, má totiž vliv na mozkové funkce,“ radí Janet Ježková, která ve spolupráci s Mikrobiologickým ústavem Akademie věd ČR zkoumá souvislost mezi mikrobiomem a nadměrnou spavostí, tedy centrální hypersomnií.

„Podařilo se nám zjistit, že pacienti trpící centrální hypersomnií mají odlišné zastoupení střevních bakterií oproti zdravým kontrolám,“ dodává Ježková a upřesňuje, že odhalení efektu konkrétních mikrobiálních produktů látkové přeměny na regulaci spánku by mohlo pomoci v léčbě spánkových poruch.

Pokud jste po letošním Novém roce teplí svou poslední cigaretu nebo si už nenalili žádného panáka, stálo by za to přidat i jindy chybějící minuty či hodiny spánku. „Spánek poskytuje našim buňkám důležitý čas na jejich obnovu, hraje významnou roli při tvorbě buněk nových,“ upozorňuje kardiolog Stephen Kopecky. PAVEL HRABICA

INZERCE

2x VÍCE PŘÍBĚHŮ  
JEDNA  
RODINA

KAŽDÉ ÚTERÝ A ČTVRTEK 20.20

nova

# Poradna: Jak neskočit na lep podvodníkům? Vše promyslete

**Rok od roku jsou praktiky různých zlodějů a šmejdů propracovanější a je snadnější jim naletět.**

Snad každý z nás zaznamenal v médiích nebo ještě hůř osobně různé pokusy o vylákání peněz. Ať už to jsou podvodné e-maily informující o doručování balíčku, který je třeba doplatit, on-line nabídky snadného výdělků, předváděcí akce, nebo informace o tom, že jste něco zdělili od vzdáleného strýčka...

## Podvodníci se neštítí ničeho

Novinkou uplynulého roku a nástrojem, u kterého se dá očekávat, že ho budou podvodníci využívat mnohem silněji, je umělá inteligence. S její pomocí technicky zdatní jedinci dokážou například napodobit hlas vašeho blízkého (který si stáhnou třeba z videa na Facebooku) nebo styl, jakým běžně píše a jak vás oslovuje. Můžete se pak dočkat naléhavé SMS zprávy nebo hovoru s prosbou

o rychlé zaslání peněz či zaplacení částky přes platební bránu. Nebude na vás mluvit strojový nebo cizí hlas, ale hlas vašeho blízkého.

Jedním z varovných signálů, proč tomuto nepodlehnout, je pocit tlaku – časového či emocionálního. Často podvodníci tlačí na to, abyste jednali rychle a hned. Protože pak už bude pozdě.

To je ale pravý opak toho, jak je vhodné jednat. Pokud máte alespoň špetku podezření, že je něco v nepořádku, je lepší si vše několikrát ověřit. Opravdu vám píše váš blízký? Zkuste mu raději zavolat. Dopte se ho na další informace, položte mu otázku, kterou vám zodpoví jen on, a nikoli podvodník, který se za něj vydává.

## Slibují peníze, ale co je za tím?

V řadě případů se ale můžete setkat i s podvodníky, kteří vám něco nabízejí. U jakéhokoliv návrhu, který slibuje rychlou výplatu peněz, je třeba být obezřetný a uvědomit si, že nikdo nedává nic zadarmo. Proč by to taky dělal? Velmi dobře skryté bývají často různé vstupní poplatky, nabí-



Na fotografii je Kryštof Kruliš ze Spotřebitelského fóra.

SPOTŘEBITELSKÉ FÓRUM

zí se také možnost zneužití vašich údajů k nejasným účelům nebo zamlčené následné náklady. I zde platí jasné doporučení – nejednejte pod tlakem a všechno si dobře promyslete.

Takovéto nabídky často říkají jen A – ano, dáme vám peníze. Rychle a třeba i na ruku.

Všechno za vás vyřešíme... Neříkají ale B – jaké následky pro vás přijetí nabídky může mít. Pokud vás někdo osloví třeba s možností na odkup tvrzených nároků z nějaké smlouvy, je vhodné se s danou nabídkou pečlivě seznámit a klást si otázky: Jaké následky to může mít? Jak bude

s postoupeným tvrzeným nárokem naloženo?

Běžný spotřebitel nemusí mít vždy k posouzení všech možných otázek dostatečné znalosti. Vhodné tak je konzultovat svá rozhodnutí s nezávislým advokátem nebo se spotřebitelskou poradnou. Ti vám rádi a nezávisle poradí.

## Termíny vishing a spoofing. Proč o nich vědět?

Nechat se napálit je stále snadnější, neboť podvodníci pravidelně zdokonalují své postupy. Vedle internetových podvodů ve velké míře bují i ty telefonické. Mezi relativně nové metody zlodějů se řadí například takzvaný vishing či spoofing.

„Vishing je typ podvodného volání, které se z člověka snaží vylákat citlivé údaje či jej rovnou přimět k převodu peněz. Útočníci se často vydávají za bankéře, makléře či policisty a využívají různé formy psychologického nátlaku, aby oběti dostali tam, kam potřebují,“ přibližuje Jan Nedělník, ředitel společnosti Konecna Czech a Hungary, která se specializuje na outsourcing zákaznických služeb.

## Falešný bankéř či investiční poradce

Typickým příkladem, před nímž v poslední době již řada bank své klienty varovala, je scénář, v jehož rámci se podvodníci snaží u lidí navodit dojem, že jsou jejich finance u ohrožení.

Útočník se obvykle představí jako pracovník banky a informuje volaného, že jeho účet byl napaden. Jediným východiskem z dané situace má být odeslání financí na bezpečný účet či jejich vložení do bezpečného bankomatu. Kromě falešného bankéře kontaktuje oběti často i další komplik vydávající se typicky za policistu.

Realističnost celého podvodu mnohdy zlodějům ještě zdokonalují použitím metody známé jako spoofing, kdy dokážou napodobit jakékoli jiné telefonní číslo. Člověku se tak na mobilním telefonu skutečně zobrazí, že mu volá policie či jeho banka. „Triky a vyjednávací techniky podvodníků jsou velmi propracované. Zdařile napodobují chování zaměstnanců klientského centra a umí si klienta pod záminkou falešného bankéře, zástupce vybrané instituce či bezpečnostního experta získat na svoji stranu,“ doplňuje Petr Zíma, manažer České spořitelny pro klientskou bezpečnost a bankovní identitu.

Neustále se zvyšující úroveň dovedností útočníků potvrzuje i Marek Macháček, expert na prevenci platebních podvodů v Komerční bance. „Řešil jsem případ, kdy útočník napsal e-mail s pomocí umělé inteligence, která okopírovala styl nadřízeného z korespondence dostupné na internetu. I on sám následně říkal, že by podle použitých slovních obrátů uvěřil, že to sám napsal,“ uvádí.

## Na hesla se banka nikdy neptá

Základem toho, jak podvodníkům neskočit na jejich finty, je být ostražitý. „Bankovní společnosti za žádných okolností nežádají po klientech citlivé údaje, jako jsou hesla, CVV či podobné. Pokud k takové situaci během hovoru dojde, jedná se s vysokou pravděpodobností o podvod,“ varuje Jan Nedělník.

V momentě, kdy se člověk cítí pod tlakem či si zkrátka v dané situaci není jistý, měl by telefonát raději ukončit a vzít si čas na rozmyšlenou. Veškeré obdržené informace

si může následně nechat ověřit u své bankovní společnosti či jiné instituce. „Pokud má náš klient během hovoru s kolegy z kontaktního centra jenom stín pochybnosti o tom, jestli mu skutečně volá někdo z banky, vždy klientovi doporučujeme hovor ihned ukončit a neprodleně nám zavolat na naši blokační linku,“ doporučuje Jana Pokorná, tisková mluvčí pro Air Bank.

Ve chvíli, kdy dotyčný zjistí, že podvodníkovi naletěl, je nezbytné co nejrychleji kontaktovat svoji banku. V některých případech lze ještě transakci včas zastavit a finance klienta ochránit. **MET**

## I Z LÉKAŘE JE ŠMEJD

**Velmi známou skupinou podvodníků jsou také ti vztahoví, kteří na seznamkách vyhlízejí své oběti. Jak správně rozpoznat, že jim nejde o lásku?**

- „Jsi jediná, kdo mě tady zaujal.“ – To je hezká představa, ale poněkud naivní. Někteří muži totiž moc dobře vědí, co ženské srdce potřebuje slyšet. Dejte si pozor na přehnané lichotky a sladké řečičky, mohla byste být dost zklamaná.

- „Momentálně jsem lékař fungující v Africe.“ – Ano, proč by dobrák zachraňující životy v cizině nemohl být na seznamce? Jestli jste se ale do fešného doktora zakoukala, okamžitě opusťte konverzaci ve chvíli, kdy vás začne žádat o peníze. Je více než pravděpodobné, že jde o šmejda. **iDNES.cz, TES**

## PODVOVNÝ QR KÓD

587

O tolik procent stoupl počet kyberútoků od loňského srpna do září pomocí QR kódů. **ČTK**

## V OSTRAVĚ JINAK

S blížícími se Třemi králi začne v ulicích českých měst znatelně přibývat odložených vánočních stromků.

- Už nyní lze spatřit na brněnských a ostravských sídlištních popelnice obložené odstrojenými vánočními stromky.
- Zatímco ve druhé zmiňované metropoli je musejí místní odvézt do sběrných dvorů či jinak zlikvidovat, a za jejich hromadění u popelnic dokonce hrozí postih strážníky, v Brně lze jehličnan nechat u černé nádoby na směsný komunální odpad.
- Je v tom ale háček – platí to pouze pro stromky o průměru kmene menším než pět centimetrů. Větší stromky by se měly rozřezat na přibližně metrové kusy. Lisovací lopata popelářského vozu totiž není schopna silně a dlouhé kmeny zpracovat a mohlo by dojít k poškození celého zařízení. **JAR**

# Stromek patří k popelnici. Nikdy ho netlačte dovnitř

**Tradiční povánoční evergreen. Stovky tisíc jehličnanů se opět budou válet na chodnících.**

Svátky klidu a míru ukazují každý rok, respektive v prvních lednových dnech, odvrácenou tvář. Svě o tom vědí pracovníci svozových firem, které nejen v hlavním městě opět čeká práce navíc.

„Běžně se stává, že se lidé stromečků začínají zbavovat hned po Štědrém dni. Jedná se každopádně opravdu jen o jednotky kusů. První větší vlnu vysloužilých jehličnanů v ulicích metropole očekáváme spíše v období kolem Tří králů. Do konce února jich svezeme odhadem stovky tisíc,“ říká pro deník Metro mluvčí Pražských služeb Alexandr Komarnický.



První stromky se v ulicích začaly objevovat na konci roku. METRO

Důležité je podle něj tento symbol Vánoc před vyhozením každopádně „dočista“ odstrojít, aby se dal zkompostovat a posloužil jako hnojivo v městských parcích v rámci takzvané ekologické cirkularity. Pražské služby pro tyto účely letos vytvořily barevnou grafiku, kterou si lze prohlédnout na jejich Facebo-

ku. Můžete si tak připomenout, že rozbité ozdoby patří do směsného odpadu, háčky do kovů a starý světelný řetěz do elektroodpadu.

„Loni svozové společnosti z celé Prahy posbíraly zhruba 250 tun tohoto svátečního bioodpadu. Zbylé, neodstrojené nebo jinak nekompostovatelné stromky i letos poslouží jako palivo pro ZEVO Malešice a teplo pro pražské domácnosti,“ dodává pro Metro Komarnický a upřesňuje, že s kolegy pravidelně prosí Pražany, aby dávali stromky vedle popelnic, ať už černých, nebo barevných, ideálně den před svozem, aby se v ulicích nehromadily. „To zdůrazňuji hlavně proto, že loni začátkem ledna silně foukalo, bylo nemilé je sbírat rozházené po ulicích. Nehledě na skutečnost, že leckde stromečky komplikovaly dopravu nebo mohly způsobit drobné ško-

dy na majetku. Třeba někomu odřít zaparkované auto,“ doplňuje Komarnický.

Stromek vhozený do popelnice či kontejneru umí snadno zaplnit téměř celou nádobu a do dalšího svozu znemožňuje její užívání. Správný postup je tedy podle zástupců největší svozové firmy hlavního města – Pražských služeb – jasný. V případě, kde z nich vznikne světlo a teplo pro pražské domácnosti,“ dodává pro Metro Komarnický a upřesňuje, že s kolegy pravidelně prosí Pražany, aby dávali stromky vedle popelnic, ať už černých, nebo barevných, ideálně den před svozem, aby se v ulicích nehromadily. „To zdůrazňuji hlavně proto, že loni začátkem ledna silně foukalo, bylo nemilé je sbírat rozházené po ulicích. Nehledě na skutečnost, že leckde stromečky komplikovaly dopravu nebo mohly způsobit drobné ško-

FILIP JAROŠEVSKÝ



## Umělec hned

Chtěli byste zjistit, zda ve vás, čistě náhodou, nečihá umělec? Nechce se vám ale špinit barvami, nakupovat plátna a vymýšlet složité techniky? Pak se vám může na krátkou chvíli stát útočištěm Playpaper v nákupním centru na Chodově, kde vás navléknou do ochranné kombinézy a pomohou vytvořit abstraktní mistrovské dílo. Možná se vám zde povede, podobně jako našemu redaktorovi, vytvořit variaci na vesmír, hvězdy a měsíc. **JAR**



INZERCE

Více než

# 350

**GECO**

dalších míst, kde si můžete vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

LOTERIE KORUNKA JE NOVĚ V TRAFIKÁCH GECO. [www.geco.cz](http://www.geco.cz)

# Lahodné melodie

Slavný Glenn Miller Orchestra přijede swingovat do Česka, fanoušky potěší na šesti koncertech v pěti městech.

Jeden z nejznámějších swingových orchestrů na světě se po čtyřech letech vrací do naší vlasti.

Pod vedením kapelníka a režiséra Wila Saldena a za doprovodu vokální skupiny The Moonlight Serenades zazní na každém z koncertů – odehrají se mezi 13. a 17. lednem – zhruba třicet melodií včetně evergreenů jako In the Mood, String of Pearls, Pennsylvania 6-5000, Moonlight Cocktail, Sentimental Journey nebo Rhapsody in Blue.

Jak prozradil Wil Salden, orchestr se chystá uvést i některé méně známé skladby



Glenn Miller Orchestra poprvé zavítal do Prahy v roce 1995. Od té doby těleso odehrálo ve světě více než pět tisíc koncertů. 2x GMO

jako například Far Away Places, Yes, My Darling Daughter a I'll Be Seeing You. „Zahrajeme i další písně, které budou spíše nečekané a naše publikum dozajista uhranou,“ uvedl k chystaným koncertům Salden. Zároveň dodal, že právě letos uplyne už 80 let od chvíle, kdy Glenn Miller coby pasažér v malém letounu při pokusu přeletět

kanál La Manche beze stopy zmizel.

Glenn Miller Orchestra se v rámci The Best of Tour 2024 představí tuzemskému publiku na šesti koncertech: dva rozezná Obecní dům v Praze, posléze se orchestr představí v Brně, Hradci Králové, Liberci a Ústí nad Labem.

Vstupenky jsou dostupné v síti Ticketstream. HAL

## GLENN MILLER



Glenn Miller zazářil v letech 1939–1944 na swingovém nebi jako kometa.

- Celosvětová popularita tělesa, které Miller založil a vedl, byla srovnatelná s pozdější slávou kapel jako Beatles nebo Rolling Stones.
- Sám Miller byl v orchestru nejen zdatným trombonistou, ale i spolehlivým dodavatelem hitů. HAL

INZERCE

DÍKY, ŽE SE DÍVÁTE

ZOO

Dnes 2015

Prima

## PLAY

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

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

## Trojmezí

Vzhledem k chladnému počasí venku se mi zastesklo po tepu a Amazonii, kde se potíže, i když vlastně nic neděláte. V srpnu jsem po delší době navštívila Kolumbii a vydala se právě do pralesa. Přiletěla jsem do města Leticia, kam se dá dostat pouze lodí po řece Amazonce nebo letadlem. Leticia má strategickou polohu, protože se nachází na hranici s Brazílií a s Peru, je to dokonalé trojmezí. Můžete za tři hodiny navštívit tři země, což se vám zase tak často nestane, a to jsem se samozřejmě rozhodla udělat i já.

**„Chvilími je tak ošklivá, až je hezká, musela jsem se tomu smát.“**

V přístavu jsem si vzala lodní taxi, jež mě za deset minut odvezlo na ostrov Santa Rosa, který už náleží Peru. Vzhledem k tomu, že peruánská gastronomie je lepší než ta kolumbijská, došla jsem si v Peru na výborné ceviche. Pak jsem si vzala loď a během dalších pár minut jsem se přímo po Amazonce přesunula do města Tabatinga v Brazílii.

Byla bych blázen být v Brazílii (i když jen na skok) a nedat si vyhlášenou caipirinha, takže padly hned dvě, do každé nohy. Pak jsem opět lodí odjela zpět do kolumbijské Leticie. Co vám budu povídat, Leticia není hezké město, nenajdete zde koloniální památky ani nádhernou přírodu (to musíte po řece dál), ale má tak unikátní atmosféru, že si ji zamilujete. Chvilími je tak ošklivá, až je hezká, musela jsem se tomu smát. Zpenená, ulepená a ještě špinavá od všudypřítomného bahna jsem se procházela po hlavní ulici a obdivovala místní, že tady zvládají dlouhodobě žít a mít u toho úsměv na tváři.

**TROTAMUNDOS**  
VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A OBDDIVOATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



## POČASÍ

DNES	ZÍTRA	SOBOTA	NEDĚLE
6/10 °C	4/8 °C	2/6 °C	-4/0 °C

Teplotní rekordy: ↓ -22,6 °C (1795) ↑ 12,9 °C (1925) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

ČT1



**20.10 Oběť**  
Drama (ČR, 2022). Hrají: V. Smačeljuková, G. Kuchuk, I. Chmela. Režie M. Blaško

**21.40 Osmý**  
Černá komedie (ČR, 2014). Hrají: I. Trojan, Z. Stivínová, M. Krobot, J. Dvořák. Režie J. Strach

**23.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty**

**23.05 Slavná hudební čísla**  
Účinkují: K. Gott, W. Matuška, P. Nárožný, M. Rottrová

**00.00 Kuchařská pohotovost**

ČT2



**20.00 Pověste je vysoko**  
Western (USA, 1968). Unikl oprátcce smrti, aby byl vzkríšen jako neohrožený mstitel. Hrají: C. Eastwood, I. Stevensová, E. Begley, P. Hingle. Režie T. Post

**22.00 Kašpárek**  
Komedie (Fr./It., 1980). Hrají: J.-P. Belmondo, M. Galabru, G. Géret. Režie G. Lautner

**23.45 Pro hrst dolarů**  
Western (It./Sp./N, 1964). Hrají: C. Eastwood, G. M. Volonte, M. Kochová, W. Lukschy. Režie S. Leone

**01.20 Námořníci bez lodí**

NOVA



**20.20 Jedna rodina (42)**  
Bulvár nezastavíš. Komedijní seriál (ČR, 2024). S bulvárem se nevyplácí si zahrávat a pocítí to celá klinika IVF. Hrají: P. Rychlý, T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek

**21.35 Kriminálka Anděl IV (13)**  
Letiště. Krimiseriál (ČR, 2014). Nevlastní syn správce malého sportovního letiště je nalezen mrtvý. Hrají: M. Taciík, D. Švehlík, J. Pidrmanová, H. Dvořáková

**22.55 Kriminálka Las Vegas III (9)**  
Seriál (USA, 2002)

**23.45 Dr. House VIII (6, 7)**  
Seriál (USA, 2011)

PRIMA



**20.15 Zoo (162)**  
Nech brouky žít. Rodinný seriál (ČR, 2023). Pivoňku dohání jeho minulost. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus

**21.40 Inkognito**  
V zábavní show se čtveřice osobností snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Moderuje L. Bouček

**22.50 Inkognito**

**23.55 Ano, šéfe!**  
Seriál Z. Pohlreich

**01.05 Policie v akci**  
Čtyři případy, čtyři osudy

ÓČKO



**11.00 Óčko hity**

**19.00 Party ride**  
Příprava na dnešní mejdan, protože čtvrtek – malej pátek

**20.00 Óčko hity**  
Klipy nonstop

**22.00 Naked Attraction Poland**  
Nové premiérové díly polské verze nahé seznamky

**22.30 Virtuální svět TV**  
Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova

**0.00 Óčko flirt**  
Proud klipy a sexy vzkazy

# Dvacítka chce zopakovat na MS loňské finále

**Hokejové mladíky čeká domácí výběr.**

Přestože svěřenci trenéra Patrika Augusty nezačali světový šampionát ve Švédsku nejlépe, když podlehli jasně Slováckům, potom se ale oklepali a začali bodovat. Nejdříve deklarovali Norsko, pak podlehli Američanům až na nájezdy a na závěr skupiny si Češi poradili se Švýcary.

Čtvrtfinále proti Kanadě byl zatím vrchol jejich představení. O výhře 3:2 rozhodl až jedenáct sekund před koncem utkání Jakub Štancl.

„Už před turnajem jsem tvrdil, že náš tým může být hodně dobrý a dotáhnout to znovu daleko. A má slova se potvrdila,“ řekl po postupu do semifinále aktuální trenér seniorského výběru Radim Rulík, který loni dovedl právě dvacítka na MS ke stříbru.



Čeští hokejisté do 20 let budou chtít na MS uspět v semifinále proti Švédsku stejně jako loni. AP

Semifinále čeká Čechy dnes. V cestě stojí domácí Švédsko, stejně jako loni. Také se hrálo 4. ledna. Češi tehdy na turnaji v Kanadě vyhráli 2:1 po prodloužení.

„Začneme se Švédy stejně jako proti Kanadě,“ reagoval kouč Augusta po včerejším tréninku na dotaz, jestli ne-

uvažoval o změnách, které udělal v závěru duelu s Kanadou. „Jak jsem říkal, byly to věci, které děláte, když reagujete na vývoj utkání. Není ale důvod vlétnout do semifinále na tři lajny a být utahaní po první třetině. Hlavní je, že jsou všichni zdraví, což je pro nás pozitivní,“ dodal. **PUR**

## MUSÍ NA OPERACI

Plzeňský obránce Adam Jiříček musí po zranění z mistrovství světa juniorů na operaci kolena a hokejová sezona pro něj skončila.

- Teprve sedmnáctiletý talent se zranil 26. prosince v zahajovacím utkání MS proti Slovensku (2:6) a ze šampionátu v Göteborgu odcestoval domů. V tomto týdnu se hráč podrobí finálnímu vyšetření. **ČTK**

## PROGRAM SEMIFINÁLE

Češi hrají se Švédy první.

- 15.00 Švédsko–Česko  
19.30 USA–Finsko  
Oba zápasy bude živě vysílat ČT sport. **MET**

## Neumanová se těší na novou etapu

Trojnásobná mistryně republiky v silniční cyklistice Tereza Neumanová se připravuje na novou etapu kariéry. V nadcházející sezoně bude jezdit za stáj SAE Team ADQ ze Spojených arabských emirátů, navíc pod vedením nového trenéra Johna Wakefielda, jenž v klíčové roli nahradil jejího partnera. Neumanová by chtěla okusit Tour de France Femmes a věří ve start na OH v Paříži. **ČTK**



Tereza Neumanová ČTK

## KRÁTCE

### Stáhli si Jedličku

Viktoria Plzeň si před startem zimní přípravy stáhla brankáře Martina Jedličku z Bohemians 1905, kde měl původně hostovat až do konce prvoligové fotbalové sezony. Pražský klub o využití opce ze strany Západočechů informoval na svém webu. Tento krok přivodil mediální spekulace o možném přestupu plzeňské gólmanské jedničky a reprezentanta Jindřicha Staňka do pražské Slavie.

### Sprint až zítra

Sprint biatlonistů v Oberhofu pořadatelé kvůli teplu a dešti odložili ze dneška na zítřek. Světový pohár tak po vánoční pauze odstartuje dvěma závody v jeden den, zítra se uskuteční také sprint žen. Informovala o tom mezinárodní federace IBU. Biatlonisté začnou v 11.20, ženy odstartují ve 14.25. Na startu mužského závodu se čtyři měsíce po operaci kolena postaví Tomáš Mikyska.

### Nehoda ho brzdí

Někdejší světový rekordman v maratonu Wilson Kipsang se po čtyřletém trestu za porušení dopingových pravidel chce v 41 letech vrátit k závodům. Přípravu mu ale zkomplikovala autonehoda, po níž skončil v nemocnici. Z nedávné kolize způsobené selháním brzd jeho vozu vyzval bez vážnějších následků. Kipsang havaroval, když se se ženou a syny vracel z tréninku v Itenu domů. **ČTK**

## KOUDELKA POSKOČIL

# 17.

Český skokan na lyžích Roman Koudelka obsadil včera ve třetím závodě Turné čtyř můstků v Innsbrucku 17. místo a vybojoval nejlepší výsledek ve Světovém poháru po téměř čtyřech letech. Vyhrál domácí Rakušan Jan Hörl před Japoncem Rjojem Kobajašim, který je novým lídrem Turné. Seriál vrcholil 6. ledna závodem v Bischofshofenu. **ČTK**

## Češky v akci

Útočnice Kateřina Mrázová (na snímku v červeném) se stala první českou střelkyní gólů v nové zámořské soutěži hokejistek Professional Women's Hockey League. Trefa jednatřicetileté hráčky na výhru domácí Ottawy, kterou koučuje trenérka české reprezentace Carla MacLeodová, nestačila. Z vítězství 3:2 v prodloužení se radoval Montreal, v jehož dresu si asistenci, ale také dva dvouminutové tresty připsala Tereza Vanišová (v bílém). **ČTK**



## Denní režim kouči chyběl

Nový trenér fotbalistů Mladé Boleslavi David Holoubek na včerejším setkání s novináři přiznal, že mu po téměř čtyřletém angažmá v mládežnických reprezentačních výběrů chyběl adrenalin spojený s každodenním působením v klubu. Konec u národního týmu do 19 let ale obřečel. Nabídku Středočechů se rozhodl přijmout díky pozitivnímu jednání s vedoucími představiteli klubu a faktu, že se zapojí i do rozvoje tamní akademie. Smlouvu podepsal bývalý kouč Sparty a Liberce na tři a půl roku. **ČTK**