

# BRILLANTNÍ PÉČE O MŮJ ZRAK

metro®

STŘEDA 8. PROSINCE 2021 Č. 231 • WWW.METRO.CZ

Jsou vaše oči stále častěji unavené?  
Pak je vhodné začít doplňovat  
potřebné látky, které jsou důležité  
pro jejich správnou funkci.



\* Z produktů řady Ocutein.

**DÁREK PRO VÁS:**  
30 tobolek navíc +  
OCUTEIN® SENSIGEL zdarma



**nejsilnější dávka luteinu\* – 25 mg**  
**vitamin A přispívá k udržení normální kvality zraku**  
**vyživuje unavené oči**

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

**Žádejte v lékárnách!**

9 771211 781002 2 1 231

# Nejlepší přítel při bolesti zad!

- Konopné mazání **Thermolka** rychle a účinně ulevuje při potížích s namoženými svaly, ztuhlými klouby i při bolestech zad.
- Hřejivá Thermolka je vhodná nejen pro seniory a sportovce, ale i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání.
- Díky konopí, jedli sibiřské a bylinám mazání účinně regeneruje a ulevuje od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů.
- Hřejivá síla vanilky a kapsaicinu navíc příjemně prohřeje a uvolní celý pohybový aparát.

Spolehlivý parták pro pohybový aparát!



Konopné mazání i náplasti značky Thermolka jsou k dostání v lékárnách, zdravých výživách a na [www.thermolka.cz](http://www.thermolka.cz).

# STŘÍDÁNÍ STRÁŽÍ. KDO JE NOVÝ NĚMECKÝ KANCLÉŘ

ANGELU MERKELOVOU NAHRADÍ SOCIÁLNÍ DEMOKRAT OLAF SCHOLZ STRANA 11



# metro



**PRAHA**

Středa, 8. prosince 2021

Č. 231, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Květoslava

mojemetro | denikmetro

# Krabici, nebo knihu? Na papír si počkáte

**Podpultové zboží.** Papíru je málo, problémy mají třeba knižní nakladatelství. **E-shopy.** Mnoho materiálu spotřebují na krabice. **Papírny.** V Česku není dost těch, které umějí vyrobit novou surovinu ze staré STRANA 10



## Počítejte si na něj!

Je to krasavec a každý den se jím můžete svést na jiné lince. Tak hovoří fanoušci hromadné dopravy, takzvaní šotouši, o novém přírůstku do vozového parku pražského dopravního podniku. Prototyp autobusu bude po hlavním městě jezdit rok. STRANA 2

## Parkování v Butovicích

Nový parkovací dům u stanice metra Nové Butovice má být dokončen ve druhém čtvrtletí roku 2023. V domě bude asi 400 parkovacích míst, zhruba polovina bude vyhrazena pro místní obyvatele. STRANA 3

## Kometa roku je z Česka

Česká tenistka Barbora Krejčíková získala po životní sezoně dvě ceny v anketě asociace WTA. Vítězka Roland Garros se stala skokankou roku, s Kateřinou Siniakovou jsou nejlepším párem sezony. STRANA 21

První lavička Václava Havla v Asii byla včera slavnostně odhalena na hirošimské univerzitě Šudó.

HIROSHIMA SHUDO UNIVERSITY



9 771211 781002 2 1231

# Počítejte si na něj. Nový bus střídá linky jako ponožky

**Prototyp vozu SOR bude po hlavním městě jezdit rok. Znají ho i v Hradci či Kladně.**

Je to krasavec a každý den se jím můžete svézt na jiné lince. Tak hovoří fanoušci hromadné dopravy, takzvaní šotoušové, o novém přírůstku do vozového parku pražského dopravního podniku (DPP).

„Nový kloubový autobus SOR NS 18 postupně testujeme na různých linkách. Činíme tak proto, aby došlo k jeho vyzkoušení ve všech provozních režimech a podmínkách. A také abychom si zajistili zpětnou vazbu cestujících i od různých řidičů,“ říká pro deník Metro mluvčí DPP Aneta Řehková.

Dopravce využil nabídku výrobce, společnosti SOR Libchavy, na roční pronájem tohoto vozidla za symbolickou částku sto korun měsíčně. Svou pouť autobus prozatím zahajuje na linkách garáže Hostivař, postupně ale navštíví i ostatní garáže.

„Aktuální jízdní řády testovacího autobusu naleznete na našem webu dpp.cz v podsekcích Společnost a Aktuality a akce DPP,“ dodává pro Metro Řehková. Dnes bude nový bus jezdit na lince číslo 124, zítra na lince 195.

Nová typová řada NS, která navazuje na nejrozšířenější autobusy v DPP, tedy vozy SOR NB 12 a NB 18, brázdí ulice metropole v rámci testovacího provozu vůbec poprvé. Jde o druhý předváděcí vůz této řady, jenž byl pro provoz v tuzemsku vyroben. Jeho dříve vyrobené dvojče, které je nyní u německého dopravce Omnibusbetrieb Saalekreis,



Nový SOR bude Prahu brázdít ještě rok.

DPP – ZDENĚK BEK

jezdilo v minulých letech v ulicích Českých Budějovic, Hradce Králové a Kladna. Krátce se také podívalo do Polska a na Slovensko.

„Výbava autobusu i informační systém odpovídají platným standardům kvality PID, včetně klimatizace prostoru pro cestující i kabiny řidiče. Vozidlo je navíc osazeno systémem sledování mrtvých

úhlů, který v případě pozitivních výsledků testování plánujeme poptávat při další obnově naší flotily autobusů,“ uvádí dopravní podnik na svém webu.

Nový SOR sklízí již první ohlasy na sociálních sítích. Cestující si chválí moderní vzhled busu i fakt, že jej dopravce získal k zapůjčení levně. Kopcovitá Praha a zejmé-

na zimní období jsou pak podle mnohých na testování na prsto ideální. Chystáte se projet novým autobusem SOR i vy? Napište nám na autorovu e-mailovou adresu [filip.jarosevsky@metro.cz](mailto:filip.jarosevsky@metro.cz), jaké to bylo.

Autobus SOR ale není jediný přírůstek, který budou šotoušové v následujících týdnech cíleně vyhledávat. Na začátku příštího roku chce dopravní podnik nasadit do ulic Prahy čtrnáct nových elektrobuses. Ty od ledna potkáte především na linkách 154 a 213.

„Dosud totiž autobusy pražské MHD ročně spotřebovaly přibližně třicet milionů litrů nafty a vyprodukovaly přibližně 67 900 tun oxidu uhličitého. Je jasné, že takhle to dál nejde,“ komentuje busy na Facebooku primátor Zdeněk Hřib. Podle současných plánů bude mít Praha do roku 2030 třetinu busů na elektrický pohon. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

## Zlaté poklady!



Také se pokaždé před Vánoci trápíte s tím, jaký dárek udělá Vaším nejbližším největší radost? Na základě průzkumu mezi lidmi ve věku 35-65 let jednoznačně vedou peníze. Ty totiž může každý použít na to, co mu udělá největší radost. A o tom přeci Vánoce jsou!

Paní Nováková navštívila nově otevřenou zlatnictví Sherri v pasáži Černá růže v centru Prahy a zjistila, že **ceny za výkup zlata** jsou momentálně na svých historických maximech.

„Původně jsem přišla vybrat pro dceru vánoční dárek, když jsem ale viděla, kolik dostala paní přede mnou **za staré šperky**, s úžasem jsem jen otevírala oči. Vůbec jsem netušila, že cena zlata je momentálně tak vysoká“ říká paní Nováková. Jedním dechem pak dodává, že se vrátila domů a hledala zlaté korunky, které jí zůstaly po mamince. „Hned na druhý den jsem přišla zpátky do zlatnictví a **svoje zlato zpeněžila**. Jsem nadšená a dárek pro dceru mám tak vyřešen. Dostane přáníčko a v obálce hotovost.

Sama si pak porídí přesně to, po čem touží.“ konstatuje nadšená paní Nováková.

„Šperky a jiné zlaté předměty i když jsou ve špatném stavu, zašle, nebo poškozené mají stále svou **hodnotu**. Aktuální ceny zlata se v současnosti pohybují kolem 1.350.000 Kč za kg, to znamená až 42.000 Kč za unci. A to je rozhodně ideální důvod k tomu, zpeněžit je teď. Ať už potřebujete peníze na dárek, nebo na cokoliv jiné.“ vysvětluje situaci ohledně aktuálních cen managerka zlatnictví Sherri.

Pokud tedy aktuálně řešíte podobnou situaci i Vy, podívejte se, jestli třeba při úklidu nenajdete staré a zašle šperky, které už nosit nebudete. Ve zlatnictví Sherri si pak můžete nezávazně nechat vyčíslit jejich aktuální hodnotu, která Vás v současné době určitě mile překvapí. Častokrát mají zákazníci doma zlaté poklady a ani o tom netuší!

**Veškerý servis a poradenství vám navíc ve zlatnictví poskytnou zcela zdarma, takže se nemusíte bát žádných skrytých poplatků. Zastavte se a přesvědčte se o tom sami.**

**Zlatnictví Sherri** nově najdete v centru Prahy. Adresa je Na Příkopě 853/12 – pasáž Černá růže.



## Prdlavka boduje, už je i v e-shopu

Tablo s názvem zastávky U Prdlavky se stalo žádaným sběratelským artiklem, konstatuje na svém Facebooku dopravní podnik. „Teď už pro něj ale nemusíte lézt po štaflích nebo jej jinak pokoutně brát z označnicku,“ dodává dopravce. Samolepku v originální velikosti či její zmenšeninu si totiž zájemci mohou koupit ve fanshopu dopravního podniku. Název zastávky odkazuje k filmu Vrchní, prchní!, jehož hlavní hrdina Dalibor Vrána poblíž bydlel. Vrána byl ve filmu sousedy přezdívan Prdlavka. **MET**

**Krátce**

## Zdržení až dva dny

Nejvíce času v zácpách letos strávili řidiči v Londýně, kde každý člověk za volantem pročekal kvůli husté dopravě v průměru 148

hodin. Vyplyvá to z žebříčku dopravní vytiženosti měst, který sestavila společnost Inrix. Praha v žebříčku figuruje na 110. místě, v české metropoli letos řidiči prostáli 51 hodin v kolonách. **ČTK**

## Škoda šest milionů

Hasiči v noci na včerejšek likvidovali rozsáhlý požár autoservisů v Praze 15. Oheň zasáhl celou jedno-podlažní budovu a narušil její statiku. Podle předběžných odhadů je škoda asi šest milionů korun. Příčinu vzniku ohně zjišťují vyšetřovatelé. Hořet začalo krátce před půlnocí v Hornoměřické ulici. HZS PRAHA



Číslo dne

63

Na projekty na podporu komunitního života, sociálního bydlení nebo pomáhající lidem bez domova vydá Praha 63 milionů korun. Z peněz bude modernizováno nízko-rahové denní centrum v Huštské ulici, chráněné byty společnosti Sananim, azylový dům Naděje či obecně prospěšné společnosti Proxima Sociale v Praze 12. ČTK

INZERCE

Albrechtice  
Aš Bečov  
Bechlin  
Bechyně Bělá  
nad Radbuzou Bělá  
pod Pradědem  
Bernartice Bezdvůr  
Bílina Bílsko Bílý kostel  
nad Nisou Biskoupky  
Blahomír Bohumín Broumov  
Brumovice Bruntál Brázy  
Březnice Březno u Chomutova  
Březova Budíšovice Bukovec  
Bystřice (město) Bystřice nad  
Pernštejnem Bystřice pod Hostýnem  
Byšovec Čítov Čechy Čeladná Čenkovice  
Cermír Červená Voda Česká Lipa Česká  
Skalice Česká Třebová Český Těšín Čičenice  
Dolní Dubňany Dalešice Daskabát Davle Děčín  
Děčín v Orlických horách Dětmárovice Divčice  
Dobruška Dolní Beřkovice Dolní Břežany  
Dolní Bukovsko Dolní Lukavice Dolní Lutyně Dolní  
Pocltůz Dolní Poustevna Dolní Zandov Doubrava  
Drahonín Dražič Drozdov Dřetěň Duchcov Dukovany  
Dvorce (okres Bruntál) Dvůr Králové Františkovy Lázně  
Frenštát pod Radhoštěm Frýdlant nad Ostravicí Fulnek Horní  
Dubňany Habartov Háj ve Slezsku Hanušovice Havířov  
Havlíkův Brod Hermanův Městec Hluboká nad Vltavou Hlučín  
Hodonín Holice Holohlavý Horní Bečva Horní Benešov Horní  
Beřkovice Horní Jirětín Horní Kněžeklady Horní Kounice Horní  
Loděnice Horní Planá Horní Počaply Horní Slavkov Horský Týn  
Horní Hostálkyv Hradčovice Hradbůvka Hrabyně Hrádek nad Nisou  
Hrádek u Rakycan Hranice Hrdlořezy (okres MB) Hrotovice Hrozňatín  
Hukvaldy Hustopeče Huťsko-Solanec Chabařovice Chlumec Chlumec nad  
Cidlinou Choceň Chomutov Chrást Chrástany Chrudim Chvalčovice Ivančice  
Jablunkov Jáchymov Jakubčovice nad Odrou Jamolice Jaroměř Jaroměřice  
Jeřábna Jeseník Jevišovice Jičín Jihlava Jindřichovice Jirětín pod Jedlovou Kadaň  
Kamený Újezd Kamýk nad Vltavou Karlova Studánka Karviná Kasejovice  
Kašperské Hory Kdyně Kladruby nad Oslavou Kladruhy Klášterec Klatovy Klecany  
Klondík pod Cerkovcem Klomčovice Kloučnice Knovíz Kolín Kostelec nad Černými lesy  
Kostelec na Hané Kosařská Kounim Kovarská Kralupy Kramolín Kraslice Krásná Lipa  
Křavčarv Krnov Krypy Křelovice Křtůvatka Kunčice pod Ondřejníkem Kyšín Lázně Kynžvart  
Ledvice Lemslice Lhánsko Libáň Libčovice pod Řípem Libouchec Lně Lipník nad  
Bečvou Lipno nad Vltavou Litomyšl Litvany Litovel Litvinovice Loket Loučensko Lubenec Luboměř  
Luboměř pod Strážnou Ludvíkov Luhačovice Moravský Krumlov Málkov Markvartovice Měděnec  
Mělník Město Albrechtice Metylovice Mlýkov Miroslav Mirošov Místo Mladá Buky Mladecko Mlečice  
Mnichovo Hradiště Modrá Múřka Mohelnice Mohelno Mokré Lazce Moravské Bránice Moravčany  
Moravský Beroun Most Mýdlovary Náchod Nákří Náměšť Náměšť na Hané Nečtiny Nejdk Nemile  
Nepomuk Nošovice Nové Město nad Metují Nové Strašecí Nový Kostel Nymburk Nýrsko Obříství Odolena  
Voda Olešník Olší Orlová Oslavany Ostrava – Mariánské Hory Palkovice Paseky Pernštejnské Jestrábi  
Pavlovsk Petřovice u Karviné Petřvald Písek Písek (okres PM) Píšť Plesná Plzeň 7 – Radčice Plzeň 10 – Lhota  
Přovice Počátky Police nad Metují Postoloprty Povří Prázek Přesovice Prostějov Protopín Prusý-Boškovice  
Předboj Přestílec Příbor Příbram Rakov Rapotín Račice Rakycany Rakytínice u Prerova Ropice Rosice Rouchovany  
Rožná Rožnov pod Radhoštěm Rychmburk Rychnov nad Kněžím Sedlice Sejvík Šarada Semily Senice na Hané Slapy nad  
Vltavou Slavčice Slazské Rudoltice Sloup v Čechách Sobotín Sokolov Solonice Spolice Staňkov Staré Hamry Staré  
Heřminovy Stod Stochov Strašice Strážec Sudkov Sušice Světlá nad Sázavou Svítava Svoboda nad Úpou Svojetice  
Široká Lhota Šluknov Štábovice Štěpánovice Štěpánov Štěpánov Štítá Šumperk Tálín Tatobitz Táchonín Temelín Teplice  
Tichá Touškov Trmice Trutnov Trzebný Týn nad Vltavou Týnec nad Sázavou Ústí nad Labem Ústí nad  
Orlicí Úvalno Valtice Valčický Valtýr Valke Heraltice Valtice Chvojno Veltův Losiny Veltův Svatoňovice Veselí nad Lužnicí  
Věžná Vidče Vítkovice Vítkov Vodňany Volyně Vrané nad Vltavou Vratimov Vrbová Vrchlabí Vrchoslavice Vrchy Vašílka  
Všemyslice Vysoké Mýto Výchov Vysší Brod Zábřeh Zábřeh Zahájí Zákupy Zámčovice Závová Zátor Zbřeh Zberov Zbůch Zdice  
Zlaté Hory Zlín Zruč n. Sázavou Zábělá Žďár nad Sázavou Želazná Ruda Železný Brod Želzy Žermanice Žimutice

## Rozsvěcení vánočních stromků nechte klidně na nás

I letos jich opět rozsvítíme téměř 400 a rozzáříme tak vánoční atmosférou náměstí a návsi po celém Česku. Užijte si radostné Vánoce. Skupina ČEZ



# Parkovací dům. Vyrostе v Butovicích

Nový zachytný P+R parkovací dům u stanice metra B Nové Butovice má být hotov ve druhém čtvrtletí roku 2023. Včera byl slavnostně položen základní kámen stavby. V domě bude asi 400 parkovacích míst, zhruba polovina bude vyhrazena pro místní obyvatele. Stavba vyjde na přibližně 293 milionů korun. Praha se potýká s nedostatkem míst na parkovištích P+R dlouhodobě. Cílem parkoviště je nabídnout dojíždějícím řidi-

čům možnost zanechat auto na okraji metropole a dále pokračovat MHD.

Nový parkovací dům vznikne na nynějším parkovišti v Petržilkové ulici, kde je asi 170 míst pro parkování místních. „Aby bez náhrady zanikla, by nebylo vhodné, takže samozřejmě pro rezidenty zachováme místa v parkovacím domu, dokonce se pro ně parkování rozšíří o nějakých 15, 16 míst,“ říká náměstek primátora Adam Scheinherr. Sta-

vební firmy podle něj nyní začnou připravovat stavební plán, hlavní práce mají začít v březnu.

Včera také začalo fungovat menší parkoviště pro asi 70 aut u stanice metra A Depo Hostivař. Minulou středu magistrát otevřel velký parkovací dům na Černém Mostě, kde zaparkuje 886 aut a jehož stavba vyšla na asi půl miliardy korun. Zhruba polovinu peněz město získalo z evropských fondů. Scheinherr

doполнил, že příští rok by magistrát chtěl zahájit stavbu dalšího parkovacího domu u metra Opatov, ke které má hotovou dokumentaci pro stavební povolení. „Jsme hodně blízko také dokumentaci ke stavebnímu povolení pro P+R parkovací dům u depa Zličín,“ dodal náměstek. Kromě toho podle něj město plánuje menší parkoviště například v Kyjích a na dalších místech. Vedení magistrátu od srpna zvedlo

cenу stání na většině zachytných parkovišť, kterých provozuje dvacet. Na čtyřech nově lidé za denní stání platí 100 korun a na devíti 50 korun. Zbýlých sedm parkovišť, která nejsou hlídána, je nově na 12 hodin zdarma. Dosud řidiči na všech parkovištích kromě jednoho za den zaplatili 20 korun. Zvýšení cen kritizovalo opoziční hnutí ANO, podle kterého zdražení vede k tomu, že řidiči spíše jezdí auty až do centra. ČTK

# Ne každá skulina je bezpečná. Nemáte v kamnech sýkorku?

**Komín z plynového kotle nebo z topení bez krycí mřížky se může stát pro zvířecího návštěvníka pastí.**

V chladných dnech se drobní ptáci, ale třeba i netopýři snaží najít úkryt před mrazem a větrem, kde se jenom dá. Ne každá skulina ve městě je ale bezpečná. Svě o tom vědí zaměstnanci pražské zvířecí záchranky. Ti před pár dny zachraňovali ve čtvrté městské části sýkorku modřinku uvězněnou v kamnech.

„Sýkora se dostala přes venkovní vývod až do plynových kamen, ze kterých již nenašla cestu zpět. Nálezce nebyl přítomný v bytě dva dny, drobná sýkorka byla už na hraně vyčerpání, pomoc ale

přišla včas. Nálezkyne si všimla tichého šramocení a okýnkem u kamen uviděla nečekanou návštěvu. Naštěstí se hned obrátila na odborníky z pražské zvířecí záchranky, kteří vyjeli na pomoc,“ říká pro deník Metro Antonín Čech z Českého svazu ochránců přírody. Tato organizace záchranku provozuje.

Podle pozdějšího zjištění záchranářů nešlo o první případ, kdy se v těchto konkrétních kamnech zasekl zpěvný pták. Po nějaké chvíli rozebírání topného zařízení se pak podle Čecha podařilo záchranářům sýkorku vyprostit.

„Ta sama vyskočila z otvoru záchranářů přímo do ruky. V přepravce po chvíli vyčerpání pták usnul zavěšen na víku. Následoval rychlý převoz do záchrané stanice pro volně žijící živočichy, kde se jí dostalo zázemí a odborné péče k opětovnému načerpání sil. Pokud se vše podaří,



Sýkorka uvězněná v kamnech není žádnou raritou. ČSOP

bude sýkora brzy opět vypuštěna na svobodu,“ dodává Čech.

Díky rychlému zavolání majitelky bytu na číslo zvířecí záchranky – 774 155 185 – se podařilo ptáka vyprostit včas. Podobné případy nejsou nicméně v hlavním městě výjimkou. Přitom se jim dá po-

dle slov záchranářů snadno předejít. Stačí se ujistit, že vyústění veškerých komínů, a to nejen z plynových kotlů a vafek, na střeše či z fasády je opatřeno stříškou nebo krycí mřížkou s oky do jednoho centimetru. „Účinně zabezpečit průduch proti vniknutí drobných ptáků a netopýřů

je důležité. Několikrát do roka hlásí záchrané stanice i vyprošťování sov z komínů, krbů a spalovacích kamen. Stačí trochu neopatrnosti a pták nebo netopýř hledající útočiště se může vážně zranit, uhynout hladem a vyčerpáním. Nebo může jednoduše uhořet při prvním zimním zatápní, například v případě občasných návštěv chat a chalup,“ radí čtenářům Metra Čech.

Zoufalé telefonáty dostávají záchranáři v poslední fázi roku také od lidí, kterým se do bytů nastěhovali migrující netopýři. I ti si zejména na podzim a začátkem zimy umějí splést nezabezpečenou rouru či komín s klidným zimovištěm. Někdy se podobné situace odehrají i kvůli pootevřenému oknu.



FILIP JAROŠEVSKÝ  
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

## Nový a modernější vzhled

Yeah!

### Oslavte s námi modernizaci C&A a vyhraďte na KOLE ŠTĚSTÍ skvělé ceny!

Rádi Vás přivítáme 9. - 12.12. 2021 na těchto pražských prodejnách C&A:

Václavské nám. 3  
OC Letňany  
DBK

Europark Šterboholy  
Centrum Krakov

Oslavujte  
s  
C&A



## Na Poliklinice Modřany léčíme také obezitu u seniorů



*Obezita je jednou z nejrozšířenějších a nejnebezpečnějších civilizačních chorob současnosti. Proč stále více lidí trpí nadváhou a jak tento trend souvisí s pandemií onemocnění COVID-19 jsme si povídali s panem profesorem MUDr. Vladimírem Teplanem, DrSc., který se problematice poruch metabolismu a obezity věnuje více než 30 let.*

Profesor Vladimír Teplan léčí pacienty s nadváhou a s potížemi metabolismu na Poliklinice Modřany již více než šest let. Své zkušenosti z klinické praxe popsal mimo jiné také ve své knize „Obezita a ledviny“, řada diváků si určitě pana profesora pamatuje i jako odborného konzultanta oblíbeného televizního pořadu „Tlouštíci“.

**Proč vlastně naši dnešní vyspělou civilizaci trápi právě poruchy metabolismu, resp. obezita? A jak se vlastně obezita diagnostikuje?**

Obezita je z lékařského hlediska definována jako stav charakteristický nadměrným množstvím tukové tkáně, které poškozuje zdraví. Podstatné je, že obezitu lze dnes bezpečně léčit. S obezitou totiž souvisí řada nebezpečných chorob a jevů, jako například cukrovka, vysoký tlak, astma nebo spánková apnoe. To vše lze léčebnými postupy vyřešit i u pacientů s velkou nadváhou. Prevalence obezity stále narůstá, konkrétně od roku 1980 ve všech částech světa. Ve vyspělých zemích jí trpí aktuálně až 20 % dospělých.

Celosvětově trpí nadváhou až 1,9 miliardy lidí, z toho až 600 milionů je velmi obézních. Je to tedy problém skutečně obrovského rozsahu, navíc se bohužel týká stále více i dětí. My na se Poliklinice Modřany věnujeme problematice obezity a metabolických poruch i u starších lidí nad 55 let, kdy obezita nejvíce narůstá. Právě v této životní etapě se snažíme zlepšit jejich celkový zdravotní stav.

**Jak si stojí z hlediska obezity Česká republika ve srovnání s dalšími vyspělými státy Evropy?**

Česká republika patří v Evropě k zemím s nejvyšší prevalencí obezity. Dle aktuálních statistik trpí u nás až 34 % dospělých nadváhou, 21 % pak obezitou. Pro srovnání v USA je obézní již každý třetí obyvatel.

**Obezita asi není dědičná, proč přesto obézní lidé mají obézní potomky... V čem vidíte příčinu?**

Obezita vzniká interakcí genetických a epigenetických predispozic s faktory vnějšího prostředí. Člověk se sice s částečnou predispozicí již narodí, velký je ovšem také vliv vlastní rodiny. Problémem je obecně nadbytek energeticky náročných potravin, zároveň stále klesá množství pohybové aktivity obyvatel.

**A jak se tedy obezita vlastně léčí?**

Léčba obezity má tři hlavní pilíře. Základem je změna životního stylu, využít lze i farmakoterapie nebo chirurgické léčby. Dietoterapie je základním metodou léčby obezity. Podmínkou je ovšem spolupráce pacienta. Na Poliklinice Modřany uplatňujeme u pacientů modul nízkoenergetické diety, úpravu střevní flóry a nastavujeme správný pitný režim.

**Proč vlastně mají obézní lidé při onemocnění COVID-19 větší problémy?**

Souvisí to s tím, že podle nových výzkumů se koronavirus přímo množí v tukové tkáni, takže obézní lidé se daleko hůře potýkají s následky řádního tohoto viru. Obezita navíc omezuje plicní ventilaci, zhoršuje obecně imunitní odpověď na virovou infekci a prodlužuje průběh různých zánětlivých procesů.



**Profesor MUDr. Vladimír Teplan, DrSc.**

# Epidemie zřejmě zpomaluje. Ve hře je prodloužení Vánoc

**Nemocnice jsou plné, nicméně nemocných už tolik nepřibývá.**

Epidemie koronaviru v Česku zpomaluje. V posledních dnech se snižuje denní nárůst počtu nových případů. Snižuje se i incidenční číslo. V nemocnicích ke včerejšku bylo 6520 pacientů, z toho 1009 ve vážném stavu. S covidem-19 dosud v Česku zemřelo 33 902 lidí. Na pondělí připadá 54 obětí, na neděli 94. V sedmi předchozích dnech byl počet obětí vždy vyšší než sto. Počet hospitalizovaných se od minulého pondělí snížil zhruba o 500, lidí ve vážném stavu je asi o 100 méně. Přesto zůstává řada nemocnic kvůli péči o covidové pacienty přetížená. Ministr zdravotnictví Adam Vojtěch

čeká pokles hospitalizovaných zhruba kolem Vánoc.

Data z tohoto týdne podle něj ukážou, zda bude snižování počtu nových případů covidu pokračovat, nebo bude počet nálezů delší dobu zhruba stejný. Mírně se snížilo reprodukční číslo, jež udává, kolik lidí nakazí jeden pozitivně testovaný. Ke včerejšku mělo hodnotu 0,86, o tři setiny nižší než v pondělí. Pokud je číslo nad jedničkou, epidemie zrychluje, údaj pod jedničkou značí zpomalování.

V pozitivních vzorcích podle Státního zdravotního ústavu nadále v naprosté většině převažuje varianta delta a její subvarianty. Z pohledu incidenčního čísla je nejhorší situace stále ve východní polovině země. Relativně nejlepe je na tom Karlovarský kraj.

Stabilně roste zájem o očkování, hlavně o třetí posilující dávku. V pondělí podstou-

pilo očkování téměř 80 000 lidí, o 15 000 více než před týdnem. Pro třetí dávku si přišlo zhruba 63 tisíc z nich.

Od prosincového začátku vakcinace už zdravotníci aplikovali 14 milionů dávek vakcín. Lidé, kteří se proti covidu-19 naočkovali jednodávkovou vakcínou Janssen od firmy Johnson & Johnson, mají od pondělí nárok na posilující dávku už po dvou měsících. Zájemci o takzvaný booster dostanou mRNA vakcíny od společností Pfizer/BioNTech nebo Moderna. Účinnost všech vakcín postupem času klesá, nejvíce se to týká jednodávkové vakcíny Janssen. U ostatních vakcín se počítá s přeočkováním po půlroce. Lidé nad 60 let či chronicky nemocní mohou posilující dávku dostat už po pěti měsících. Od začátku epidemie odhalily laboratoře 2 262 666 případů. Většina lidí se již z nákazy vylčila. **ČTK**

## Ředitelé některých ZŠ hlásí volno

**Mnohým žákům začnou prázdniny 20. prosince, o tři dny dříve oproti řádnému termínu prázdnin.**

• Ředitelé některých základních škol (ZŠ) v Praze se rozhodli vyhlášením takzvaného ředitelského volna prodloužit vánoční prázdniny.

• Mnozí ředitelé už ale nemají dny k vyhlášení volna k dispozici, protože k utlumení nákazy prodloužili už podzimní prázdniny. Další přidávat volné dny k vánočním prázdninám nechtějí s ohledem na rodiče menších dětí, kteří by museli řešit jejich hlídání. Rozdílné postoje mají i hejtmani.

• Ministerstvo školství i přes některé výzvy prodloužit vánoční prázdniny ve školách nemíní. Na neprodloužování

vánočních prázdnin se už dříve dohodli končící ministr Robert Plaga a jeho pravděpodobný nástupce Petr Gazdík.

• V pondělí ale liberecký hejtman Martin Půta opět navrhl, aby děti šly do školy naposledy v pátek 17. prosince.

• Ke zmírnění epidemie by prodloužení prázdnin mohlo přispět podle moravskoslezského hejtmana Ivo Vondráka nebo olomouckého hejtmana Josefa Suchánka. Hejtman Královéhradeckého kraje Martin Červíček naopak nepovažuje prodloužení vánočních prázdnin za vhodný krok.

• O volnu zatím neuvažují ředitelé škol v Karlovarském nebo Zlínském kraji. Naopak prázdniny prodlouží některé školy na jižní Moravě. **ČTK**

INZERCE

**Obuv pro celou rodinu**

**Výprodej – sleva až 70%**

U nás si každý z Vás vybere vhodnou obuv na volný čas, do práce i na doma. Dopřejte svým nohám péči, bezbolestnou chůzi a pohodlí. Těšíme se na Vaši návštěvu!

### Zdravotnické potřeby

Nám. Bratří Synků 477/10, 140 00 Praha 4  
tel.: +420 724 671 108

### Otevírací doba:

Po–Pá 09.00–18.00 h

[www.prodejna-hartmann.cz](http://www.prodejna-hartmann.cz)



Pomáhá. Pečuje. Chrání.

## Krátce

### Dobrovolníci

Zlínský kraj žádá dobrovolníky o pomoc v nemocnicích a zařízeních sociálních služeb, které jsou personálně oslabené. V pracovní neschopnosti je kvůli onemocnění covid-19 řada zaměstnanců. Kraj také žádá o výpomoc lékařů a zdravotnických pracovníků, kteří se mohou obrátit na jednotlivé nemocnice nebo mohou kontaktovat krajský úřad. Do pomoci se zapojí rovněž hasiči. **IDNES.cz**

### Druhý případ

V Česku je zřejmě druhý případ výskytu koronavirové varianty omikron, a to v rodině ženy z Liberce, u které se tato varianta viru na konci listopadu potvrdila jako první.

### Firmy ruší večírky

Kvůli protiepidemickým opatřením začaly firmy ve velkém rušit vánoční večírky. „Nedává jim smysl, aby organizovaly akce tohoto typu za situace, kdy vláda vyhlásila nouzový stav a mezi lidmi je vysoký výskyt onemocnění covid-19,“ řekl mluvčí Hospodářské komory Miroslav Diro. Vládnou stanovená provozní doba restaurací a hospod, podle které by lidé museli z večírků odcházet už ve 22 hodin, k rozhodnutí firem večírky zrušit také přispěla, míní Diro. Řada podniků vánoční večírky zrušila s tím, že zároveň zva-

žuje nějakou náhradu, třeba ve formě grilování na konci června před letními prázdninami, kdy by pandemická situace mohla být stejně jako letos v létě lepší, podotkl. Klienti z řad nadnárodních korporací začali rušit vánoční večírky ještě předtím, než vstoupila vládní opatření v platnost, upozornil výkonný ředitel Crest Communications Jaroslav Matyáš. Lokální firmy podle něj vyčkávaly o něco déle, i tak se ale rozhodly své večírky zrušit či přesunout na příští rok.

### V izolaci do pátku



Zeman v Lánech **ČTK**

Izolace prezidenta Miloše Zemana bude ukončena pravděpodobně v pátek, všechny schůzky s kandidáty na ministry se uskuteční v dosavadní podobě. Řekl to prezidentův mluvčí Jiří Ovčáček. Poslední setkání Zemana s uchazečem o ministerskou funkci je naplánováno na páteční dopoledne, přijede se mu představit kandidát na ministra zdravotnictví Vlastimil Válek. **ČTK**



# Prosincový výběr z lékárny



## Přírodní štít při chřipce a nachlazení

Skolila vás chřipka či nachlazení? Chcete po nemoci nakopnout organismus? Anebo nedat virům a bakteriím vůbec šanci? Máme pro vás řešení!

Novinka **STOPVIRUS Medical sirup Dr. Weiss** obsahuje jedinečnou kombinaci rostlinných extraktů s vysokým obsahem polyfenolů a anthokyanů, které vytváří na sliznici ochrannou antivirovou a antibakteriální bariéru, omezují vstup virů a bakterií do buněk těla a **působí proti rozvoji virové a bakteriální infekce**. Pro rychlou regeneraci organismu je tento zdravotnický prostředek vhodně doplněn o další rostlinné extrakty, které stimulují imunitní odpověď imunitních buněk, povzbuzují organismus při únavě a vyčerpání a urychlují rekonvalescenci. Účinek **STOPVIRUS Medical sirupu** je založen na těch neúčinnějších a zároveň k organismu šetrných rostlinných extraktech, takže jej mohou bezpečně užívat těhotné i kojící ženy a děti od 3 let.

**Nedejte virům a bakteriím šanci a užijte si zimu naplno!**



## Konopí a kofein zastaví vypadávání vašich vlasů

Chomáče vlasů na kartáči po každém česání mohou značit 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 vyvinutý speciálně pro šetrné mytí vlasů a účinné ošetřování pokožky hlavy při problémech s nadměrným padáním vlasů. Šampon obsahuje vysoký podíl kofeinu stimuluje vlasové kořínky a konopný olej vyživuje 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.



## ANO spánku, NE chrápání

Pokud se i z vaší ložnice ozývá každou noc hlasité a nepříjemné chrápání, spolehněte se na ověřený přípravek! Má příjemnou chuť, nedráždí a zajistí vám klidnou noc bez tohoto otravného zvuku.

Je tady posílený ústní sprej **Pssst! FORTE ústní sprej proti chrápání 25 ml** s obohacným složením pro maximální účinek. Tento zdravotnický prostředek obsahuje účinnou složku **VOLUME CONTROL COMPLEX™**, která je jedinečnou kombinací devíti rostlinných extraktů a látek, jež působí na měkké části horních dýchacích cest.



**Účinný již od 1. noci!**

## Síla HOŘČÍKU z MRTVÉHO MOŘE zbaví únavy a stresu!



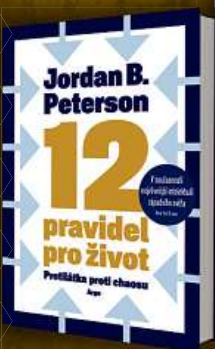
Se stresovými situacemi se setkáváme dennodenně. Často s sebou přináší únavu, nervozitu, a dokonce i ztrátu koncentrace. Ne dovolte, aby vás stres a vyčerpání dále ničili. Spolehněte se na sílu hořčíku z Mrtvého moře.

Vyzkoušejte **Magnezum Dead Sea** z prémiové řady Da Vinci Academia. Tento jedinečný doplněk stravy se vyznačuje **unikátní kombinací přírodního hořčíku z Mrtvého moře (Dead Sea) a vitaminů B6 a B12**, díky které budete lépe zvládat únavu a vyčerpání. Hořčík rovněž přispívá k normální nervové a psychické činnosti. Jeho pravidelný přísun vám proto pomůže dokonaleji zvládat stres, nervozitu, navíc podpoří vaši koncentraci. Přispívá také ke správné činnosti svalů, takže se již nebudete muset bát křečí při náročnější fyzické aktivitě.

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

## JORDAN B. PETERSON

novinka



Hledání rovnováhy mezi řádem a chaosem  
**12 DALŠÍCH PRAVIDEL PRO ŽIVOT**

KNIHU POHODLNĚ ZAKOUPÍTE  
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

### Krátce

#### Co s ČSSD?

Sedm sociálních demokratů má zájem vést stranu, která po říjnových volbách vypadla ze Sněmovny, a pokusit se jí vrátit do nejvyšších pater české politiky. Favority volby

nejspíš budou Jana Maláčová, ministryně práce a sociálních věcí vlády v demisi, a starosta Nového Města na Moravě Michal Šmarda. Místopředsedou ČSSD chce být i exministr zahraničí Tomáš Petříček.

#### Peníze pro vesnice

Peněz malé obce nemají dost. Mohou jim ale pomoci různé programy krajů. Například ten Olomoucký chce rozdat v Programu obnovy venkova 37 milionů korun. [IDNES.cz](https://www.idnes.cz)



#### Vzkaz pro budoucí generace ve věži

Ve Frýdku-Místku zahájili opravu kostela sv. Jana a Pavla. Při té příležitosti byly z věže do prostor kostela sneseny dvě schránky se vzkazy předků. Na poselství pro příští generace se podílely i děti. Magistrát vyhlásil soutěž Co vzkážeme budoucím generacím?, do níž se přihlásily všechny městské školy. Úkolem tříd je připravit co nejoriginálnější a nejpůsobivější vzkaz, který pak doplní další oficiální dokumenty. ČTK

# „Na nominaci se nic nemění“

**Hladký vznik nové vlády je dál nejistý.**

Prezident Miloš Zeman na včerejším jednání v Lánech údajně doporučil pirátskému kandidátovi Janu Lipavskému, aby odstoupil z kandidatury na ministra zahraničí v nové vládě Spolu a Pirátů se STAN. Uvedlo to rádio Frekvence 1 s odkazem na dva zdroje obeznámené s jednáním.

Designovaný premiér Petr Fiala na Twitteru sdělil, že žádné personální změny neplánuje. „Abych předešel různým spekulacím, na nominaci kandidátů do mé vlády se nic nemění,“ uvedl. Také předseda Pirátů Ivan Bartoš sdělil, že za nominaci Lipavského stojí. Jde podle něj o kvalitního a kompetentního kandidáta, který reprezentuje i koaliční program vznikající vlády. Jan Lipavský včera se Zemanem probíral priority v zahraniční politice, sám debatu považuje za věcnou a korektní.



**Cítát**

**Je potřeba postupovat podle ústavy a opět nemohu říct nic jiného, než že je to záležitost pana premiéra, který nese seznam nominantů za panem prezidentem.**

JAN LIPAVSKÝ, KANDIDÁT NA ŠÉFA ČESKÉ DIPLOMACIE

Prezident Zeman už v polovině listopadu řekl televizi Nova, že předpokládá, že bude vetovat návrh na jednoho ministra nově vznikající Fialovy vlády. Spekulovalo se o tom, že prezident míří na bývalého pirátského poslance Lipavského. ČTK

### Lipavského priority

Možný ministr zahraničí Jan Lipavský za důležité otázky považuje ekonomické prosperity, bezpečnost i vztahy se světovými velmocemi – Spojenými státy, Ruskem a Čínou.

- Lipavský už dříve mluvil o potřebě revize vztahů s Ruskem a Čínou. Zařazení ČR na ruský seznam nikoli přátelských zemí je podle něj pro Česko dlouhodobě nevhodné, považuje za důležité usilovat o normalizaci vztahů. Co se týče Číny, vidí cestu v užší spolupráci na úrovni EU.
- Když prezident zmínil, že by vyslovil nové vládě své veto, protože nesouhlasí s jedním navrženým jménem, designovaný premiér Petr Fiala řekl, že ustupovat z navrženého seznamu kandidátů nebude. Navíc prezident nemá v tomto případě na veto právo.

### Vlakem na hory

## 15

Nové jízdní řády vlaků v Královéhradeckém kraji od neděle přinesou zlepšení dopravy vlakem mezi Hradcem Králové a krkonošskou Svobodou nad Úpou a Broumovem. Spěšné vlaky jedoucí z Hradce Králové do Trutnova budou nově každé dvě hodiny pokračovat až do stanice Svoboda nad Úpou. Tam na ně naváží autobusové linky směřující do středisek východních Krkonoš. Doba jízdy se zkrátí o 15 minut. ČTK

### Vánoční speciály

## 1400

Pivovary v Olomouckém kraji v závěru roku zpestřily svoji nabídku vánočními pivními speciály, které uvařily v omezeném množství. Pivovary si pochvalují poptávku po vánočních speciálech, jejichž produkci v posledních letech postupně zvyšovaly. Například přerovský Pivovar Zubr u příležitosti adventu a vánočních svátků letos uvařil 1400 hektolitrů čtrnáctistupňového speciálu Zubr Maxim. ČTK

### Ekonomika ožívuje

## 4,9

Český průmysl sice v říjnu dále klesal kvůli nedostatku komponent v automobilovém průmyslu, nyní se však v tomto ohledu situace mírně zlepšuje. Shodují se na tom analytici. Za celý rok odhadují růst k 9 procentům. Meziroční pokles průmyslu v říjnu zrychlil na 4,9 % ze zářijových 4 %. Dokladem zlepšující se situace může být i říjnový silný nárůst průmyslové produkce v Německu, připomněl analytik Komerční banky Michal Brožka. ČTK

### Bohemka jede

## 6

Skupina Bohemia Sekt prodala letos za 11 měsíců meziročně o téměř šest procent více lahví sektů a šumivých nápojů. Řekl to ředitel firmy Ondřej Beránek. Celoroční prodeje zatím nedokáže odhadnout. Rozhodující bude konec roku, kdy firma prodává 30 procent produkce. Firmu, stejně jako ostatní výrobce vín, ovlivnila pandemie covidu. Protiepidemická opatření utlumují návštěvnost restaurací, barů, ruší se večírky. ČTK

## Krátké

## Děti pomáhají

Projekt Čtení pomáhá během 10 let své existence podpořit 572 charit a nadací a rozdělil mezi ně přibližně 54,6 milionu korun. Cílem projektu je rozvíjet lásku ke knihám a budování charitativního citění. Zapojilo se do něho 280 tisíc dětí. Ty získávají po přečtení knihy a správném zodpovězení testů v projektu 50korunový kredit. Z na-

bídky nadací si pak mohou vybrat, na kterou přispějí.

## Na brusle

Na pardubickém závodistišti začalo veřejné bruslení. Kvůli pandemickým opatřením může být na ploše maximálně stovka lidí. Ledové plochy se otevřely i v dalších městech. V Českých Budějovicích se bruslí kolem Samsonovy kašny, v Praze třeba u Vltavy. **ČTK**



Ledová plocha pro veřejné bruslení na dostihovém závodistišti v Pardubicích

ČTK

INZERCE

# OTEVÍRÁME, SLAVTE S NÁMI

Navštivte naši prodejnu dm  
dne 09. 12. 2021 od 08:00.

dm prodejna  
ulice Burešova, Praha (stanice metra Ládví)

\* Sleva 20 % na celý nákup platí pouze v dm ulice Burešova, Praha. Slevu lze kombinovat s produktovými kupony i eKupony dm, nikoli však s kupony či aktivitami a eKupony na celý nákup. Slevu nelze uplatnit na nákup dárkové karty a dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, na nákup počítačovní kojenecské mléčné výživy.

✉ [www.dm.cz](http://www.dm.cz)  
f [www.facebook.com/dm.cesko](https://www.facebook.com/dm.cesko)  
i [instagram.com/dm\\_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)

OD 09. 12.  
DO 10. 12. 2021

**-20%\***

NA CELÝ NÁKUP

**dm**

ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI

## Úhoř. Překvapil v temnotě jeskyňáře

Netradiční pohled čekal na skupinu speleologů v Moravském krasu, kteří procházeli Amatérskou jeskyní. V jedné ze spojovacích chodeb ležel na zemi živý úhoř. Asi 35 centimetrů dlouhý úhoř ležel v blátě ve spojovací chodbě mezi Sloupskou a Bělovodskou větví Nové Amatérské jeskyně. „Nalézt v Amatérské jeskyni obratlovce je velmi neobvyklé. Proto speleologové úhoře chvíli obdivovali a pak ho přenesli na

aktivní tok potoka Bílá voda, kde byl vypuštěn,“ popsali jeskyňáři. Ve vodě se úhoř podle nich ihned začal pohybovat a zmizel po proudu v tmě jeskyně směrem k Macoše.

Podle nich se do Amatérské jeskyně musel dostat za vysokého vodního stavu, kdy podzemní říčky zatápí výše položené chodby. Spojovací chodba je po většinu roku bez vodního toku. Amatérskou jeskyni neobývají obratlovci, žijí

v ní pouze drobní bezobratlí živočichové, z nichž největší jsou žížaly. Vzácně lze v této jeskyni vidět letícího netopýra, který do jeskyně prolezl přes sítě. Jeskyně je totiž ze všech stran uzavřena sifony, tedy zatopenými úseky chodeb a závaly, které ji oddělují od sousedních jeskyní. Jeskyňáři popsali, že drobné ryby pozorovali pracovníci Agentury ochrany přírody a krajiny ČR před nějakým rokem na dně propasti Maco-

cha v Horním i v Dolním jezírku. Šlo o pstruha a další blíže neurčenou rybu.

Otázkou podle jeskyňářů je, odkud se ryby do Amatérské jeskyně dostaly. Jako zdroj se nabízí rybník u Holštejna na říčce Bílá voda a ryby by se do jeskyně dostaly přes ponor Bílé vody. Druhou možností je rybník na potoku Luha nad Sloupem a cesta přes ponor Staré skály. Případně by mohlo jít ještě o přístup od řeky Svitavy proti

proudu Punkvy, ale tam stojí v cestě přehrada na Jakubově jezeře a přehrada na přístavišti lodí Punkevních jeskyní. Podle jeskyňářů ale nelze vyloučit ani zatím neznámé vodní cesty.

V krasu je přes 1100 jeskyní. Nejznámější jsou Punkevní jeskyně, kde se lidé plaví v člunech po říčce Punkvě a které jsou spojené s propastí Macocha. Největší je ale systém Amatérské jeskyně o délce přes 40 kilometrů. **ČTK**

# Kdo chce tisknout nebo balit, ten si před Vánocemi počká

**Papír si vzít nedáme. Vyznavači tištěných novin, časopisů a literatury milují šustot obrácených stránek. Vydavatelé však mají starosti.**

Nemáme. Ptejte se příští týden. Neslyší to jen výrobci aut, když obvolávají dodavatele čipů. Podobně jsou na tom i tiskárny a producenti tištěných informací. O papír je nouze, čeká se týdny i měsíce. Hodně papíru pohltí totiž internetové obchody na obaly pro zásilky. Těch je hlavně před Vánocemi opravdu víc než hodně.

Například nakladatelé předem nevědí, za kolik svoje knihy doopravdy vyrobí. To může mít vliv i na konečnou cenu knih na vánočních pultech knihkupectví.

## Nevědí dne ani hodiny, školy ale zatím nečekají

„Ani tiskárny nevědí, za jakou cenu papír koupí,“ vysvětluje Ludmila Kořenářová, šéfredaktorka SPN – pedagogického nakladatelství, které zásobuje trh a hlavně školy učebnicemi. Problém dodržet cenu mají proto tiskárny vůči objednavatelům. Toto nakladatelství se naštěstí takovým problémům vyhnulo, i když asi jen dočasně. „Učebnice totiž tiskneme před začátkem školního roku, s dodávkami do škol totiž nebyla,“ říká Kořenářová. Obtíž má SPN ale třeba s učebnicemi v pevné vazbě. Je totiž ne-

dostatek kartonu na obálky.

## Místo dnů jsou měsíce

Hlavu si drbou i nakladatelé, kteří se soustředí na „zábavnější“ literaturu, než jsou dějepisné nebo matematické učebnice či kriptka.

„Nedobrou zkušenost s výpadky dodávek či přímo s nedostatkem papíru máme v nakladatelské branži teď na podzim všichni,“ přiznává pro-

ník Metro Milan Gelnar, šéf nakladatelství Argo z pražského Žižkova. Dodávky papíru, potahového materiálu i kartonů se protahují z několika dnů na jeden až dva měsíce. Zároveň ceny rostou o desítky procent.

Také Argo pocituje, podobně jako SPN, omezené množství kartonového materiálu na pevné knižní vazby (co je a co není karton, ale naopak vl-

nitá lepenka na krabice viz článek dole). Gelnar v tom má jasno. „Pravděpodobně zvýšená poptávka po kartonových krabicích pro e-shopy v předvánoční době. Je to v době, kdy je tradičně i nejvyšší aktivita nakladatelů,“ upozorňuje Gelnar. Jak připomíná, nakladatelé se proto snaží nahrazovat předem dohodnutý druh papíru tím, který mají tiskárny k dispozici.

## Krabice? Drahota!

Cenový úprk obalových materiálů ale netrápí jen tiskaře a spisovatele. Pociťují to i v jiných uměleckých profesích. „Ještě nedávno jsem balil vázy třeba při transportu na výstavu nebo k zákazníkovi do kartonu za cenu, která byla v desítkách korun,“ sdílí zkušenost sklářský designér Vlastimil Šenkýř. Teď musí na jednu zakázku počítat spíše se stovkou a více korunami. Naštěstí se zatím nepotýká s nedostatkem, doufá jen, že se situace nezmění.

## Krabice je prostorový mor

Obava z nákazy koronavirem nastartovala nejen e-shopy, ale hlavně rozvážku zásilek. Zatímco v normálních časech si zákazník odvezl výrobek z prodejny v originální krabici, sáčku či jiném obalu na míru, nyní se to hodně změnilo. Dodávka od výrobce do e-shopu a následně k zákazníkovi vede k tomu, že běžně vyrobené a zabalené zboží musí být pro tento druh obchodování znovu baleno pro přepravu. „To vede nejen k významnému plýtvání obalovými materiály všech druhů. Nejen papírů, tašek, krabic, ale i plastů,“ říká odborník na papírenství Milan Lešikar.

Spediční a kurýrní společnosti navíc nepoužívají pro každou zásilku obal přímo na míru, nakupují ve velkém lepenkové krabice v různých velikostech. Takže některé zásilky putují k odběrateli v obalu, který má uvnitř víc vzduchu, než je velikost tovaru. Auta, letadla i kontejnerové lodě tak převážejí se zbožím i značné množství „vzduchu“. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

## „TATO ZIMA BUDE KOUZELNÁ“

Značka 

*Nabízí potřebnou péči všem, kteří chtějí hýčkat svou pokožku v chladných zimních dnech. S příjemnou vánoční vůní.*



certifikovaná přírodní kosmetika  
VEGAN

**alverde**  
Zimní čas  
sprchový gel 200 ml  
+ tělová emulze 200 ml  
+ krém na ruce 75 ml

**149 Kč**

  
ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI



**EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ**  
dm.cz/expres

Tato nabídka je kusově omezena.  
www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko

## Dřevo je jednička

# 18,1

Pořád vyvážíme „lesy na stožato“. V loňském roce putovalo za hranice 18,1 milionu metrů krychlových surového dřeva. Kulatiny bylo 16 milionů kubíků, zbytek byly piliny a odřezky. V Česku je málo pil k jeho zpracování, přicházíme o zisk, který by zůstal u nás. Třeba ve formě papíru, dřeva pro truhlářské výrobky a další dřevěné polotovary. Loni jsme byli „covid jedničky“. Ve vývozu surového dřeva je Česko evropskou jedničkou již od roku 2016.

# Matení pojmu. Karton není lepenka, upozorňuje expert

Poptávka po papíru u některých druhů klesá, jinde zase letí vzhůru. Například tiskové papíry a kartony mají již několik let klesající trend. To znamená, že se spotřebuje méně materiálu na noviny, časopisy, ale i knížky. Ačkoli letos se zvýšila spotřeba takového papíru o sedm procent v porovnání s loňskem (ale stále je pod úrovní, která byla v roce 2019).

Naopak obalové papíry všeho druhu si na nedostatek po-

ptávky nemohou stěžovat. „Upozorňuji na běžné matení pojmu. Krabice z vlnité lepenky není karton. Kartony v e-shopy prakticky nepoužívají. Karton je silnější než papír, ale tenčí než lepenka, používá se v polygrafické výrobě, například vizitkový karton, pohlednicový karton, grafické kartony na tisk pozvánek, přání, kalendářů a podobně,“ upozorňuje Miloš Lešikar z Asociace českého papírenského průmyslu,

kteří je současně šéfredaktorem odborného časopisu Papír a celulóza.

Na dostatek papíru na obalové krabice nemá vliv ani zvýšený sběr starého papíru. V Česku se ho ročně sebere asi milion tun, ale technologicky je u nás kapacita jen asi na 230 tisíc tun. „Musel by vzniknout nový papírenský provoz na zpracování odpadového papíru, tomu ale brání ekologičtí aktivisté,“ připomíná Lešikar. **PH**

## Může za to i logistika

Papír na knihy a další tiskoviny představuje v celkové produkci jen menší část.

- V roce 2020 se v Česku spotřebovalo 444 146 tun grafického papíru, částečně využívaly tiskárny ten z domácí výroby. V roce 2015 jsme potiskli 563 631 tun.
- Loni se do Česka dovezlo 450 104 tun grafického papíru, jeho část směřovala na další export. Za současným nedostatkem a dlouhými lhůtami stojí hlavně logistické potíže.

# Jmenuje se Scholz. Olaf Scholz

**Berlín po 16 letech přepráhá.** Angela Merkelová předává otěže 63letému Olafu Scholzovi.

Právě dnes poslanci německého Spolkového sněmu jmenují kancléřem sociálního demokrata Olafa Scholze.

Německá média hovoří o historické události, jež sne se srovnání s koncem éry prvního kancléře Konrada Adenauera v roce 1963 či kancléře sjednotitele Helmuta Kohla roku 1998. Zatímco za Adenauera byly položeny základy demokracie poválečného Německa a za Kohla se Německo znovu sjednotilo, tak za Merkelové země mocensky posílila.

„Za éry kancléřů Helmuta Kohla a Gerharda Schrödera byli ještě Němci zaneprázdněni sami sebou,“ řekl v rozhovoru se zahraničními novináři emeritní profesor Humboldtovy univerzity v Berlíně Herfried Münkler. Dodal, že za Merkelové Německo přestalo být nemocným mužem Evropy, který se ztěžka vyrovnává se znovusjednocením, a stalo se hospodářským tahounem s rostoucí politickou vahou.

## Pozor na Rusko a Čínu

Merkelová se za své vlády musela vypořádat s řadou mezinárodních krizí, z nichž jednu, a to pandemii nemoci covid-19, předává Scholzovi. Jednou z priorit nové vlády sociálních demokratů SPD, Zelených a liberálních svobodných demokratů FDP tak bude prosazení povinného očkování proti covidu a hledání rovnováhy mezi občanskými právy a karanténními opatřeními.

Scholzova vláda hodlá prohloubit integraci Evropské unie a posílit pravomoc Evropského parlamentu. Nastupující ministryně zahraničí Annalena Baerbocková v rozhovorech s médii opakovaně prohlásila, že chce proti autoritářským režimům v Ruské federaci a Číně vystupovat tvrději a s důrazem na demokratické hodnoty a lidská práva.

Vysvědčení Scholzově vládě vystaví voliči v září roku 2025, kdy je na pořadu řádný termín parlamentních voleb. **HAL a ČTK**



Olaf Scholz

## Politik s povolením uspět

**Olaf Scholz je bezdětný, stejně jako předchůdkyně Merkelová.**

- Narodil se v severoněmeckém Osnabrücku, v luteránské rodině. Má dva sourozence.
- Od roku 1998 je ženatý, manželka Britta Ernstová je taktéž sociální demokratkou. Působí jako ministryně školství v Braniborsku.
- Do špičkové politiky se Scholz propracoval v březnu 2018,

kdy byl jmenován vicekancléřem a spolkovým ministrem financí ve čtvrté vládě Angely Merkelové.

- Scholz byl představenstvem strany v srpnu 2020 určen za kandidáta SPD pro volby do Německého spolkového sněmu, jež proběhly koncem září. Protože se SPD v těchto parlamentních volbách stala, i když velmi těsně, nejúspěšnější silou před CDU/CSU, dostal Scholz svou životní šanci.

INZERCE

**„VÍM, CO SI LETOS BUDU PŘÁT“**

Značka

Produkty dárkové sady budou hýčkat vaši pokožku a mysl. Složení s mořskými minerály zanechá pokožku příjemně hebkou.

**Balea**  
Sea Minerals  
tělová pěna 200 ml  
+ tělová emulze 200 ml  
+ olejový peeling 150 ml

**179 Kč**

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ  
dm.cz/expres

Tato nabídka je kusově omezena.  
www.dm.cz  
www.facebook.com/dm.cesko  
instagram.com/dm\_cesko

## Krátce

### Můžou na svah

Bavorsko zmírnilo epidemická opatření, očkovaným i vyléčeným z covidu-19 povolilo lyžování bez dodatečného testu na koronavirus.

### O Ukrajině

Americký prezident Joe Biden a ruský prezident Vladimir Putin jednali prostřednictvím video-konference zejména o Ukrajině, k jejímž hranicím Rusko stahuje vojáky. Biden Putina ujistil, že USA a spojenci zareagují na případnou vojenskou eskalaci mezi Ruskem a Ukrajinou tvrdými ekonomickými i jinými opatřeními.

### Stále v lockdownu

Rakušané neočkovaní proti covidu-19 zůstanou v lockdownu i poté, co příští týden v souladu s původními plány skončí plošná uzávěra. **ČTK**

## Známka za majlant

Jeden z exemplářů první poštovní známky světa, takzvané černé jednopennyovky Penny Black z roku 1840, se včera v aukci v Londýně prodal za 3,8 milionu liber, 113 milionů korun. Aukční trh se známkami se v posledních letech drží velice vysoko. Nejdrážže se v roce 2014 prodala známka jednocentová karmínová One-Cent Magenta, a to za 9,5 milionu dolarů, 214 milionů korun. **ČTK**



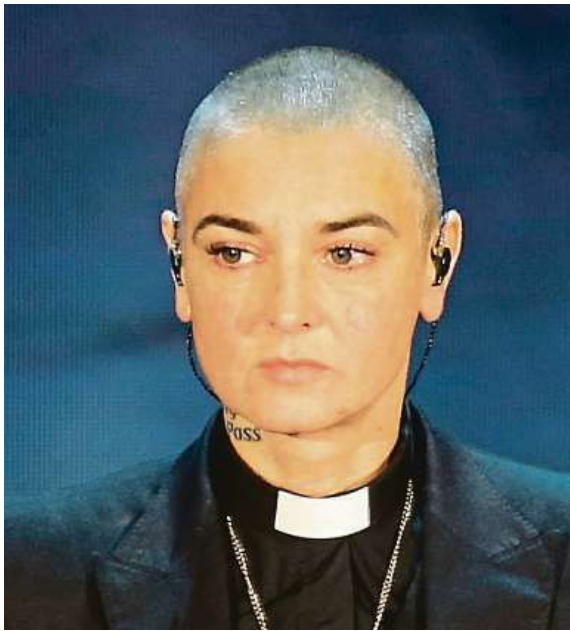
## Varšava. Nová opatření v boji s koronavirem

V Polsku bude od 1. března povinné očkování proti covidu-19 pro lékaře, učitele a příslušníky uniformovaných složek, oznámil ministr zdravotnictví Adam Niedzielski.

Od 20. prosince do 9. ledna se žáci základních a středních škol budou učit distančně. Vláda se také chystá od příštího týdne zpřísnit omezení týkající se počtu lidí v restauracích, divadlech či ve sportovních objektech nebo kostelech, které budou moci být zaplněny maximálně ze

30 procent. Prosadit také chce, aby zaměstnavatel měl právo od zaměstnance požadovat výsledek bezplatného testu na koronavirus.

Niedzielski novinářům řekl, že situace se sice stabilizovala a Polsko zaznamenalo znatelný pokles nárůstu ve čtyřech ze 16 vojvodství. Upozornil ale na hrozbu, kterou představuje nová varianta koronaviru omikron. Za pondělí v 38milionovém Polsku přibývalo 19 366 nových případů nákazy a 504 úmrtí s covidem. **ČTK**



## Slaví 55. narozeniny

Irskou zpěvačku Sinéad O'Connorovou, jež se narodila 8. prosince 1966, proslavil nejen její emotivní hlas a hit *Nothing Compares 2U* s působivým prostým klipem, ale i milimetrový sestřih vlasů, těžké boty, nabubřelá gesta, roztrhaná fotografie papeže Jana Pavla II. či psychické problémy. O'Connorová, která několikrát vystoupila i v Česku, se nikdy nebála říct svůj názor, i když jí to přinášelo problémy. Zpěvačka, jež roku 2018 konvertovala k islámu, byla čtyřikrát vdaná a má tři děti. ČTK

# Kokain poletuje i kolem Johnsona

**Britská vláda bude posílat „protidrogové“ esemesky.**

Předseda britské Dolní sněmovny Lindsay Hoyle včera požádal policii o prošetření zjištění listu *The Sunday Times*, podle něž se na řadě míst v budovách parlamentu našly stopy kokainu. Jedním z nich byly záchodky poblíž parlamentní kanceláře premiéra Borise Johnsona.

Podle *The Sunday Times* se pomocí stěrových testů na drogy podařilo najít stopy kokainu na 11 místech parlamentu, a to v částech, které jsou přístupné jen zákonodárcům, zaměstnancům a novinářům. „Zprávy o zneužívání drog v parlamentu, které dostaly *The Sunday Times*, jsou velmi znepokojivé. Zmíním je jako prioritu při jednáních



Citát

**Boj proti drogám je možné vyhrát.**

BORIS JOHNSON  
BRITSKÝ PREMIÉR

s metropolitní policií,“ uvedl ve vyjádření Hoyle. „Očekávám plně a efektivní vymáhání práva,“ dodal.

Johnsonův mluvčí řekl, že jsou zjištění znepokojivá. Britská vláda navíc ve stejný den představila strategii, podle níž chce dát více prostředků na podporu léčby drogo-

vých závislostí a zesílit zásahy policie proti pouličním prodejcům a pašerákům drog. „Je to jediný způsob, jak se vypořádat s něčím, co je absolutně toxické pro naši populaci, ale je to boj, který lze vyhrát,“ řekl Johnson ve videu zveřejněném na Twitteru.

Vláda se přitom bude snažit zapůsobit i na rekreační uživatele drog, aby snížila celkovou poptávku po zakázaných substancích. Chce například posílat zprávy osobám, jejichž číslo najde v telefonech zabavených drogovým dealerům, v nichž je bude odrazovat od užívání drog.

Náměstek ministerstva vnitřní bezpečnosti Kit Malthouse řekl televizi *Sky News*, že jej zprávy o užívání kokainu v parlamentu nepřekvapují. „V tamních budovách pracuje několik tisíc lidí a překvapilo by mě, kdyby mezi nimi nebyli někteří občasní uživatelé,“ poznamenal. ČTK

INZERCE

**Autíčko bílé,  
si od méj milěj.  
Ráááádiověj  
stáááání-cé.  
Autíčko bílé.**

**Autíčko rudé,  
vyhrááááj aj druhé!  
Budu ťa chtít,  
co budu žít!  
Autíčko rudé.**

**Autíčko modré,  
frajárko, dobré.  
Možem ťa vzít,  
kam budeš chtít.  
Autíčko modré.**

**Když do telefonu řeknete „Haló, tady Impulsovi“ a vyhrajete jedno z nových aut, elegantních, stylových SUV, bude se vám chtít zpívat.**

Přihlaste se zdarma na [www.impuls.cz](http://www.impuls.cz), v mobilní aplikaci **Ráááádio Impuls** nebo zasláním prémiové sms.  
Cena zprávy je 9 Kč.

**IMPULS**  
**Ráááádio**

## Krátce

## Inspiraci hledal také v krojích

Malíř Josef Mánes, od jehož úmrtí uplyne zítra 150 let, je považován za jednoho ze zakladatelů novodobého českého umění. Je řazen mezi nejvýznamnější představitele romantismu. Jeho dílo je povahou ryze národní, inspiraci hledal mimo jiné v lidových krojích a slovanském koloritu. Byl mistrem krajinnomalby, ale jeho asi nejslavnějším obrazem je portrét Josefa. **ČTK**

## Wohnout. V klipu „hrálo“ 1000 lahváčů

Skupina, která působí na české scéně už 25 let, představuje další singl z nového alba HUH!, které vydala ve druhé polovině prázdnin. Pro fanoušky Wohnouti připravili také zpěvník, který vydávají v tištěné i digitální podobě.

Píseň „Kocovina“ zaujala stálé místo ve festivalovém playlistu, a proto bylo jen otázkou času, kdy se fanoušci dočkají i videoklipu k tomuto hitu. Scénáře, režie i střihu se ujal opět Michal Škořepa, který s kapelou dokonce v září vystupoval coby náhradní kytarista, když měl Honza Homola úraz a nemohl po operaci prstu hrát.



Matěj Homola při natáčení klipu

MARTIN ŠIMRAL

Videoklip se točil na domovských Vinohradech a použito bylo skoro tisíc lahví od piva. „Po mnoha špatných zá-

žitcích jsme se rozhodli udělat písničku o kocovině. Navzdory bolestivému tématu to bylo jedno z nejhezčích na-

táčení, jaké jsme kdy zažili,“ komentuje atmosféru na place Matěj Homola.

Kapela krom videoklipu vydává i zpěvník. Obsahuje 43 písní ze všech deseti doposud vydaných řadových alb, a to v notovém zápise s akordy pro ukulele i kytaru. „Vybírali jsme do něj ty písničky, které často hrajeme na koncertech, ale prostor dostaly i některé zapomenuté kousky,“ doplňuje kapela.

K dostání je nejen v tištěné podobě na kapelním e-shopu, ale také digitálně pro knižní čtečky i mobily. Zpěvník má praktický rozměr sešitu A5. **MET**

## Nový rekord. Macek spí u Benešova

Pelhřimovské Muzeum rekordů a kuriozit sice vystavuje obřího čtyřmetrového „medvídka Kukyho“, ale v těchto dnech jeho komisaři zaregistrovali plyšového medvěda ještě většího a hlavně mohutnějšího. Absolutně největšího plyšového medvěda v Česku teď mají ve spánkovém studiu v Pomměnicích u Benešova. Držitel nového českého rekordu měří 430 cm a váží 70 kg. Zvětšenina tradiční dětské hračky, která je dílem Vlastimila Bejbly, má obvod přes břicho 333 cm, rozpětí předních končetin 306 cm a délku zadních 205 cm. **MET**



Obr MUZEUM REKORDŮ A KURIOZIT

INZERCE

## IDEÁLNÍ DÁREK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ

Jednoduché pro Vás, mnoho možností pro obdarovaného.

Zakoupíte v libovolné hodnotě od 50 Kč až do 5 000 Kč ve všech prodejnách dm. Vybírat můžete z více motivů.

Připravené dárkové karty v hodnotě 500 Kč a 1 000 Kč můžete také objednat online na [dm.cz](https://dm.cz).

Více informací k dárkovým kartám najdete na [dm.cz/darkovakarta](https://dm.cz/darkovakarta).

[www.dm.cz](https://www.dm.cz)  
[www.facebook.com/dm.cesko](https://www.facebook.com/dm.cesko)  
[instagram.com/dm\\_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



**dm**  
 ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
 ZDE NAKUPUJI



## Recitál

Letní scéna Musea Kampa plánuje v červnu uvést divadelní recitál k 80. narozeninám Marty Kubišové. Titulní roli v inscenaci Marta mají hrát Berenika Kohoutová (vpravo) a Hana Holířová (vlevo). Další postavy ztvární například Václav Kopta, Jan Cina nebo Denis Šafařík. Na letní scéně se spolu s novinkou budou hrát i inscenace Meda a Werich. **ČTK**

## Loreta se vrátí do 19. století

## Název skladby je až do Vánoc tajemstvím.

Od Štědrého dne do 2. února bude letos hrát pražská Loreta vánoční píseň. Koledu naposledy hrála na konci 19. století, kdy se ještě melodie automatu pravidelně měnily. Název konkrétní skladby zůstane do Štědrého dne tajemstvím.

Do Lorety můžete vyrazit ale už i dřív. Již tento víkend, a pak ještě čtvrtý adventní, zde bude probíhat akce Betlémské putování z kláštera do Lorety. „Chtěli bychom přispět k duchovnímu naladění a nabídnout alternativu zážitku namísto nákupní horečky a předvánočního shonu. Naše komorní zážitkové prohlídky mohou být dobrou volbou pro ty, co chtějí vybočit z konzumního stereotypu,“ zve kurátorka sbírek Lorety Markéta Baštová.

## Autor zvonů vyráběl také děla

Loretánské zvony se poprvé rozezněly roku 1695.

- Kostel je věnoval malostranský obchodník Eberhard z Glauchova. Autorem 27 zvonků je amsterdamský zvonář a dělolijec Claude Fremy. Hrací mechanismus sestavil

a na hodinový stroj ho napojil hodinář Petr Neumann.

- Kromě automatického přehrávání lze zvonkohru obsluhovat i pomocí klaviatury. Má rozsah dvě a půl oktávy a dodnes se na ní hraje o církevních svátcích.

V rámci Betlémského putování se výjimečně zpřístupní prostory části kapucínského

kláštera. Návštěvníci si mohou zblízka prohlédnout proslulý kapucínský betlém s fi-

gurami v životní velikosti, ale také rajský dvůr kláštera, velký refektář či prostory bývalé lékárny. Druhá část prohlídky je zaměřena na Loretu a vánoční motivy v ní.

Zvonohra v Loretě loni po 100 letech změnila melodii. Místo písně Tisíckrát pozdravujeme Tebe mohou Pražané a návštěvníci hlavního města každou hodinu slyšet melodii Maria, Maria, nad slunce jasnější. Změna je návratem k původní tradici, kdy se melodie často měnily. **ČTK**

**Sudoku**

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

**Napište svou bublinu**



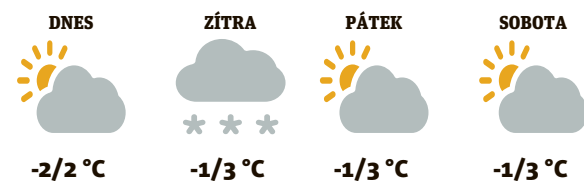
**Luštěnka**

Ř	Í	L	A	T		
1						
S	U	K	T	A	K	
	2					
B	E	Ž	L	Á	K	
			3			
K	E	V	L	Č	Á	
		4				
Z	I	L	Á	K	M	U
				5		

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Počasí**



Teplotní rekordy: ↓ -21,0 °C (1875) ↑ 13,4 °C (1914) Bio: ❤️❤️❤️



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

**TV tipy**

<p><b>ČT1</b></p> <p>16.05 Na krok od nebe IV 17.15 AZ-kvíz 17.40 Černé ovce 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.15 Dobrodružství kriminalistiky (26/26) 21.05 Cirkus Bukowsky (12/12) 22.00 BILANCE: Kdy se zastaví zdražování? 22.30 Hercule Poirot 23.20 Příběhy slavných... Libuše Geprtová 00.15 AZ-kvíz 00.45 Máte slovo s M. Jilkovou 01.40 Na stopě 02.15 Dobré ráno</p>	<p><b>ČT2</b></p> <p>15.55 Televizní klub neslyšících 16.25 Legendární obři stavby Francie 17.20 Krása na prodej 18.15 Santův příběh 19.10 Babylon 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce 20.00 Modrá krev II 21.00 Národní klenoty 21.35 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (9/10) 22.05 České Expo v Dubaji: Český design a české poklady 22.35 Velká vlastenecká válka 23.25 Letecké katastrofy 00.10 River (4/6)</p>	<p><b>Nova</b></p> <p>15.55 Kriminálka Miami V (4) 17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny 17.30 Na lovu 18.25 Ulice (4168) 19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí 20.20 Výměna manželek XII 21.40 Malé lásky III 22.40 Policie Chicago III (10) Krimisériál (USA, 2015-2016) 23.40 Kriminálka Miami V (3) 00.30 Kriminálka Miami V (4) 01.25 Odložené případy VII (7) 02.10 Policie Chicago III (10) 03.00 Na lovu 03.45 Gympl s (r)učněním omezeným (53) 04.45 Novashopping</p>	<p><b>Prima</b></p> <p>16.50 Policie v akci 17.50 Prostřeno! 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krim zprávy 19.55 Showtime 20.15 1. MISE (16) Netopýr. Seriál (ČR, 2021) 21.35 Show Jana Krause 22.35 Show Jana Krause 23.50 Ano, šéfe! 01.00 Policie v akci 02.00 Námořní vyšetřovací služba (1) Air Force One. Krimisériál (USA, 2003) 03.00 Jake a Tusťoch IV (20) A ještě jednou. Krimisériál (USA, 1987-1992) 04.00 Policie Hamburk X (1)</p>	<p><b>Óčko</b></p> <p>06.00 Ranní fresh 09.00 Zpátečka 10.00 Óčko hity 14.00 Óčko trendy 14.30 Smartmania 14.35 Óčko trendy 15.00 MIXXER JUKEBOX S MOBIL.CZ 16.00 ZONY UČÍ SKOKY 16.05 Óčko hity 17.00 VÁNOČNÍ VÝHRY 18.00 Užít Česko 18.10 CZ &amp; SK 18.59 Nebuď dřevák, dej si tělák 19.00 Moje desítka 19.50 Óčko hity 21.30 Naked Warm-up 22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p>
--	---	--	---	--



Přípravek, který spaluje podkožní tukovou tkáň je už v Česku – ZJISTĚTE, jak ho získat ZDARMA

**HIT!** Expressní hubnutí bez jojo efektu.

# Intenzivní modelátor POSTAVY 6v1

→ Podporující hubnutí → Zpevňující postavu max-spalovač tuku  
**Redukuje obvod břicha  
a stehen během 14 dnů**

ZA 2 TÝDNY:

Zhubnete 7 kg > Zbavíte se pomerančové kůže > Získáte plošší břicho

Něco takového v Česku ještě nebylo. Vyzkoušejte metodu, která zajišťuje, že proces spalování tuku probíhá automaticky – 24 hodin denně a vy získáte štíhlou postavu, zbavíte se podkožních tukových buněk a zhubnete až 3,5 kg týdně.

Aktivní turbo spalovač tuku s fukoidinem, který zrychluje rozpad tukové tkáně je první metoda svého druhu, která je k dispozici pro soukromé užití a která zajišťuje intenzivní redukcii podkožní tukové tkáně bez nutnosti držet přísnou dietu. Seznamte se s nezvykle účinným přípravkem na zeštíhlení, který je věnovaný především lidem, kterým záleží na rychlém zmenšení obvodu (až -8 cm v pase za 14 dní), odstranění podkožních nedokonalostí, faldíků a válečků tuku, a také všem, kteří už mají za sebou několik nezdařených pokusů o hubnutí.

**Jíte všechno, co máte rádi a hubnete! Jak to funguje?**

Největší inovací těchto výjimečných náplastí je forma jejich použití – po přilepení jsou aktivní složky transportované přímo

**Není lepší způsob, jak zhubnout!**

Obvykle jsem skeptický, pokud jde o pomoc tohoto typu, ale když jsem uviděl proměnu mého sestry, která za měsíc shodila 12 kg a jedla přitom úplně všechno, na co měla chuť, rozhodl jsem se náplastí otestovat na sobě. První týden se mi podařilo shodit 3,5 kg, druhý týden 3 kg a po 4 týdnech jsem vážil celkem o 13 kg méně. Nevzdal jsem se pizzy, oblíbené krkovic a i tak váha šla dolů jako začarovaná. Navíc od té doby už uplynuly 3 měsíce a kilogramy se nevrátily, takže nenaštopil ani žádný jojo efekt. To musíte vyzkoušet na vlastní kůži – doporučuji.

Ladislav, 45 let, Jihlava



přes kůži, což značně zrychluje jejich přesun do tukových buněk v těle. Tato forma aktivuje silné lipotropní působení, tedy takové, které rozpouští a následně rozbíjí tuk na menší částice. Poslední fáze je využití tuku jako zdroje energie, tedy jeho bleskové spálení. Už po 1. užití se metabolické procesy zrychlují až o 72 % a energie shromážděná „do zásoby“ z tukové tkáně na břichu, v pase nebo na stehnech se začíná spalovat jako první.

**HUBNOUCÍ METODA,  
KTERÁ MĚNÍ PRAVIDLA HRY!**

**Nutí váš organismus  
brát energii z vlastní  
tukové tkáně**

Zúžuje obvod pasu, boků a stehen,  
zeštíhluje tělo od 1. použití

Pomáhá zhubnout až 14 kg  
měsíčně – BEZ JOJO EFEKTU

Zmenšuje „pneumatiku“ a viditelné  
nedokonalosti pokožky už za 15 dní

Redukuje pomerančovou kůži  
a zpevňuje pokožku

**Štíhlejší postava den po dni**

Pravidelné užívání náplastí pomáhá zbavit se ukládaného tuku, čímž ve výsledku zajistí rychlejší pokles váhy, než s dosud známými metodami – a to až o 3,5 kg týdně. Dochází k tomu tak, že koncentrovaný modelátor postavy 6v1 už po 1. užití podporuje rozbití podkožních tukových buněk, intenzivně tvaruje problematické partie těla a odstraňuje přebytečný tuk a zároveň snižuje absorpci nepotřebných kalorií z každodenní stravy. Jednoduše řečeno – organismus, který podporuje booster na hubnutí pronikající přes kůži, přestává skladovat nadbytečné kalorie, rychle spaluje ukládaný tuk, odstraňuje podkožní tukové buňky, tvaruje postavu a intenzivně zpevňuje pokožku.



**Zbavila jsem se válečků  
a faldíků – znovu nosím  
velikost S!**

„Po dvou těhotenstvích jsem už přestala věřit, že se mi někdy podaří zbavit se vypouklého břicha, těch odporných podkožních buněk a téměř 15 kg nadváhy. Tyto náplasti jsou můj největší objev – s jejich pomocí jsem bez problému zhubla a ze dne na den sledovala, jak je moje postava štíhlejší a břicho ploché. Za 5 týdnů jsem zhubla téměř 17 kg, zmizela pomerančová kůže a tučné faldy! Z celého srdce doporučuji každému, kdo chce rychle, trvale a bezpečně zhubnout.“

Ivona, 38 let, Liberec

**Číslo 1 na zhubnutí břicha!**

Ženy výjimečně často zdůrazňují záchranné působení transdermálního přípravku na zploštění břicha a zeštíhlení křivky v pase a pánové obzvláště oceňují podporu při shazování „pivní pneumatiky“.



**100%  
úspěch při  
hubnutí**

„Fenoménu revoluční receptury spočívá v nejsilnější koncentrovaných látkách, kterými jsou: kofein zpomalující ukládání tuku v buňkách, nebo ginkgo biloba – s účinky stimulačními lipolýzu a regulačními procesy v tkáních hromadících přebytečný tuk. Právě proto náplasti umožňují znatelné zúžení obvodu (až -8 cm v pase, -4 cm na stehnech). Stačí pravidelně nalepovat náplasti (na 12 h denně), abyste zaznamenali: bleskový pokles tělesné váhy, zmenšení pomerančové kůže a zeštíhlení kritických partií – stehen, boků, pasu a břicha.“

Gustav Svoboda, dietolog

Chaluha bublinatá + kaštan koňský + pomerančový olej v diskretní, kompaktní transdermální podobě!  
Tloušťku podkožní tukové tkáně můžete snížit v průměru o 52 % po 14 dnech.



– dokonce i pro lidi s geneticky zpomaleným metabolismem nebo pro ty, kteří nechtějí v životě držet žádné diety ani podstupovat vyčerpávající cvičení. Téměř 49 z 50 lidí, kteří používají nový přípravek, přiznává, že se zbavili přebytečné tukové tkáně z břicha, stehna a pasu už během prvních 10 dní kúry a zmenšení velikosti se dalo zaznamenat pouhým okem. Co je nejdůležitější: 99 % hlásí, že zhubli minimálně 10 kg za měsíc – bez ohledu na svoji výchozí váhu a každodenní stravovací návyky.

**Zamilujete si svůj nový odraz v zrcadle**

Štíhlý pas, hebká pokožka, pevná stehna a viditelně štíhlejší postava – už za 14 dní tak může vypadat vaše tělo, dokonce i navzdory stravovacím hříčkům a zlovykům. Přestaňte počítat kalorie a schovávat zbytečné faldy pod velkým oblečením – pojdte po stopách téměř 29 800 lidí v Česku, abyste se stejně jako oni zbavili pomocí nového spalovače nadváhy, získali pevnou postavu a udrželi si vysněnou váhu bez nízkokalorických diet. Lepší příležitosti už nebude!

**Zbavte se vypouklého  
břicha – je to jednoduché**

Booster na hubnutí nepochybně představuje šanci dosáhnout štíhlé postavy za krátkou dobu – bez jojo efektu

Pod stromečkem čeká na Tebe výjimeční dárek!

**VÝJIMEČNÉ SLEVY**

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 22.12.2021

obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte:

**572 662 714**

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



## MARTIN DANEŠ

BRETAŇSKÝ SAVEC



### Sloupek

# SCHRÁNA

Nestává se moc často, aby mě o dění na domácí politické scéně informoval Francouz. Mírný týden mě něco podobného potkalo. Kamarádka Katia mi poslala odkaz na článek z francouzského internetového deníku. V krátké zprávě se uvádělo, že jmenování nového českého premiéra přihlížel z invalidního vozíku český „covidem stížený prezident“, uzavřený v průhledné plexisklové schráně. Autentičnost scény, jako vystřižené z filmu avantgardního režiséra, dokládala přiložená fotografie.

O jmenování Petra Fialy premiérem informovala celá řada francouzských médií, všechna do jednoho se ale soustředila právě na zmíněný detail. Je tak dosti pravděpodobné, že kdyby nebylo „Zemanovy schránky“, Francouzi by se o střídání

### Citát

## Reagoval jsem výkladem o mimořádné zálibě Čechů v ceremoniích.

raději neomluvíla. Na tuhle logicky znějící otázku jsem reagoval výkladem o mimořádné zálibě Čechů v ceremoniích, přetvářajících možná ještě z dob starého Rakouska. „U nás musí zaznít slavnostní fanfáry pokaždé, kdykoli někam prezident vejde. Stejně tak je nemyslitelné, aby jmenoval premiéra na dálku. A kdoví,“ doplnil jsem zamyšleně, „třeba tímhle vynálezem inspirujeme svět a prezidentské schránky začnou užívat i jinde.“

„Kéž bys měl pravdu!“ povzddechla si Katia a svěřila se mi, že by Emmanuela Macrona do plexisklové schránky zavřela hned.

www.martindanes.com

### Anketa

**f** Jste pro zrušení vánočních večírků?



**Zdeněk Řezníček**  
Raději bych vánoční odměnu do výplaty než večírek.



**David Ondřejkovič**  
Uděláme je on-line. Jako všechno.



**Janča Tanclová**  
Nejsem. I poslední možnosti zábavy by nám zatrhli.

## @mojemetro



**@czech\_doprava** s povzdechem líčí: „Na snímku vidíme citybus, který sloužil v Brně 10 let pod číslem 7628. V roce 2017 byl prodán do Krkonoš, kde jezdil tři roky jako skibus a vozil v zimě lyžaře. Nyní už je tento citybus dočasně odstavený v areálu ve Svobodě nad Úpou a zřejmě už nikdy nevyjede.“ #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

## Venkovská parta v metropoli

Sleduji články redaktora Filipa Jaroševského, jsou dobré a zajímavé. K textu ohledně primátora Hříba můžu jen dodat, že opět máme smůlu. Zažil jsem asi osm primátorů a je to pořád horší a horší. Dovedete si představit, že by se mohl stát primátorem v Brně nebo v Ostravě rodilý Pražák? Já ne. Kam dovedla dopravu v Praze tato venkovská parta? Jezdím po Praze od roku 1962, ale takovému potíže někam dojet a zaparkovat jsem snad ještě nezažil. Mimochodem, když se tato pochybná partička dostala do vedení Prahy, tak první, co udělala, bylo zrušení výhod pro hybridní vozidla. Obzvlášť pak nechápu poslance Michálka, že má ještě odvahu ukazovat se na veřejnosti.

VLADIMÍR KLIKAR

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

### Řešení sudoku

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

### Řešení luštěnky

TABÁK

### Komiks

F POHODĚ  
:o)  
Šarika

A. Židkova



# CHYBÍ VÁM BALKÓN, NEBO VÁM PŮVODNÍ NESTAČÍ?

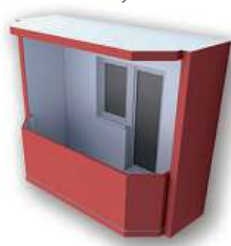
## TYPY LODŽIÍ

O rozměrech 3 600 × 1 450 mm

Betonové zábradlí.  
Rovné rohy.



Betonové zábradlí.  
Zkosené rohy.



Ocelové zábradlí.  
Rovné rohy.



Ocelové zábradlí.  
Zkosené rohy.



Největší výhodou lodžii **REVITAL SYSTÉM** je přerušení tepelného mostu v návaznosti na původní objekt a tím zamezení prosakování vody do objektu

### REALIZACE



**REVITAL SYSTÉM** – značka kvality lodžii s dlouhou životností a bezúdržbovým provedením.  
certifikovaný systém • kompletní dodávka • individuálně řešené financování



Držitel certifikátu ISO 9001, 14001 a TASUS

## REVITALSTAV

**REVITALSTAV s.r.o.**

Bulharská 9, 796 01 Prostějov

M: +420 733 535 299

obchod@revitalstav.cz

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

# LODŽIE PRO KAŽDÝ BYT

# Psychické zdraví je nyní důležitější než kdy jindy

**Chvíli z domova, chvíli z kanceláře.** Podmínky pro práci nemanuálních profesí se neustále mění.

Pandemie vyhnala za více než rok a půl desetitisíce úředníků, účetních a dalších lidí pracujících přímo ve firmách do domácích podmínek. Někteří se v průběhu celého koronavirového období občas vrátili. Jiní už tráví celou dobu výhradně v režimu home office. Jsou ale společnosti, které i v obtížných podmínkách mají raději své lidi v sídle firmy. Názory se ale liší i podle zemí.

Studie vypracovaná pro obchodní jednotku komerčního developmentu Skanska pro střední a východní Evro-

pu došla k závěru, že více než polovina Čechů nyní pracuje pouze z kanceláře. Je to víc, než tomu bylo letos na jaře. „Lidé se po dlouhých měsících práce z domova pomalu vrací do kanceláří. Někteří ale stále dávají přednost home officu, protože vnímají práci v open space jako unavující, nemohou se soustředit, či se dokonce necítí příjemně,“ říká Jana Prokopová, Leasing & Asset director společnosti Skanska. Jde asi o pětinu zaměstnanců.

## Omezený hybrid se nelíbí

Očekávání od kancelářských prostor se výrazně proměnila a zaměstnavatelé musí pracovní prostředí přizpůsobit novým potřebám svých zaměstnanců. Každý třetí zaměstnanec uvádí, že zaměstnavatel jim stanovuje hybridní model práce s omezenou možností změny. Česká republika je spolu s Pol-

skem nejméně flexibilní. Napak třetina maďarských a rumunských kancelářských pracovníků se může svobodně rozhodnout, ve které dny budou pracovat doma a které v kanceláři.

Každá třetí firma s hybridním modelem práce má vlastní systém plánování práce v kanceláři a nejlépe organizované je Rumunsko.

## Práce i setkání v jednom

„Jedním z největších problémů spojených s hybridním modelem práce a zejména s prací na dálku je začlenění nových zaměstnanců do kolektivu společnosti. Téměř polovina českých kancelářských pracovníků uvádí, že je při práci z domova obtížné najímat nové členy týmu. Jedná se o jednu z oblastí, kde úloha kanceláře jako místa společného setkávání zůstává nenahraditelná,“ dodává Jana Prokopová.

## Potřebuji volno, šéfe. Vyhořel jsem

Převážná většina kancelářských pracovníků uvádí, že by měli mít k dispozici podporu duševního zdraví. Nejžádanější podporou, kterou by zaměstnavatelé měli podle zaměstnanců poskytovat na podporu duševního zdraví kancelářských pracovníků, je placené volno v případě pracovního vyhoření a bezplatná individuální sezení s psychologem.

Pokud jde o negativní pocity spojené s prací z domova, takřka třicet procent Čechů trpí na home officu samotou. Na druhou stranu, Maďaři si myslí, že je práce z domova zcela pohlcuje. Rumunští kancelářští pracovníci celkově vnímají práci z domova negativněji než ostatní. Například v Polsku budou moci zaměstnanci od ledna 2022 pobírat kvůli vyhoření nemoženskou. **PAVEL HRABICA**

## Doma i v kanceláři

Univerzální návod na přežití nestandardních pracovních podmínek není.

- Kancelářští pracovníci se potýkají s osamělostí, frustrací a s nejistotou zaměstnání.
- Omezení práce v kanceláři má negativní dopad na sociální aspekty, třeba začlenění nových zaměstnanců. Práce z domova má spíše negativní než pozitivní dopady na týmovou práci. Pětina rumunských kancelářských pracovníků uvádí, že jim pomáhá v budování vzájemně sladěného týmu.
- Téměř polovina kancelářských pracovníků vyhledává v kanceláři aktivity navíc. Setkání se zajímavými lidmi, zajdou na masáže, společné obědy v kanceláři a akce probíhající mimo pracoviště přispívají k tomu, že zaměstnanci chodí do kanceláře častěji.
- Je větší strach z nákazy virem v kanceláři. Té se obává čtvrtina zaměstnanců ve střední a východní Evropě.

INZERCE

**Máme pro Vás práci u předního dodavatele bezpečnostních služeb v ČR s výdělkem až 140 Kč / hod.**

## VOLNÉ POZICE



- **BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍK NA OSTRUHU V PRAZE**
- **BEZPEČNOSTNÍ PRACOVNÍK S VLASTNÍM VOZEM PRO MIMOŘÁDNÉ OSTRUHY NAŠICH OBJEKTŮ PO CELÉ ČR**
- **OPERÁTOR PULTU CENTRÁLNÍ OCHRANY**
- **TECHNIK ZABEZPEČOVACÍHO ZAŘÍZENÍ A KAMEROVÝCH SYSTÉMŮ**

- ✓ Výdělek až 140 Kč / hod.
- ✓ Benefity
- ✓ Stravenky
- ✓ Velmi zajímavé finanční ohodnocení podle typu ostrahy a lokality

### Kontaktní údaje:

Email: [kratochvilova.m@fenix-international.cz](mailto:kratochvilova.m@fenix-international.cz)

Tel: +420 724 063 338; Web: [www.fenix-international.cz](http://www.fenix-international.cz)

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**Právník/právníčka odboru výstavby PP** na d. neurč. Všeob. přehled v práv. problematice, znalost stavebního práva výhodou. Příhláška, bližší informace a náležitosti výběrového řízení na [www.praha2.cz](http://www.praha2.cz) - sekce volná místa. Příhlášky do 10.12.2021.

Více na [www.jobdnes.cz/detail/3G9NMJ](http://www.jobdnes.cz/detail/3G9NMJ)



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

**Odborný/á referent/ka dopravní agentury ÚMČ Praha 18** vyhlašuje výběrové řízení na obsazení pracovní pozice "odborný/á referent/ka dopravní agentury". Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: H. Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: [hana.klingerova@letnany.cz](mailto:hana.klingerova@letnany.cz).

Více na [www.jobdnes.cz/detail/80JWU](http://www.jobdnes.cz/detail/80JWU)



Městská část Praha 18

**Mzdový/á účetní Úřad městské části Praha 18** přijme zaměstnance na pracovní pozici "mzdový/á účetní". Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: [hana.klingerova@letnany.cz](mailto:hana.klingerova@letnany.cz)

Více na [www.jobdnes.cz/detail/JZBM19](http://www.jobdnes.cz/detail/JZBM19)



Městská část Praha 18

**Odborný/á referent/ka na úseku životního prostředí ÚMČ Praha 18** vyhlašuje výběrové řízení na pozici odborný/á referent/ka na úseku životního prostředí. Více na [www.praha18.cz](http://www.praha18.cz). Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: [hana.klingerova@letnany.cz](mailto:hana.klingerova@letnany.cz).

Více na [www.jobdnes.cz/detail/Q19JQW](http://www.jobdnes.cz/detail/Q19JQW)



Městská část Praha 18

# Bez kabelu. Prvotřídní kvalita

Vytírat stále čistou vodou? Bateriová podlahová myčka Kärcher FC 3 Cordless se o to postará. Nečistoty jsou shromažďovány v nádobkách umístěných za válci. Rotující válce neustále zvlhčují čistou vodu, zatímco se vytřené nečistoty dostanou do nádrže špinavé vody. Podlahy jsou tak o 20 procent čistší než při použití běžného mopu.

Štíhlá konstrukce myčky FC 3 Cordless zajišťuje bezproblémovou práci i pod nábytkem i její pohodlné uložení



Podlahová myčka

ní bez velkých nároků na místo. Otočný kloub se postará o bezproblémové čištění krajů i rohů. Čas potřebný pro uschnutí podlahy činí pouze dvě minuty, čímž je možné tuto myčku používat zcela bez starostí i na tvrdé podlahy (například také na parkety).

Výkonná lithium-iontová baterie poskytuje maximální volnost pohybu, jelikož lze vytírat zcela nezávisle na zásuvkách. A intuitivní LED kontrolka průběžně informuje o stavu baterie.

Bateriový podlahový mycí stroj FC 3 Cordless dosahuje o 20 procent lepšího výsledku oproti běžnému mopu s potahem v testovací kategorii „vytírání“. Tento údaj se vztahuje na průměrné hodnoty k efektivnosti čištění, pojmání nečistot a čištění do krajů.

Stále čistá podlaha bez zbytečné námahy? Poříďte si podlahovou myčku Kärcher FC 3 Cordless v internetovém obchodu Mironet za 3790 korun. Doručení je garantováno do Vánoc.

MIRONET

Dechberoucí novinky z dílny Microsoft



1.599,-

Forza Horizon 5  
Halo: Infinite  
pro Xbox Series X  
elektronická distribuce II plně hry

www.mironet.cz

# Herní pecky. Přichází od Microsoftu

Jaký příběh budete letošní Vánoce prožívat vy? Ztratíte se ve vámi navrženém autě v prostředí Mexika nebo znovu nasadíte bitevní zbroj a v roli Master Chiefa decimujete nepřátele.

Nová Forza Horizon nabídnou dynamické počasí, změnu ročních období a možnost prozkoumat nádhernou krajinu Mexika. Jedná se o dosud

největší hru ze série a plně využívá konzole Xbox Series. Vydávejte se na výpravu v pestrém a neustále se měnícím otevřeném světě se zábavným ježděním a závoděním bez hranic v mexické krajině se stovkami nejlepších aut světa.

Forza Horizon 5 si hráči mohou užít již od letošního listopadu. V internetovém



Forza Horizon 5 2x MIRONET

obchodu pořídíte Forza Horizon 5 za 1599 korun.

Když se veškerá naděje vytratí a osud lidstva visí na vlásku, Master Chief je připraven postavit se tomu nejmocnějšímu nepříteli, kterému kdy čelil. Legendární série Halo se dnes vrací dosud nejrozsáhlejším příběhem postavy Master Chief. Začnete zcela znovu a naskoče do brně-

ní největšího hrdiny lidstva, abyste prožili velkolepé dobrodružství a konečně prozkoumali rozsah samotného Halo ring. Prozkoumejte poprvé epicky rozlehlý prstenec Halo v nejmambicióznější hře Halo, která kdy byla vydána. Pořídte si právě dnes vycházející pecku Halo Infinite v internetovém obchodu Mironet též za 1599 korun.

# Připravte se na zimu. Posilujte imunitu a dýchejte čistý vzduch.

Naše imunita prochází v těchto dnech velkou zatěžkávací zkouškou. Čekárny lékařů se plní dospělými i dětskými pacienty a zlepšení situace je v nedohlednu. Chladnému počasí je třeba přizpůsobit oblečení, stravu i venkovní aktivity. Teple se oblékat, oblečení na sebe vhodně vrstvit a chránit si především hlavu, dlaně a chodidla, kterými z těla uniká nejvíce tepla.

Do jídelníčku bychom měli zařadit hutnější pokrmy ze sezónních surovin, to nám zajistí dostatek vitamínů, minerálů a živin, které potřebujeme právě v tomto období.

Pokud je již naše tělo nějakou virovou infekcí napadené, je třeba zvýšit přísun vitamínu C až na desetinásobek. Jako hlavní zdroj vitamínu C se často uvádějí citrusy, což není úplně pravda. Zkuste třeba kysané zelí, vynikající zdroj vitamínu C, K a kyseliny listové. Další skvělou potravinou je červená řepa, která patří mezi významné antioxidanty, je bohatá na vitamín C, na železo a podporuje imunitní sys-

tém. Z červené řepy lze připravit chutnou polévku, smoothie, můžeme ji přidat do pomazánek, připravit z ní salát, například v kombinaci s křenem a kysanou smetanou. Nesmíme zapomínat ani na kvalitní bílkoviny z libového masa, ryb, mléčných výrobků a luštěnin. Celkově bychom měli v zimě jíst více potravin a koření, které naše tělo prohřeje, patří mezi ně i cibule, česnek, zázvor.

Ke zlepšení psychické pohody, ale také fyzické kondice přispějí pravidelné procházky na čerstvém vzduchu. Ven by se mělo chodit za každého počasí i ročního období. Jedno norské přísloví tvrdí, že



neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení. Většinu času trávíme přes zimu doma nebo na pracovištích, prostě v uzavřených interiérech. Je to až 20 hodin denně. A bohužel většinu toho času dýcháme těžký vzduch plný škodlivin. Většinou proto, že málo větráme. Přitom stačí dvakrát až třikrát denně otevřít dokořán

protilehlá okna, třeba jenom na 5 minut. To k výměně vzduchu postačí. V větrávaných interiérech se rychle unavíme, špatně se soustředíme, bolí nás hlava.

Další důležitou součástí péče o zdravé klima v interiéru je samozřejmě i pravidelný úklid. S kvalitou a čistotou vzduchu mohou velmi

výrazně pomoci čističky vzduchu Ionic-CARE, které ze vzduchu v interiéru odstraní až 96 % nečistot, mezi něž patří poléťavý prach, pyl, bakterie, spory plísní, mikroskopické částičky lidské kůže a zvířecí srsti, škodliviny z cigaretového kouře, výpary z kosmetiky a úklidových prostředků a mnoho dalšího. Čistička je vhodná pro použití ve všech interiérech – v domácnostech, v čekárnách a ordinacích lékařů, v mateřských školkách, na úřadech, v kancelářích či domovech seniorů. Je naprosto nehlukná a nebude nikoho rušit při spánku, při práci, při výuce ani při odpočinku. Veškeré nečistoty, které čistička odstraní, zůstanou pevně zachycené na elektrostatickém filtru uvnitř čističky. Filtr stačí jednou týdně omýt vodou, tím je připraven pro další použití. Používá se stále dokola a jeho životnost je neomezená. Čističku Ionic-CARE Triton X6 zakoupíte na [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz), při uvedení kódu ME3 v objednávce na Vás čeká milý dárek. Doprava je do konce roku 2021 zdarma.



## Kouč má důvěru

Přestože předseda Fotbalové asociace ČR Petr Fousek označil třetí místo české reprezentace v kvalifikační skupině o mistrovství světa za neúspěch, včera odmítl, že by trenér národního týmu Jaroslav Šilhavý (na snímku) ztratil jeho důvěru. Kouč má nadále podporu vedení výkonného výboru, který věří, že mužstvo z březnového play-off projde na šampionát v Kataru. Pokud by reprezentanti v semifinále baráže neuspěli se Švédskem, utkali by se v přípravném zápase s poraženým z druhého semifinále mezi Ruskem a Polskem.

MAFRA



Číslo dne

22,5

Pořadatelé olympijských her v Tokiu ušetřili díky absenci diváků více než miliardu dolarů, tedy přes 22,5 miliardy korun. Vyplývá to z odhadu zveřejněného agenturou Kjódó. Bylo to paradoxně více, než kolik prodělali na prodeji vstupenek, kde se očekával příjem 800 milionů dolarů, tedy nějakých 18 miliard korun. Prázdné ochozy znamenaly mimo jiné menší výdaje na pracovní síly. Zákaz diváků, který s výjimkou sportovních mimo Tokio platil kvůli nárůstu počtu případů koronaviru v Japonsku, tak nakonec nebude znamenat další výdaje pro japonské pořadatele. **ČTK**

# Krejčíková je kometou sezony

**České tenistce se dařilo vše, na co sáhla. V singlu i v deblu.**

Barbora Krejčíková získala po životní sezoně dvě ceny v anketě asociace WTA. Letošní vítězka antukového Roland Garros se stala hráčkou s největším zlepšením a s Kateřinou Siniakovou jsou nejlepšími párem sezony. Krejčíková byla i v nominaci na hráčku roku, tou se ale podruhé v kariéře stala světová jednička Ashleigh Bartyová z Austrálie. Nováč-

kem roku je senzační šampionka US Open Britka Emma Raducanuová a Španělka Carla Suárezová obrázela ocenění za návrat sezony.

Pěťadvacetiletá Krejčíková má již tři ceny organizace WTA. Spolu se Siniakovou se staly nejlepším párem čtyřhry i v roce 2018. Individuální ocenění se Češky dočkaly po deseti letech. V roce 2011 se Petra Kvitová stala hráčkou sezony a dostala i cenu za největší pokrok.

Do letošního roku vstupovala Krejčíková jako 65. hráčka dvouhry WTA, postupně se ale vyšplhala až na post světové trojky a rok ukončila jako pětka. A to díky třem ti-

tulům, vedle zisku grandslamové trofeje z Paříže zvítězila předtím ve Štrasburku a poté v Praze na Spartě ve Stromovce. Poprvé se kvalifikovala ve dvouhře na prestižní Turnaj mistryň.

V deblu prožily Krejčíková se Siniakovou vydařený rok. Slavily grandslamový titul na Roland Garros a předtím ovládly akce Gipsland Trophy v Melbourne a v Madridu. V létě se radovaly v Tokiu ze zlaté olympijské medaile a sezonu uzavřely triumfem na Turnaji mistryň. Siniaková ukončila rok jako světová deblová jednička a Krejčíková je s minimálním odstupem dvojkou. **ČTK**

## Titul. Fanoušci ho slaví hromadným tetováním

Brazilský fotbalový klub Atlético Mineiro se rozhodl s fanoušky oslavit zisk mistrovského titulu po 50 letech netradiční akcí. Tým z Belo Horizonte najal profesionální tatérky, kteří nadšeným příznivcům zvěčnili připomínku historického úspěchu přímo na tělo. O speciální tetování pro-

jevily zájem stovky fanoušků, kteří v pondělí čekali navzdory dešti ve frontě u nově budovaného stadionu.

Vybrat si mohli ze čtyř různých motivů. Atlético pro velký zájem do akce povolalo celkem třicet umělců, kteří během dne vytvořili tisícovku tetování. **ČTK**

Krátké

### Zasněžují

Pořadatelé zimních olympijských her v Pekingu začali se zasněžováním svahů pro alpské disciplíny v oblasti Jen-čching. Hoto vo mají mít v polovině ledna. Na přírodní sníh nemohou spoléhat, protože ten zde prakticky nepadá.

### Proti Čechům

Florbalisté Lotyšska potvrdili v předkole play-off na mistrovství světa v Helsinkách roli favorita proti Kanaadě a po vysokém vítězství 16:3 budou hrát ve čtvrtfinále proti české reprezentaci. Zápas začne dnes ve 14.30. **ČTK**

INZERCE

#### Starožitnosti

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů. Platba hotově. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

**Až 1 000 000 Kč**  
za STAROŽITNOSTI  
obrazy, nábytek,  
hodiny, hodinky,  
porcelán, bronz,  
stříbro, šperky, šavle  
a jiné zajímavosti  
**PORADÍM**  
tel.: 603 505 686

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

• Solidní sběratel koupí: obrazy, sošky, housle, hodiny - hodinky, sklo, šperky, mince a jiné. Nebo celou pozůstalost. Platba hotově.  
604806535.

Služby - nabídka

**NÁBYTEK**  
Doprava ZDARMA  
po Praze  
Žižkov, Měcholupy  
Možnost parkování  
Tel.: 777 66 45 77  
euronabytek.cz



## Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

MŮJ NA



Stáhnout v



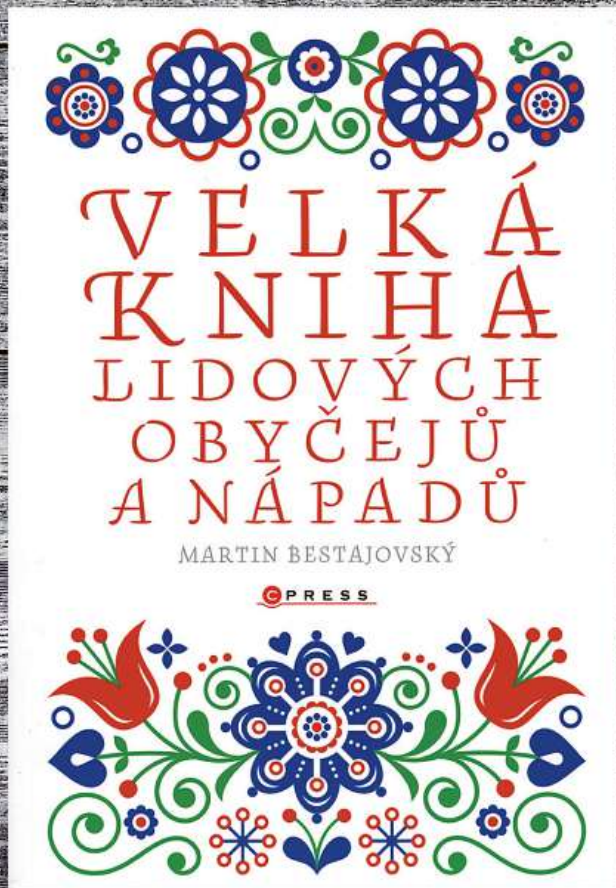


PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

**LEVNÉ KNIHY**<sup>®</sup>

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

**Nakupte vánoční dárky  
za ceny, které nečekáte!**

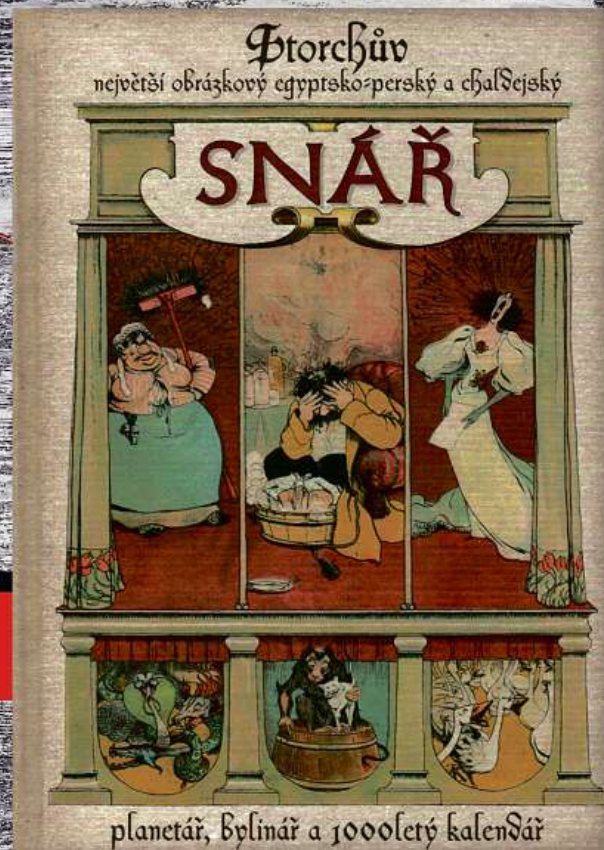


**169 Kč**

**199 Kč**



**299 Kč**



**11 x v Praze**

Vodičkova 19, Praha 1 • Tylovo náměstí, Praha 2 • Novo Plaza, Praha 4 • Metro Budějovická, Praha 4  
Anděl - Štefánikova 5, Praha 5 • OC Šestka, Praha 6 • Dejvická 31, Praha 6  
Strossmayerovo náměstí, Praha 7 • Zenklova 22, Praha 8 • Centrum Krakov, Praha 8 • NC Eden, Praha 10