

# Hračky? Máme!

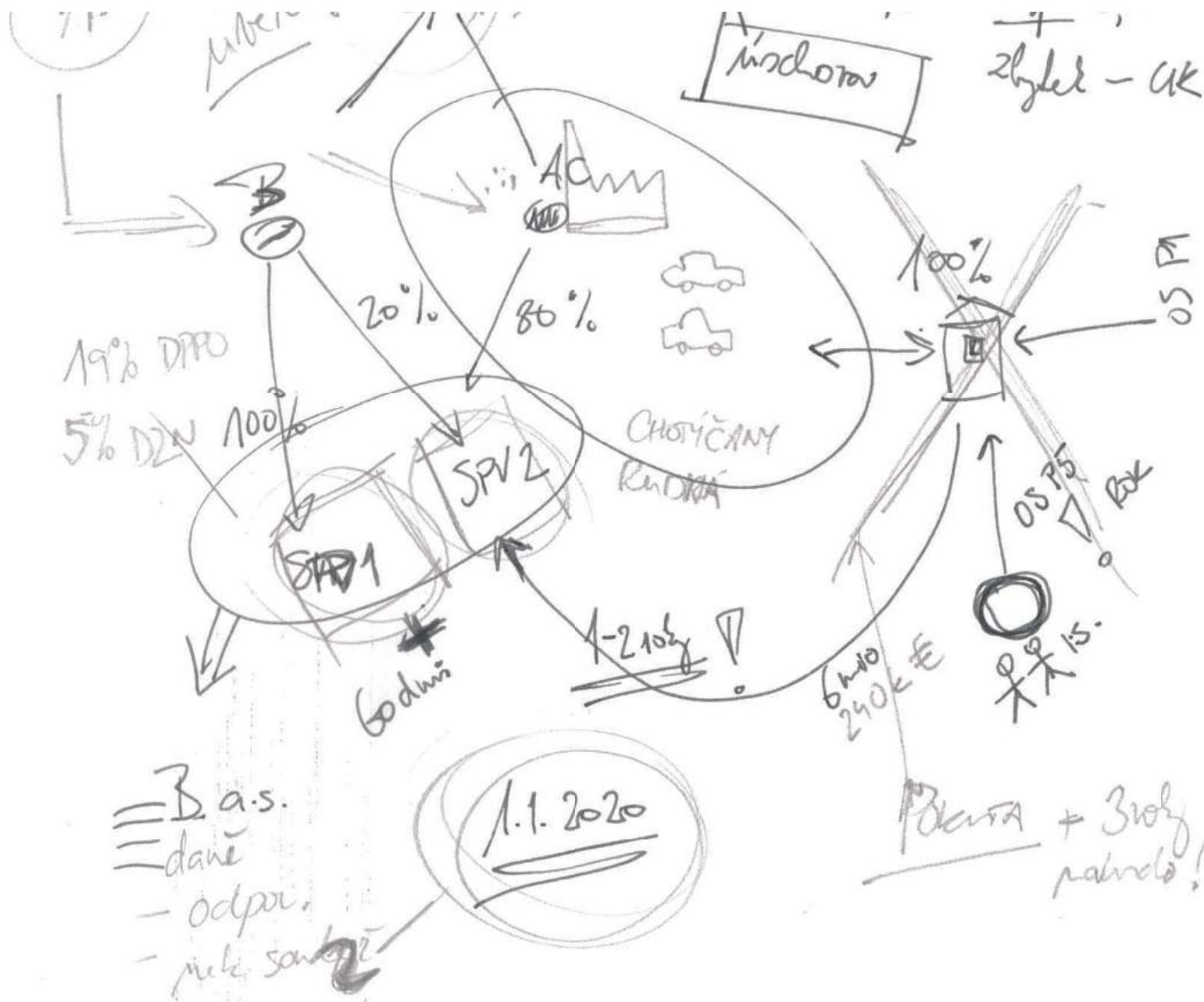


Alzákův  
vánoční  
obchodák

STŘEDA 7. PROSINCE 2022 Č. 231 • WWW.METRO.CZ



9 771211 781002 2 2 2 3 1



**Odrobina & Co.**  
SDRUŽENÍ ADVOKÁTŮ

**Vyřešíme srozumitelně.**

Spolehněte se!

[www.akom.cz](http://www.akom.cz)



# PROČ STRKAT RUCE DO KÝBLU S LEDEM?

METRO EXTRA TENTOKRÁT PORADÍ, JAK PŘEŽÍT TUHOU ZIMU



# metro



Sředa, 7. prosince  
Č. 231, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)  
Volný prodej 6 Kč  
/ ostatní distribuce  
Svátek slaví: Benjamín

mojemetro | denikmetro

HŘEJIVÉ

ČTENÍ NA ZIMU

# Kardiaků v Česku už jsou skoro tři miliony

**Životospráva.** Kvůli současné krizi šetříme na kvalitní stravě, ale i na sportovních aktivitách. **Srdce.** Přibývá případů jeho selhání, často kvůli pozdnímu příchodu k doktorovi. **Léčba.** U infarktů jsme úplně špička STRANA 2



ČTK

## Těžký sníh komplikoval dopravu, nejezdily vlaky, lidem nešla elektrina

Mokrý sníh včera od rána komplikoval dopravu na silnicích. Největší problémy se vyskytly na jihu Čech, na Vysočině a na Benešovsku a Kutnohorsku ve Středočeském kraji. Dopoledne policie uzavřela dálnici D3 ve směru od Tábora do Prahy, kvůli uvázlým kamionům se tam vytvořily dlouhé kolony. Na snímku sypač odhrnuje rozbředlý sníh ze silnice mezi Želnavou a Bělou na Šumavě na Prachaticku. Správa železnic evidovala dopoledne přerušení provozu kvůli nepříznivému počasí na více než desítky úseků. Několik desítek tisíc odběrných míst po republice se muselo obejít bez dodávek elektřiny. **ČTK**





# Krize se dotýká i našich srdcí. Nežijeme zdravě

**+Kardiologové si všimají rostoucích problémů v životosprávě Čechů v souvislosti se šetřením kvůli ekonomické krizi.**

S nečekanou zprávou nyní přicházejí lékaři specializující se na srdce. Obávají se silící „epidemie“ srdečního selhání. Nová data ukazují nárůst počtu lidí s nemocemi oběhové soustavy a tento trend bude podle expertů na srdce kvůli ekonomické krizi nadále pokračovat. Konzumace levných, nekvalitních potravin, silný stres vyvolaný současnou situací doma i ve světě, pokusy zahnat jej alkoholem či kouřením, snaha šetřit na „zbytných“ věcech, mezi nimi na sportovních a rekre-

ačních aktivitách – to vše jsou faktory, které urychlí explozi případů kardiovaskulárních chorob.

## Jsmo obětmi vlastního úspěchu

„Nejnovější data z loňského roku ukazují, že zde máme 2 912 942 kardiaků, což je ve srovnání s dobou před 10 lety zhruba o 364 tisíc více. Zatímco úmrtní na akutní infarkt ubývá, naopak se zvyšují počty případů srdečního selhání – což jsou spojené nádoby,“ říká Aleš Linhart, předseda České kardiologické společnosti. V roce 2011 dostalo srdeční infarkt 32 879 lidí, loni to bylo 28 722 jedinců. „Lze říci, že jsme se stali ‚obětmi vlastního úspěchu‘, v léčbě akutního infarktu myokardu jsme na špičce,“ komentuje lékař. Okamžitá úmrtnost na infarkt myokardu se v Česku pohybuje na úrovni 5,6 %, tři-

cetidenní činí 8,7 %. To jsou ve světovém kontextu mimořádně příznivá čísla.

## Pozor na pozdější léčbu

Přestože drtivá většina pacientů infarkt přežije, pozdním přivoláním pomoci si mnohdy přivodí srdeční selhání. „Jakmile pacient pocítí bolest na hrudi, může se jednat o srdeční infarkt a v tu chvíli je důležitá každá minuta. Srdeční buňky totiž začínají neúprosně odumírat, a pokud nemocný nekontaktuje co nejdříve záchrannou službu a snaží se bolest přechodit, může se stát, že odumře výrazná část srdeční svaloviny. Čím později se začne infarkt léčit, tím méně buněk se podaří zachránit a tím větší je pravděpodobnost následného selhávání srdeční pumpy,“ říká šéf České asociace akutní kardiologie Petr Ošťádal.

Loni trpělo srdečním selháním 122 068 lidí, v roce

2011 to přitom bylo jen 96 668 pacientů. Do pokročilé fáze srdečního selhání se v Česku dostane zhruba 10 % z nich, u těch pak lékaři musí posoudit, zda jsou ve vhodné kondici na mechanickou srdeční podporu nebo transplantaci srdce. „Bohužel pouze malá část pacientů může být indikována k mechanické podpoře srdce či srdeční transplantaci, v Česku je to dohromady zhruba 200 lidí ročně. Hlavní rozhodující faktor je takzvaný biologický věk, který by neměl přesáhnout 65 let. U starších lidí, u kterých se většinou pokročilé srdeční selhání objevuje, se snažíme zajistit důstojné dožití pomocí paliativní péče,“ říká zástupce přednosti a vedoucí lékař oddělení srdečního selhání a transplantace péče I. interní kardioangiologické kliniky Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně Jan Krejčí. **MET**

## Co se to děje?

Stoupající počty těch, kterým selhává srdce, má na svědomí více faktorů – například pandemie covidu, kdy se lidé báli jet do nemocnice, i když jim bylo špatně, a přecházením příznaků si tak selhávání přivodili.

- Svou roli hraje také obezita Čechů a špatné stravovací návyky, které vedou k vyššímu cholesterolu v krvi, postupnému zanášení cév, a tedy riziku vzniku kardiovaskulárních příhod.
- Problém přináší i zhoršující se ekonomická situace, kterou tradičně provází zvýšená nemocnost a úmrtnost na srdečněcévní choroby. Podle lékařů budou lidé reagovat nakupováním nezdravých potravinách, což povede ke zvýšení hmotnosti, a tedy zátěži oběhové soustavy. A budou šetřit i na sportovních a rekreačních aktivitách. A také na léčích, které pacienti potřebují. Se stresem také souvisí vyšší spotřeba alkoholu a cigaret, kterými se lidé snaží tlaku čelit. **MET**

INZERCE

## PRÁVĚ V PRODEJI!

Časopis Žena a život si můžete předplatit na [www.jenprocasopisy.cz/zena](http://www.jenprocasopisy.cz/zena)



## Krátce



Bývalý poslanec SPD Miloslav Rozner na jednání soudu

ČTK

## Trest pro exposlance za výroky o romském táboře v Letech

Miloslav Rozner neuspěl s odvoláním proti rozsudku a půlroční podmíněný trest s odkladem na rok platí. Potvrdil to soud v Praze. Rozner se podle verdiktu dopustil zpochybňování genocidy, když tábor v roce 2017 označil jako „neexistující pseudokonzentrák“. Rozner už dříve odmítl, že by chtěl popírat holokaust Romů, tvrdí, že jen kritizoval vysokou odkupní cenu vepřina stojícího u pietního místa v Letech. Výrok pronesl na sjezdu SPD, když mluvil o rozhodnutí tehdejší vlády o odkoupení vepřina za zhruba 451 milionů korun. Státní zástup-

ce tvrdí, že Rozner tak veřejně relativizoval nacistické zločiny a zpochybňoval utrpení osob romského etnika. Rozner včera zopakoval, že výroku lituje.

## Drahé nemoci

Česko ztrácí ročně kvůli nemocem zhruba 85 miliard korun. Předcházet je přitom možné až 80 procentům chorob. Na konferenci o efektivní podpoře zdraví to řekla ředitelka Státního zdravotního ústavu Barbora Macková. Průměrný věk Čechů se sice prodlužuje, s ním ale také pobyt starších lidí v nemocnicích. „Náš senior se sice dožívá vyššího věku, ale posledních deset až 12 let tráví v nemocnici,“ řekl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek. **čtk**



# Výstava. Doplní ji „hrané“ příběhy

Národní galerie Praha (NGP) připravila na přelom roku nové výstavní projekty. Ve Veletržním paláci představí expozici 1956 až 1989: Architektura všem věnovanou české architektuře a životnímu stylu ve zmíněné době, výstavu Evy Kotátkové a Ateliér tvorby a laboratoř asociativního snění. Poslední jmenovaný projekt má být novým kreativním prostorem. V klášteře svatě Anežky České včera začala výstava V hloubce a po povrchu přibližující metodu výpočetní tomografie při průzkumu děl starého umění, výstavy ve Veletržním paláci jsou přístupné ode dneška.

Nová sbírková expozice se zaměří na architekturu a životní styl v Československu mezi lety 1956 a 1989. Je rozdělena do šesti hlavních oddílů: výstava Expo, bytové otázky, technologie a komunikace, práce a spotřeba, kultura a volný čas a architektura. Českou, respektive československou situaci představuje s důrazem na odlišné aspekty politického vývoje v období studené války. Expozici tvoří díla ze Sbírků architektury NGP a je doplněná o fotografie a filmy z Národního filmového archivu i dobové publikace.

Výstava Evy Kotátkové, která se ve své tvorbě hodně věnuje tělesnosti a vlivu vnějšího světa na ni, se jmenuje Moje tělo není ostrov. Kotátková často spojuje objekty, koláže, kostýmy a texty do rozsáhlých, hravých, poetických a často performativních instalací. Poukazuje v nich na fakt, jak hluboce je život člověka ovlivněn sociálním prostředím, jeho kódy a normami. Práce Kotátkové vycházejí i z divadelních prostředků i experimentálního vzdělávání. Výstava je přenesená z Francie, kde se konala v Muzeu současného umění CAPC v Bordeaux, v prostoru, který býval skladem a zůstalo v něm množství krabic a be-

den. Právě různé nalezené krabice Kotátkovou také inspirovaly k tomu vytvořit díla reagující na fakt, že lidé jsou neustále „zaškátulkováni“.

Výstava má podobu obrovského těla, které zároveň p-

sobí jako jakási pohlcující krajina. Instalaci bude každé sobotní odpoledne obývat performernský tým. Ten se s veřejností podělí o nejrůznější příběhy: o dítěti šikanovaném ve škole, o krevetě va-

řené zaživa nebo o keři vytrženém ze svého původního prostředí, aby byl znovu vysazen na předměstí.

Na ochozu Malé dvorany Veletržního paláce vznikl nově i Ateliér tvorby a labora-

toř asociativního snění, které zahrnují kavárny, pracovní prostory, knihovny, místa pro odpočinek, přednášky, dílny i herny. Zóny jsou propojené a nabízejí výhledy dovnitř i vně paláce. **čtk**

INZERCE

## 30 MILIONŮ KORUN TÝDNĚ V AKCÍCH NAVÍC!\*

2× VÍCE NEPORAZITELNÝCH AKCÍ TÝDNE



**Pomelo**  
• 1 ks

69.90 -57%  
**29.90**



**Vepřová krkovička bez kostí – v celku**  
• chlazená  
• 1 kg

239.- -54%  
**109.90**



**velké plody**



**Salko Tradiční**  
• 397 g  
• 100 g = 10,06 Kč

71.90 -44%  
**39.90**



**JACOBS Velvet CREMA**

139.90 -32%  
**94.90**



**BOŽKOV TRADIČNÍ**

169.- -46%  
 POUZE S APLIKACÍ  
**89.90**  
 AKCE **94.90**

**Božkov Tradiční**  
• 35% • 0,5 l  
• 1 l = 189,80 Kč Akce/  
179,80 Kč Aplikace

**MAXIMÁLNĚ 6 ks / den**



**albert**  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert od 7. 12. do 13. 12. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Každý týden za vás hlídáme nejnižší akce na trhu. Dvojnásobné množství – Porovnáván průměr za listopad a prosinec 2021 s průměrem za listopad a prosinec 2022. \*Navýšený objem promočních akcí od 1. 11. do 31. 12. 2022 oproti předcházejícímu dvouměsíčnímu období, zprůměrováno na týden.

Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz)

### Krátce

#### Zahrají hity

Hry Marta, Werich, Meda – tři úspěšné divácké hity se příští rok vrátí na Letní scénu Musea Kampa. Chybět nebudou koncerty napříč hudebními žánry. V červnu vystoupí Melody Makers, Marie Rottrová s koncertem Lady Soul, Bratři Ebenové, Daniel Bárta & Illustratosphere a Lenka Filipová. **MET**



NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE



NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNE



# Nové zálohy. Dodavatelé energií je už posílají

Zákazníci největšího dodavatele elektřiny v České republice, společnosti ČEZ, už dostávají nové zálohy za energie,

kteří od ledna počítají se zdražením dodávek na zastropané ceny. Zálohy zatím vzrostly asi třetině z nich.

Stejný podíl zákazníků naopak bude platit totožné zálohy jako dosud. Zdražení se týká přes 1,3 milionu odběra-

telů. Podle firmy se do záloh už promítá šetření klientů při spotřebě. ČEZ má zhruba 2,7 milionu odběratelů. Na za-

stropované ceny od ledna zdrazí i ostatní dodavatelé, také ti začali nyní rozesílat nové zálohy klientům. **ČTK**

# Tam, kde žijeme, jsme spokojeni

**Češi oceňují aktivity obecních úřadů a ekologické organizace.**

Životní prostředí v okolí svého bydliště i v celém Česku lidé hodnotí nejlépe za uplynulých 20 let. Spokojenější jsou se stavem v místě svého bydliště než s tím celkovým. O životním prostředí v okolí domova se kladně vyjádřilo 84 procent lidí, o stavu přírody v celé ČR 75 procent. Vyplývá to z průzkumu Centra pro výzkum veřejného mínění (CVVM).

V otázce životního prostředí celé ČR přibýlo kladných hodnocení. V ochraně životního prostředí Češi přitom nejvíce oceňují aktivitu obecních úřadů a ekologických organizací. Kladně ji hodnotí 56 procent lidí. Naopak nejhůře v hodnocení lidí dopadl parlament, jehož činnost při ochraně přírody pozitivně vnímají necelé dvě pětiny oslovených. Podle zjištění průzkumu velká část veřej-

## Průzkum

Autoři průzkumu z CVVM upozornili, že spokojenost se stavem přírody v místě svého bydliště vyjadřuje od počátku sledování v roce 2002 minimálně 70 procent lidí, pouze v letech 2004 a 2010 jejich počet mírně klesl pod tuto úroveň.

- Počet občanů, kteří se pozitivně vyjadřují o stavu v celé Čes-

ké republice, od roku 2002 rostl s mírnými odchylkami do roku 2017, kdy dosáhl maxima, tedy 72 procent. Poté pozitivních hodnocení ubylo až na 53 procent v roce 2020. Od té doby jich opět přibývá. Proti loňskému červenci se počet těch, kteří jsou spokojeni s okolím svého bydliště, zvýšil o osm procentních bodů. **ČTK**

nosti, konkrétně 84 procent, souhlasí s tím, že dělat něco pro životní prostředí je dobré, i když to stojí peníze a čas. Na druhou stranu 57 procent oslovených se současně ztotožnilo s názorem, že pro ně osobně je těžké pro životní prostředí něco udělat.

Polovina lidí si pak myslí, že mnohá tvrzení o ekologických hrozbách jsou zveličená, a podle 45 procent jsou v životě důležitější věci než starost o životní prostředí. Téměř dvě pětiny občanů uvedly, že nemá cenu starat se o životní prostředí, pokud to nebudou dělat i ostatní. Z oblastí, které mají vliv na životní

prostředí, se nejvíce lidí kriticky staví k silniční dopravě. Její negativní dopad na přírodu vnímá 78 procent lidí. Více než polovina dotázaných považuje za špatné také chování firem k životnímu prostředí, dopad těžby dřeva a nerostných surovin nebo postihy těch, kteří přírodu poškozují. Nejlépe z hodnocení vyšly dopady zemědělské činnosti na přírodu a využívání obnovitelných zdrojů, které jako špatné hodnotily zhruba dvě pětiny lidí. CVVM provedlo průzkum v době od 8. září do 8. listopadu mezi osmi stovkami lidí staršími 15 let. **ČTK**



## Požár tramvaje zvládnou

V novém tramvajovém tunelu ke Kampusu v Brně se večera před jeho nedělním zprovozněním uskutečnilo cvičení složek IZS. Hasiči ve spolupráci s posádkami záchranné služby a policie nacvičovali zásah v případě požáru tramvajové soupravy a současně záchranu osob z tunelu. **ČTK**

## Méně vlakových spojů

# 6736

České dráhy budou od nového jízdního řádu, který začne platit v neděli, vypravovat v průměru 6736 vlaků denně, což je o 47 méně než letos. Za rok vypraví národní dopravce 2,5 milionu vlaků, které najednou zhruba 118 milionů kilometrů. Počet vlaků s wi-fi připojením k internetu se v příštím roce rozšíří o 900, celkem na 3200, což je téměř polovina všech spojů. **ČTK**

## Nové restaurace v ČR

# 716

V Česku od začátku roku vzniklo 716 restaurací, což je nejméně za deset let a téměř o tři čtvrtiny méně než v rekordním roce 2016. Zároveň zaniklo 424 provozoven, o 44 procent víc než v roce 2016, ale nejméně od roku 2019. Vyplývá to z databázi poradenské firmy Dun & Bradstreet. Podle ní v ČR aktuálně podniká 23 211 restaurací. **ČTK**

INZERCE



## C. BECHSTEIN

Pianocentrum Praha

# VÁNOČNÍ NADÍLKA OD C. BECHSTEIN

**Pronájem zcela nového pianina již od 1.850,- Kč měsíčně!**

**Prodej pianina pro začátečníky i pokročilé od 105.000,- Kč!**

**Přijďte si splnit svůj sen do  
C. Bechstein Pianocentra Praha!**

Kateřinská 40, 120 00 Praha 2



Scan Me



www.bechstein-praha.cz      tel.: 722 106 106      e-mail: praha@bechstein-europe.com





*Ty chceš ušetřit,  
my víme jak*



VÍCE O TOM,  
JAK USPOŘIT,  
SI PŘEČTI ZDE

**HORNBAACH**



S námi to zvládnete.



# Řidiči v těchto dnech zažívají nejnebezpečnější část zimy

**Silničáři varují před namrzáním mostů.** Problémy může přinést i mokry sníh.

Řidiči v Česku zažívají v těchto dnech podle silničářů nejnebezpečnější část zimy. Velmi rizikové je namrzání mostních konstrukcí. „Teď je období, kdy se střídají teploty těsně kolem nuly, přes den do tří čtyř stupňů a v noci padají těsně pod bod mrazu,“ říká Jan Rýdl, mluvčí Ředitelství silnic a dálnic (ŘSD), které má ve správě kolem 5000 mostů na silnicích první třídy a dálnicích v ČR. Dlouhé mosty vysoko nad terénem, otevřené větru, pod nimiž je vodní tok, jsou podle šéfa provozu plzeňského ŘSD Michala Syřínka rizikovými místy. „Nad rámem kolem čtvrté až

šesté hodiny může konstrukce promrznout a může se tvořit ledovka, námraza, namrzlá mlha, což dramaticky a jenom lokálně na desítkách metrů zhorší jízdní vlastnosti vozovky a může to řidiče překvapit,“ uvedl Rýdl. Přijedou z běžných silnic vybudovaných na sypaném tělese, které nepromrzají tak rychle, na namrzlý úsek mostu. „Tyto lokality máme vytipované, a proto už vydáváme mapu rizikových míst v republice, která bude na našem webu,“ uvedl Rýdl. Místa vždy předává ŘSD správcům silnic, kteří smluvně zajišťují zimní údržbu a dispečeri jim věnují vyšší pozornost. „Na konkrétní úseky v tomto období vysíláme sypače se zásobníky na sůl i s nádržemi na solanku,“ řekl. Před velkými mosty jsou světelné tabule s proměnným značením s teplotou vozovky a ovzduší. Pokud hrozí námraza, na spodní tabuli se automaticky nebo na

pokyn dispečera objeví označení smyku nebo vložky s délkou úseku, uvedl Syřínek. Tato zařízení má ŘSD v Plzeňském kraji na třech největších mostech – v Třebošné za Plzní, ve směru na Klatovy nad Český údolím a na Tachovsku u Kočova na silnici I/21. „Každý dispečer zimní údržby má údaje z meteorostanic. Vidí teplotu vzduchu a vozovky a díky senzorům ve vozovce také stupeň nasolení a podle toho plánuje výjezdy. Aplikace zároveň predikuje, kdy by mohlo být kluzko a namrznuto,“ řekl Syřínek. Podle něj to ale není spásou, protože třeba v Plzeňském kraji je 415 kilometrů silnic první třídy, které obsluhuje jen 20 meteorostanic v problémových lokalitách. Síť se postupně zahušťuje o jednu až dvě stanice ročně. Sestava pro jeden most, tedy meteorostanice a dvě proměnné značky, stojí včetně instalace čtyři miliony korun a platí se



Mokry těžký sníh může lámat větve. ČTK

také jejich provoz, servis a kalibrace, protože data poskytuje ŘSD také Českému hydrometeorologickému ústavu.

Moderní sypače se solí a solankou provádějí takzvané podsolení, tedy ošetření vozovky před sněžením, které je efektivnější než solení sněhu. Solanka sůl namočí a směs přilne k vozovce.

„Když se nám podaří podsolit, než nestane problém, tak riziková situace prakticky nenastává,“ uvedl Rýdl. ŘSD rozšiřuje síť meteohlásek a informačních tabulí s proměnným značením s informačními body a kamerami, teď jich má v ČR 630. „Máme přehled. Ale máme 5000 mostů, nelze to čekat všude,“ dodal Rýdl. ČTK

## Galerie v mlýnech

V Pardubicích pokračuje rekonstrukce bývalých automatických mlýnů, které jsou národní kulturní památkou. Vznikne tam Gočárová galerie. Výstavním prostorům dominuje bílá barva, některé prvky jsou dřevěné. Část místností odhaluje původní betonové či zděné stěny. Schody do pater jsou z původních dřevěných trámů. Vnější tabulková okna jsou reparaovaná, aby si budova zachovala zčásti svůj původní vzhled. Mlýny byly navrženy slavným českým architektem Josefem Gočárem, vznikaly v letech 1909 až 1911. ČTK



## Inflace. V roce 2023 zřejmě klesne

V roce 2023 inflace výrazně klesne, bude se pohybovat kolem deseti procent. Růst ekonomiky se sníží k nule. Včera to uvedli analytici skupiny ČSOB. V říjnu spotřebitelské ceny v Česku meziročně stouply o 15,1 procenta. Významnou roli bude podle odborníků hrát i v příštím roce invaze Ruska na Ukrajinu, s ní spojené turbulentní ceny

energií a výrazný nárůst spotřebitelských cen, se kterým jde ruku v ruce pokles reálných mezd. Česká ekonomika je podle nich ale postavena na zdravých základech, a tak by obtíže měla postupně překonat. Nyní se ekonomika nachází v recesí, která neskončí ani na počátku příštího roku. Hlavní příčinou je vysoká inflace, kterou ovlivňují zejména

na zvýšené ceny energií, jež se následně přelévají i do ostatních částí spotřebitelského koše. „Ačkoliv se inflace pravděpodobně nachází poblíž vrcholu, její odezivování bude kvůli vysokým inflačním očekáváním, zrychlující se mzdové dynamice a relativně nízkým reálným úrokovým sazbám jen velmi pozvolně,“ řekl hlavní ekonom Patria Finance

Jan Bureš. „V základním scénáři počítáme s tím, že recese bude díky relativně nízké nezaměstnanosti a uvolněné rozpočtové politice mírná. Bude po ní však následovat jen velmi pomalé oživení. Proto za celý rok 2023 počítáme s růstem v blízkosti nuly (0,7 procenta),“ odhadl Bureš. Podle negativního scénáře ČSOB může přijít během nadcházejí-

cí zimy nucená racionalizace spotřeby plynu, což by výrazně zasáhlo i český exportně orientovaný trh.

Analytici ČSOB pak v roce 2023 očekávají i pokles základní sazby ČNB, která by se mohla ze sedmi procent snížit k šesti. Na úroveň pod tři procenta, která by mohla přispět k oživení realitního trhu, se ale ještě nedostane. ČTK



# Pro váš pohodový PROSINEC

## Konopí a kofein zastaví vypadávání vašich vlasů

Chomáče vlasů na kartáči po každém česání jasně značí problém s jejich zvýšeným vypadáváním. Příčiny špatné kvality vlasů bývají různé. Od stresu, přes genetické předpoklady až po nezdravý životní styl.

Řešení nabízí **Capillus šampon s kofeinem**, který byl vyvinut speciálně pro šetrné mytí vlasů a účinné ošetřování pokožky hlavy při problémech s nadměrným padáním vlasů. Šampon obsahuje vysoký podíl kofeinu stimulující vlasové kořínky a konopný olej vyživující vlasovou pokožku. Dále také kopřivu pro dokonalý lesk vlasů. Při dlouhodobém používání dochází k omezení nadměrného vypadávání vlasů, zlepšuje se jejich vzhled i celková kondice. Capillus šampony z řady Cannaderm jsou k dostání v lékárnách a zdravých výživách.



## Aktivně a šetrně odstraňuje UŠNÍ MAZ! SNIŽUJE RIZIKO ZÁNĚTU UCHA

Čištění uší je důležitou součástí každodenní hygieny. Na jejich čištění se většinou využívají vatové tyčinky. Ty však často zatlačují ušní maz hlouběji do zvukovodu, což může způsobit nepříjemný zánět. Představujeme vám proto účinnou a bezpečnou revoluci v čištění uší!

Pro pravidelnou ušní hygienu doporučujeme vyzkoušet **AurisClean ušní sprej** z prémiové řady Da Vinci Academia, který účinně odstraňuje nadměrný ušní maz. Tím preventivně zamezuje tvorbě ušní mazové zátky, čímž snižuje riziko zánětu ucha. AurisClean funguje na revolučním principu aktivního kyslíku. Díky němu dochází k odloučení ušního mazu od kůže zevního zvukovodu. Unikátní složení a pohodlná forma aplikace tohoto zdravotnického prostředku garantuje bezpečné užívání jak u dospělých, tak i dětí. K dostání v lékárně ve formě spreje či kapky.

Nyní k dostání novinka **AurisClean Sensitive ušní olejové sérum**, pro snadnou aplikaci s pipetkou.



ÚČINNĚ A BEZPEČNĚ  
S AKTIVNÍM  
KYSLÍKEM

## STOP revmatickým kloubům

Omezuje vás ztuhlost a bolest kloubů při každodenních činnostech a nic vám pořádně nezabírá? Na první náznaky revmatu i běžnou bolest kloubů je tady revoluční přípravek s léčivou rašelinou!

Vyzkoušejte **REVMABLOK® AKUT**, který omezuje **bolest, brnění a trnutí kloubů, zklidňuje zánět a zlepšuje hybnost kloubů**. Obsahuje léčivou rašelinu spolu se zklidňujícími rostlinnými extrakty v čele s šišákem bajkalským, rozrazillem, světlíkem, rozmarýnem a bazalkou. Díky této kombinaci účinně potlačuje zánět, bolest a ztuhlost kloubů a přináší rychlou úlevu. Přípravek je speciálně vyvinutý i pro malé klouby ruky a nohy a vyznačuje se příjemnou a nelepivou konzistencí. Při pravidelném používání zdravotnického prostředku REVMABLOK AKUT dochází k úlevě postižených kloubů a také k prevenci vzniku tohoto problému. K dostání v lékárně.



**HYPETEZIN**  
60 tabletek  
upravuje krevní tlak  
čleření srdce a cívě  
uklidňuje nervové napětí  
AKTIVNÍ KONOPÍ  
Dobřítek trávy

**ZVEDÁ SE VÁM TLAK?  
Sáhněte po konopí!**

Nečekejte na neblahé následky vyššího krevního tlaku a doživotní užívání tablet s vedlejšími účinky. Sáhněte po konopném řešení!

Revoluční doplněk stravy **Hypertenzin** využívá spojenou sílu konopí, hlohu a vinnou révu pro efektivní modulaci krevního tlaku a zachování dobrého stavu srdce, cév a celého kardiovaskulárního systému. Unikátní složení je navíc doplněno o šafrán, jenž omezuje nervové napětí a podrážděnost, které mohou vysoký tlak způsobovat. Funguje efektivně a bez vedlejších účinků.

**AKTIVNÍ KONOPÍ** **Revoluční, maximálně účinné přípravky CannamedIQ využívající aktivní konopí najdete ve své lékárně.**



# Home office? Zaměstnanci ho chtějí, ale vede ke konfliktu

**Během pandemie lidé přizpůsobili domovy práci, teď jsou nespokojení.**

Být doma, či nebýt? Touto otázkou se v posledním roce zaměstnavatelé zabývají dnes a denně. Někteří zaměstnanci si na home office zvykli a zpátky do kanceláří nechťejí, jiným práce z domova nevyhovuje. Podle výzkumu společnosti Stanton Chase se tyto změny na pracovištích rychle vrací k době předcovidové, 60 procent firem práci z domova omezilo a požaduje alespoň částečný návrat do kanceláře, deset procent zaměstnavatelů home office zcela zrušilo.

#### Flexibilita se očekává

Jednou z nevýhod nechození do práce, na kterou upozor-



Někteří lidé práci z domova zneužívají a nejsou tak výkonní jako v kanceláři.

PROFIMEDIA

ňují jak zaměstnanci, tak jejich nadřízení, je ztráta sociální interakce, která se negativně projevuje na týmové spolupráci. Pokud se podle výzkumu pracuje z domova více než dva dny v týdnu, klesá vý-

konnost a koordinace týmů. Narůstají také konflikty mezi zaměstnanci a nadřízenými. Jedním důvodem je, že lidé chtějí být na home officu častěji. „Kandidáti okamžitě ztrácejí zájem, pokud nemo-

hou alespoň zčásti pracovat z domova,“ konstatuje Jozef Papp, Managing Partner české pobočky firmy Stanton Chase. Uchazeči o práci totiž flexibilní možnosti rovnou očekávají.

#### Eskalovaná situace

Jako druhý důvod uvádí 67 procent firem nefungující interakci s ostatními kolegy, která vede k neshodám. „Není divu, že dochází ke konfliktům. Nejdříve nás firma tlačila do toho, abychom byli doma a v kanceláři se neobjevovali. Většina kolegů tomu přizpůsobila byt, nebo se dokonce přestěhovala do většího, pořídila nový nábytek, rychlejší internet,“ rozčiluje se vysoce postavená manažerka nadnárodní korporace působící v Česku, která chce zůstat v anonymitě, aby neměla na pracovišti problémy. „A pak se ze dne na den máme zase vracet zpátky, když si firma vzpomene,“ pokračuje manažerka.

S vyhrocenou situací, která vedla k odchodu zaměstnanců, ať už výpovědí, nebo vyhazovem, se podle výzkumu muselo vypořádat 16 procent firem. **MET**

INZERCE



**Radiožurnál**  
Český rozhlas

## Souvislosti důležitých událostí

Speciály  
Jana Pokorného

radiozurnal.cz

Každý den s Vámi



# VĚDĚLI JSTE, ŽE?

**NIKOTIN\***

**JE NÁVYKOVÁ LÁTKA,  
KTERÁ NENÍ BEZ RIZIKA.  
NENÍ VŠAK HLAVNÍ PŘÍČINOU  
NEMOCÍ SOUVISEJÍCÍCH  
S KOUŘENÍM.**

## TOU JE HOŘENÍ.

**UNSMOKE**  
YOUR WORLD

[unsmokeyourworld.com/cz](http://unsmokeyourworld.com/cz)

POKUD NEKOUŘÍŠ, **NEZAČÍNEJ.**  
POKUD KOUŘÍŠ, **TAK PŘESTAŇ.**  
UDĚLEJ ZMĚNU.

\*Nikotin je návyková látka a není bez rizika



# Univerzitní odborníci vysázeli na Sokotře 1500 kadidlovníků

**Na ostrově patřícímu k Jemenské republice rostou samé unikátní dřeviny.**

Tým odborníků z Lesnické a dřevařské fakulty Mendelovy univerzity v Brně zvýšil na ostrově Sokotra o 7,5 procenta populaci unikátních kadidlovníků, jejichž počet v posledních deseti letech výrazně klesá a hrozí jim vyhynutí. „Objevili i deset nových kříženců,“ uvedla mluvčí univerzity Tereza Pospíchalová.

Vědci ve spolupráci s místními komunitami vypěstovali 1500 sazenic chráněných proti okusování koz. Zatím zmapovali 13 tisíc stromů z celkového počtu 20 tisíc kadidlovníků na ostrově, uvedl Petr Maděra z Ústavu lesnic-

ké botaniky, dendrologie a geobiocenologie. Stromy se používají při výrobě kadidel, ale i vůní či v lidové medicíně.

Ostrov Sokotra patří Jemenské republice. Leží na pomězi Adenského zálivu a Indického oceánu. Podle Pospíchalové skoro každý druh stromu na Sokotře neroste nikde jinde na světě. Vědci spolupracují na ochraně sazenic kadidlovníků s komunitami, které je pěstují i v domácích zahradách. „Podporují tak obnovu dřevin, které stárnou a hrozilo by jim vyhynutí kvůli narůstajícímu pastevectví, vlivu škodlivého hmyzu a ničivým cyklonům,“ uvedla Pospíchalová.

Právě zvířata jsou pro mladé stromky největší hrozbou. Na každého obyvatele připadají čtyři kozy, plus ovce, krávy a velbloudi. Vědci proto založili šest území, ve kterých chrání kadidlovníky oplocení. Díky tomu mohou rostli-



Kadidlovník na ostrově Sokotra

PROFIMEDIA

ny přirozeně zmlazovat. „Tam, kde je nedostatek přirozeného zmlazení, vysazujeme sazenice ze školky, kterou jsme pro tento účel též založili. Dále jsme podpořili založení padesáti domácích zahrad, kde lidé spolu se zeleninou pěstují i kadidlovníky,“ uvedl Maděra.

Podle sociologických průzkumů se vztah místních obyvatel ke stromům výrazně

zlepšil. Často uvádějí, že jsou ochotní změnit své pastevecké zvyky. „Někteří přestali na svém území sekat větve z kadidlovníků pro dobytek, jiní sázejí kadidlovníky v domácích zahradách a někteří jsou ochotni dokonce věnovat část pastviny k zalesnění,“ vyjmenoval Maděra. Na venkově je právě pastevectví hlavní obživou obyvatel. Vedlejší příjmy mají z prodeje pryskyřic,

šťávy z aloe nebo medu. Českým vědcům se kromě známých druhů kadidlovníku podařilo objevit i deset nových kříženců. „Na Sokotře roste jedenáct druhů, které se mezi sebou mohou křížit, rostou-li blízko sebe. Jde pravděpodobně o evolučně mladý rod. Taková častá hybridizace v přírodě existuje jen u malého množství rodů. Jedinců hybridního původu ale není mnoho, od některých hybridů jsme našli jen jeden strom,“ řekl Maděra.

Tříletý vědecký projekt v prosinci končí, spolupráce ale bude pokračovat. „Švýcarské nadaci Franklinia se naše výsledky natolik líbí, že nám slíbili prodloužení a budou náš projekt brát jako modelový,“ dodal Maděra. Odborníci z univerzity působí na Sokotře přes 20 let. Nyní se chystají s podporou guvernéra ostrova vysadit alej stromů u silnice vedoucí k letišti. **ČTK**

INZERCE

**COSMOPOLITAN**  
PROSINEC 2022

**Barbra Střivcová**  
„Užím se, že je v pořádku, když věci nejdou přesně podle plánu.“ 58, 74

**2 GENERACE, 1 SVATEČNÍ HOSTINA**  
„OKAY, BOOMER.“ Jak přežít vánoční večeri, když se vám chce nemítel

**magic & love**

**Patchwork, balletcore, muppet show!**  
Party dress code pro nebojácné

**PUF! Pohádkovým začátkům ještě neodzvonilo**

**TOP DESTINACE**  
Kam frknout za málo peněz a bez předsudků

**JE VAŠE PLET V PROSINCI VĚTŠÍ ČÍTA NEŽ VY?**  
Ritinařova výbava pro rozlitanou sezónu

PROSINCOVÝ

**COSMOPOLITAN**

**PRÁVĚ V PRODEJI**

Měsíčník Cosmopolitan si můžete předplatit na [www.jenprocasopisy.cz/cosmopolitan](http://www.jenprocasopisy.cz/cosmopolitan).



O<sub>2</sub> pods+

# Sluchátka s inteligentním potlačením hluku



Přijďte si pro ně do nejbližší  
O<sub>2</sub> Prodejny nebo jděte  
do aplikace Moje O<sub>2</sub>.

Slevový kód na 1000 Kč pro zákazníky O<sub>2</sub> za každou aktivní službu  
lze uplatnit při nákupu vybraného zařízení u O<sub>2</sub> do 24. 12. 2022.  
Úplné podmínky Vánoční akce na o2.cz.

Inteligentní síť O<sub>2</sub>



**Odhalte krásné nohy bez křečových žil!**

# Originální prostředek v boji proti křečovým žilám

**KRÁSNÉ NOHY BEZ BOLESTIVÝCH PAVOUČÍCH ŽIL**

**Už více než 11 700 lidí bojovalo proti vředům  
a posílilo žíly díky novativní kúře – Vy také můžete!**



**Nová metoda pozitivně ovlivňuje pavoučí a křečové žíly, díky čemuž zlepšuje atraktivní vzhled nohou už po několika aplikacích. Téměř 12 tisíc lidí omezilo výskyt křečových žil, vředů, otoků a pocitu těžkých nohou!**

**N**ezáleží na tom, jak dlouho bojujete s křečovými a pavoučími žilami. Nezáleží na tom, kolik je vám let, jestli se objevily neestetické vředy v důsledku těhotenství, obezity, sedavého životního stylu nebo nošení vysokých podpatků. Do Česka právě dorazila inovativní metoda, díky níž každý může zkusit omezit výskyt nevhledných křečových žil, bolesti a otoků nohou.

## Co může pomoci?

*K účinnému odstranění problému rozšířených a praskajících krevních cév je nutný přírodní tmel – silný prostředek, který obnovuje správný krevní oběh a regeneruje poškozené cévy. Nová kúra snižuje napětí žil v končetinách a jemně utěsňuje stěny žil a tepen už po 3-4 aplikacích. V důsledku toho se žíly mají navracet do původního tvaru a bolestivé tvrdé změny, křečové žíly a otoky mizet po několika týdnech kúry.*

## Okamžitá úleva pro nohy

Odborníci přiznávají, že nová metoda může být průlomem v neinvazivním boji proti křečovým žilám. Podle výzkumu se až u 9/10 lidí, kteří se seznámili s inovativním přípravkem, omezuje výskyt křečových žil, pavoučích žil a tvrdých podkožních změn. Pro každého člověka je odstranění

křečových žil zlepšením zdraví – je třeba si pamatovat, že kořenem tvorby pavoučích žil jsou životu nebezpečné žilní embolie.

### Pomocí nové metody můžete:

- Omezit výskyt křečových žil, pavoučích žil a vředů
- Bojovat proti krevním sraženinám a žilní embolii

## Jak to funguje?

Fenomén inovativní kúry spočívá v přímém zasažení zdroje problému – jednotlivé složky působí už na úrovni nanobuněk, snižují napětí žil a tlačení na jejich stěny vytvářeno krví cirkulující pod příliš vysokým tlakem. Už zpočátku



**PŘED kúrou**      **PO kúře**

Stěny žil po kúře mohou být posíleny a utěsněny a žilní chlopně v končetinách začínají lépe fungovat – mají bránit zpětnému toku krve a nepřírozenému roztažování krevních cév.

### VIDITELNÉ ZMĚNY!

mohou jednotlivé složky posílit stěny žil a tepen, upevnit jemnou strukturu krevního systému, snížit krevní tlak a zlepšit účinnost žilních chlopní. Proto se křečové žíly mohou zmenšit.

## Bezchybné nohy v každém věku

Popularita inovativní kúry v celé Evropě stále roste. Je to pochopitelné, vzhledem k dosahovaným výsledkům, což má pozitivní dopad na bolestivé otoky, křečové žíly a pocit „těžkých nohou“. Změny se kumulují s každým dalším dnem, proto vaše nohy mohou brzy vypadat zdravěji a krásněji.

## 5 SKVĚLÝCH VÝSLEDKŮ

**Originální přípravek  
zaručuje:**

☑ **OMEZENÍ VÝSKYTU  
KŘEČOVÝCH  
A PAVOUČÍCH ŽIL**

☑ **SNÍŽENÍ OTOKŮ  
A POCITU  
„TĚŽKÝCH NOHOU“**

☑ **POZITIVNÍ OVLIVNĚNÍ  
ŽILNÍCH EMBOLIÍ**

☑ **SNÍŽENÍ KREVNIHO TLAKU**

☑ **POSÍLENÍ ŽIL A TEPEN**

## Nezhledné křečové žíly se zmenšily!

Křečové žíly na lýtkách jsem zdědila po mamě. Naštěstí se ukázalo, že genetiku lze oklamat! Díky originální kúře se žíly začaly zmenšovat, otoky a bolest se snížily. Po několika týdnech křečové žíly jsou menší! Nohy jsou zdravější a lehčí, kúře je hladší.

**Kateřina, 61, Plzeň**

## Už se za své nohy nestydím!

Křečové žíly byly pro mě velkou starostí. Tento přípravek zmírnil příznaky a viditelnost křečových žil už po několika dnech kúry. Uplynulo pár týdnů a moje nohy jsou mnohem krásnější a lehčí, žíly vypadají lépe, schovaly se hlouběji pod kůži a já zase hrdá oblékám šaty.

**Karolína W., 45, Mikulov**

## NEČEKTE – využijte kúru Blood Control Ultra se slevou

Náhradu využilo téměř 12 000 lidí, kteří díky kúře omezili výskyt bolestivých křečových žil, pavoučích žil a vředů. I vy můžete získat lehčí a zdravější nohy bez otoků. Pokud je vám více než 30 let a máte české občanství, máte nárok na 100% slevu za přípravek.



## Otoky a křečové žíly se zmenšily

Jako řidič kamionu jsem strávil polovinu života vsedě. Nohy byly často oteklé, bolavé a v noci jsem dostával křeče. Brzy jsem si všiml na lýtkách modravých pavoučích a křečových žil. Nemyslel jsem si, že se tento problém týká i mužů! Šel jsem k odborníkovi a ten mi doporučil tento skvělý přípravek. Křečové žíly a pavoučí žíly se po několika týdnech hodně zmenšily. Otoky se zmírnily, i po 3 dnech na cestě. Dík!

**Miroslav P., 55, Písek**

## PRODUKT ZDARMA PRO PRVNÍCH 100 LIDÍ!

Prvních 100 lidí, kteří zavolají do **10.12.2022**, má nárok na **100% slevu** na revoluční přípravek Blood Control Ultra!

**234 076 021**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod. Běžné místní hovory bez příplatku.

**Počet akčních balení je omezený!**





PROFIMEDIA

## Mají obavy

Kremelská propaganda se po řadě neúspěchů na bojišti snaží zvýšit ocha-  
bující nadšení Rusů pro  
válku na Ukrajině. Ruští  
diváci se tak například  
dozvěděli, že v případě  
nezdaru Západ potrestá  
každého Rusa. „Za viníky  
budou považováni  
všichni bez výjimky,  
bez ohledu na to, zda se  
nacházejí na území Rus-  
ka, nebo mimo něj,“  
 uvedla přední ruská mo-  
derátorka Olga Skabeje-  
vová. „V sázce je existen-  
ce naší země i existence  
všech ruských občanů,“  
 varovala hlasatelka kaná-  
lu Rossija 1. **ČTK**

# Robot přepisuje dějiny

**Spousta novinářů  
či programátorů  
může být časem  
bez práce.**

Když miliardář Elon Musk roku 2015 spoluzaložil firmu OpenAI, sliboval, že vytvoří program, který dovede sepi-  
sovat novinářské články, ná-  
paditě vyhodnocovat data  
a zvládat složité analýzy.

Máme konec roku 2022 a je-  
tu ChatGPT, novinka od  
OpenAI. Oč se jedná, přibliž-  
uje list The Guardian. „Chato-  
vací robot ChatGPT je nejno-

### Technologie slouží i jako „pračka“

Umělá inteligence je trénová-  
na na obrovském vzorku textů  
převzatých z internetu, zprávi-  
dla bez výslovného souhlasu  
autorů použitého materiálu.

- Tato skutečnost vyvolala kritiku, podle některých

odborníků je tato technolo-  
gie nejužitečnější pro „praní  
autorských práv“ – jinými  
slovy jde o vytváření děl  
odvozených z existujícího  
materiálu, aniž by došlo  
k porušení autorských  
práv. **ČTK**

vějším produktem vývoje  
umělé inteligence, jenž doká-  
že vytvářet texty na úrovni,  
která je pro běžného uživate-  
le k nerozeznání od běžné lid-  
ské tvorby,“ přibližuje list.

Poté, co byl tento chatovací  
robot začátkem prosince spuš-

těn, podrobili jej oslovení aka-  
demici sérii neotřelých testů.

Profesor žurnalistiky na  
Arizonské státní univerzitě  
Dan Gillmor požádal umělou  
inteligenci, aby zpracovala je-  
den z úkolů, které on sám za-  
dává svým studentům. Chato-

vací robot měl napsat dopis  
příbuznému s radami týkající-  
cími se bezpečnosti a soukro-  
mí na internetu.

„Pokud si nejste jisti legiti-  
mitou webové stránky nebo  
e-mailu, můžete si rychle vy-  
hledat, zda je ostatní nenahlá-  
sili jako podvodné,“ radila  
v dopise umělá inteligence.  
„Dal bych mu chvalitebnou  
známku,“ vyhodnotil práci  
spokojený Gillmor.

Chatovacího robota aktuál-  
ně může bezplatně otestovat  
kdokoli. Společnost doufá, že  
zpětná vazba jí pomůže ke  
zlepšení finální verze nástro-  
je. Podrobnosti najdete na  
[openai.com/blog/chatgpt/](https://openai.com/blog/chatgpt/). **HAL**

### Krátce

#### Opilci s pokoutou

Na dolomitském masivu  
Marmolada se nebude lyžo-  
vat ani po nedávném zru-  
šení zákazu, jenž byl vy-  
dán po červencové tragé-  
dii s 11 mrtvými. Na vrcho-  
lu totiž chybí sněž. Většina

lyžařských areálů se snaží  
v těchto dnech spustit vle-  
ky, protože v Itálii je zítra  
svátek, čehož řada lidí  
využije pro prodloužený  
víkend. Lyžaři musí nově  
mít pojištění proti ško-  
dám způsobeným někomu  
jinému a nesmějí lyžovat

opilí. Limit je 0,5 promile.  
Pokuta může činit až 2100  
eur, tedy 52 tisíc korun.

#### Ruský Déšť ustal

Lotyšský regulační úřad  
zrušil vysílací licenci rus-  
ké nezávislé televizi Dožď

(Déšť). Důvodem k odebrá-  
ní licence podle úřadu  
bylo ohrožení národní bez-  
pečnosti a veřejného po-  
řádku. Jinými slovy, byla  
příliš proruská. Dožď blo-  
kuje od 1. března i Rusko.  
Televize se proti rozhodnu-  
tí může odvolat. **ČTK**

INZERCE

# VÁŠ VÁNOČNÍ FOTOGRAF



★ Redmi 10C 64 GB

1,-

S TARIFEM  
NEOMEZENÉ XL  
S VÝHODOU



PRO TELEFONY  
SE CHODÍ K NÁM

Platí do konce prosince při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Neomezené XL s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na [www.t-mobile.cz/telefon](https://www.t-mobile.cz/telefon)





## Krátké

## Klip s Procházkou

Pop-rocková skupina Eddie Stoilow se hlásí o slovo novým videoklipem, jehož hlavním hrdinou je UFC zápasník Jiří Procházka v netradiční roli. Klip vznikl k singlu So Many Times, který je společným dílem frontmana Honzy Žampy a hudebního producenta Ondřeje Jančoviče známého jako DJ Dafonic.

## Aurora a Moderat

Norská Aurora a němečtí elektronici Moderat jsou dalšími hvězdami nového ročníku Metronome Prague, který se uskuteční od 22. do 25. června na Výstavišti Praha, a připoují se k francouzským M83 a britským White Lies a Editors. Vánoční edice 3000 vstupenek za zvýhodněnou cenu je k dostání na metronome.cz. **MET**

# Letošních vánočních písniček je jako ozdob na stromečku

**Jako kdyby se čertovi roztrhl pytel a z něj vyskákaly vánoční písně.**

Tak to vypadá o adventu roku 2022.

Pojďme si představit skladby, které se letos budou točit nejen v rádiových éterech. Jsou k nim povětšinou i vánoční klipy. Zatímco v minulých letech jsme vybírali deset nejlepších českých písní v historii, teď se jich deset urodilo jen za pár týdnů.

## Slza – K Vánocům chci jen tebe

Petr Lexa a Tomáš Bundil se pustili poprvé v historii kapely Slza do vánoční písně. Režie klipu se ujal sám Lexa. „Chtěli jsme to pojmut trochu netradičně oproti klasickým vánočním sladákům, a tak jsme šli cestou energičtějšího, funkovějšího stylu. Song vznikl v září na chalupě v Orlických horách. Napsali jsme ho spolu s naším anglickým producentem Oliverem Sodem a kupodivu jsme se na to dokázali naladit i bez sněhu, vánoční výzdoby a cukroví,“ říká Lexa. Poprvé v hudebním klipu hrají životní partneři a známí herci Zlata Adamovská a Petr Štěpánek.

## Lipo – Nikdo nemá být sám

Jonáš Červinka, známý jako Lipo, vydal před několika dny nové album Příběhy. Trochu netradiční vánoční píseň je ta, na které hostuje zpěvačka Lenka Nová a dětský sbor Severáček. Text je vážnější, Lipo k tomu říká: „K napsání textu mě inspiroval ten-

to obraz: Jel jsem domů na Vánoce, zase jsem nestíhal a říkal si, proč se tohle každý rok děje. Venku byla hustá vánice a na ulici jsem zahlédl mladou holku, co s unaveným výrazem táhne domů stromek a za ruku se jí drží malé dítě. V tu chvíli mi došlo, že jediné, co je důležité, je to, aby nikdo nebyl na Vánoce sám. Vánoce jsou krásná tradice, ale byl kolem nich vytvořen obraz dokonalosti, kterému je vlastně strašně lehké nedostát. Vánoce pro mě ale pořád znamenají hlavně naději a tohle je příběh Josefa, Marie a její matky Anny, jak by se asi odehrál v současnosti.“ K dispozici už je také lyric video, které zachycuje vývoj a postavy příběhu.

## Michal Hruža – Rovaniemi

Můžete namítnout, že to není typická vánoční píseň. To sice úplně není, ale nejenže Michal Hruža nabídl fanouškům čtyři adventní dárky, ale navíc klip k této skladbě, což je onen první dárek, natočil právě ve městě Rovaniemi v severním Finsku. „Bydlí tu Santa Claus, který rozdává dárky. I když u nás je rozdává Ježíšek, myslím, že to nemění nic na jejich poslání,“ napsal k tomu Hruža na Facebooku. Santovi sobi, vesnice, obchůdky, to prostě k Vánocům patří. Jinak však nejde o novou píseň, byla už v roce 2014 na albu Den. Ovšem klip, který si zčásti natočil Hruža sám, nový je.

## Voxel & eM. – Vánoce přicházejí

Zpěvák a muzikant Václav Lebeda, který vystupuje jako Voxel, oznámil spolu s manželkou Marií během listopadu prostřednictvím písně a klipu třetí těhotenství. Manželé v něm zpívají v kostele a chví-



Scéna z klipu k písni K Vánocům chci jen tebe kapely Slza. AA

lemi zde dokonce „sněží“. Před několika dny se jim narodila dcera Maléne.

## Ally – Vánoční tradice

Na sněh a částečně také do kostela situovala klip i zpěvačka Ally, vlastním jménem Alena Kozáková, která má dokonce celé vánoční album. Písně na něj napsal otec Aleny Jaromír Kašpar.

## Lucie Borhyová – Splněná přání

Kozákovou můžete znát z obrazovek TV Nova. To stálíci stanice je už dlouho Lucie Borhyová. Ta s dcerou Lindou a synem Lucasem interpretovala text Michala Kindla, který se postaral i o hudbu k písni. Červené kostkované košile, vánoční svetry a hlas Borhyové v jiném podání.

## Ivana Korolová – Pár svařáků

Synth-popový kabát, animovaný klip a trocha nadhledu. Tak pojala zpěvačka a herečka Ivana Korolová svou vánoční píseň. S hudbou a časově i textem jí pomohl Lukáš Chromek. „Cukroví, sa-

lát, strom, věnec, dárky, zabalit, ustrojít, uvařit. Stejně se to vždycky nějak stihne, tak hoďte stres za hlavu a vyrazte s tím, koho máte rádi, ven, třeba na pár svařáků, a atmosféra Vánoc vás zahřeje raz dva... tři,“ láká k poslechu Korolová.

## Lucie Bílá – O Vánocích

Jako přísady do bramborového salátu zamíchala mnohonásobná Zlatá slavice prvky vánoční písně do klipu své novinky. Ozdobený stromek, sněh, dárky, svetr, kostel a text o tom, jak se o Vánocích plní přání a je třeba být s blízkými. Právě o text, ale i hudbu, se postaral písničkář Pokáč. „Kouzlo Vánoc pro mě spočívá především v tom, že svátky trávíme s lidmi, na kterých nám záleží. Jsem proto ráda, že si v mém klipu zahrálo tolik lidí, kterých si vážím a se kterými je mi dobře. V záběrech se tak objeví nejen Pokáč, ale například také vůbec první představitelka pohádkové Popelky Eva Hrušková s manželem Janem Přeučilem, cukrář Josef Maršálek, kolegyně z muzikálu Mami-

## Vánoční alba

Některé proslulé desky vydává nyní opět Supraphon.

- Adventní písně a koledy Marty Kubišové a bratří Ebenů, Karel Gott a legendární Bílé Vánoce, největší kompilace 111 vánočních koled na 3CD, uznávaný český hobojista Vilém Veverka a jeho Christmas Album a Cesta světla / České a moravské koledy a lidové vánoční orchestry lidových nástrojů VUS Ondráš. To je pět speciálních vánočních titulů. **MET**

ny, a samozřejmě moje rodina a přátelé,“ raduje se Bílá.

## Holki – Přání vánoční

Třílenná kapela, která stále má své příznivce, přišla se svou první vánoční písní. Na YouTube ji s klipem uvedla slovy: „Už pět let nás Kateřina otravuje, že by si přála, abychom udělaly vánoční písničku, tak tady je.“ Text pro Holki obstaral Vojta Drahoškoupil a v refrénu se mimo jiné zpívá: „Jedno přání mám, ať tu dnes nejsi sám.“

## Václav Noid Bárta – Vánoční příběh

Titulní píseň k novému filmu režisérky Ireny Pavláskové má také klasický propagační videoklip. Scény z komedie se zde střídají se záběry ze studia, kde kromě Václava Noida Bárty nazpívali části písně i herci z uvedeného snímku. Konkrétně Sara Sandeva, Pavel Kříž, Marie Málková, Pavla Beretová a Filip Červenka.



**PAVEL URBAN**  
pavel.urban@metro.cz



# Kukačky i Dobré ráno, Brno!

**Česká televize představila plány na jarní vysílání.**

Kriminalisté se přesunou do Českých Budějovic, satira do Brna. Česká televize (ČT) představila své vysílací plány od nového roku.

Diváci se dočkají druhé řady úspěšného seriálu Kukačky. I v této sérii pracuje režisér Biser A. Arichtev s humorem. Ve třináctidílném pokračování Kukaček, seriálu o nechtěné záměně dětí, sleduje snahu obou rodin žít co nejlíže u sebe, aby oba chlapci měli možnost vidat se se „všemi“ svými rodiči a rodiče mohli vidat „oba“ své syny. „Mohu prozradit, že druhá série Kukaček je ještě napínavější než ta první,“ avizuje režisér Arichtev.

První řada se přitom stala nejsledovanějším pátečním seriálem České televize od roku 2008, každý z dílů zhlédlo průměrně 1,7 mi-

lionu diváků starších patnácti let.

Po Plzni a Ostravě se od ledna přesune zločin do jižních Čech. Ve třináctidílné řadě Místo zločinu České Budějovice režírované Jiřím Chlumským a Janem Hřebejkem bude případy inspirované skutečnými událostmi vyšetřovat policejní tým ve složení David Novotný, Judit Pecháček, Filip Březina a Leoš Noha. „Přiznávám, že jsem se začátku měla trochu problém se do role dostat. Myslela jsem si, že mi drsnější charakter musela naučit hrát se. Určitě to byla jedna z nejnáročnějších postav, kterou jsem dosud hrála. Navíc jsem se poprvé musela naučit hrát se zbraní a celou roli se naučit v češtině,“ říká herečka Judit Pecháček, které ve filmografii role policistky chyběla.

V lednu začne ČT mimo jiné vysílat osmidílný komediální seriál Dobré ráno, Brno! režiséra Jana Prušinovského. Po Čtvrté hvězdě, Trpaslíkovi a Mostu! provede režisér diváky s nadsázkou pří-



Kukačky podruhé. Jak se rodiny naučí spolu žít? M. KRÉPELKA

pravou a vysíláním oblíbeného ranního pořadu Dobré ráno. „Je to fraška z profesního prostředí. Pouštěli jsme ten seriál na festivalu Serial Killer v Brně. Byl u toho celý štáb Dobrého rána, o kterém to je. Smáli se a myslím, že tomu fandili,“ říká režisér Prušinovský.

V lednu také na obrazovky dorazí minisérie Docent režiséra Jiřího Stracha s Terezou Ramba a Ivanem Trojanem. ČT uvede i dva nové celove-

černí televizní filmy Případ se šteníci a Případ s koncem, které jsou zároveň posledními díly volného cyklu detektivních příběhů podle literárních předloh Hany Proškové v hlavních rolích s Viktorem Preissem a Davidem Matáskem.

ČT také představí 17 snímků, které vznikly v její koprodukcii. Na Nový rok uvede film režiséra Davida Ondříčka Zátopek. Kromě něj diváci uvidí sportovní drama Posled-

## Výročí

ČT oslaví 1. ledna 30. výročí České televize a 1. května 70. výročí zahájení vysílání Československé televize.

- „Samotné oslavy sice nebudou příliš bujaré, protože si uvědomujeme realitu, ve které veřejnoprávní média fungují, ale budeme chtít připomenout cestu, kterou televize veřejné služby urazila,“ uvedl ředitel televize Dvořák.

ní závod, komedie Prvok, Šampón, Tečka a Karel, Mímořádná událost či Kdyby radši hořelo, animovaný snímek Moje slunce Mad, pohádku Myši patří do nebe nebo dramata Okupace a Chyby.

Ve šlápěch českého génia bude putovat šestidílná televizní minisérie Stopy Járy Cimrmana spolu s herci Zdeňkem Svěrákem, Miloněm Čepelkou, Petrem Bruknerem a průvodcem Miroslavem Táborským. **ČTK**

## Bratři. Natáčení dokončeno, premiéra příští říjen

Skončilo čtyřměsíční natáčení filmu Bratři režiséra Tomáše Mašína podle scénáře Marka Epsteina. Film Bratři vypráví jeden z největších příběhů studené války o odbojové skupině bratří Josefa a Ctirada Mašínových. Hlavní role v něm ztvárnili Oskar Hes a Jan Nedbal, Adam Ernest,

Matyáš Řezníček, Antonín Mašek, Matěj Hádek a Tatiána Dyková. Snímek Bratři vzniká pod vedením producenta Petra Bílka a premiéru bude mít v říjnu 2023, sedmdesát let od jejich útěku do Západního Berlína.

Natáčení filmu Bratři probíhalo od srpna do listopadu ne-

jen z důvodu jeho náročnosti, ale i proto, že film musí věrně zachycovat proměnu ročních období, v nichž se příběh ve skutečnosti odehrál. Filmový štáb pracoval nejen na mnoha pražských lokalitách, ale také v bývalém vojenském prostoru u středocheských Milovic, na liberec-

kém nádraží Horní Růžodol, v bývalém říčním přístavu na Mělníku, v Poděbradech, v plzeňských Borech, na vlakovém nádraží v Jablonném v Podještědí, v objektu bývalého bunkru ve středocheském Drnově, v tvrzi Opálka a na mnoha dalších místech. Chybět nemohl samozřejmě ani

cíl skupiny bratrů Mašínů: Berlín. Film Bratři bude mít premiéru 26. října 2023. Snímek podpořila řada institucí včetně České televize, evropského koprodukčního fondu Eurimages nebo Státního fondu kinematografie a záštitu nad ním převzalo Ministerstvo obrany ČR. **MET**

INZERCE

FORTUNA

CASINO

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

ADVENT

PLNÝ ODMĚŇ

ifortuna.cz



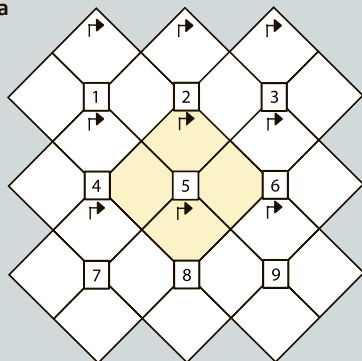
**Sudoku**

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

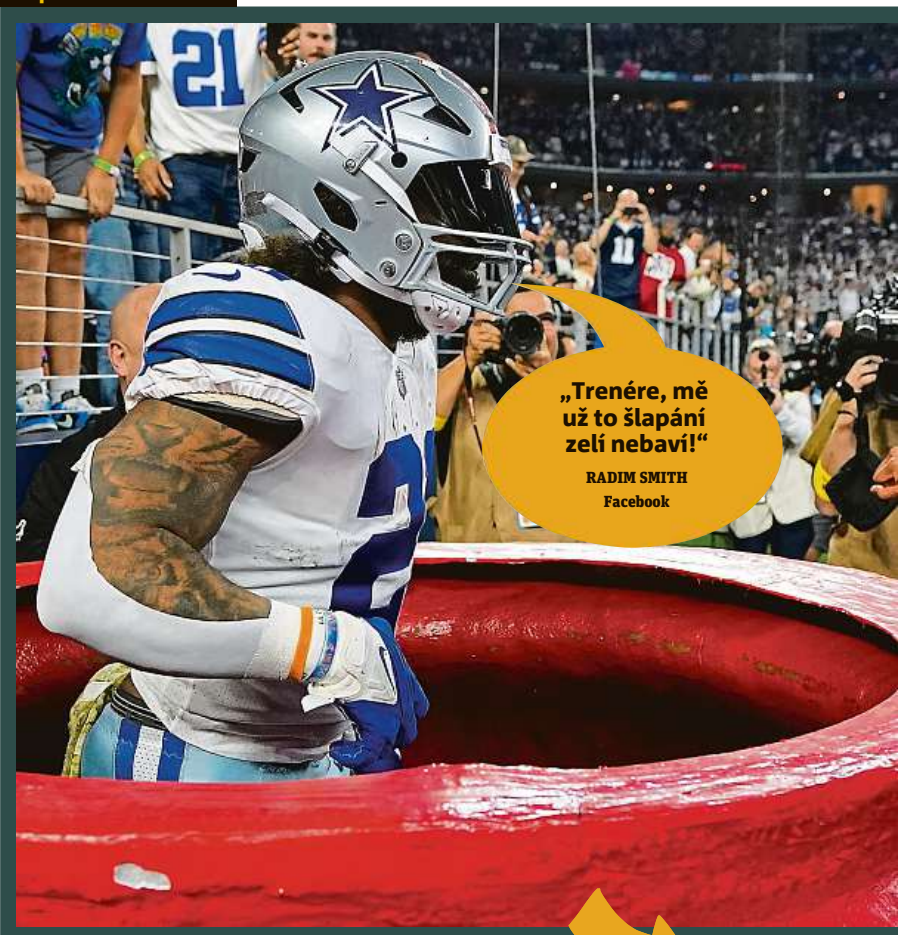
**Luštěnka**

Slova vpišujte okolo číslice doprava, první písmeno je vždy nad číslicí.

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. které             | 6. opak „nahoru“    |
| 2. krátké kabáty     | 7. brva             |
| 3. čirá kapalina     | 8. tenkostěnná céva |
| 4. bezkmenné dřeviny | 9. nalévání         |
| 5. tajenka           |                     |



**Napište svou bublinu**



„Trenére, mě už to šlapání zelí nebaví!“

RADIM SMITH  
Facebook

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
0/4 °C	-1/3 °C	0/4 °C	-1/3 °C

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



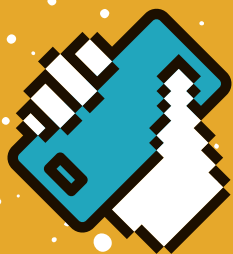
**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</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>20.10 Lída Baarová</p> <p>Životopisné drama (ČR/SR, 2016)</p> <p>22.00 13. komnata Jiřího Pragera</p> <p>22.30 Pupendo</p> <p>00.35 Rájské zahrady II</p> <p>00.55 Malá farma</p> <p>01.20 Ignis Brunensis 2010</p> <p>01.45 V kondici</p> <p>02.05 Dobré ráno</p> <p>04.40 Kluci v akci</p> <p>05.15 Černé ovce</p>	<p>16.10 Tajemství života Boženy Němcové</p> <p>17.10 Česko a Evropa řeší klima (4/4)</p> <p>17.30 Starověké říše</p> <p>18.20 Jane Goodallová – nová generace</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kamera na cestách: Kačkar, neznámé Turecko</p> <p>21.00 Na cestě po Maltě</p> <p>21.30 Bedekr VIII</p> <p>22.00 Péče o duši (9/9)</p> <p>22.30 Návrat idiota</p> <p>00.15 Dobrodruh (11/12)</p> <p>00.40 Na houby (11/13)</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na loulu II</p> <p>18.25 Ulice (4383)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 MasterChef Česko VI (30)</p> <p>21.40 Utajený šéf II</p> <p>23.10 Kriminálka Las Vegas VIII (7)</p> <p>00.10 Kriminálka Miami (13)</p> <p>Chemik. Seriál (USA, 2002)</p> <p>01.10 Kriminálka Miami (14)</p> <p>01.50 Kriminálka Las Vegas VIII (7)</p> <p>02.35 Novashopping</p> <p>02.50 Na loulu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí V (10)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</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 Dobré zprávy (7)</p> <p>Kukačko, už nekukej.</p> <p>Komedialní seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XI (13)</p> <p>03.00 Rizzoli &amp; Isles: Vraždy na pitevně VI (16)</p> <p>03.55 Komisař Rex VII (8)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Gamingmania</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Top 5 Disney+</p> <p>15.05 Óčko hity</p> <p>16.00 Mixxxer Feed</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>Napište na Facebooku Óčka přímo na obrazovku a vyhraďte v našem adventním kalendáři Óčko hity</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION ITALY</p> <p>22.30 O black talk</p> <p>23.30 O black list party</p> <p>1.00 Óčko flirt</p>





**MOBIL  
.CZ**

**10 GB**  
/ 299 Kč

Datové balíčky  
na plné koule! 🎄

**50 GB**  
/ 399 Kč

**∞ GB**  
/ 499 Kč

Data na měsíc s obnovou  
10-GB, 50 GB nebo Neomezeně si  
aktivujte do 16. 1. 2023 v aplikaci  
MOBIL.CZ či samoobsluže.  
Více na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz)

## PAVEL MAURER

MILOVNÍK JÍDLA



## Sloupek

## MILUJEME CHLEBÍČKY

Když Francouz mluví o bagetě, Ital o špagetách nebo Japonec o sushi, je dost pravděpodobné, že se strašlivě pohádají, nebo si naopak vzájemně notují! Pokud se občan českých a moravských hvozdů rozhodne hovořit na téma obložené chlebičky, probíhá stejně vzrušená debata, jako když v parlamentu schvalují deficit státního rozpočtu. Nedávno jsem na svém facebookovém profilu zveřejnil sedm let starou a celkem ne moc podařenou fotografii chladicího pultu s různými chlebičkami z mého oblíbeného lahůdkářství. Namátkou vybírám: chlebiček moravský, 17 Kč, chlebiček vajíčkový, 17 Kč (můj favorit), pak chlebiček sypaný... zase za 17 Kč. Neřekl jsem k tomu nic víc, než že mi chutnají, že je mají vždy čerstvé, protože si je tam sami vyrábějí, a pak, že

## Citát

Mně téměř vždy skončí na kalhotách bramborový salát nebo vajíčko.

jsem už dávno přestal sledovat cenový vývoj. Neumíte si představit, jaká „chlebičková diskuze“ se rozvířila. Dozvěděl jsem se, že je mají lepší v Praze na Letné, ve Vodičkově, na Vinohradech, ve Vršovicích, Brně, Nížboru, Rakovníku, Teplících a že už nestojí těch trapných 17 Kč, ale spíše 35 až 40 Kč, a také, že někde je mrkev v salátu tvrdá, cibule nekutrovaná, málo másla, moc veku, okurčička je málo křupavá a mnoho dalších rad, doporučení i stížností. Chlebičky jsou evidentně naší národní chloubou a gastronomickou zvládnutostí. Mně téměř vždy při jídle skončí na kalhotách kousek bramborového salátu nebo vajíčka. Přesto chlebičky miluji a jsem moc rád, že na tuto lahůdku dokážeme být stále pyšní a také dost hákliví!

## Anketa

f Co vás letos nejvíce došlo?



Janča Tančlová  
Malá Markétka,  
když mi řekla  
poprvé teto.



Tomáš Starý  
Nezištná pomoc  
lidem, kteří trpí  
válkou na Ukrajině.



Tomáš Hurka  
Když se  
dcera hlásila  
na balet.

## @mojemetro



Který kout Starého Města pražského zachytil @photo.dousa.lada? To vám prozradí poslední z přiložených tagů. #pragueworld #praguecity #pragestagram #praguearchitecture #art #artgallery #fotosoutěž #milujiprahu #miluji\_prahu #milujuprahu #miluju\_prahu #fotimeprahu #Seminářská\_ulice

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotejte 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

## Bílé Vánoce, či kapky deště?

V nedávném vydání Metra mne potěšila milá básnička o zimě, ale obávám se, že autor veršů „... do zahrád napadl bělostný sníh“ je velký optimista, pokud očekává letos na Vánoce sněhovou nadílku. Ta u nás – myšleno v nížinách, ne na horách – nebyla snad už dobrých deset let a pojem uhelné prázdniny už mladé generaci jistě nic neříká. Obávám se, že klimatická změna je v této fázi nezastavitelná a že žádné klimatologické kongresy a různé – byť dobře myšlené – kroky na snižování emisí už tento nevratný proces nezastaví. Nejsem skeptik, ale realista. Přesto přeji všem čtenářům Metra krásné a pohodové Vánoce, i kdyby měly být na blátě a místo vloček by padaly dešťové kapky.

MILOŠ SPURNÝ, PRAHA

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

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

## Řešení sudoku

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

## Řešení luštěnky

KŮŽE

## Komiks

F POHODĚ  
☺☺

Hygienické  
minimum

A. Židkova





# Vítejte ve virtuální realitě

**Jak se do světa nových možností dostat? Stačí profil na Facebooku.**

Stačí nasadit brýle, vzít ovladače do rukou a ponořit se do světa za dvěma čočkami o rozměrech 1832 x 1920 pixelů. Brýle Oculus Quest 2 vyvinuté společností META mají vestavěné reproduktory a jsou zcela bezdrátové. Nebu-

de se vám tak plést do cesty ani napájecí kabel, ani ten od sluchátek.

## **Nový nebo stávající**

K přihlášení budete potřebovat pouze profil na Facebooku. Můžete použít svůj stávající, nebo si třeba vytvořit nový. Díky němu pak však budete mít možnost virtuálně potkávat své přátele.

Brýle jsou kompatibilní i s počítačem, pokud si pořídíte kabel Oculus LINK, nicméně to primárně není potřeba,

neboť Oculus Quest 2, na rozdíl od některých svých konkurentů, jsou plně funkční i samostatně a nejsou závislé na druhém zařízení. Budete pouze potřebovat telefon k jejich prvotnímu spuštění a přihlášení, nicméně o jejich výkon se už stará procesor renomované firmy Qualcomm Snapdragon XR2 spolu s 6GB pamětí.

O snímání pohybu se starají čtyři kamery umístěné po obvodu brýlí. Bezdrátové ovladače Quest Touch jsou vy-

leпším oproti svému předchůdci, a to jak ergonomicky, tak i po technické stránce. Vydrží až čtyřikrát déle než ovladače předchozí generace.

## **Ježíšek sežene brýle za skvělou cenu**

V rámci předvánočních výprodejů nyní koupíte brýle pro virtuální realitu META Quest 2 se 128GB integrovanou pamětí v internetovém obchodě Mironet.cz jen za 12 290 korun.

**MIRONET**

Otestujte své řidičské dovednosti



999,-

PS5 Gran Turismo 7 videohra

[www.mironet.cz](http://www.mironet.cz)

# Slevy. Oblíbené hry koupíte výhodně

Toto pondělí vypukl na Mironetu velký předvánoční výprodej. V rámci něj najdete, kromě jiného, produkty sortimentu PlayStation za neuvěřitelné ceny.

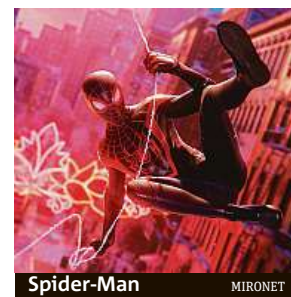
Zapálení hráči tak mají možnost rozšířit svou sbírku her o nové tituly za zlomek jejich běžné ceny. Doporučit můžeme například velmi populární RPG Ghost of Tsushi-

ma, v jejímž příběhu prožijete dobrodružství japonského samuraje Jina, který se snaží ubránit svou domovinu před mongolskými nájezdníky a zachránit své blízké. Díky momentální 68procentní slevě může být tato hra na PS4 vaše za pouhých 299 korun. Dostupná je také o něco dražší Director's Cut verze na PS5.

Velmi žádaný je i závodní simulátor Gran Turismo 7. Více než čtyři stovky vozů si můžete vyzkoušet na PS4 za 799 korun nebo na PS5 za 999 korun. Zvýhodněné ceny najdete také u her kultovní série Spider-Man, a to jak u prvního dílu, tak u jeho pokračování Spider-Man: Miles Morales. V akční nabídce naleznete také oblíbenou hru

Horizon Zero Dawn i její úspěšné pokračování Horizon: Forbidden West, hry ze sérií The Last Of Us nebo God Of War, ale také spoustu dalších velmi lákavých herních titulů.

Celou zvýhodněnou nabídku včetně akčních cen si až do 25. prosince 2022 můžete prohlédnout v internetovém obchodě [www.mironet.cz](http://www.mironet.cz).



Spider-Man

MIRONET

**BENU**

Vaše zdraví si bereme na starost!

Výhodná vánoční balení

**MAGNESIUM B-KOMPLEX**  
120 + 60 tablet NAVÍC

sleva  
70 Kč



Doplnek stravy.

439 Kč

369 Kč

**Voltaren Emulgel**  
10 mg/g, 150 g  
Dárkové balení

sleva  
140 Kč



Při koupi 2 ks  
dárkové balení  
NAVÍC



Voltaren Emulgel 10 mg/g gel je lék k vnějšímu použití. Obsahuje diclofenacum diethylaluminum. \*Akční cena 249 Kč platí při nákupu dvou kusů Voltaren Emulgel 150 g, navíc k němu získáte také dárkové balení za 0,05 Kč.

Při koupi 2 ks  
249 Kč/ks

Běžná cena 319 Kč/ks



Vánoční katalog naleznete v každé kamenné lékárně BENU nebo na [www.benu.cz](http://www.benu.cz)

Uvedená akční nabídka platí od 1. 11. do 31. 12. 2022 nebo do vyprodání zásob, a to pouze v kamenných lékárnách BENU. U léků si před použitím vždy pečlivě prostudujte příbalový leták, jejich účinky a způsob použití konzultujte s lékařem nebo lékárníkem. Cílem tohoto informačního letáku není podpora zvýšeného užívání léků. Doplňky stravy nenahrazují pestrou a vyváženou stravu ani zdravý životní styl. Nepřekračujte jejich doporučené denní dávkování a uchovávejte je mimo dosah dětí. Uvedené ceny zboží se mohou v jednotlivých kamenných lékárnách BENU lišit. V některých kamenných lékárnách BENU může být zboží k dostání pouze na objednávku. Informujte se proto ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti zboží a jeho ceně. Případné změny a tiskové chyby jsou vyhrazeny.

[www.benu.cz](http://www.benu.cz)



# Novinka na trhu s fotovoltaikou. Za energie začnete šetřit hned, jak si elektrárnu objednáte



S revoluční změnou na trhu obnovitelných zdrojů přichází jeden z českých dodavatelů fotovoltaických elektráren Energetický Holding Malina. Svým zákazníkům chce totiž umožnit šetřit za energie hned po objednání fotovoltaické elektrárny. Dosavadní praxe je přitom taková, že peníze za energie spoříte až v momentě, kdy vám dodavatelská firma fotovoltaiku nainstaluje na střeche. Princip nové nabídky vysvětluje Cyril Regner, předseda představenstva Energetického Holdingu Malina.

## Co vás k nabídce okamžité úspory vede?

Přicházíme s nabídkou, která zbaví naše zákazníky stresu z toho, kdy a jak jim začne jejich elektrárna fungovat. Jednou z věcí, kterou klienti při pořizování fotovoltaiky často řeší, je vysoká vstupní investice a čekání na termín instalace. To potvrzuje i výzkum veřejného mínění, kde jsme se na to lidí ptali. My je chceme těchto starostí zbavit. S námi začnou šetřit hned, jakmile si elektrárnu objednají.

## Jak to bude v praxi fungovat?

Velmi jednoduše. Zákazník si u nás objedná fotovoltaickou elektrárnu, objedná si ji a okamžitě začne šetřit. Každý měsíc mu na účet budeme posílat peníze, které by mu jeho objednaná elektrárna ušetřila, pokud by už byla funkční. Peníze od nás bude dostávat do doby, než mu fotovoltaiku nainstalujeme na střeche. Pak už šetří s vlastní elektrárnou.

**Jak ale budete vypočítávat výkon elektrárny, která ještě nefunguje?**



Foto: Energetický Holding Malina

Sestavili jsme soubor deseti referenčních elektráren, které jsme už dříve nainstalovali domácnostem po celé České republice. Jejich výkon každý den měříme a průměrujeme na hodnotu 1 kWp. Údaje jsou průběžně aktualizované na stránce [www.setrimsmalinou.cz](http://www.setrimsmalinou.cz). Na webu tak vidíte, jaká je aktuální výroba vybraných elektráren, jak ji ovlivňuje počasí nebo roční období. Zákazník tak v praxi uvidí, jak účinná fotovoltaika vlastně je. Současně si můžete na webu vybrat výkon své budoucí elektrárny a přesně uvidíte, kolik vám vyrobí i kolik díky ní šetříte.

## Kolik peněz tedy budou lidé od Maliny dostávat?

Každý dostane tolik peněz, kolik by mu vyrobila jeho fotovoltaická elektrárna, kdyby ji už měl na střeše. Bude to tedy rozdělené podle toho, jak výkonnou elektrárnu si objednal. Údaj z našich referenčních elektráren zprůměrovaný na 1 kWp vynásobíme danou hodnotou a vyplatíme 5 korun bez DPH za 1 kW. Každý měsíc lidem tato částka přijde na účet, a to až do té doby, než jim nainstalujeme jejich vlastní elektrárnu.

**Jak si mohou být lidé jistí, že je systém dobře nastavený a bude to fungovat?**

Naším cílem je maximální transparentnost a serióznost nabídky. Chceme, aby měli lidé jistotu. Proto je systém výpočtu vyrobené energie i výběru referenčních elektráren interně prověřen několika systémy kontroly a má ty nejvyšší garance.

**Když lidé nabídky využijí a budou šetřit hned, prodlouží se jim nějak doba instalace jejich elektrárny?**

Neprodělají. Naším cílem je instalace elektrárny do šesti měsíců od objednání. Po celou čekací dobu budou lidé šetřit a dostávat peníze z výroby své objednané elektrárny.

## Kolik vůbec můžu díky vlastní fotovoltaice ušetřit?

Záleží to vždy na konkrétní spotřebě vaší domácnosti, k čemu všemu elektrickou energii využíváte, kdy spouštíte spotřebiče i třeba na tom, zda máte systém s baterií, která vám umožní ukládat přebytek energie vyrobené přes den k použití večer nebo druhý den ráno. Hodnoty se liší i podle počasí a ročního období. Obecně se ale dá říct, že díky fotovoltaické elektrárně získáte 50 až 70procentní soběstačnost.

## Jak mohou lidé vaši nabídku využít?

Naše nabídka je určena pro všechny, kteří mají zájem o fotovoltaickou elektrárnu. Stačí nám zavolat na naše call centrum, napsat e-mail nebo využít kontaktní formuláře na [www.setrimsmalinou.cz](http://www.setrimsmalinou.cz) nebo [www.malinagroup.cz](http://www.malinagroup.cz).

**Energetický Holding Malina a.s.**

tel.: 800 880 878

(po-pá od 9.00 do 16.00 hodin)

e-mail: [kontakt@malinagroup.cz](mailto:kontakt@malinagroup.cz)

[www.malinagroup.cz](http://www.malinagroup.cz)



## Proč si pořídit fotovoltaickou elektrárnu?

- ◆ Úspóříte až 70 % výdajů za energie
- ◆ Vyrábíte vlastní čistou energii
- ◆ Státní dotací pokryjete až polovinu investice
- ◆ Investujte do technologie budoucnosti s garancí návratnosti
- ◆ Skvělá příležitost pro každého, kdo má střeche nebo zahradu



**CALL CENTRUM**

PO-PA 9:00 - 16:00  
+420 800 880 878



**EMAIL**

[kontakt@malinagroup.cz](mailto:kontakt@malinagroup.cz)

Podrobné informace a kontaktní formulář [www.malinagroup.cz](http://www.malinagroup.cz)

# Energetická soběstačnost od Maliny



## Krátce

## Boxerky na Kubě

Na Kubě mohou začít boxovat i ženy. Boxerská velmoc dosud ženské soutěže neuznávala, nyní ale doufá, že se její reprezentantky záhy zařadí do světové špičky.

## Napadl fanouška

Předseda kamerunského fotbalového svazu a bývalý slavný útočník Samuel Eto'o na MS v Kataru napadl alžírského youtubera. Někdejší fotbalová hvězda byla nafilmována, jak muže koplá do hrudi. Po utkání Brazílie s Jižní Koreou se Eto'o fotil s fanoušky, pak mu ale jeden muž řekl něco, co ho naštvalo.

## Vémola ruší duel

Prosincový galavečer organizace Oktagon v O2 areně přišel o hlavní zápas. Karlos Vémola ze zdravotních důvodů zrušil titulový souboj MMA ve střední váze s Patrikem Kinclm.

## Nadále strádají

Česká unie sportu a Sdružení sportovních svazů vítají, že poslanci v rozpočtu na příští rok přesunuli 710 milionů korun z investic na provozní výdaje. Zároveň ale upozorňují, že sport je nadále podfinancovaný a stát nedodrží schválenou vládní koncepci rozvoje sportu do roku 2025. Pokud by se jí řídil, měl by na sport vyčlenit o dost více než 6,9 miliardy korun, které jsou naplánované na příští rok. **ČTK**



## Krpálek musí na vyšetření

Dvojnásobný olympijský vítěz v judu Lukáš Krpálek se vrátil z Tokia, kde kvůli zhoršení stavu zraněných třísel nenastoupil do semifinále turnaje kategorie Grand Slam. Nyní ho čeká kontrola a další léčba u renomovaného fyzioterapeuta Pavla Koláře. „Uvidím, jestli stihnu závěr sezony,“ řekl Krpálek, který je přihlášený na turnaj Masters v Jeruzalémě. Ten se uskuteční od 20. do 22. prosince. Krpálek se v sezoně potýkal s řadou zdravotních problémů. Začátkem roku přišel o tři měsíce přípravy, když měl pochroumané rameno a žebra, pak ho zlobil triceps. **ČTK**

## Závod čeká vyrovnaný

## Aleš Loprais tuší na Rallye Dakar zvýšený tlak.

Již sedmáctý start na slavné Rallye Dakar čeká Aleše Lopraise, který se na přelomu prosince a ledna v Saúdské Arábii opět představí s kamionem Praga. Synovec šestnásobného vítěze této rallye Karla Lopraise se bude snažit výrazně vylepšit výsledek z loňského roku, kdy po technických problémech nedokončil jednu z etap a v cíli byl nakonec po udělení vysoké penalizace klasifikovaný až na 21. místě. Samotný závod navíc ovlivní i absence továrního týmu Kamaz, jenž s ohledem na sankce proti Rusku za válečný konflikt na Ukrajině bude na startu chybět. Jeho piloti přitom ovládli poslední šest ročníků rallye.

„Příležitost získat výborný výsledek je určitě vyšší, ale na druhou stranu se do popředí hrnou další střelci, kteří třeba i chvilku vynechali. Myslím si, že závod bude vyrovnanější, což zvýší tlak, ale díky tomu to může být zároveň zábavnější. Na špice se to může pěkně střídat,“ uvedl dvaatřicetiletý Loprais.

Ten bude patřit mezi nejzkušenější piloty na startu, jeho maximem je třetí místo z roku 2007. „Někteří jezdci třeba poprvé zažijí to, že budou v kategorii kamionů otevřít trať. To není nic jednoduchého, protože pak se jezdec musí při najíždění dun a ve všech dalších situacích spolehnout jen sám na sebe. Jet první je docela o nervech i pro navigátora a je to něco úplně jiného, než když jedeš po stopách jednoho nebo tří kamionů,“ podotkl Loprais. Jeho tým se představí popáté s kamionem Praga. **ČTK**

## Ikona lyžování slaví

50

Rakouský sjezdář Hermann Maier, který se narodil 7. prosince 1972, je výraznou osobností bílých svahů. Stal se dvojnásobným olympijským vítězem, trojnásobným mistrem světa a čtyřnásobným vítězem Světového poháru. Maier, který se do sportovního kolotoče dokázal vrátit i po těžké nehodě na motocyklu, kdy málem přišel o nohu, kariéru ukončil v roce 2009. **ČTK**

## Bajin je zpět

Českou tenistku Karolinu Plíškovou povede v nové sezoně opět trenér Sascha Bajin. Německý kouč se k bývalé světové jedničce vrací po pěti měsících a střídá dosavadního trenéra Leoše Friedla. „Vracím se hlavně z toho důvodu, že stále věřím, že můžu svými postřehy Karolině pomoci. Její hra se po zranění ruky postupně zlepšovala a v mých očích dokázala, že se může měřit s těmi nejlepšími,“ řekl Bajin. **ČTK**



PROFIMEDIA

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

## Nemovitosti - nabídka

- Prodej bytu 17,36 m<sup>2</sup> k bydlení a rekreaci v rezidenci Sázkavský ostrov. 30 minut od Prahy, na břehu řeky Sázavy. Cena 1450000 Kč. muzar888@gmail.com

## Auto-moto - poptávka

- Sbíráám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403



INZERCE

**PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN**

**KÄRCHER**

**Sleva 25 %**  
na řadu Home & Garden

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÄHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRĚMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

## Hokej. Hradec narazí v Lize mistrů na Zug

Povzbuzení výhrou v derby s Pardubicemi vstoupí dnes hokejisté Hradce Králové do čtvrtfinálové série play-off Ligy mistrů proti Zugu. Svěřenci trenéra Tomáše Martince v neděli doma přehráli Dynamo 4:0 a uspěli po pěti prohrách. V mezinárodní soutěži Mountfield vyhrál doma všechny čtyři zápasy v sezoně a Východočeši věří, že uspějí i nyní proti úřadujícímu švýcarskému šampionovi, jehož kapitánem je reprezentační útočník Jan Kovář. Utkání začne v 17.30, odvěta ve Švýcarsku se hraje příští týden. **ČTK**

# Hračky? Máme!

Všechny dárky  
od autíček po plyšáky.



## Umí si ušpinit tlapky



### Tlapková patrola Big Trucks Velký nákladník Rubble

Velký nákladník se světelnými a zvukovými efekty  
Odpojením přívěsu vznikne vozidlo pro Rubbla  
Kloubní lžice a jeřáb s demoliční koulí a hákem  
Vhodný od 3 let, délka 46 cm, vyklápěcí korba

ZLEVNĚNO -15%

**1 499,-**  
1 769,-

## Prolušti se k Vánocům

Ravensburger



### Ravensburger Kreativní a výtvarné hračky 200771 EXIT Adventní kalendář Ponorka CZ

Adventní kalendář na principu únikové hry  
Luštěním hádanek hledáš okénko na další den  
Řešení úkolů pomocí logiky a představivosti  
Systém nápověd a možností odhalení řešení

ZLEVNĚNO -25%

**599,-**  
799,-

## Sestro, podejte mi vrtačku



### Play-Doh Zubař Drill'n fill

Modelovací sada podporující dětskou fantazii  
8 kelímků s modelinou, 10 zubařských nástrojů  
Nezanechává fleky, rozvíjí sílu rukou a prstů  
Modelování zubů, plomb nebo rovnátek

**419,-**

## Pro bystré hlavičky

albi



### Mozkovna: Desková hra

Strategická desková hra pro 2-6 hráčů  
Úkoly v časovém limitu, zapojí všechny části mozku  
Sázky na úspěch i neúspěch soupeřů, od 12 let  
Vyhrává ten, kdo nasbírá nejvíce bodů

ZLEVNĚNO -13%

**599,-**  
689,-

Alzákův vánoční obchodák na  **alza.cz**