

metro®

ÚTERÝ 5. PROSINCE 2023 Č. 225 • WWW.METRO.CZ



alza dny

Více na www.alza.cz/alza-dny



**MOBIL
.CZ**

**Kup SIM
a zavolej si
o odměnu!**

**Získáš 5 GB
a 80 min. navíc
zdarma!**



1. Kup SIM nebo eSIM MOBIL.CZ za 150 či 200 Kč a aktivuj ji.
2. Zavolej do 10 dnů od této aktivace na infolinku (3333) a řekni si o balíček **Kombi L**.
3. Získáš tím balíček Kombi L jako bonus a s ním **5 GB + 80 minut** na prvních 30 dní **zdarma**.

Platí od 1. 10. 2023 do 4. 1. 2024. Balíček Kombi L se po uplynutí prvních 30 dní bude obnovovat za běžných 349 Kč. Více na www.mobil.cz

metro



Musí být alespoň sedm pod nulou

Poslední **hrozny** určené na **ledové víno** včera ráno vyrazili sbírat vinaři ze Chateau Valtice v Dolních Dunajovicích na Břeclavsku. Na vinohrad **se vydali v minus 12 stupních Celsia**.

POPCORN

„Pouští si nás i babičky“

Věci nazývají pravými jmény. Zároveň se i snaží správně pojmenovávat části pohlavních orgánů. Zuzana Kašparová a Terézia Ferjančeková jsou dvě kamarádky, které v roce 2019 začaly nahrávat podcast o sexu, intimitě a tělesnosti. Jejich pořad se hned v roce 2020 stal v soutěži Českého rozhlasu Podcastem roku. Název Vyhonit ďábla vznikl tak trochu náhodou. Terézia po jedné z kamarádských debat zhasla svíčku a prohlásila, že vyhání ďábla. Zuzana jí ale špatně rozuměla. Sousedloví vyhonit ďábla se nakonec ujalo i proto, že se tak nějak k boření sexuálních tabu hodí.

Témata vašeho podcastu jsou různá. Bavíte se o lásce, chlupech i různých fetiších. Všimáte si, že některé díly mají větší poslouchovost?

Zuzana: Ano, v poslední době se nám to hodně ukazuje na epizodách o sex parties. Díly, v kterých vyprávíme o tom, jak jsme se na takovou party vydaly, mají nárůst klidně i o 150 procent. Obecně mají větší poslouchovost témata tý-

kající se sexu. Zatímco díly dotýkající se intimity taková čísla nemají.

Terézia: Také jsme si všimly, že tolik nelákají například ani díly týkající se queer tematiky.

Pokud to téma dovolí, snažíte se vkládat do podcastu také humor. To je záměr?

Z: Zároveň je to i naše běžná forma komunikace. Známe se dlouho a humor do našich hovorů zkrátka patří. Není to tak, že si předem do scénáře napíšeme nějaké vtipky. Naopak se snažíme, ať je podcast autentický. Bavíme se spolu, jako by ani nebyl zapnutý mikrofon. Humor se do hovoru dostane přirozeně. **T:** Pro mě je hodně důležité, abych se při tvorbě podcastu bavila i já sama.

Některá témata, která probíráte, jsou ale spíš vážná. Třeba znásilnění a podobně. Přistupujete k nim jinak?

Z: Pokud nahráváme epizodu o něčem nenáročném, například o nějakém seriálu, jako je třeba Gossip girl, dovolíme



Terézia Ferjančeková (vpravo) a Zuzana Kašparová F. KARTOUISEK



Naskenujete QR kód, zobrazí se vám celý rozhovor na Metro.cz.

si říkat, co nás zrovna napadne, a netrápí nás, jestli jsme chvíli i mimo mísu. Zatímco u závažnějších témat nám záleží na tom, abychom k tomu přistupovaly zodpovědně. Nechceme jen něco plácát nebo někoho zranit. Na takové epizody se rozhodně připravujeme víc.

T: Také víc o tématu debatujeme po nahrávání a občas i něco vystříháme. Jinak podcast nestříháme.

Dostáváte zpětnou vazbu od posluchačů a posluchaček, že jim vyložení váš podcast pomohl nebo že jim třeba otevřel oči a podobně?

Z: Dostáváme takových zpráv na Instagramu nebo i do e-mailu opravdu hodně. Často to jsou třeba i reakce v návaznosti na epizody, v kterých ani neprobíráme závažná témata. Hodně nám ale lidé píšou, že jsme jim nějakým způsobem pomohly, ať už třeba v komunikaci ve vztahu, nebo v nějakém uvědomění. Nebo je třeba náš podcast motivoval k tomu, aby začali chodit na terapii.

Váš podcast je zřejmě pro mladší publikum. Máte ale i posluchače padesát plus?

T: Přes e-mail se nám ozval například fanoušek, kterému je přes šedesát. Ale naše cílovka je většinou posluchač ve věku mezi devatenáctým a čtyřicátým rokem.

Z: Zrovna nedávno nám přišla zpráva od posluchačky. S babičkou, které je přes sedmdesát, probírala svoji gynekologickou operaci a babička se jí zeptala: Co tvoje vulvička? Termín prý znala z našeho podcastu. Správné názvy pohlavních orgánů jsme totiž několikrát probíraly.

Zuzano, vy máte dlouhodobý vztah. Ovlivnil nějak podcast váš partnerský život?

Z: Ve spoustě věcí, nejlépe možná v komunikaci. V rámci podcastu jsem do jisté míry nucená víc přemýšlet o tématech, jako je sex, intimita a vztahy. Je to součástí mojí práce. Postupně se to přeneslo i do našeho vztahu. Můj

partner je navíc náš velký fanoušek, takže má naše myšlenky i zprostředkovaně a já se s ním o tématu po odvysílání epizody ještě mohu pobavit. S partnerem Matějem jsem deset let, a od té doby, co máme podcast, tedy posledních pět let, vnímám ale velký posun nejen v komunikaci, ale celkově i v tom, co si dovolíme zkusit v sexu, jak k tomu přistupujeme nebo že si dokážeme v intimitě lépe vymezovat hranice. Samozřejmě že to nevyřešilo všechny naše partnerské problémy, ale od té doby, co máme podcast, to má určitě spíš plusy než minusy.

Existuje vůbec nějaký minus?

Z: Žádný závažný mě nenapadá. Párkrát jen Matěj zmínil, že jsem v podcastu mohla něco říct trochu jinak.

Který host vám utkvěl nejlépe v paměti?

T: Vzpomínám například na Terezu Dočkalovou. Byla výborná, velmi sympatická. Pamatuji si ji možná i proto, že byla první veřejně známá osoba, která k nám do podcastu přišla. Také se mi líbila naše nedávná epizoda s pornoheřkou Chloe. To bylo velmi příjemné povídání.

Z: Měli jsme spoustu dobrých hostů. Já si například vybavuji Lejlu Abbasovou. Ta byla hodně zábavná, protože byla jiná, dost od rány. Také mě hodně bavila Markéta Garai, která říkala hodně zajímavé věci.

Stalo se vám někdy, že někdo odmítl do pořadu přijít?

Z: Hlavně ze začátku nám lidé na pozvání třeba ani neodpověděli, protože jsme nebyly tolik známé, možná je odradil i název pořadu. Před lety navíc nebylo tolik podcastů a tolik se veřejně nemluvalo o sexu. To se od té doby trochu změnilo. Troufám si říct, že je to částečně i díky nám... Vlastně se nám ještě jednou stalo, že k nám nepřišla jedna veřejně známá osobnost, protože plánovala dělat něco podobného, co natáčíme my. **MARKÉTA**

INZERCE

Když se smějí, nepláčou...

20202020/0600
POMÁHEJTE SMÍCHUPLNĚ

Nikdy nezapomenu, jak se po tom všem dlouhém trápení na onkologii má dcera znovu od srdce zasmála.

ZDRAVOTNÍ KLAUN
Kde je smích, je i naděje

maminka Ivana



Soutěž podporuje děti s epilepsií

Záchvatové onemocnění s sebou stále přináší řadu stigmat.

Panenko, plyšové zvíře, míč nebo stavebnici nakreslily děti s epilepsií pro výtvarnou soutěž Líbí se ti, mami?

Letošního 11. ročníku se zúčastnilo přes 60 dětí. První místo získala třináctiletá Magdaléna, která ztvárnila kočku Mícu. „Epilepsie s sebou stále přináší řadu stigmat. Snažíme se proto motivovat děti, aby se do soutěže zapojily a ukázaly, že jsou stejně šikovné jako jejich zdraví vrstevníci,“ říká za organizátory Monika Bártová. Podle ní byla letošním motivem oblíbená hračka. Děti mohly nakreslit cokoli, s čím si rády hrají. Ať už je to panenka, míč, nebo třeba oblíbená postavička z počítačové hry.

Strach se dá překonat

Epilepsie je jednou z nejčastějších chronických dětských nemocí. V České republice se s ní potýká přibližně 20 tisíc dětí. Hlavním cílem soutěže je šířit osvětu. „Chceme pomoci široké veřejnosti vidět, že jsou děti s epilepsií stejné jako zdravé děti, plné fantazie a radosti z tvorby. Život s epilepsií by neměl znamenat vyčlenění, strach z neznámého je jednoduše možné překonat tím, že se s těmito dětmi seznámíte. Proto o epilepsii mluvíme a proto je důležité pořádat takové soutěže,“ komentuje pro deník Metro Bártová.

Ta v roce 2011 na jedné sportovní akci na podporu lidí s epilepsií připravila stůl s výtvarnými potřebami, aby zabavila děti. „U stolu bylo stále plno a obrázky, které tam vznikly, byly v rámci akce odměněny drobnými dárečky. A tam jsme získali zpětnou vazbu od jedné maminky dítěte s epilepsií, jak moc takové ocenění pro něj znamená. Reakce obou, maminky i nemocného syna, byla tak upřímně pozitivní, přímo nadšená. A obrázek, který mám dodnes zarámovaný, je opravdu krásný,“ konstatuje Bártová. Tak vznikla myšlenka uspořádat pro takto nemocné děti výtvarnou soutěž, aby mohli všichni vidět, že jsou šikovné a plné fantazie. Organizátoři soutěže pozorují ze strany dětí stále větší ohlas. „Od spolupracu-



Výherní obrázek letošního ročníku soutěže od třináctileté Magdalény, která ztvárnila kočku Mícu.

LÍBÍ SE TI, MAMI?

jící pacientské organizace EpiStop, která zajišťuje kontakt s pacienty, máme informace, že někdy je součástí obálky s obrázkem také dopis od některé z maminek, jak moc udělal radost jejímu dítěti dárek z loňského ročníku,“ líčí Bártová.

Nejsilnějším ročníkem soutěže byl zřejmě ten loňský, tedy desátý. „Měli jsme dokonce 80 účastníků. Jinak počet obrázků s každým ročníkem pomalu stoupá,“ dodává.

Fialový den

Principem soutěže je zaslání obrázku na dané téma, které je vyhlášeno v březnu k příležitosti takzvaného Purple day. „To je den, kdy lidé na podporu lidí nemocných epilepsií nosí něco fialového, pořádají se různé akce ke zvýšení informovanosti o epilepsii a podobně. Tím je soutěž zahájena a trvá až do konce září, kdy při příležitosti Národního dne epilepsie končí příjem obrázků. Potom jsou obrázky vyhodnoceny a odměněny. Všechny děti dostanou balíček s fixami, pastelkami a temperami, aby mohly tvořit i v dalších letech. A první tři vyhodnocené jako nejlepší potom získávají velké výtvarné sady,“ dodává pro deník Metro Bártová.

Pochvala je motivací

Téměř všechny děti rády tvoří a každá pochvala je motivací pro další tvorbu. „Proto pevně věřím, že děti naše soutěží motivuje. Z minulých ročníků máme dokonce informa-

ci, že jedna dívka, která opakovaně vyhrála, nastoupila na střední uměleckou školu a bude z ní opravdová umělkyně. A já chci věřit, že veřejné ocenění jejich obrázků k této cestě také trochu pomohlo,“ uzavírá Bártová. Další ročník soutěže startuje příští rok v březnu.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

PES JAKO ALARM

Na důležitost psychické pohody lidí s epilepsií je potřeba neustále upozorňovat.

- Psychiku, především u dětí, zatěžuje mimo jiné stále panující společenské stigma, kterým je epilepsie opředená. Děti mají často potíže s přijetím do mateřské školy nebo kroužků, protože se vychovatelé obávají možných epileptických záchvatů.
- Přátelství a pochopení proto děti s epilepsií často hledají u čtyřnohých mazlíčků. Někteří pacienti dokonce tvrdí, že jejich pes dokáže vycítit přicházející záchvat, aniž by o tom oni sami věděli. Žádná z tuzemských ani zahraničních studií ale tuto schopnost domácích mazlíčků zatím nepotvrdila. **TES**



Soutěž probíhá
1. 12. - 24. 12. 2023

ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Registrujte se
k Adventnímu kalendáři
a hrajte každý den
o skvělé ceny na:

www.kaufland.cz/adventni-kalendar



Fotografie jsou ilustrační

Nezmeškejte svou příležitost
vyhrát a sledujte nás také na

KauflandCeskaRepublika

kauflandcesko

kauflandcesko

REGISTRUJTE SE ZDE:



KRÁTCE

Potraviny budou dražší

Ačkoli se DPH na potraviny bude od příštího roku snižovat – z 15 na 12 procent, jejich ceny se budou i tak zvyšovat. Rekl to ministr zemědělství Marek Výborný, který jednal se zástupci největších obchodníků. Dodavatelé potravin obchodníkům oznámili, že budou zvedat ceny o pět až deset procent. Potravináři podle šéfa Svazu obchodu a cestovního ruchu Tomáše Prouzy zdražování zdůvodňují například vysokými cenami energií, zvyšováním ceny dopravy nebo i vyššími náklady na práci kvůli změnám v práci na dohody. Zmínil i vyšší daně z nemovitostí nebo příjmu, což jsou změny, které přináší vládní konsolidační balíček.

Průměrná mzda přes 52 tisíc

Podle Českého statistického úřadu průměrná hrubá

měsíční mzda v Praze v letošním třetím čtvrtletí meziročně vzrostla o 5,9 procenta na 51 925 korun. Průměrná mzda v celém Česku ve třetím čtvrtletí proti loňsku nominálně vzrostla o 7,1 procenta na 42 658 korun. Při zohlednění inflace se ale průměrná mzda v reálném vyjádření meziročně snížila o 0,8 procenta. ČTK

Valašsko má své „hrůzočerty“

Čechy baví show alpských čertů Krampus. Ovšem i Česko má své „hrůzočerty“. Do víšek na Zlínsku vycházejí valašské masky. Vedle čertů jsou tam také smrtky, kobyla i svatí. Podle lidového zvyku chodí obcí masky po tři dny. MET



Podle lidového zvyku chodí obcí Lidečko masky svatého Mikuláše, čertů, smrti a koně po tři dny. ČTK

„Digi řidičáky“ v celé Evropě

Řidičské průkazy by měly do budoucna existovat v digitální podobě, řidiči by je mohli mít jen v mobilním telefonu s tím, že platné budou po celé Evropské unii. V Bruselu se na tom shodli představitelé členských států evropského bloku. Ministři také schválili návrh směrnice, která má usnadnit a zefektivnit přeshraniční vymáhání pokut za dopravní předpisy. ČTK

Podvodníci míří na e-shopy

Před Vánoci roste počet kyberpodvodů, které využívají jménem e-shopů. Stejně tak podvodníci zneužívají jména dalších firem, jako je třeba ČEZ. Na kanálu YouTube se objevuje video, na němž prezident Petr Pavel jménem českého energetického gigantu slibuje „vysoké dividendy“, když se lidé zaregistrují. Odkaz ale míří na podvodné stránky. Mezi e-shopy, které mají s podvodnými inzeráty problém, je například největší český e-shop Alza.cz. MET a ČTK

INZERCE

Zjistěte, kolik můžete ušetřit na energiích od MND

I přestože stále platí cenové stropy, je na místě si zkontrolovat, jaké ceny máte se svým dodavatelem sjednané. Právě ty budete platit, až koncem roku vládní stropy skončí. Kolik můžete oproti vládnímu stropu ušetřit na energiích od MND, zjistíte v uvedených orientačních přehledech, které jsou kalkulovány pro nejčastěji poptávané spotřeby.

Roční úspora za plyn

Typ spotřeby	Roční úspora s Ceníkem Léto 25	Roční spotřeba
Vaření	2 270 Kč	1 MWh
Ohřev vody	7 720 Kč	6 MWh
Topení	10 904 Kč	10 MWh
	21 804 Kč	20 MWh
	32 704 Kč	30 MWh

Roční úspora je vypočtena s Ceníkem Léto 25 platným od 21. 8. 2023 oproti vládnímu cenovému stropu roku 2023.

Bližší informace o aktuální nabídce naleznete na www.mnd.cz nebo volejte zdarma 800 400 500.

MND

Aby Čermáka nikdo neviděl

Poláci potají předali uprchlého podporovatele terorismu.

Na hraničním přechodu Chotěbuz–Cieszyn byl polskou policií předán české policii hledaný dezinformátor Tomáš Čermák, který byl letos v červenci pravomocně odsouzen k 5,5 roku vězení za podporu a propagaci terorismu. Před nástupem do vězení se skrýval v Polsku. Tam byl 14. listopadu dopaden a soud následně rozhodl o jeho vydání do Česka. Z hranic Čermák zamířil do některé z vazebních věznic. Samotné předání se uskutečnilo v jedné z budov hraničního přechodu, které policie využívá. Čeští policisté své vozy zaparkovali tak, že nastupující Čermák nebyl vidět. Informaci o tom, že v autě byl odsouzený Čermák, potvrdil důvěryhodný zdroj. Do vězení pak Čermáka odvezla kolona dvou dodávek a osobního vozu.

Čermák se vyhýbal nástupu do vězení, policie po něm pátrala od konce srpna. Krajský soud v Plzni na něj vydal v polovině září mezinárodní zatykač kvůli podezření, že by se mohl skrývat v cizině. To se také potvrdilo. Polští policisté jej zadrželi ve městě Lublin na východě země. „Šestatřice-



Na pozemním hraničním přechodu Chotěbuz–Cieszyn ČTK

tiletého fantoma české dezinformační scény zadrželi polští kolegové na základě poznatků našich policistů. V nejbližší době bude následovat jeho předání do ČR,“ uvedli v polovině listopadu policisté na síti X.

Čermák se loni v únoru v živém vysílání na Facebooku vymezoval vůči novele pandemického zákona. Diváky půlhodinového videa vyzýval k aktivnímu odporu proti přijetí novely, k převzetí moci, k vypálení Senátu i k vymanění České republiky ze struktur EU a NATO. Za hlavní cíl násilí označil zejména senátory, poslance a členy vlády. V případě podal Čermák prostřednictvím obhájce dovolání, bude se jím tak zabývat Nejvyšší soud. Vedle podpory a propagace terorismu byl Čermák spolu s Patrikem Tušlem odsouzen také za podněcování nenávisti k Ukrajincům. ČTK

POZOR!

VEŘEJNÉ HLÁŠENÍ

1000 NASLOUCHADEL K DISPOZICI ZDARMA

Narodil/a jste se v letech 1927-1994 a zhoršuje se vám sluch? Máme pro vás záchranu! ↓

Rádi bychom vás informovali, že právě začal **program 100% dotace na naslouchadla nové generace**. S podporou Švýcarského institutu pro audiofonii bylo do České republiky zdarma dodáno 1000 kusů naslouchadel, která **potlačují i pokročilou hluchotou** a přitom je v uchu prakticky **není vidět ani cítit**.

Tržní cena takového zařízení je 60 000 Kč. Vy je však můžete získat ZDARMA.

Stačí, když neprodleně zavoláte na číslo uvedené v dolní části stránky. Neváhejte. O přidělení bezplatného zařízení rozhoduje pravidlo, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

7x lepší sluch během 4 minut - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli chytrý zesilovač sluchu, který vám **během pouhých 4 minut zastaví a zvrátí i pokročilou hluchotu při 80 dB HL**. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Zbavení se tinnitu během 48 hodin
- Vynikající rozlišení přirozených zvuků
- Zvládnutí konverzací i ve skupině 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne lehký sluchový zesilovač, který snadno uchopíte dvěma prsty!

Naslouchadlo s nejlepším zvukovým snímačem v Evropě

Audiologové tvrdí, že miniaturní naslouchátko do konce letošního roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské technologie dosud **navrátil dokonalý sluch 769 875 lidem**. A je jisté, že vyléčených bude mnohem více! Budete mezi nimi, pokud si včas zavoláte pro jedno z 1000 bezplatných naslouchadel, která byla právě odeslána ze skladu v Ženevě do České republiky.

Dokonalý sluch - bez komplexů a kompromisů

„Obvykle trvá až 7 let, než se člověk postižený hluchotou rozhodne pořídit si naslouchadlo.“ - nařikají naši národní odborníci. A my můžeme všem těm „moudrým hlavám“ říct, proč to tak je. **Tradiční naslouchadla jsou zastaralá, těžká a neskladná**. Tlačí v uchu, vypadávají při každém pohybu, zlepšují sluch jen minimálně a jsou velmi často spojována s potížemi. Kdo by je chtěl nosit!

Obrovské potěšení slyšet a... nosit je

Naslouchadlo nové generace, které je v České republice k dispozici v počtu 1 000 kusů, je malé a stejně moderní jako systémy používané v NASA. Západoevropští uživatelé na něm oceňují mimo jiné lehkost, anatomické tvarování, design v tělové barvě a skutečnost, že se dodává s nástavci až ve třech velikostech. Lze je vložit do levého i pravého ucha. Vhodné **pro ženy i muže**.

Díky všem těmto pečlivě promyšleným vylepšením je miniaturní naslouchadlo praktické, diskrétní a přitom účinné. Stačí 4 minuty po zapnutí a **uslyšíte s ním všechno**. A zároveň se nemusíte bát, že po nasazení začnete vypadat jako mimozemšťan.

Pozor: program 100% dotace na naslouchadla nové generace je jednorázový a v této výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dává k dispozici 1000 naslouchadel zdarma

BEZ DODATEČNÝCH NÁKLADŮ, SKRYTÝCH POPLATKŮ NEBO PODMÍNEK

Darujte dokonalý sluch sobě nebo svým blízkým

- ✓ Narodil/a jste se v letech 1927-1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud je vaše odpověď na všechny tři otázky „ano“, gratulujeme! Můžete získat bezplatné naslouchadlo nové generace. Zařízení, které bylo vyvinuto v zemi proslulé svými přesnými miniaturními mechanismy, je k dispozici na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si je chcete rezervovat, pospěšte si. Po zkušenostech z jiných zemí víme, že **lidé žádají o tato naslouchadla v průměru každých 7 sekund!**

ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Získejte naslouchadlo nové generace na čísle:

354 770 344

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku.

DŮLEŽITÉ: jedna osoba může získat jedno naslouchadlo. Nabídka platí do 30.12.2023

PLAY

Napadl

Možná mi to nebudete věřit, ale ten přívál sněhu mi udělal radost. Po všech těch letních měřeních teplot, kdy se pravidelně, snad každý den, ve zprávách informovalo o tom, že se jednalo o nejteplejší den v historii lidstva, jsem nějak začal nabývat dojmu, že už snít nikdy neuvidím. Měl jsem rovněž na paměti reportáž z Francie, kde minulý rok zrušili několik vleků s tím, že na oněch místech se už sněhová nadílka neobjeví, a proto je tam s lyžováním konec. No a báb ho, tramtada-dáá – celá naše krásná republika byla tímto bílým nebeským

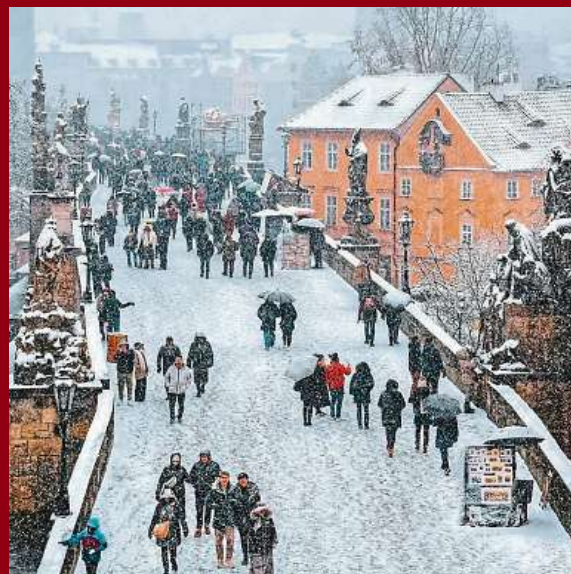
” Pomysleme třeba na takové Thajsko, Indii či snad Floridu!

požehnáním zavalena! Hurá a sláva, napadl! Třeba u nás před domem se drží pátým dnem! A už samozřejmě začaly všechny ty známé záležitosti s tím spojené – auta jezdí krokem, lidé podklouzávají, chřipková epidemie už klepe na dveře... Prostě vše je tak, jak to léta známe, až jsem na chvilku nabyl dojmu, že svět je zase v pořádku. Nasadil jsem nákrčník, teplou bundu a dokonce i vysoké boty – jak jsem rád, že žiji na místě, kde je potřeba oblečení letní i zimní, a já si mohu oboje dosyta užít. Pomysleme třeba na takové Thajsko, Indii či snad Floridu! Nepřijdou vám tato místa ochuzena?! Neustále pařáky, vlhkost a „érkondyšny“?! O šikézni roláček či prošívanou bundu člověk nezavádí! Tam bych ve svých parádních bufách darmo machroval. Tak si říkám, budou po dlouhých letech bílé Vánoce? Já si na ně dobře pamatuji a opravdu to bývalo báječné. A tak věřme, přátelé, a třeba nám bude dáno – tedy vlastně napadáno!



JAKUB KOHÁK
NECHŤ PADÁ NÁM

@mojemetro



„Chumelí se, chumelí! Po Karlově mostě se rozlila zimní pohádka,“ tetelí se @klara_has. #prag #prague #prageworld #praha #mojemetro #praguecitytourism #milujuprahu #igbest_shots #snow #visitprague #praguestagram #zima #hello_worldpics #travel #instagood #photogram #praguecity #czechrepublic

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, 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!

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

LUŠTĚNKA: VYSOKOKOLÁK
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

- připravený z kávy
- podzemní hrobka
- malá kost
- samec krůty
- motýlí zámotky
- šéfové mafie
- jeden ze Tří králů
- pouštní rostlina s ostny
- prodejní stánek
- průměr střely
- opak „dlouze“
- koketní ženy

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

Stripoff.....Hrabě S.



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-3/1 °C	-1/3 °C	-1/3 °C	-2/2 °C

Teplotní rekordy: ↓ -14,8 °C (1902) ↑ 17,4 °C (1961) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Vyprávěj
Nehoda. Seriál (ČR, 2009-2013)

21.10 Vyprávěj
Povodně

22.00 Proč právě my? (4/6)
Dokumentární cyklus z prostředí dětské onkologie Fakultní nemocnice Motol

22.45 Případy detektiva Murdocha XV
Detekt. seriál (VB/Kan., 2021)

23.30 Grantchester VII (6/6)
Seriál (VB, 2022)

00.20 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Kleopatra (2/2)
Láska a smrt. Byla chytrá, vlivná a z dějinného hlediska nesmírně složitá osobnost

20.55 Vizionář Waldes

21.50 Svoboda v podzemí

22.15 Veselá cesta Pavla Klímeše

22.45 Tajemství života Boženy Němcové

23.45 Havaj, cesta ke kořenům

00.35 Hrdy středověké Francie

01.30 Na moll

NOVA



20.20 Jedna rodina (39)
Zkouška dospělosti. Komedialní seriál (ČR, 2023)

21.45 Comeback (15)
Sulc. Sitcom (ČR, 2009)

22.20 Comeback (16)
Holter

22.55 Kriminálka Las Vegas III – Pilot (1)
Seriál (USA, 2002)

23.50 Dr. House VI (19, 20)
Seriál (USA, 2009)

01.50 Kriminálka Las Vegas II (23)

PRIMA



20.15 Zoo (155)
Děti ze stanice Zoo. Ed se řítí do průšvihů kvůli nové přítelkyni. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus, M. Preiss

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show v nové sezoně ze Švandova divadla. Každý týden nové rozhovory se známými a zajímavými osobnostmi a nová porce zábavy

22.50 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



15.00 Mixxer Game

16.00 Óčko hity

16.30 Gamingmania

16.35 Óčko hity

17.00 Vánoční výhry
Napište na Facebook Óčka přímo na obrazovku a vyhraďte v našem adventním kalendáři

18.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction Poland
Nové premiérové díly

22.30 Virtuální svět TV

Souvisí imunita s věkem?

S jistou mírou obranyschopnosti se rodíme, postupně si ji budujeme.

Kdybyste se ptali, kde imunita sídlí, nedostanete odpověď. V těle nemá přesnou adresu či přesné místo jako srdce či ledviny. Přestože se jí říká také orgán, jde spíše o souhrn obranných mechanismů, kterými se organismus brání proti škodlivým vlivům zevně, ale i nepřítelům zevnitř, například bojuje proti změněným buňkám vlastního těla.

Obránci, kteří jsou součástí imunitního systému, jsou všude v těle – cirkulují v krvi a v lymfě, nacházejí se ve všech orgánech i ve všech tkáních. Pokud fungují správně, když se nic neděje, nereagují. Mají však mechanismy rozpoznávání cizorodých a nežádoucích látek a organismů, a když je zaznamenají, zasáhnu a jsou aktivní, dokud nepřítel nepřestane tělo ohrožovat.



Bez ohledu na věk imunitu oslabí a vyčerpá choroba.

PROFIMEDIA

střídavými sprchami, saunou, nebo přiměřeným oblečením. Jaksi příliš často se však zapomíná na to, že kromě fyzické aktivity je potřebná i psychická pohoda. To platí stejně pro děti, které si imunitu teprve budují, i pro dospělé.

Dospělý sílák

Čistě ze statistického hlediska by nejsilnější imunitu měl mít dospělý člověk, který se již nevyvíjí a dodržuje všechny výše zmíněné zásady. Jenže! Málokdo z nás má vyvážený životní styl. V různých poměrech a kombinacích bud hodně pracujeme, nebo hodně zahálíme, buď to se sportovními aktivitami přeháníme, nebo nemáme skoro žádné. Buď spíme málo, nebo příliš mnoho. A samozřejmě se stresujeme. Tím vším svou imunitu oslabujeme, proto je rozumné pomáhat jí ve správném fungování vhodnými prostředky.

Bez ohledu na věk imunitu oslabí a vyčerpá choroba. Takže i po jejím překonání je dobré, kromě radosti ze zdraví, soustředit se i na nakopnutí imunity. Jako velmi prospěšný se v boji s nemocemi a při podpoře imunity jeví polysacharid z hlívy ústříčkové, jenž se nazývá betaglukan. „Ten je netoxický, nevyvolává závislost nebo alergické reakce, není možné se jím předávkovat. V mnoha případech se prokázalo, že spolupracuje s dalšími léčivy, pomáhá zlepšovat jejich účinek a redukovat nežádoucí reakce. Betaglukan je vhodné podávat i v době, kdy se užívají antibiotika, která nejdou působit proti prospěšným mikroorganismům v těle. Nejčastěji jsou postiženy střevní bakterie, což může vést k průjmům a dalším oslabování imunity,“ upřesňuje Doboly.

Jak posílit obranyschopnost?

V období zvýšeného výskytu infekcí dýchacích cest je rozumné a smysluplné vyhýbat se prostorům, ve kterých je mnoho lidí. Ale jinak platí, že mezi základní způsoby prevence onemocnění a budování funkčního imunitního systému patří správná životospráva – dostatečný pitný režim, strava bohatá na vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu, s přiměřeným množstvím bílkovin, tuků a cukrů.

Důležitou součástí je i dostatečná pohybová aktivita, dostatek spánku, pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu bez ohledu na počasí, prospěšný je i pobyt u moře. Neméně důležitá je hygiena a pravidelné otužování, ať už

„Základním stavebním prvkem imunity jsou buňky nazvané makrofágy, které pohlcují cizorodé objekty a rozpoznávají a ničí poškozené buňky. Jejich počet však kolísá v závislosti na stavu organismu, tedy důležitou roli hraje, zda jsme vyčerpaní, oslabení jinou nemocí nebo zda máme zrovna nedostatek spánku,“ vysvětluje Adrián Doboly, odborník na imunitu z biotechnologické společnosti Natures.

Vrozená a získaná imunita

Imunitu máme do určité míry vrozenou a jistou míru potřebujeme získat. Novorozené děti ji mají relativně slabou a postupně si ji budují tím, že se obranný systém organismu průběžně seznamuje s jednotlivými mikroorganismy a vytváří si vůči nim odolnost. Největší seznamování probíhá přibližně do tří let věku, ačkoli imunita se dále vyvíjí až do deseti let.

Aby se dětská imunita posilovala, potřebuje správné pobídky. Doslova si žádá, aby byla ve vhodné míře vystavována podnětům a učila se na ně reagovat. „Souhlasím s tím, že přiměřené množství špíny posiluje imunitu. Dětská imunita je mladá, rychle reagující, na druhé straně je však nezkušená. To znamená, že s většinou onemocnění se setkává poprvé a některá onemocnění jí mohou dát více zabrat, neboť ještě na ně nezná vhodnou odpověď. Pokud jsou však děti vychovávány ve „sterilním“ prostředí, imunitní buňky se nemají jak naučit bojovat s onemocněními, což se později projeví na zvýšené náchylnosti k onemocnění,“ říká Doboly.

Hrozba pro seniory

S přibývajícím věkem klesá i síla imunitního systému. Často se stává, že po 65. roce života je tělo člověka stejně zranitelné jako u púľročního dítěte.

Odborníci však varují před přepínáním či přílišným stimulováním imunitního systému. „Pokud nejste dítě ani senior a netrpíte žádnou poruchou imunity, nejobtímnější je dále vést zavedený životní styl. Tedy všeho s mírou: přiměřeně pracovat, odpočívat, sportovat, stravovat se a také oblékat,“ uzavírá Doboly.

Mírnější poruchy imunitního systému se v každém věku dají ovlivnit pomocí různých látek, jako jsou vitamíny, probiotika či prebiotika. **MET**

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

INZERCE

Zpět ke KÖRENUM zpět ke zdraví

Kaloba® Vám přináší elementární sílu proti kašli a nachlazení.

Spolehněte se na moderní, dobře prozkoumaný lék z kořene jihoafrické pelargonie (*Pelargonium sidoides*) s hlubokými účinky.

Kaloba® pomáhá v boji proti infekcím dýchacích cest*, abyste se rychleji cítili lépe.

Laboratorní studie prokázaly trojí účinek léku:

- * proti virům
- * proti bakteriím
- * proti hlenům



Kaloba® perorální kapky, Kaloba® 20 mg tablety a Kaloba® 20 mg/7,5 ml sirup jsou rostlinné léky s obsahem patentovaného výtažku EPs 7630(R) z kořene *Pelargonium sidoides* k vnitřnímu užití. Užívají se k léčbě příznaků při onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě)*. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Schwabe Czech
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.
Pod Klíkovkou 1917/4, 150 00 Praha 5 - Smíchov
e-mail: info@schwabe.cz, www.schwabe.cz



„Třeba se do toho zase dostanu“

Dva týdny na odpočinek po turnaji jsou optimální, říká navrátilce Woods.

Slavný golfista Tiger Woods chce v nové sezoně absolvovat jeden turnaj za měsíc. Bývalý první hráč světa a vítěz 15 majorů to prohlásil poté, co se vrátil k hraní po více než sedmiměsíční pauze.

Sedmačtyřicetiletý Woods v neděli zakončil osmnáctým místem vlastní charitativní turnaj Hero World Challenge. Na Bahamách hrál poprvé od května, kdy odstoupil ze třetího kola Masters. Důvodem byly bolesti nohy, o niž málem přišel po vážné automobilové nehodě v únoru 2021. Woods kvůli tomu od té doby hrál jen sporadicky, nyní však plánuje pravidelnější soutěžní rytmus.



Americký golfista Tiger Woods byl v roce 2007 nejlépe placeným sportovcem světa, když vydělal 122 milionů dolarů.

AP

„Myslím, že jeden turnaj měsíčně zní rozumně,“ citovala Woodse agentura Reuters. „Budu mít dva týdny na odpočinek a týden na přípravu. A třeba se do toho zase dostanu,“ prohlásila bývalá světová jednička. S výkonem na

Hero World Challenge byl Woods spokojený. „Myslím, že moje hra jde nahoru, ale potřebuju se dostat do formy. Kost mě už nebolí, ale chvíli mi trvá, než se rozhýbu. To je jedna z těch nešťastných stránek stárnutí,“ dodal. **ČTK**

ČÍSLA DNE

4

Rakouský skokan na lyžích Stefan Kraft v dosavadních čtyřech závodech Světového poháru nepustil na nejvyšší stupeň nikoho jiného a útočí na zápisy do historických tabulek. Případnými dalšími dvěma triumfy by tento víkend v Klingenthalu mohl vyrovnat rekord krajan Thomase Morgensterna a dotáhnout se v počtu výher na Janneho Ahonena z Finska.

9

Plavce ode dneška do neděle čeká mistrovství Evropy v krátkém bazénu. Českou republiku bude v rumunském Otopeni nedaleko Bukurešti reprezentovat devět závodníků včetně obhájkyně stříbra na 200 metrů volným způsobem Barbory Seemanové. **ČTK**

KRÁTCE

Výčet se zúžil

FAČR už komunikovala s některými kandidáty na pozici nového trenéra fotbalové reprezentace. Výčet adeptů se zúžil, jmená nechtěl předseda Petr Fousek komentovat. Šéf asociace ani neřekl, kdy se o novém kouči rozhodne.

Jiný plán nemáme!

Pořadatelé OH 2024 v Paříži nemají náhradní plán pro slavnostní zahájení, které chystají v centru města s defilé výprav na lodích na Seině. V reakci na útok u Eiffelovy věže to řekla ministryně sportu Amélie Oudeaová-Casteraová.

Chytající Fin

Hokejisty extraligového Hradce Králové posílí brankář Eetu Laurikainen. Třicetiletý Fin nahradí Patrika Bartošáka, s nímž Východočeši předčasně ukončili smlouvu. **ČTK**



ČESKÝ FLORBÁL – MARTIN FLOUSEK

O postup se dnes utkají se Slovenkami

České florbalistky podlehly ve druhém utkání na MS v Singapuru favorizovanému Švédsku 1:6 a dnes v poledne se Slovenskem budou hrát o jistotu účasti ve čtvrtfinále. Svěrenkyně trenéra Lukáše Procházky vedly od 14. minuty po premiérové reprezentační brance šestnáctileté Karolíny Klubalové, ale desetinásobné světové šampionky výsledek otočily a ovládly i historicky sedmý vzájemný duel na světovém šampionátu. **ČTK**

Vítězství jim dá jistotu postupu

České fotbalistky se dnes od 19.00 v Pardubicích utkají se Slovinskem o postup do elitní skupiny Ligy národů. Svěrenkyně trenéra Karla Rady mají před závěrečným kolem skupiny B4 dvoubodový náskok na Bosnu a Hercegovinu. Češky získají jistotu postupu vítězstvím, šanci mají ale i při bodové ztrátě. Pokud by Bosna a Hercegovina nezdolala v souběžně hraném národním týmu do nejvyšší soutěže i v případě porážky. **ČTK**

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

Auto-moto - poptávka

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

Práce - nabídka

- SP hledá bezpečnostní pracovníky pro Prahu a Horoměřice, 12hod směny. Čistý TR, občanství ČR. Certifikát strážný výhodou. Tel.: 733618655, 736528900

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730



Sunar Complex 3 batolecí mléko, 6x 600 g

S kódem
-15 %

Sunar



Kojenecké mléko vhodné od 13 měsíců
Vyrobeno z čerstvého mléka a smetany
Obsahuje mléčný tuk s řadou vitamínů
Neobsahuje palmový olej a sóju

Místo 1 546,-

1 314,-*

*S kódem: **ALZADNY15**

ASUS Vivobook Go 15 E1504GA-BQ133WS

S kódem
-10 %

ASUS



Processor Intel® Processor N100
5,6" IPS antireflexní displej, USB-C
RAM 4 GB DDR4, Flash paměť 128 GB
Windows 11 S, numerická klávesnice

Místo 7 490,-

6 741,-*

*S kódem: **ALZADNY10**

Samsung Galaxy Watch 5 Pro 45 mm

S kódem
-20 %

SAMSUNG



Chytré hodinky s AMOLED displejem
Ovládání v českém jazyce, přijímání hovorů
NFC, GPS, monitoring spánku, měření EKG
Vlastní ciferníky, přehrávač hudby

Místo 9 990,-

7 992,-*

*S kódem: **ALZADNY20**

Tefal EY505815 Easy Fry & Grill Precision

S kódem
-20 %

Tefal



Horkovzdušná fritéza s dotykovým ovládáním
Grilování s minimem tuku, XL objem 4,2 l
Přesná regulace teploty od 80 do 200 °C
8 automatických programů, časovač

Místo 3 036,-

2 429,-*

*S kódem: **ALZADNY20**

Kup na  **alza.cz**