

Všechny dárky jako na dlani

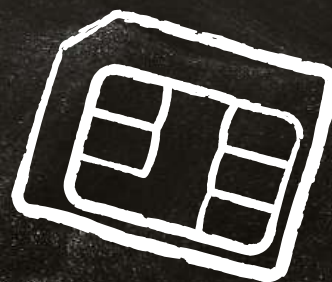
Vyzvedávejte nonstop z AlzaBoxů,
které jsou vždy po ruce

- Najdete je i ve svém městě
- Rychlé vyzvednutí zboží za pár vteřin
- Přístupné nonstop ve dne v noci

 **alza.cz**



* SIMKA
NA HODINY
DATOVÁNÍ!



Za dobití kreditu internet
na 30 dní zdarma!*



MOBIL
.CZ

K aktivaci nové SIM ještě získáte 1,8 GB rychlých dat
a až 500 Kč kreditu navíc k prvnímu dobití. Akce platí
do 31. 12. 2021. *Více na www.mobil.cz

„POSTAVÍME DESÍTKY KILOMETRŮ ROČNĚ“

DOPRAVA. PRO MARTINA KUPKU JSOU PRIORITY DÁLNICE STRANA 5



metro



Úterý, 7. prosince 2021

Č. 230, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Ambrož

mojemetro f denikmetro

Budte ve střehu. Info o platbě může utéct

Hackeri. Využívají hektický předvánoční čas a snaží se zcizit citlivé platební údaje. **Ochrana.** Kartou platíte pouze v internetových obchodech, které používají platební bránu, radí v deníku Metro etický hacker STRANA 3



Proutěné zboží i keramika. Adventní trhy Třebíč nahradila výstavami

V Třebíči včera začaly prodejní vánoční výstavy. Své zboží v Malovaném domě a Předzámčí nabízejí trhovci, kteří měli od pátku prodávat na zrušených adventních trzích. Oslovení prodejci možnost, kterou jim dalo městské kulturní středisko, vítají, pro některé to bude jediné místo, na kterém budou své výrobky a zboží před Vánoci nabízet. Prodejní výstavy se budou konat do 21. prosince. „Jsou to prodejci dekorativního a vánočního zboží, kteří byli nasmlouváni na adventní trhy na Martinském náměstí. Bylo plánováno asi 20 stánků, z toho v půlce mělo být občerstvení, horké nápoje, bramboráky. To se samozřejmě nesmí prodávat, ale ti ostatní budou svoje zboží prodávat ve výstavních sáňkách,“ řekla mluvčí radnice Iřiní Martakidisová.

ČTK



2 1230

9 771211 781002

Maily lékařům, zlost i podpora

Češi jsou na dvou barikádách.
Je tu doba, která lidi frustruje.

Zoufalost a vyčerpanost lékařů se s postupující epidemií koronaviru stupňují. Zdravotníci musí bojovat nejen s diagnózami pacientů, ale také s dezinformacemi, odpůrci očkování a urážlivými dopisy. Na situaci zdravotníků se proto rozhodl zareagovat jistý Jan Sláma a poslal jim slova vděku a podpory. „Děláte to skvěle. Nenechte se otrávit a bojujte i za nás, obyčejné smrtelníky. Ta většina stojí za vámi,“ napsal ve svém dopise. Na Twitteru pak rozšířil výzvu: „Kdo můžete, napište e-mail do své nemocnice a podpořte lidi, co tam pracují. Udělal jsem to a podle reakcí i to málo, těch pět minut

u klávesnice, ty lidi potěší. Ať vědí, že tady jsou lidi, co je podporují. Díky.“

„V záplavě anonymů urážejících na základě totálně nesmyslných pseudoargumentů z FB přijde borec, napíše a pošle tohle. Děkuji moc za všechny,“ reagoval na jeho slova lékař Fakultní nemocnice v Plzni Jiří Chvojka.

Vyčerpaní zdravotníci už spoustu měsíců fungují na maximum. „Jedeme nonstop. I přes covid urgentní pacienty zvládáme s vypětím personálních i lůžkových kapacit ještě i ostatní intenzivní pacienty. Dnes 3x krvácení do zažívacího traktu, septický šok, trauma pánve, 3x těžká mrtvice, trauma páteře a míchy,“ napsal na svém Twitteru Chvojka.

Své frustraci z aktuální situace dal na sociálních sítích průchod také anesteziolog oddělení ARO Nemocnice Kyjov Jiří Vyhnal. „Dnes jsem si po-

prvé řekl, že končím. Pak jsem na druhém konci telefonu slyšel kolegu, který je na tom ještě hůř. Jo, jasně, jede se dál,“ napsal.

Při svých službách na covidových odděleních se zdravotníci setkávají také se zarytými odpůrci vakcín. Chvojka například na svém Twitteru popsal výjezd k neočkovanému oběžnímu kardiakovi, který měl za sebou infarkt. „Všichni po tom ochrnu. Nevím, říkála to žena, že jí to říkali,“ odpověděl podle Chvojky muž na otázku, proč není očkovaný.

O přibývajících útocích, i těch fyzických, mluví ve své reportáži Česká televize. Zdravotníkům kladenské nemocnice někdo rozmlátil zrcátka u aut nebo propíchal pneumatiky. Agrese a frustrace lidí z covidové doby se stupňují i na jižní Moravě. Přibývá útoků i na záchran-
ky. **ČTK a MET**

Co dál? Zatím počkáme

Vláda se aktuálně nechystá měnit opatření proti covidu. Uvedli to ministr školství Robert Plaga a vicepremiér Karel Havlíček. Kabinet chce počkat na další vývoj epidemie.

- Podle ministra školství Plagy rozdělují protiepidemická opatření společností. Podle něho jsou restrikce zdrojem konfliktů mezi pracovníky škol a rodiči. Končíci ministr to uvedl v dopise, kterým se v uplynulých dnech obrátil na ředitele škol s poděkováním za to, jak dokázali zabezpečit provoz škol v době epidemie.

- Trutnovská nemocnice ve spolupráci s radnicí na nadcházející víkend chystají akci nazvanou Očkovací maraton, která má podpořit v regionu očkování proti covidu-19.

- V nemocnicích a zařízeních sociálních služeb je v boji s pandemií covidu-19 připraveno pomoci 653 dobrovolných hasičů, kteří doplní kapacity Armády ČR a Hasičského záchranného sboru ČR. Vyplývá to z jednání Ústředního krízového štábu.

Ten projednal i povinné očkování vybraných skupin nebo opatření proti variantě viru omikron. **ČTK a IDNES.cz**

Covidová čísla

0,89

Číslo R včera setrvalo druhý den v řadě na hodnotě 0,89. Před týdnem mělo hodnotu 1,13. Číslo udává rychlost šíření viru. Hodnota pod číslem jedna ukazuje zpomalování epidemie.

707

Stále vysoký je počet zemřelých. Od pondělí eviduje ministerstvo 707 úmrtí s covidem. O týden dříve jich bylo o 50 více, údaje z posledních dnů ale většinou při dalších aktualizacích ještě rostou. Ve středu zemřelo s koronavirem 136 lidí, což byl největší počet od začátku dubna. Dosud v Česku s koronavirem zemřelo celkem 33 768 lidí.

INZERCE

Darujte krásný dárek
darujte voucher na pobyt



SPA RESORT LIBVERDA
LÁZNE LIBVERDA | BAD LIBVERDA | SPA LIBVERDA

Dokonalý dárek pro rodiče, prarodiče nebo partnery.
Platnost voucheru 12 měsíců.

SPA RESORT LIBVERDA

Tel.: +420 482 368 100-102 | E-mail: info@lazne-libverda.cz

www.lazne-libverda.cz/vouchers



Připomínají těžkou práci lékařů

Na Starém náměstí v Sokolově vznikla místa, kde obyvatelé města pokládají kamínky se vzkazy zdravotníkům. Připomínají tak jejich těžkou práci v době koronavirové pandemie. Podobná akce se uskutečnila v březnu na Zelném trhu v Brně.

MAFRA

Vyhozené potraviny

56

Většina potravinových odpadů v Česku připadá na domácnosti. Země je v plýtvání potravinami výrazně pod evropským průměrem, ročně zde do odpadu zamíří zhruba 56 kilogramů potravin na obyvatele. Vyplývá to z dat Ústavu zemědělské ekonomiky a informací. Nejvíce se plýtvá ovocem a zeleninou, pečivem a uvařeným jídlem. Podle čísel EU ve státech jižní Evropy připadá za rok na jednoho obyvatele 200 kilogramů odpadu potravin. **ČTK**

Dražší dárky na internetu

10 000

Z lidí, kteří chtějí alespoň část dárků pořídit na internetu, jich má 17,7 procenta připraveno do e-shopů pět až deset tisíc korun. Podle Asociace pro elektronickou komerci Češi koupí dražší dárky spíše v e-shopech než v kamenných obchodech. V následujících dvou týdnech by čeští zákazníci mohli na internetu podle odhadů utratit zhruba 12 miliard korun. Češi loni v e-shopech utratili 196 miliard korun, meziročně o 26,5 procenta více. **ČTK**

S účty je to stejné, jako když něco důvěrného o vás ví přítel



Etický hacker Martin Haller

PATRON-IT

Hackeri využívají hektické období Vánoc a snaží se zcizit citlivé údaje o našich platebních kartách či přístupech do e-shopů a rovněž nám zasílají podvodné maily. „Vsázejí na předvánoční shon a stres, kdy nejsme tolik ostražití a ve zbrklosti se dopouštíme drahých přešlapů,“ říká v rozhovoru pro Metro Martin Haller, etický hacker a zakladatel Patron-IT.

Jak bezpečné je ukládání údajů z platební karty na e-shopech?

Kartou platíte pouze v internetových obchodech, které používají platební bránu.

Díky tomu se údaje z vaší karty k e-shopu vůbec nedostanou. Pokud je to možné, mějte zvlášť kartu pro platby on-line a nastavte si tam přiměřený limit. Zkuste si také zjistit, zdali vaše banka nenabízí jednorázové virtuální karty. Ty se po každé platbě „přegenerují“. Je to velmi jednoduché a bezpečné.

Jak předcházet zcizení citlivých údajů, které jsme zadali při nákupu na e-shopu, jako je například adresa, login, data o kartě?

Představte si, že jste řekli nějakou důvěrnou informaci svému kamarádovi. Jak přede-

jdete tomu, že ji neřekne dál? Je to stejná situace. Je třeba se zamýšlet nad tím, komu a co říkám, a počítat s tím, že informace mohou utéct.

Občas nakupujeme dárky na poslední chvíli, kde se dá – to jest třeba i na veřejných wi-fi sítích ve vlaku, kavárně či obchodním centru. Je to bezpečné?

Doba se mění. Téměř veškerá komunikace je nyní šifrovaná. Veřejné wi-fi sítě tak již nejsou problém. Důležitější je dávat pozor na podvodné e-shopy a inzeráty – ať vám pak domů nepříjde místo mobilu nejdražší cihla na světě.

Je bezpečnější nakupovat z počítače, nebo z mobilu?

Za předpokladu, že má člověk značkový mobil, který dostává aktualizace, řekl bych, že mobil je bezpečnější než počítač. Avšak nejdůležitější je, jak se člověk chová. Zdali aktualizuje, používá unikátní hesla, má antivirus, nevyužívá pirátský software, instaluje si pouze důležité a prověřené aplikace a nakupuje jen na důvěryhodných e-shopech. K sociálním sítím, bankovníctví, e-mailu a dalším službám přistupujte především ze svých zařízení. Je jedno, jestli to bude mobil nebo počítač.

Čas od času nakupujeme on-line i na zahraničních

e-shopech, volíme různé varianty doručení. Jak poznáme, že nám dorazil podvodný mail?

Zpravidla nesedí adresa odesílatele nebo odkazy v něm vedou na internetovou adresu – URL, která nepatří dané společnosti či službě. Zpravidla pokud vám přijde zpráva, kterou nečekáte, například jste si žádné zboží neobjednal, je potřeba být ostražitý. Například na adrese hoax.cz můžete zkusit podle obsahu e-mailu vyhledat, jestli se nejedná o podvod a neobdrželi jej i další lidé.

Jak poznáme, že se nám někdo naboural do počítače nebo mobilního telefonu? Máme šanci to jako běžní uživatelé zjistit?

Bohužel, běžní uživatelé dokážou poznat až následky nabourání. To znamená, že se nedostanou ke svým datům na počítači – jsou zašifrovaná, nepřihlásí se na sociální sítě – změněné heslo, či se někdo dozví něco, co bylo tajné – uniklé soukromé zprávy.

Jak předcházet zneužití dat na internetu?

Když po vás chce někdo nějaká data, která nesouvisí s objednanou službou či produktem. Když je něco až podezřele příliš dobré nebo výhodné. Když daná stránka vypadá zastarale, nepřilíš funkčně – nejspíš se budou

s obdobným úsilím starat o vaše data. Určitě je dobré nezadávat číslo platební karty přímo v e-shopu – na stejné stránce, jako zadáváte adresu pro doručení, ale platbu dělat skrze platební bránu – například GoPay, PayU, GlobalPayments – PayPal nebo převodem.

Měli bychom používat unikátní hesla, ale nemůžeme si pamatovat všechna. Existuje nějaký věrohodný nástroj pro správu hesel?

Je jich nepřeberné množství. Zpravidla si budete chtít vybrat nějakého cloudového správce hesel. Díky tomu hesla uložená na PC uvidíte i na svém mobilu a obráceně. Ideální je nechat si doporučit a ukázat nějakého správce hesel od svých známých, kteří ho již používají.

Někdy využíváme pro rychlé přihlášení Facebook. Jak je to bezpečné?

Je to mnohem bezpečnější než mít na každé stránce vlastní registraci se stejným heslem. Nevýhodou však je následná závislost na Facebooku. Pokud se jednou rozhodnete jej zrušit, bude dost pracné předělat to na všech službách. Zároveň hrozí, že pokud vám někdo hackne facebookový účet, dostane se také na všechny služby, kam jste se přihlašovali. **PETR HOLEČEK**

INZERCE


C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

VÁNOCE S C. BECHSTEIN

Set digitálního piana + stojan + stolička

Casio PX S1100

★ 19.900,- Kč

Casio PX S3000

★ 24.900,- Kč



C. Bechstein Pianocentrum Praha tel.: +420 722 106 106
Kateřinská 40, 120 00 Praha 2 ★ e-mail: praha@bechstein-europe.com

www.bechstein-praha.cz

Z nových surovin nebudeme určitě stavět donekonečna

Kolik domků nebo obydli vzniklo v dobách nouze z takzvaných bouřeček? Využití staré cihly nebo trámy bylo samozřejmostí i nezbytností.

Přístavek, kde dřív byl chlívek a nyní slouží jako malá garáž pro dvě motorky a zahradní sekačku, uzavírá roh venkovského dvorku. „Děda stavěl chlívek z toho, co si vybral po zboření starého družstevního kravína. Bylo to sice v dobách, kdy cihla byla za korunu, ale pár stovek, možná tisícovku tím ušetřil,“ říká Martin. Dvě menší okna na přístavku údajně z kravína také pocházejí. Nový dům by si z bouřečky asi nestavěl, ale použitelným stavebním materiálem by například na zahradní altán nepohrdl.

Nenasyté stavebnictví, nenasytá města

Nejvíce odpadu co do množství i „na kila“ vzniká ve stavebnictví. Tento obor přitom spolyká až šedesát procent vytěžených surovin, například víc než metalurgie nebo chemický průmysl. Štěrk, asphalt, vápence, kámen i další sta-



Stavební materiál se u nás podruhé využívá málo. MAFRA

vební materiály a další suroviny se používají ve stavebnictví jako nové. A k tomu tento obor činnosti spotřebuje kolem čtyřiceti procent energie, kterou lidé vyrobí.

„Tenhle stav není dlouhodobě udržitelný. Již při navrhování musejí projektanti přemýšlet, z čeho se budovy budou stavět a jak bude možné tento materiál využít, až dům dožije,“ říká Simona Kalvoda, ředitelka České rady pro šetrné budovy. Už ve fázi projektování by měli autoři přemýšlet, jaké materiály použijí, a také, jak dlouho se tyto materiály udrží v životním cyklu stavby.

Život v modulech – pro recyklaci ideální

Řešením by se mělo stát důsledné zavádění zásad cirkulární ekonomiky. Ta je v podstatě bezodpadovým systémem. „Zásadní pro to je změna myšlení, ale nesouvisí to pouze s životním prostředím, ale také se vzděláváním,“ vysvětluje Veronika Doubnerová z Pražského inovačního institutu.

Pro určitý druh staveb lze využít například modulární stavby. „Devadesát procent materiálu se u nás třídí,“ říká Stanislav Martinec, jednatel firmy vyrábějící modulární stavby. Jednotlivé moduly

Století bez lomu

33

V 21. století nevznikl u nás jediný nový lom na kámen. Od posledního otevření jakéhokoliv kamenolomu v České republice uplynulo už dlouhých 33 let. Podle odhadů odborníků by se mohl nedostatek tuzemského stavebního materiálu projevit kolem roku 2030. První místo co do rozlohy mezi našimi kamenolomy zaujímá ten nedaleko Fulneku a Oder. Nejslavnějším bývalým kamenolomem v zemi je lom Amerika na Berounsku, který využívají i filmaři.

vznikají v továrně, na místě se už jen kompletují. Jejich nevýhodou je i přes pestré barevné možnosti značná uniformita. Ne každý by chtěl bydlet ve stejném tvaru, v jakém pracuje.

Zaostávající Česko

V Evropské unii dochází k návratu stavebnin zpět do oběhu v průměru ve dvanácti procentech. Česko má v tomto směru velké rezervy, podruhé využijeme materiály jen z asi osmi procent. Na evropské špičce je Belgie, kde stavebnictví využije až třicet procent „second hand“ surovin se staveb.

ČVUT hledá cesty

V recyklaci stavební hmoty ještě zaostávají za papírem a plasty. Cesty ke zlepšení hledají vysoké školy.

- Například z demoličního betonu získávají na ČVUT jemným mletím jemných zrn částice menší než jeden milimetr. Ty lze použít v nové stavební hmotě například místo písku. Jeho dlouhodobou spolehlivost ale škola prověřuje.
- Také pro stavbu silnic se využívá i recyklovaná asfaltová směs.

Znovuvyužití stavebního odpadu však není možné bez znalosti jeho složení a vlastností, které pro recyklaci musí použít materiál mít. Pro stavební odborníky kvůli tomu před třemi lety vznikl katalog druhotných surovin vhodných pro další použití ve stavebnictví.

„Cílem bylo zvýšení procenta využití a snížení závislosti na přírodních zdrojích stavebních materiálů, zejména kameniva, kterého dramaticky ubývá a v budoucnosti hrozí jeho nedostatek,“ připomíná Zdeněk Veselý, generální ředitel České agentury pro standardizaci. PAVEL HRABICA

Mýty a nemýty. Souboj zastánců

Co se týká recyklace, největší zájem a nejvíce znalostí mají lidé o plastových materiálech. Ty jsou zosobněné především PET lahvemi a plastovými taškami.

V Česku jsou zatím vyvolávány největší debaty kolem zpětného vykupování plastových lahví – a případně i hliníkových plechovek. Příznivci i odpůrci mezi sebou vášnivě debatují. Obě strany usilují o přízeň nerozhodnutých také prostřednictvím najatých agentur, které zásobují média nejružnějšími argumenty a protiargumenty.

Mezi důležitá proti v případě výkupu zálohovaných PET lahví a plechovek patří to, že malé obchody, kterých například na venkově ubývá, nemají dostatečné prostory pro dlouhodobější skladová-

ní nesešlapaných plastových lahví. Vykupování plastových nápojových obalů by podle takových argumentů vedlo k definitivnímu konci malých prodejen, nejen na venkově.

Jedním z recyklačních mýtů je, že plastovou lahev lze zase vrátit do oběhu tím, že z drceniho materiálu vznikne lahev nová. Pravdou ale je, že zcela nový PET obal nelze stoprocentně vyprodukovat jen z recyklátu. I do budoucna se zatím počítá s tím, že ho v nové petce bude asi třicet procent.

Mýty mezi lidmi kolují i o šetrnosti skleněných nápojových obalů. Jedna vratná pivní lahev koluje v průměru jen desetkrát, další energie spotřebovává například při mýtí. PH



„Tajemná“ síla pro silnice

Ani dobře maskovaná odpalovací rampa mezikontinentálních raket, ani kvasné tanky na víceprocentní lihovinu. Jedná se o nový systém výroby povrchových směsí na zovozky z recyklovaného asfaltu u Voznice ve středních Čechách. Obrí buben dodává recyklát do připravovaných nových směsí. Jako recyklát se využívá nejen asphalt z kompletně odstraňovaných silnic, ale i z oprav frézováním. Podle Středočeských obaloven dokáže zařízení využít až šedesát procent recyklátu. STŘEDOČESKÉ OBALOVNY

Krátce

Každý materiál má své ale

Pro absolutní využívání materiálu z demolice starého domu by muselo dojít k pečlivému oddělení materiálů. Například cihly je nutné zbavit cementových příměsí, omítky a zbytků lepidel od obkladů. Vysoká nasákavost cihel také komplikuje vlastnosti materiálu při zmrazování a rozmrazování. Do recyklátu nedoporučují odborníci vmíchat zbytky keramických střepů z dlažeb a obkladů. Nejlépe využitelným stavebním materiálem je především starý beton, který se používá jako recyklované kamenivo. V České republice je v provozu více než stovka drtících linek. PH

Kupka slibuje desítky kilometrů

Možný ministr dopravy představil své priority prezidentu Zemanovi.

V dalších letech by se měly v Česku podle kandidáta na ministra dopravy Martina Kupky stavět desítky kilometrů dálnic ročně. Prioritou je vedle dostavby dálniční sítě i příprava a budování vysokorychlostních tratí a jejich napojení na evropskou síť. Kupka to řekl po schůzce s prezidentem Milošem Zemanem v Lánech.

Stavba Pražského okruhu

Z konkrétních staveb Kupka zmínil dostavbu dálnice D35, pokračování ve výstavbě Pražského okruhu, dostavbu dálnice D3 nebo spojení Brno-Vídeň. „Panu prezidentovi jsem představil svůj po-

hled, co lze reálně zvládnout a co posunout dopředu,“ řekl po včerejším setkání s prezidentem Kupka. Dodal, že důležitá bude příprava staveb, například u dálnic by se v příštích letech mohlo zpracovat zhruba 40 kilometrů za rok. Zeman podle něj zmínil splavnění českých toků. V této oblasti bude podle kandidáta na ministra klíčová dostavba stupně Děčín a stupně Přelouč na Labi.

Už nebude starostou

Resort má podle Kupky historický dluh právě v dostavbě infrastruktury, což si vyžádá ministra na plný úvazek. Zmínil to v souvislosti s tím, že pokud bude ministrem, vzdá se ostatních funkcí. Kupka už dříve uvedl, že chce rezignovat na funkci náměstka stře-dočeské hejtmanky i na mandát v krajském zastupitelstvu. Zároveň se vzdá postu starosty Líbeznice u Prahy,

v obecní radě by ale rád zůstal. Do Lán zamířila také kandidátka na ministryni pro vědu a výzkum Helena Langšádlová. Cyklus schůzek by měl skončit v pátek. **ČTK**

Ostře sledované setkání

Do Lán dnes zamíří kandidát na šéfa české diplomacie Jan Lipavský. O něm se říká, že je prezidentovi trnem v oku. Bude se situace kolem nové vlády přirostovat?

- Dnešek bude zlomový pro další vývoj kolem doutnajícího sporu nastupující vlády a hlavy státu o tohoto pirátského kandidáta. Lipavský třeba nejhlasitěji vyzýval k odebrání diplomatického pasu prezidentova poradce Martina Nejedlého. Tvrdí, že Zeman příliš podporuje vztahy s Ruskem a Čínou. **iDNES.cz**

Krátce



Slůně ve zlínské zoologické zahradě

ČTK

Slůně ve Zlíně je anděl i čertík

Sameček Zyqqari ze zlínské zoo slaví šest měsíců. Mládě slona afrického je prvním takovým v Česku. Jeho jméno v afrických zemích znamená anděl. I přes jméno, které chovatelé slůněti dali, je sameček spíše malý čertík. „Náš odhad byl správný, že to bude silná osobnost. Je to čertík, dává všem slonicím docela zabrat,“ řekla s úsměvem chovatelka Anna Žáková. Sloni afričtí patří ke kriticky ohrože-

ným druhům. Jejich chov je v Evropě vzácný, zahrady většinou chovají ovladatelnější slony indické.

Podvodníci

Česká bankovní asociace varuje klienty bank před novou vlnou podvodných útoků. Podvodníci využívají nepozornosti klientů a pod záminkou, že jsou jejich peníze v ohrožení, je donutí vybrat úspory a vložit je na podvodné účty prostřednictvím bankomatů na kryptoměny. Četnost podvodů nyní dramaticky stoupla. **ČTK**

INZERCE

Le Falafel

EL AL Israel Airlines

Již 30 let jsme Vaším partnerem při cestách z Prahy do Izraele

Podmínky vstupu do Izraele | rezervace letenky | informace o servisu na palubě viz www.elal.com

EL AL
IT'S NOT JUST AN AIRLINE. IT'S ISRAEL

www.elal.com

Prague Airport

Velký bratr slídí o pár kroků blíž

**Budou nás mobily ještě více špeho-
vat? Novinka od amerického gigantu může být nepříjemným překvapením.**



Citát

Uživatel mobilu si vybere, které funkce chce používat.

ZIAD ASGHAR
VICEPREZIDENT QUALCOMMU

Mozek Androidu

Firma Qualcomm má sídlo v kalifornském San Diegu.

- Založena byla studenty v roce 1985, kdy se zaměřovala na satelitní komunikace. Postupem času se vyprofilovala jako přední výrobce polovodičů a mikročipů.

- Její procesory využívá drtivá většina výrobců telefonů s Androidem: Samsung, Xiaomi, Sony či Nokia.

Neopustí Sensing Hub

Qualcomm se však takovým spekulacím urputně brání. Získaná data z kamery podle jeho vyjádření nikdy neopustí zabezpečené prostředí, takzvaný Sensing Hub, nejsou tedy odesílána na žádný cloud a nemají k nim přístup ani žádné jiné aplikace v telefonu.

Podle viceprezidenta pro produktový management společnosti Qualcomm Ziada Asghara budou uživatelé moci funkci vždy zapnutého fotoaparátu vypnout či si vybrat, které funkce chtějí používat a které v žádném případě ne. **IDNES.cz**



Dožil se téměř stovky

Kdo by neznal Harryho Morgana, představitele plukovníka Pottera ze seriálu MASH. V něm herec exceloval mezi lety 1974 a 1983 a za svůj výkon chápavého i cholerického velitele si v roce 1980 vydobyl cenu Emmy. Harry Morgan se narodil jako Harry Bratsburg v Detroitu, herecky činný byl až do roku 1997. Otec čtyř dětí zemřel před deseti lety – 7. prosince 2011. Bylo mu 96 let.

HAL

SSSR. Konec

Když přijížděli v prosinci 1991 prezidenti sovětského Ruska a Ukrajiny Boris Jelcin a Leonid Kravčuk, předseda Nejvyšší rady Běloruska Stanislav Šuškevič a další politici do rezidence Viskuli v Bělověžském pralese, ještě netušili, že jejich jména vstoupí do dějin. Původně měli jednat o ekonomice a bez konkré-

ních představ i o osudu hroučícího se Svazu sovětských socialistických republik (SSSR). Rokování ale vzalo nečekaný spád. Zítřka tomu bude třicet let od podepsání takzvané bělověžské dohody o vytvoření Společenství nezávislých států (SNS), která ukončila po 69 letech existenci kdysi tak mocného impéria. **ČTK**

Snapdragon 8 Gen 1. Tak zní pojmenování nového procesoru americké společnosti Qualcomm, jenž krátce po svém víkendovém představení vyvolal poprask. Důvod? Čelní kamera chytrých telefonů vybavených tímto čipem bude totiž doslova nevypnutelná, protože má neustále „hledat“ obličej uživatele. To má umožnit třeba rychlejší odemčení odloženého mobilního telefonu.

Pastva pro hackery?

Kamera neustále sledující okolí telefonu podle expertů znamená ztrátu soukromí uživatele a představuje i vážné bezpečnostní riziko. Qualcomm se nicméně brání, že například také mikrofony smartphonů fungují v režimu „Always On“. Jinak by nemohly přijímat hlasové povely nutné pro ovládání či pro-

buzení telefonu či k aktivaci hlasových asistentů.

Ty nicméně, jak podotýká portál The Verge, poslouchají pouze konkrétní slova či fráze a jejich funkčnost je do doby, dokud uživatel telefon neodemkne, značně omezena. Což je dost odlišné od toho, kdy čelní kamera kontinuálně hledá vaši tvář.

Nelze totiž vyloučit, že by se diskutabilní funkci nového vrcholného snapdragonu nemohli pokusit zneužít hackeři. Ti by pak prostřednictvím malwaru či jiného škodlivého softwaru mohli přes čelní kameru nepřetržitě sledovat uživatele či jeho okolí.

Zdarma. Strom pro každou domácnost

Velšská vláda poskytne každé tamní domácnosti strom k zasazení. Chce tak přispět k boji proti klimatické změně. Občané si mohou strom zasadit buď sami, nebo to mohou nechat na ekologické organizaci Coed Cadw. V obou případech je strom zdarma. Dřeviny si mohou lidé vyzvednout od března příštího roku v regionálních centrech, sdělila vláda v Cardiffu. Celkové náklady na projekt jsou odhadovány na dva miliony liber, zhruba 60 milionů korun. „Musíme sázet mnohem více stromů, abychom do konce tohoto desetiletí dosáhli svých klimatických cílů – k tomu potřebujeme ve Walesu dalších 86 milionů stromů,“ řekl ministerský náměstek pro klimatickou změnu Lee Waters. Podle něj jde o velkou výzvu. Ve Walesu je podle nejnovějších statistik zhruba 1,38 milionu domácností. **ČTK**



Do vězení

Za podněcování k násilí a porušení koronavirových opatření čtyři roky vězení. Takový trest uložil barský soud svržené vůdkyni Do Aun Schan Su Tij (na snímku). Stejný trest dostal i sesazený prezident Win Myin. **AP**

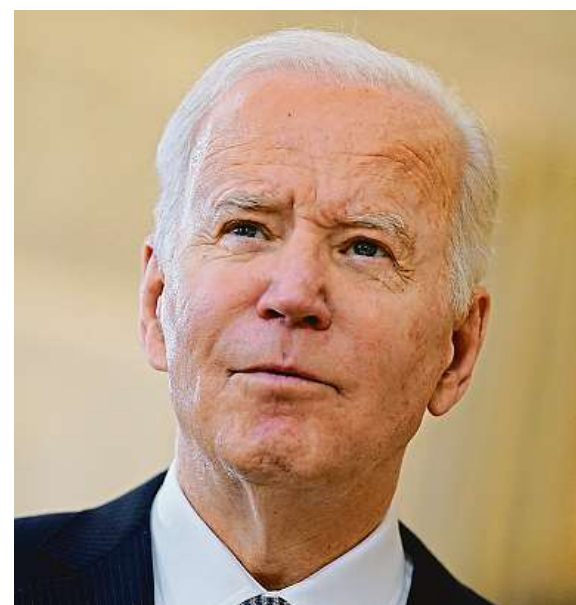
Krátce

Oddechnou si nejdříve za týden

Slovenský ministr zdravotnictví Vladimír Lengvarský oznámil, že kvůli nepříznivé epidemické situaci navrhuje prodloužení stávajícího dvoutýdenního zákazu vycházení s výjimkami o další týden, tedy do 16. prosince. Následné uvolnění omezení by se mělo vztahovat zejména na lidi naočkované proti nemoci covid-19 nebo ty, kdo toto onemocnění prodělali.

Zrod nové strany

Kontroverzní kandidát na francouzského prezidenta Éric Zemmour oznámil vznik politické strany Reconquete, Znovudobytí. V Paříži proti němu protestovaly po výzvě odborů tisíce lidí. **ČTK**



Peking ho zřejmě nepřivítá

Administrativa Joea Bidena v nejbližších dnech oznámí, že nadcházející zimní olympiády v Pekingu se nezúčastní žádní představitelé vlády Spojených států. Očekává to několik nejmenovaných zdrojů televize CNN, která o věci informovala na svém webu. Čínské ministerstvo zahraničí v reakci pohrozilo „tvrdými protipatřeními“. **AP**

„Styděla jsem se do morku kostí“

Před čtvrt stoletím byl Lednicko-valtický areál zapsán na seznam UNESCO.

Krajina zahrad, lesů a vody, kterou nechal vybudovat okolo jihomoravských Valtic a Lednice rod Lichtenštejnů, má rozlohu téměř 300 kilometrů čtverečních. Od 7. prosince 1996 je celá oblast na prestižním seznamu světového kulturního a přírodního dědictví.

Zápis byl pro správu lednického zámku velkou událostí. Stal se pádným důvodem pro investice do oprav celého rozlehlého komplexu a přitáhl pozornost turistů z celého světa. Před 25 lety u toho byla i Ivana Holásková, která na zámku působí déle než 40 let. Na Lednici nastoupila v roce 1978 se svým manželem, kte-



Ivana Holásková ČTK

rý byl kastelánem před ní, sama se kastelánkou stala v roce 1993. „Když jsme na zámek přišli, byl zchátralý zvenčí i zevnitř. Udržovaly se v podstatě pouze reprezentační sály, ostatní křídla využívala vysoká škola zemědělská, měla v nich ubytovny, menzu, skladiště. Bylo to bezútěšné. Když nám tyto prostory

na začátku 90. let předali, byly v dezolátním stavu,“ vzpomíná Holásková.

O zápisu na seznam světového dědictví UNESCO se začalo mluvit na konci roku 1994, do té doby se správa zámku věnovala hlavně interiéřům v přízemí zámku. „Když se začali sjíždět komisaři z UNESCO a pořádaly se tady workshopy, styděla jsem se do morku kostí. Naštěstí všichni chápali, jaká byla minulá doba, a také to, že zápis na seznam nám pomůže památku rekonstruovat,“ říká lednická kastelánka. A to se také stalo. Jak návštěvnost zámku rostla, bylo jasné, že zámek si investice zaslouží.

Práce na obnově zámku ale zdaleka nekončí. Momentálně správa zámku připravuje opravu katakomb pod skleníkem, takzvaného Maurského domku a restaurování soch a váz v parku. **ČTK**



Muzeum s novou tváří

Uměleckoprůmyslové muzeum v Brně se proměnilo v centrum současného designu. V současné době je tu k vidění také dočasná výstava Lightness designérky Lucie Koldové.

ČTK

INZERCE

IMUCHA
DARUJTE
DOTEK SECESE

prémiové šátky a šály

imucha.cz



Sudoku

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

Luštěnka

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – ÁLA, BEZ, MÍR, MOR, OKO, ORT

4 – ÁČKA, EBEN, ELÁN, MLÝN, OLYMP, PAKL, PRÁM, YZOP

5 – AERKO, EXTRA, PANEL, TEMNO, ZÁPIS, ZÁTOP

B	R	O	N	Z				
P								
Ó								
Z								
Y								

Napište svou bublinu



„No, jsem na pesticích, tak snad se udržím.“

MARCELA SOCHOVÁ
Facebook

Počasí

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

Teplotní rekordy: ↓ -20,9 °C (1875) ↑ 16,0 °C (1868) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Na krok od nebe IV</p> <p>17.15 AZ-kviz</p> <p>17.40 Černé ovce</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.05 StarDance XI ... kolem dokola</p> <p>20.15 3 plus 1 s Miroslavem Donutilem</p> <p>21.45 Cirkus Bukowsky (11/12)</p> <p>22.40 Příběhy slavných... Marie Rosůlková</p> <p>23.35 Případy detektiva Murdocha XII</p> <p>00.20 Kriminální III</p> <p>01.20 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.45 Žiješ jenom 2x</p>	<p>16.30 Jezero Balaton a jeho přírodní krásy</p> <p>17.20 Život humoristy Vladimíra Renčina v pohledu Jana Špáty</p> <p>17.40 Českem na koňském hřbetu (13/14)</p> <p>18.05 Nádherná Amerika</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Blamík</p> <p>21.35 Krása na prodej</p> <p>22.30 Sto divů světa II (13/13)</p> <p>23.30 Pravda o útoku na Pearl Harbor (2/2)</p> <p>00.15 Ve jménu vlasti VIII (12/12)</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami V (2)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4167)</p> <p>Seriál (ČR, 2021)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Piráti z Karibiku. Truhla mrtvého muže</p> <p>Dobrodružná komedie (USA, 2006)</p> <p>23.15 Kriminálka Miami V (1, 2)</p> <p>01.05 Odložené případy VII (6)</p> <p>02.00 Specialisté (56)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (52)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Slunečná (147)</p> <p>Musíme to utajit. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.20 Návrat komisaře Rexe X (11)</p> <p>Smrtící zápas. Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>03.10 Jake a Tlustoch IV (19)</p> <p>To mě ani nenapadlo. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.10 Policie Hamburk IX (20)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Očko hity</p> <p>14.00 Očko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 VÁNOČNÍ VÝHRY</p> <p>18.00 Smartmania</p> <p>18.05 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebud dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Očko hity</p> <p>21.20 Užít Česko</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Očko flirt</p> <p>Proud klipů se vzácky diváků Očka</p>

Potýkáte se se zvýšenou citlivostí sluchu? Trápí vás šumění v uších? Pískání a hukot v uších?

AUDIO-MAXIMALIZÁTOR OBNOVUJE SLUCH BĚHEM 24 HODIN

„Ztrácela jsem sluch, nemohla jsem spát kvůli hučení v hlavě..

**DÍKY TĚTO RECEPTUŘE JSEM BĚHEM 2 DNŮ
VYLÉČILA PORUCHU SLUCHU. Už mi nehrozí ohluchnutí!**

POZOR: Tento přípravek, patentovaný týmem specialistů Lékařských věd z Hamburku, již během prvního dne zvyšuje kvalitu sluchu o 72-76 %, snižuje fantomové zvuky (dunění, pískání a šumění v uších) a také zostruje sluch, obnovuje sluchový nerv a uvolňuje precitlivělost sluchu. **24 hodin – pouze tolik potřebujete pro vyléčení poškození sluchu a zastavení procesu hluchoty bez nutnosti podstoupení operace.**



Marie

(51 let) s velkým dojetím vzpomíná na okamžik, kdy po prvním použití inovativního audio-maximalizátoru začala za oknem slyšet jemně šustící vítr a švítoření ptáčeků, pro které si na zahradě sama postavila krmítko. „Bylo to jako probuzení z dlouhého spánku, z letargie. Už jsem si ani neuvědomovala, kolik zvuků z okolí neslyším - nepamatovala jsem si zvuky přírody, hluk ulice, déšť klepající na parapet. Najednou, už druhý den po použití tohoto přípravku, se sluch jako by „odblokoval“. Chvilí jsem tam stála a poslouchala zvuk větru, z dálky hlasy mých sousedů, poblíž projíždějící auta a zpěv ptáčeků, které jsem každý den krmila. Úžasný pocit návratu ke zdraví a k životu“ - říká naše hrdinka. Receptura, která obnovila Mariinu schopnost slyšet a vyléčila její ztrátu sluchu, je nyní k dispozici pro soukromé použití.

„Během jediného dne jsem vyhodila naslouchátko“

**NOVÝ REGENERÁTOR
SLUCHU LÉČÍ
NEDOSLYCHAVOST
O 20x INTENZIVNĚJI
NEŽ TRADIČNÍ METODY**

Za 24 hodin snižuje hučení v uších a zlepšuje kvalitu sluchu, eliminuje zvýšenou citlivost sluchu. Klinická pozorování až u 248/250 lidí prokázala 3x ostřejší sluch, o 67 % hlasitější vnímání zvuku a 6x rychlejší reakci na zvukové podněty než před použitím přípravku. „S každým dalším dnem se sluch zostrával a zlepšoval. Zmizelo také přetrvávající šumění v uších, které mi nedávalo spát. Jedna dávka denně - a už se nebojím ohluchnutí. Slyším každý šepot, každé zazvonění u dveří, vyhodila jsem naslouchátko, které mi nijak nepomáhalo a ještě více „zlenivělo“ moje uši. Po týdnu pravidelného používání audio-povzbuzovače jsem získala sluch jako před 20 lety - nic nehučí, nešumí, všechno slyším jasně, zřetelně a bez potíží.

3 dávky přípravku nahrazují implantaci kochleárního implantátu
HIT VE SVĚTOVÉM MĚŘÍTKU



Profesor Thomas Neumayer zdůrazňuje, že za tak velkou účinnost inovativního

ho vzorce se skrývá nebývalá maximální koncentrace přírodních účinných látek, jako je ginkgo biloba, zinek, pyrodixin nebo terpenoidy, které v maximální dávce zlepšují periferní oběh v mozku. Aktivační směs okamžitě obnovuje schopnost vnímat zvuky poškozeným nebo deformovaným sluchovým nervem, zvyšuje krevní oběh ve středním uchu až o 92 % a izoluje fantomové zvuky (vnímané jako šumění, hukot, pískání) od skutečných zvuků z okolí. Kromě toho přípravek blokuje nadměrně aktivní receptory produkující šumění v uších, a proto 99 % uživatelů přestává slyšet otravné hučení a šumění a pozoruje jasné zlepšení sluchu během 24 hodin.

Vyhnul jsem se operaci ušních bubínek. Vyléčil jsem nedoslýchavost během 4 dnů!



Mé ztrátě sluchu již nepomohla žádná dostupná farmakologie ani žádná naslouchátka. Už jsem byl objednaný na schůzku před operací bubínku, když mi syn přivezl tento přípravek z Německa. Je to neuvěřitelné, ale díky němu byl můj sluch už po 3 dnech zřetelnější, a noční hučení v uších začalo mizet. Zlepšení mého sluchu postupovalo tak rychle, že jsem na operaci nemusel ani chodit! Tento lék vyléčil moji ztrátu sluchu a obnovil můj sluch do stavu jako za starých časů - je třeba ještě něco dodat?

Jan, 45 let.



VYLEČTE SE Z HUČENÍ V UŠÍCH A PORUCH SLUCHU ZÍSKEJTE AUDIO-REGENERÁTOR ZA 0 KČ!

Patentovaný audio-maximalizátor – záruka 100% účinnosti

ČÍSLO 1 V DOMÁCÍ LÉČBĚ SLUCHU:

- ✔ Bojuje proti šumění, hučení a pískání v uších - během 24 h
- ✔ Zostruje sluch a zlepšuje kvalitu sluchu až o 76 %
- ✔ Zesiluje vnímané zvuky a umožňuje vám snadno slyšet i šepot zpoza zad nebo z dálky
- ✔ Odstraňuje poruchy soustředění, závratě a problémy se spánkem
- ✔ Regeneruje sluchový nerv, zvrátí dokonce i pokročilou ztrátu sluchu a chrání před úplnou hluchotou

Stojí za všechny peníze.

Dostupný za 0 Kč.

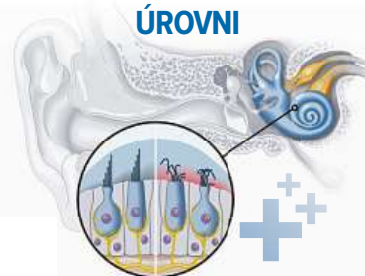
**TUTO PŘÍLEŽITOST
NESMÍTE PROPÁSNOUIT!**

Terapie budoucnosti
– na dosah ruky již dnes
**SLUCH JAKO NOVÝ
BĚHEM 24 H**

Můžete si být jisti, že i při pokročilé ztrátě sluchu a postupující hluchotě bude proces ztráty sluchové schopnosti zpomalen a zvrácen od 1. použití audio-maximalizátoru. To potvrzují klinické studie a názory více než 127 090 vyléčených osob v Evropě. Dokonalý sluch, žádné hučení v uších, nespavost, závratě, dokonale ostrý a jasný sluch z dálky

a ve velkém hluku, žádné další poruchy a strach z hluchoty – sáhnete po inovativním přípravku již nyní a získáte vynikající kvalitu sluchu již během 24 hodin.

Již během 24 hodin budou vláskové buňky v hlemýždi vnitřního ucha stimulovány
**K SAMOVOLNÉ
REGENERACI NA BUNĚČNÉ
ÚROVNI**



Pod stroměčkem čeká na Tebe výjimečný dárek!

VÝJIMEČNÉ SLEVY

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 21.12.2021 obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte:

572 662 710

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



KATEŘINA MARIE TICHÁ

PÍSENIČKAŘKA



Sloupek

PERNÍKOVÝ HOLKY

Na první koncert přišly v roce 2016, nebo na něj alespoň poprvé přinesly tu krabičku plnou magie. Jeli jsme tehdy s kapelou Jelen turné k desce Vlčí srdce a jako předkapela s námi jel David Stypka a Bandjeez. Noční kytarové párty po koncertech střídaly jedna druhou a pro nás pro všechny to bylo jedno z nejintenzivnějších období našich hudebních životů.

A přesně v té době se objevily Perníkové holky. Zaklepy tehdy na dveře backstage a nám bylo okamžitě jasné, že je nemůžeme odmítnout. Na každém perníčku byla totiž vyobrazena

Cítat

Bylo to poprvé, kdy viděly mě a Bandjeez pohromadě v nové sestavě.

vý holky přešly ze statusu fanynek do statusu kamarádek. Na koncerty ale chodit nepřestaly a jednu ze svých magických krabiček přinesly i na náš zmoklý koncert v pražském Rock Café, o němž jsem psala před pár měsíci. Bylo to poprvé, kdy viděly mě a Bandjeez pohromadě v nové sestavě, a aby stvrdily náš pakt, přinesly kromě klasické várky srdcí a názvů písní také jeden výjimečný perníček. Pod velkým nápisem KMTBJ na něm postávalo šest postavíček: čtyři fousaté bestie, jedno malé nedochůdce a dlouhovlasá podivinka uprostřed. A my si právě tehle perníček dneska ráno jdeme všichni nechat vytevat. Jako začátek nové éry a také připomínku té staré, která tehdy naše velké lidské i hudební přátelství započala.

Anketa

f Jak jste vybírali jméno pro potomka?



Nela Vaculíková
Starší je po tatínkovi Josef, mladší po dědovi Antonín.



Radka Linhartová
Vybráno mám už hodně let. Prostě Oliver a Elizabeth.



Filip Zuska
My jsme nevybírali, moje dráhá rozhodla a hotovo.

@mojemetro



Odměna! Hledáme elektrickou „vánočku“. V Praze, Brně, Ostravě, Plzni i dalších městech křižují ulice vánočně nazdobené tramvaje. Pošlete nám originální aktuální fotku a máte šanci vyhrát **300 korun!** Odměnu může získat hned devět čtenářů, výzva končí **příští pondělí 13. prosince ve 13.00** – hned další den v úterníku zveřejníme devět nejkrásnějších tramvají. Snímky pošlete na **mms@metro.cz** nebo je na svém **Instagramu** označte hashtagem **#mojemetro**.

#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

Ještě k rozhlasu

Minulý týden mě oslovily a promluvíly mi z duše dva dopisy: v úterý Vrták a rozhlas a ve čtvrtek Vzpomínám na Františka Nepila. Oba dva se týkají pořadu Ranní dvojka. Býval to můj oblíbený pořad, ale poslední dobou už ho tolik neposlouchám. I když ještě dobře slyším, spoustě vět nerozumím. Dlužno dodat, že oproti začátkům se pan Gondík trochu polepšil, ale přesto jeho výslovnost občas „ujíždí“ do drmolení. A pokud třeba s Reginou Květoňovou uvádějí před sedmou hodinou aktuality z tisku, tak většinou mluví oba zároveň, často se do toho nevhodně „chechtají“, takže výsledkem je zmatek. Takže my, co ještě pamatujeme Františka Nepila, z kterého často čerpá František Novotný a mnozí jiní, jsme docela zklamaní. Nicméně všechny následující pořady během dne jsou, pokud jde o češtinu a srozumitelnost, kvalitní a zajímavé, nevyjímaje sváteční Dobrá jitra. Díky za ně.

EVA LINKOVÁ, PRAHA 8

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

OSEL

Komiks

StripoffTVS



honza-smolik.com

**KAŽDÝ SI MŮŽE DOVOLIT LUXUSNÍ KÚRU – DOMÁCÍ MAGNOTERAPIE
UŽ PO PRVNÍM POUŽITÍ MŮŽE VÁS UVOLNIT OD BOLESTI A POSTAVIT NA NOHY!**

Díky biomagnetickému náramku dostala šanci na odstranění bolesti a únavy ze svého života

Vy také můžete zapomenout na bolesti kloubů, migrény, revmatismus, degenerace a posílit tkáně kloubů. **Noste biomagnetické šperky na zápěstí – díky nim vaše potíže mohou zmizet.** Jasně zlepšení zdravotního a fyzického stavu již po několika dnech!

Vždy jsem byla zaneprázdněný člověk, nicméně v určitém okamžiku časté bolesti kloubů a neustálá migréna všechno změnila. Kvůli revmatismu a neustálé únavě jsem nebyla schopná provádět každodenní činnosti. Moji blízcí mi sice pomáhali, ale už jsem je nechtěla neustále využívat.

Vykoušela jsem všechno, abych se zbavila bolesti nebo bodání, ale měla jsem dojem, že nic mě nemůže zbavit utrpení. Jednoho dne mi sousedka přinesla náramek, který byl velmi užitečný při problémech s rovnováhou a zánětech. Na začátku jsem tomu vůbec nevěřila, proto náramek sundala a nasadila mi jej na ruku. „**Nos to nějakou dobu a nesundávej, a uvidíš**“ – řekla vážně Jiřka.

Tak jsem nosila tu její cetku, ale jenom proto, abych ji dokázala, jak se mýlí. Ráno jsem ovšem změnila názor. Všimla jsem si, že revmatická bolest mě v noci nezbudila, a od té doby jsem spala stále lépe. **Po několika dnech nošení náramku revmatoidní bolesti a migrény se snížily!** Tehdy jsem se přesvědčila o úžasných vlastnostech náramku. Objednala jsem si náramek obohacený o dodatečné stříbrné a turmalinové ionty, protože už roky bojuji s pokročilou artrózou kloubů a bolesti zad, a mám taky problémy s krevní srážlivostí a fibrilací síní. Biomagnetický náramek nosím už asi půl roku a prakticky mi nic není! Kromě toho jsem si všimla, že se posílila moje imunita a vitalita, protože jsem se na podzim ani jednou nenachladila. Už se necítím přetažená, mám více energie a mohu se znovu starat o domov a svou milovanou zahradu. Jsem zdatnější a šťastná!

Starověká moc biomagnetů pomáhá obnovit sílu

„Po mnoha letech výzkumů jsem objevila neobvyklý způsob, jak bojovat s chronickou bolestí, revmatismem, problémy s klouby a rovnováhou. V rámci mého skvělého řešení jsem využila přirozenou sílu magnetů, známých už od starověku. Díky této neobvyklé kúře každý orgán může být ovlivněn magnetickým polem o celkové síle 5000 Gs. Důležité je, že síla byla vhodně vybrána odborníky, **díky čemuž je zcela bezpečná.** Díky ideální síle magnetu po několika dnech zdroj bolesti může být blokován a závratě redukovány, což má za následek obnovení rovnováhy těla. Po několika dnech je možné intenzivní hojení a rekonstrukce tkání a kostí poškozených

poraněním, degenerací a revmatismem. Odpovídá za to takzvaný piezoelektrický efekt, který může zvyšovat množství stavebních bílkovin v těle.

Později činnost založená na základních fyzikálních zákonech pomáhá zlepšovat průtok hemoglobinu a enzymů obsahujících hodně kovů, které zvyšují svoji aktivitu. Díky tomu může dojít k okamžitému procesu látkové výměny, který napomáhá hubnutí, vyrovnávání stresu a obnovení ztracené síly a vitality. Můj objev může fungovat na buněčné úrovni, **u zdroje problému, a zároveň stimulovat vodivost mezi nervovými buňkami**, které jsou odpovědné za obnovování nervových spojení. Díky tomu poškození, která vznikla v průběhu let mají šanci se vrátit – vysvětluje tvůrčyně náramku, odbornice z americké univerzity.

Biomagnetický náramek umožňuje:

- ✓ **Redukovat bolest**
- ✓ **Zvýšit vitalitu těla**
- ✓ **Zrychlit regeneraci kloubů a překonat revmatismus**
- ✓ **Redukovat závratě a poruchy rovnováhy**
- ✓ **Jasně zlepšit kvalitu spánku**

Paní Eliška (65 let) nesouhlasila s tím, aby z ní život udělal nemocnou starou ženu...

DÍKY BIOMAGNETICKÉMU NÁRAMKU MÁTE ŠANCI:

- » **zmírnit zánět,**
- » **obnovit poškozené tkáně,**
- » **snížit bolest,**
- » **získat energii,**
- » **posílit imunitu.**

Zlepšení pohody a posílení zdraví jsou možné!

Už nemusíte neustále hledat úlevu od utrpení. Díky náramku MagnePulso máte šanci překonat mnoho druhů onemocnění bez drahých zákroků a čekání ve frontách. **Positivní výsledky potvrdila řada nezávislých testů.** Vyplývá z nich, že kúra je účinná a zcela bezpečná. Tyto účinky jsou potvrzeny statistikami – většina lidí, kteří nosili pravidelně náramek, prohlašuje, že během několika dní se zbavila závratí a problémů se spaním.

V následujících týdnech biomagnetický náramek může eliminovat poruchy rovnováhy, bolesti kloubů a revmatismus, což prohlašuje převážná většina. Mezi účastníky testů byli také lidé, kteří roky ignorovali své zdravotní problémy, a proto tato skupina potřebovala více času, aby si mohla všimnout regenerace těla.

Získejte biomagnetický náramek ZA AKČNÍ CENU!

Ušetřete 1313 Kč ještě dnes!

Nabídka platí do 10.12.2021

Pro prvních 150 lidí originální produkt se slevou -73% (doprava ZDARMA!)

Zavolej: 296 849 681

Po – Pá 8–20 hod., So – Ne 9–18 hod.
(cena za 1 min. hovoru podle sazby operátora)



Čas nepříjemných viróz je tady, posilujte si imunitu

Ulehne s rýmou a kašlem? Dostaneme chřipku nebo covid-19?

Na tyto otázky nám odpoví naše imunita. Záleží na tom, v jakém je stavu a zda se s přívalem mikrobů vypořádá.

Imunita je pro nás stěžejní, protože nás chrání proti nemocem. Rodíme se s ní a dále ji získáváme během života pomocí očkování či prodělaných chorob.

Imunitní systém je tvořen sítí buněk, které rozpoznávají vlastní od cizího, užitečné od neužitečného či přátelské od nepřátelského. Jak to poznají? Dobré a správné buňky mají v těle své „občanské průkazy“, které dovede imunitní systém rozpoznat, a podle toho určí, zda jsou to buňky těla vlastní či cizí. Tímto způsobem dovede rozpoznat nepřítele, jako jsou viry, bakterie, plísňe či cizí tkáň. Pokud jsou cizí, rozhodnou o jejich tolerování, vyhoštění či likvidaci. Zároveň s tím probíhá výuka paměťových buněk, aby byla pro příště imunitní



V koronavirové době je dobrá obranyschopnost ještě důležitější.

PROFIMEDIA

odpověď rychlejší a efektivnější.

Osvědčení bojovníci

V určitých obdobích je imunitní systém oslaben. Například v zimě je méně slunečných dnů, méně přirozené stravy s dostatkem vitamínů a dalších potřebných látek, proto i buňky imunitního systému mají snížený přísun těchto potřebných látek a energie a jejich funkce se oslabuje.

Pokud nemá imunitní systém dostatek stavebního ma-

teriálu pro svoji obnovu, dostatek energie pro optimální aktivitu a dostatečnou „předchozí zkušenost“ s infekcí nebo není-li podpořen očkováním, pak je jeho funkce snížena. Nedokáže účinně bojovat s viry a jinými buňkami a selhává. Snížit jeho aktivitu může i cukrovka a nádory, ale i některé léky, například kortikoidy nebo cytostatika.

Aby byla imunita silná, je potřeba ji posilovat. Velmi osvědčeným bojovníkem proti nejrůznějším nachlazením je vitamin C. Jeho nedostatek

vede k větší náchylnosti organismu k infekci a onemocnění. Vitamin C si tělo neumí samo vyrobit, a proto je nutné jej do těla dostávat jinak – jako součást stravy nebo pomocí nejrůznějších doplňků. Není však doplněk jako doplněk. „Při užívání vitaminu C pomocí suplementů je určité dobré myslet na množství, které je v naší vybraném produktu obsaženo. Některé produkty obsahují 1000 mg vitaminu C, některé 250 mg, takže záleží na tom, jestli nám jde ještě o prevenci, nebo na

sobě už cítíme nějaké příznaky onemocnění. Je dobré poradit se s odborníky v lékárně nebo přímo s lékařem, ti vám nejlépe pomohou vybrat vhodný doplněk,“ upozorňuje Bohumil Hlavatý, výkonný ředitel České a slovenské asociace pro speciální potraviny.

Sodík a slazené nápoje

Nejllepší a neefektivnější je ale doplňovat vitaminy přirozeně, z čerstvé stravy. I když je to v zimě složitější, snažte se jíst dostatek zeleniny, nejlépe čerstvé, protože vařením se vitaminy ničí. Doprávejte si i ryby, ty zase obsahují vitamin D, který je pro imunitní systém také neměně důležitý.

A pak jsou tu osvědčená režimová opatření, jako je pravidelný pohyb, zdravé a vyvážené stravování, otužování, kvalitní a dostatečně dlouhý spánek, a vyplatí se nezapomínat na pitný režim. Nejlepší je obyčejná voda například ochucená citronem nebo ovocné či bylinné čaje.

Pozor ale na kupované sladké limonády, obsahují hodně cukru a rozhodně nepatří do kategorie zdravého stravování. Vhodné jsou taktéž minerální vody, ale u nich je potřeba dát dobrý pozor na vysoký obsah sodíku, který také není pro naše tělo zrovna ideální. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Immun44®

PRO NORMÁLNÍ FUNGOVÁNÍ IMUNITNÍHO SYSTÉMU

Immun44® byl vyvinut speciálně pro potřeby imunitního systému, a proto slibuje **okamžitý efekt** – má vliv na růst a množení virů. Obsahuje totiž **Plantovir®**, komplexní směs tzv. polyfenolů, a **PHYTO-PANMOL®** - biologicky aktivní vitamíny z přírodních zdrojů. Immun44 obsahuje i **výtažek ze skalní růže**, který se pro svůj antivirový potenciál používá již od dob antiky.

Doplňek stravy Immun44® je vhodný pro celou rodinu a seženete jej v lékárnách za přibližně 450 Kč ve formě kapslí nebo sirupu pro děti od 3 let.





Doplňek stravy



www.immun44.cz

Vhodná strava

Co by nemělo chybět ve vašem jídelníčku?

- Ovoce a zelenina všeho druhu, především pro vitamin C, ale i vlákninu.
- Ořechy, luštěniny a listová zelenina, které jsou zdrojem důležitých minerálů a vitamínů, jako jsou hořčík, zinek, vitamin E a D.
- Přírodním antibiotikem je i česnek. A na posílení funguje i hlíva ústříčná.
- Ví se také, že silná imunita vzniká ve zdravém střevě, a proto je načase zařadit potraviny, které podporují správné zažívání a trávení. Třeba kyselé zelí, jogurty a hlavně kysané mléčné výrobky. Významným zdrojem vitamínů je také maso, především pak rybi.

Otužujte se

Nemusíte hned do řeky, postačí sprcha a otevřené okno.

- Poměrně starým, ale účinným prostředkem k posilování imunity je otužování.
- Je to výborná prevence nejen proti chorobám z nachlazení, ale pomáhá i proti bolestem zad či žaludečním vředům a podporuje psychiku.
- Otužovat se dá nejen pomocí sauny a ledové sprchy, otužování jsou i procházky v chladném prostředí nebo ranní rozvíčka u otevřeného okna.
- Pokud jste zdravý jedinec, tak směle do toho. Patříte-li ale do skupiny lidí s chronickými nemocemi, pak byste se měli raději poradit s lékařem.



Rivalové

Pilot formule 1 Max Verstappen (vlevo) byl dodatečně potrestán za nebezpečnou jízdu ve Velké ceně Saúdské Arábie. Desetisekundová penalizace však na 2. místě pilota Red Bullu nic nezměnila, protože před třetím Bottasem měl dostatečný náskok. Lídr MS byl potrestán za incident z 37. kola, kdy měl za předchozí vyjetí z trati vrátit vedoucí pozici Lewisu Hamiltonovi (vpravo). Verstappen nečekaně zpomalil a Hamilton do něj vrazil. Před posledním závodem MS mají oba stejné bodů.

2x AP



Krátkce

Ztichlé můstky

Stejně jako před rokem se kvůli covidové situaci uskuteční minimálně první dva závody populárního Turné čtyř můstků v Německu bez diváků. Potvrdili to včera pořadatelé z Oberstdorfu i Garmisch-Partenkirchenu. V prvním středisku se sko-

kané na lyžích představí 29. prosince, v Ga-Pa pak na Nový rok.

Zlomená pata

Pilot Enzo Fittipaldi při hroznivé nehodě v nedělním závodě formule 2 v Džiddě utrpěl zlomeninu paty. Druhý účastník kolize Théo Pourchaire

vyvázl bez zranění. O zdravotním stavu dvacetiletého vnuka brazilské legendy Emersona Fittipaldiho a jezdce české stáje Charouz Racing System informoval jeho bratr Pietro. „Je při vědomí a odpočívá. Má zlomenou pravou patu a je na tom lépe, než všichni čekali,“ napsal Pietro na Twitteru. **ČTK**

„Nechceme trestat lidi“

Tenisový bojkot Číny? Část turnajů se konat bude.

Mezinárodní olympijského výboru Thomas Bach, kterého Pcheng Šuaj ve videohovoru ujistila, že je v pořádku.

Ženská tenisová asociace (WTA) i tak pozastavila konání turnajů plánovaných do Číny a Hongkongu. ITF, která pořádá Davis Cup, pohár Billie Jean Kingové a turnaje nižší kategorie, nic podobného v úmyslu nemá.

„Nechceme potrestat miliardu lidí, takže prozatím naše turnaje rušit nebude,“ řekl v rozhovoru pro BBC šéf ITF David Haggerty. Hlavním důvodem je rozvoj tenisu na nejnižších úrovních. „Stejně tak nám ale záleží i na právech žen. Proto budeme pracovat v zákulisí, abychom celý případ mohli přímo ovlivnit. Obvinění se musí vyšetřit,“ dodal David Haggerty. **ČTK**

Mezinárodní tenisová federace (ITF) nemá v úmyslu kvůli aféře kolem bývalé deblové jedničky Pcheng Šuaj rušit turnaje nižších kategorií v Číně.

Obavy o Pcheng Šuaj panují od 2. listopadu, kdy obvinila bývalého významného komunistického funkcionáře ze sexuálního napadení. Pětatřicetiletá tenistka se poté vytratila z veřejného života a až po tlaku zahraničních médií a organizací se objevila ve videích stranických médií. S dvojnásobnou grandslamovou vítězkou v deblu poté dvakrát mluvil předseda

Jako Jágra?

Útočník Zlatan Ibrahimović hodlá hrát fotbal tak dlouho, jak jen to půjde. Čtyřicetiletý švédský reprezentant přiznal, že se konce kariéry trochu bojí. Zároveň doufá, že ji dohraje v současném působišti AC Milán, s nímž chce vyhrát italskou ligu. „Dokud budu mít v sobě adrenalin, budu hrát,“ prohlásil. Napodobí Jaromíra Jágru, který hraje hokejovou extraligu skoro v padesáti? **AP**



INZERCE

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím.
M:776 35 88 65



Kdo s koho? Souboj titánů v Lize mistrů

Fotbalisté Porta, Atlético Madrid a AC Milán se v dnešním programu Ligy mistrů utkají ve skupině B o zbývající postupové místo do osmifinále milionářské soutěže. Portugalskému celku stačí jakékoli vítězství nad španělským šampionem, naopak AC musí doma pro zachování naděje porazit dosud stoprocentní Liverpool. V dalších třech skupinách je o osmifinalistech rozhodnuto, jen v áčku se mezi sebou na dálku střetnou Lipsko s Bruggami alespoň o jarní účast v Evropské lize. **ČTK**



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

NYNÍ NA



Stáhnout v







PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE
NASKENUJTE QR KÓD

Všechny dárky jako na dlani



Oficiální telefon Severního pólu

NOKIA

Nokia G50 Dual SIM 5G 4 GB / 128 GB

6,82" IPS displej s rozlišením 1 560 × 720
8jádrový procesor, Micro SD až 512 GB
Fotoaparát 48 + 5 + 2 Mpx, selfie 8 Mpx
Baterie 5 000 mAh, podpora 5G sítí



6 499,-

obj. kód: NOK2808b

Miluje kontakt s jídlem

ECG
MY WAY OF HOME



ECG KG 100

Elektrický kontaktní gril s příkonem 2 000 W
3 provozní polohy: zapékání, BBQ, grilování
2 odkapávací misky na tuk, 2 grilovací desky
Nepřilnavý povrch, signalizace nadržání

999,-

obj. kód: ECGEG981

Vánoční stres nemá šanci

STORMRED

Stormred CF-6302

Masážní límeček s 8 masážními uzly
Pro masáž krku, zad, břicha, hýždí i nohou
Nahřívání, automatické vypnutí po 15 minutách
Adaptér do auta, závěsné pásky na ruce



1 399,-

obj. kód: STOMP04

Chytrá TV za hubičku

mi



Xiaomi Mi TV Stick EU

Multimediální centrum s dálkovým ovladačem
Přístup k aplikacím jako Netflix, HBO a další
Podporuje streamování ve Full HD rozlišení
Přehrávání obsahu z chytrých zařízení na TV

925,-

obj. kód: XIAOR006

Domácí je prostě nej

SEVERIN
Friends for Life

SEVERIN JG 3521

Jogurtovač se 7 skleničkami o objemu 150 ml
Snadná příprava jogurtů vč. bezlaktózových
5 programů, nastavení teploty i času
Otočný ovladač Easy-Select s LED displejem



1 249,-

obj. kód: SEVJO054

Mají o vás dokonalý přehled

HUAWEI

Huawei Watch GT 3 46 mm

Voděodolné chytré hodinky s výdrží až 14 dní
Vylepšený monitoring srdečního tepu TruSeen™
100 sportovních režimů, přijímání hovorů
Barometr, GPS, měření SpO2, stresu i spánku



6 890,-

obj. kód: HUWGT36a

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 7. 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. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob.