

metro 

& 5^{PLUS}2

ČTK



Silák zkrotil šestakilové koule

Slovenský silák a žonglér **Milan Roskopf** se pokusil o překonání **světového rekordu** a času 60 sekund v **žonglování** kovovými koulemi o váze **šesti kilogramů**. Kýžený rekord odolal nesmírně těsně. **Šestašedesátiletý borec** dokázal žonglovat po dobu **59,38 vteřiny**, čímž alespoň vytvořil **nový slovenský rekord**.

Životní styl seniorů. Proč stárneme jinak?



Místo intenzivních tréninků jsou vhodnější procházky.



Pohyb je jednou z klíčových rolí v otázce dlouhověkosti. 2x PROFIMEDIA

MÝTY O STÁRNUTÍ

Kolem stárnutí koluje řada mýtů, které ovšem přetrvávají spíše jen ze zvyku.

- Jedním z nejčastějších je přesvědčení, že po určitém dosaženém věku již nelze budovat tělesnou sílu ani zlepšovat kondici.
- Výzkumy však opakovaně potvrzují, že svaly reagují na trénink i u lidí v osmdesáti i více letech a pravidelný pohyb dokáže během několika týdnů zlepšit fyzickou i duševní rovnováhu, tlak i kvalitu spánku.
- Další rozšířeným mýtem je tvrzení, že mozek ve stáří neprodukuje nové neurony.
- Moderní neurověda naopak ukazuje, že oblast hipokampu si zachovává schopnost neurogeneze do velmi vysokého věku a duševní aktivity, jako je čtení, učení či přednášky, funguje jako mimořádně silný stimul pro vznik nových neuronových spojení.

MET

Kvalitní stáří není náhoda. Je výsledkem každodenních drobných návyků, které ovlivňují tělo, mozek i psychiku.

Stárnutí bývá často spojováno s úbytkem sil a zdravotními komplikacemi, ale současné poznatky ukazují zcela jiný obraz. Mnoho seniorů v současnosti žije aktivněji než lidé v produktivním věku. Podle geriatrů totiž kvalitu stáří neurčuje jen genetik, ale především životní styl, prostředí a mentální aktivity. „Stárnutí není choroba. Je to proces, který se dá ovlivnit. A čím dříve začneme, tím lepší máme výsledky,“ upozorňuje gerontoložka Nina Vrbová, která se zabývá zdravým stárnutím už přes dvacet let.

Pohyb je doslova lék

Biologické změny začínají kolem 35. roku, kdy se zpomaluje regenerace buněk a tělo hůře zvládá dlouhodobý stres. To ale neznamená, že by byl člověk po padesátce či šedesátce odsouzený ke zhoršování kondice. Mnoho studií potvrzuje, že pozitivní změny v životosprávě se projeví během několika týdnů, a to nezávisle na věku. „Starší lidé často říkají, že na změny už je pozdě. Není. Tělo reaguje i ve vysokém věku,“ dodává Vrbová.

Klíčovou roli hraje pravidelný pohyb, který pomáhá nejen fyzickému zdraví, ale také psychice. Podle kardiologa Pavla Žemličky pohyb není volitelné doporučení. „Je to doslova lék, který zlep-

šuje práci srdce, snižuje krevní tlak a podporuje rovnováhu. U seniorů navíc brání pádům, což je zásadní,“ vysvětluje lékař.

Už pouhá půlhodinová procházka denně dokáže snížit riziko srdečních chorob, cukrovky i deprese. Podobně významná je i kvalitní strava. Organismus potřebuje méně kalorií, ale více živin. Nedostatek bílkovin a vitamínů přispívá k úbytku svalů, zhoršení imunity a únavě. „Pocit žízně ve stáří mizí. Mnoho seniorů je v chronické mírné dehydrataci, aniž by si to uvědomovali,“ dodává Vrbová.

Ultrajemné částice prachu mohou být nebezpečné

Často se zapomíná na faktor, který má na stárnutí překvapivě velký vliv, a to na kvalitu ovzduší. Vědecké výzkumy z posledních let ukazují, že prostředí, ve kterém žijeme, může ovlivnit rychlost stárnutí podobně jako strava nebo pohyb. Prachové částice z dopravy a průmyslu pronikají hluboko do plic a krevního řečiště. „Největší hrozbou nejsou velké částice, které zachytí nos. Nebezpečné jsou ultrajemné částice, které se dostanou až do mozku,“ vysvětluje neurobiolog Tomáš Langer. Tyto částice podle něj urychlují zánětlivé procesy a mohou zvyšovat riziko demence, Parkinsonovy choroby i deprese. Seniorům, kteří

tráví více času doma, proto výrazně prospívá, když mají kvalitní vnitřní prostředí. Znečištění totiž nepřichází jen zvenčí, vzniká i uvnitř. Nábytek, čisticí prostředky, prach a plísně vytvářejí směs látek, které zatěžují dýchací cesty a imunitu. Řešením může být kvalitní větrání a také použití čističek vzduchu. „Správná čistička dokáže snížit množství škodlivin o více než 90 procent. Pro lidi se slabší imunitou je to obrovská pomoc,“ potvrzuje alergolog Jiří Jareš.

Paměť je jako sval. Když ji trénujete, zůstává ve formě

Zatímco prostředí a pohyb jsou zásadní pro tělo, stejně důležitá je i aktivita mozku. V posledních letech se o to významně zasazuje pražské Centrum celoživotního vzdělávání, které nyní otevírá letní semestr 2025/2026. Jeho dlouholetí studenti dokazují, že věk není překážka poznání. Někteří z nich chodí na přednášky už více než třicet let. „Lidé si často myslí, že paměť se s věkem zhoršuje automaticky. To je omyl. Paměť je jako sval, když ji trénujete, zůstává ve formě,“ vysvětluje zakladatelka centra Dana Steinová, držitelka státního vyznamenání za zásluhy v oblasti vzdělávání seniorů.

Nový semestr nabízí témata z medicíny, psychologie, architektury, historie i moderních technologií. Velký ohlas vzbuzuje cyklus o umělé inteligenci, který ukazuje, jak mohou být digitální nástroje pro seniory užitečné. „Lidé se často bojí, že techno-

logie jsou jen pro mladé. A pak zjistí, že díky nim mohou psát dopisy, plánovat výlety nebo trénovat paměť. To je obrovské povzbuzení,“ dodává Steinová.

Jaterní testy či biohacking mohou být fajn. Pro někoho

Současně se ale objevují trendy, které životní styl seniorů komplikují. Sociální sítě jsou zaplavené doporučeními, která často balancují na hraně extrému. Otuzování, saunování, detoxikační diety, jaterní očisty či takzvaný biohacking (přístup, jak vědomě ovlivňovat a zlepšovat lidské tělo – pozn. redakce) jsou lákavé, ale nemusí být vhodné pro každého. Podle fyziologa Radima Šlachty je vidět obrovský tlak na výkon a extrém. „Lidé si myslí, že když si dají ledovou koupel nebo začnou přehnaně užívat doplňky stravy, vyřeší tím všechno. Ale zdraví stojí na úplně jiných základech,“ popisuje.

Podle něj je největším problémem to, že mnozí lidé investují tisíce korun do postupů, které nemají vědeckou oporu. „Detox si tělo dělá samo. Játra a ledviny nepotřebují speciální kúry, spíše kvalitní stravu a méně alkoholu,“ dodává.

Šlachta upozorňuje i na rizika příliš intenzivního saunování nebo otuzování, která mohou lidem se srdečními potížemi nebo nízkým tlakem uškodit. „Nic proti sauně nebo studené vodě. Ale musí to být s rozumem. Zdraví se nebuduje extrémem, ale rovnováhou,“ shrnuje fyziolog Šlachta. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

„Nechci Prahu ničit! Chci ji ukázat jako tichý svět“



Václav Krejčí. Grafik, který si hraje s umělou inteligencí.



Neuvěřitelná díla, takhle Prahu určitě nepoznáte! Vídea najdete na Facebooku pod jménem Václav Krejčí, na Instagramu pod profilem ven_da. Ano, se dvěma podtržítky.



4x INSTAGRAMVEN_DA

Co se stane, když Praha zůstane opuštěná? Třeba po výbuchu bomby? To můžete vidět ve videích Václava Krejčího, který pomocí umělé inteligence vytváří postapokalyptická díla. „Tímto se ale omlouvám všem Pražanům, kterým jsem v rámci svého postapo světa ‚odpálil‘ jejich oblíbená místa,“ říká pro deník Metro Václav Krejčí. „A moc díky za oslovení k rozhovoru. Mám z toho obrovskou radost. Deník Metro čtu strašně dlouho a je to pro mě čest!“ dodává.

Ne dobře, Václave. Pojďme na otázky. Jak vás napadlo vytvářet taková videa?

Díky svojí práci pronikám už několik let do světa umělé inteligence ve vizuální tvorbě, hlavně v oblasti videa. A pokud jde konkrétně o projekt POSTAPO PRAHA, vzniklo to vlastně úplnou náhodou. Testoval jsem nový AI nástroj na tvorbu statických obrázků z fotek – zašel jsem ke kolegovi do kanceláře, vyfotil mu pracovní stůl a zadal do AI, aby scéna vypadala jako po výbuchu bomby. Výsledek mě naprosto dostal. Byl tak

realistický, že tomu kolega pár vteřin opravdu věřil. Pak jsem vyšel před budovu TV Prima a zkusil totéž s její fasádou – vytvořit postapokalyptickou verzi místa, kolem kterého chodím denně. A opět to dopadlo perfektně. Uvědomil jsem si, že by z toho mohl vzniknout nový projekt. Zrodil se nápad udělat první video. To byla ta jiskra, která rozjela celý projekt.

Se svými videoeditory ničíte metra, nákupní centra a své followery na sociálních sítích vyzýváte, co dalšího by tak mělo dopadnout. Jak si vybíráte ta místa?

Strašně mě baví pracovat s fanoušky na sociálních sítích a aktivně je do projektu zapojovat. U každého videa proto vyzývám lidi, aby do komentářů psali, jaké místo nebo stanici metra by chtěli vidět v postapokalyptické verzi příští. A podle toho, které místo se objeví nejčastěji, ho jednoduše vyberu a jedu ho natočit. Někdy, když jsou návrhy hodně vyrovnané nebo se opakují dvě podobná místa, udělám speciální příspěvek s hlasováním jen mezi

nimi – a nechám rozhodnout komunitu.

Můžeme se podívat pod vaši pokličku, jak vlastně videa vznikají?

Všechna videa stojí na vlastních fotografiích. U každého místa si nejdřív udělám malý průzkum – zjišťuju, co je pro danou lokalitu typické, ikonické nebo sentimentálně důležité. Často se ptám i fanoušků na sociálních sítích, co by tam rozhodně nemělo chybět, protože místní to vždycky vědí nejlépe. Potom vyrazím fotit. Když mám vše natočeno a nafoceno, přichází klíčová část: každou fotografii pomocí AI převádím do postapokalyptické stylizace. Někdy to trvá i hodiny, než výsledek vypadá přesně tak, jak chci. Když mám hotové statické obrázky, posílám je do dalšího AI nástroje, ve kterém je rozpohybují. Popisují pohyb kamery, akce ve scéně, atmosféru... postupně skládám celé video. Pak přichází klasická postprodukce: střih, výběr hudby, color grading, sound design a nekonečné doladování detailů. Až teprve když mi to celé sedí na sto procent, jde video ven.

Nechal jste také vybuchnout Pražský hrad, Tančící dům, Národní muzeum... Není čas se za to obyvatelům Prahy omluvit?

Omluva je samozřejmě namístě – takhle si pražské památky brát do parády, to se vlastně vůbec nedělá. Ale největší facu realitou jsem dostal ve chvíli, kdy moje čtyřletá dcera viděla jedno z videí s výbuchy. Na takové scény není absolutně zvyklá a bylo vidět, jak moc jí to rozhodilo. Takže tímto se omlouvám především jí – a samozřejmě i všem Pražanům, kterým jsem v rámci svého postapo světa „odpálil“ jejich oblíbená místa. Do budoucna se ale chci víc soustředit i na pozitivnější postapo motivy – třeba zarostlé, přírodní verze Prahy, kdy si město přebírá zpět příroda, nejen exploze a destrukce. Nechci Prahu jen „ničit“, ale i ukázat, jak by mohla vypadat jako tichý, opuštěný a trochu magický svět.

V jednom videu jede rozbořeným městem na motorce Dalibor Janda...

Ano, jako tvůrce na sociálních sítích samozřejmě zkou-

ším, co má největší dosah a co lidi baví. I proto vzniklo moje postapo video s Daliborem Jandou, který tam ujíždí před obrovským růžovým hadem. Napadlo mě jednou začas vytvořit postapo video s nějakou známou osobností, která by si ho mohla třeba nasdílet. Tím by se projekt dostal k dalším lidem a mohl ještě víc vyrůst. Je to vlastně taková zábavná forma spolupráce, která může pobavit fanoušky a zároveň pomoci projektu.

Nepřemýšlíte o tom, že byste začal předávat svoje zkušenosti i ostatním?

Zatím nečím, ale upřímně o tom hodně přemýšlím. Čím dál víc lidí se mě ptá, jak tuhle AI tvorbu dělám, jaké nástroje používám a jak vypadá celý proces. Proto zvažuju, že bych vytvořil placený kurz, kde bych ukázal nejen technický postup, ale i kreativní myšlení, workflow a všechny tipy, na které jsem přišel cestou. Myslím, že by to spouště začínajících tvůrců mohlo ušetřit měsíce experimentování.

MARK PEŠKA



Odvážné spojení IQOS a Seletti

Nová limitovaná edice IQOS ILUMA i x Seletti na sebe svým designem okamžitě strhne pozornost. Zlaté detaily, ikonický vzor značky Seletti, dramatická černá a odvážná textura se spojují do podoby, která okamžitě zaujme. Spojení černé a zlaté odráží filozofii obou značek: inovaci, kreativitu a smysl pro detail. Na povrchu se objevuje charakteristický cik-cak vzor Seletti, jenž dodává celku dynamiku a hravý umělecký podpis. Limitovaná edice nabízí varianty IQOS ILUMA i Prime a IQOS ILUMA i, obě vybavené dotykovým displejem s praktickým režimem pauzy až na 8 minut. K dostání ve vybraných prodejnách IQOS.

VÁCLAV KREJČÍ

Rodák z Prahy se grafice věnuje už od svých 12 let.

- Vystudoval dvě školy se zaměřením na grafiku a reklamu a po škole nastoupil do produkční společnosti, kde se podílel na tvorbě televizních reklam, filmů a vizuální identity pro televizní stanici

Óčko, včetně jejich znělek a upoutávek. Devět let působil na TV Prima jako Senior Art Director – primárně hlavního kanálu Prima. „Mám na starosti tvorbu vizuální identity stanice, upoutávek, návrh znělek a kompletní vnitřní grafiku napříč celou televizí,“ říká pro deník Metro. **MAP**

„SRÁŽKY PARAHOKEJOV



Mistr zvuku Jiří Klenka

„Česká kina právě baví i dojímá film Neporazitelní, jenž sbírá velmi povzbudivé kritiky. Zaujal i diváky – ve filmové databázi čsf.d.cz jej prozatím hodnotí 80 procenty. Deník Metro obzvláště zaujala zvuková stránka snímku, o níž si popovídal s mistrem zvuku Jiřím Klenkou, dvojnásobným držitelem Českého lva.

Vaše kariéra započala koncem 90. let, máte na kontě desítky populárních filmů či seriálů. Nyní jsou tu Neporazitelní. Na co jste v nich kladl důraz?

Už od prvopočátku jsme s režisérem Danem Pánkem mluvili o tom, jak vybudovat povtavou atmosféru filmu. A to nejen ve velkých scénách parahokejových tréninků a zápasů, ale také v intimních scé-

nách o jednom nebo dvou hercích. Zkrátka podpořit emocionálně kontrasty těchto dvou světů, čemuž jsme podřídili výběr určitých složek zvuku. Někde jsme tedy záměrně úplně redukovali zvuky okolí a nechali postavy jakoby uzavřené v jejich nitru, abychom nerušili zbytečně jejich emotivní prožitky. To je třeba scéna, kde trenér Bob ztvárněný Ivanem Trojanem nebo později Petr v kůži Hynka Čermáka promlouvají v pokoji s Patrikem, Janem Dlouhým. Naopak když má zvuk zabouřit, ozve se opravdu výrazně. To jsou především momenty spojené se zápasem ve druhé polovině filmu. K tomu jsme využili i multikanálový zvuk 7.1, který vám umožní zažít pocit být více „v tom“.

Jak jste si poradili s charakteristickými ruchy a zvuky hokejových zápasů? Češi jsou hokejový národ, na tyto detaily by mohli být dost citliví.

Skvělé bylo, že mi producenti umožnili mimo natáčení pořídít samostatnou nahrávku zvuků přímo na ledě s parahokejisty a jejich trenérem Jakubem Novotným. To nám hodně pomohlo, protože konkrétní zvuky krásně doplnily především detailní záběry při tréninku a zápasech a podpořily dravost situací. Musím ale také zmínit, že zvuky parahokeje jsou opravdu specifické: například nože na „sáňkách“ znějí jinak než nože běžných bruslí, srážky parahokejových saní jsou někdy opravdu velmi drsné a práce s jejich krátkými hokejkami, které slouží k práci s pukem,



Jiří Klenka při natáčení ruchů s parahokejistou



Ivan Trojan si stříhнул roli trenéra, jeho asistentem je Ladislav Hampl.

INZERCE

Zdravotní služby na Lékárna.cz – od domácího testu po odbornou konzultaci online

Lidé hledají způsoby, jak mít své zdraví pod kontrolou průběžně – bez čekacích lhůt a složitého objednávání. Ne každý má možnost dostat se včas ke svému lékaři, ale přesto může udělat první krok sám. Lékárna.cz dlouhodobě nabízí zdravotní služby, které tuto možnost přinášejí – od laboratorních testů a domácí diagnostiky až po odbornou online konzultaci. Jejich cílem je pomoci lidem pečovat o zdraví včas, srozumitelně a bez zbytečných překážek. Navíc díky propojení služeb si lidé mohou sestavit vlastní plán péče o zdraví.

„Prevence není jen dobrý nápad, ale nutnost. Čím víc o svém těle víme, tím méně nás dokáže překvapit. I malé vyšetření může odhalit věci, které bychom jinak roky přehlíželi,“ říká Mgr. Pavla Horáková, vedoucí online poradny Lékárna.cz.

Zdraví pod kontrolou – jednodušeji, než si myslíme
Dlouhé čekací lhůty i tlak na výkonnost ukazují, že spoléhat jen na zdravotní systém nestačí. Včasné informace ale dokážou předejít až 70 % komplikací – ať jde o hladinu cukru, cholesterol, jaterní testy či další uka-

zatele, které lze zkontrolovat rychle a bez stresu. **Domácí testy i laboratorní balíčky** se tak stávají běžnou součástí péče o sebe, nikoli nadstandardem.

Co lze dnes zjistit bez čekání v ordinaci

Na Lékárna.cz si můžete vybrat laboratorní balíčky podle věku a potřeb – například Prevence 50+, Žena 40+ nebo Muž 60+. Nabídnou přehled o krvi, hormonech i funkcích orgánů. Pro rychlou orientaci slouží domácí testy na infekce, intoleranci lepku, plodnost nebo glukózu. A pokud si s výsledky nejste jisti, lékárníci vám je v rámci služby **Interpretace laboratorních výsledků srozumitelně vysvětlí** a doporučí další postup.

Investice do prevence, která dává smysl

Testy si objednáte z domova, bez žádanky, s rychlými výsledky online. Získáte jistotu, zda je vše v pořádku, nebo je čas řešit další kroky. Včasné odhalení potíží dokáže předejít nákladné léčbě – i dlouhému období nejistoty. A hlavně: **mít výsledky v ruce znamená mít klid v hlavě** – pocit, který žádná aplikace ani vyhledávání na internetu nenahradí

„Moderní lékárna není jen místo, kde si vyzvednete léky. Je to partner, který vás provede péčí o zdraví a dodá jistotu, že v tom nejste sami,“ dodává Mgr. Pavla Horáková.

Na www.lekarna.cz vám rádi pomůžeme se zdravím i zdravotní péčí – rychle, jednoduše a snadno. Průvodce zdravím „Trápí mě“ poradí s výběrem vhodných produktů. Naši lékárníci jsou vám k dispozici online. Nově si můžete poslechnout také podcast „Abyste se cítili dobře“ s tipy pro zdraví a prevenci – i na Spotify. A pokud nakupujete pravidelně, využijte věrnostní program Lékárna.cz PLUS se slevami a odměnami.



Mgr. Pavla Horáková

Vedoucí online poradny na www.lekarna.cz a odborný garant služby Lékový audit

Lékárna.cz
ABYSTE SE CÍTLI DOBRĚ

ÝCH SANÍ JSOU DRSNÉ“

ale též k odrážení a pohybu, je také úplně jiná. Kluci parahokejisti se navíc ukázali jako skvělí herci, když jsem s nimi v šatně dohrával už přímo na míru filmu jejich hlasové reakce na různé situace.

Řekněte mi, do jaké míry jste ve své praxi vázán na názory a přání režiséra? Jak se vám dělalo s Danem Pánkem, s nímž jste se sešel již podruhé, čím je inspirativní?

Dana Pánka znám dlouho, pracovali jsme spolu už v minulosti na menších projektech a jsme navíc dobří přátelé. Od jeho prvního celovečerního filmu Děti Nagana, který vznikl před dvěma lety, jsme mu trochu z legrace říkali „trenér“. Zřejmě to bylo ovlivněno do značné míry tím, že hlavním téžiskem fil-

mu byl sport. A tehdy jsme ve štábu vymysleli heslo: Jaký trenér, takový tým. Což znamená také to, že si musí umět vybrat k sobě lidi, kteří mu pomůžou uskutečnit jeho myšlenky. Já si ostatně myslím, že u sportovního trenéra a filmového režiséra platí velmi podobně určité principy práce s jejich týmem. On je nositelem hlavní myšlenky, on má jasnou vizi a je ten, kdo musí nakonec rozhodnout o jednotlivostech, které vytvářejí výsledný tvar filmu. Práce s Danem je vždycky skvělá, on patří mezi režiséry, kteří mají o zvuku, stejně jako o ostatních aspektech filmu, jasnou představu. Momentálně s ním ostatně pracuji na dalším filmu, který bude mít premiéru na jaře. Jmenuje se Naše léto. Bude to

žánrově úplně jiný film než Neporazitelní, navíc opravdu ryze letní. Takže se opět moc těším a diváci mohou také.

DAVID HALATKA

JIŘÍ KLENKA

Mistr zvuku, držitel Českého lva za snímky Kytice a Želary. Na kontě má také šest nominací na Českého lva a tři na obdobnou slovenskou cenu Slnko v sieti.

- Absolvoval na katedře zvukové tvorby na pražské FAMU. Velkou inspirací je mu starší kolega z Barrandova Ivo Špalj, který je celoživotně spjat hlavně s tvorbou režiséra Jana Švankmajera. HAL



Ve studiu s Jiřím Hájkem, autorem hudby k Neporazitelným



Parahokejový zápas nabral obrátky.

2x FALCON



Zleva: režisér Dan Pánek, Jiří Klenka a Ivan Trojan

4x ARCHIV JK

INZERCE

Šťastné a veselé

se super pohádkami, filmy a TV stanicemi

Už žádné odbíhání od vánoční večere ani rozhodování, které pohádce dáte přednost. Letos na vás televize počká! Zažijte pohodové svátky a sledujte své oblíbené pořady, až když máte čas.

ZA 1 Kč










Na zkušku za 1 Kč i s HBO jako dárek

Poté může být Lepší.TV vaše už za 139 Kč. Objednejte si bez závazku pohodové Vánoce na www.lepsi.tv

LEPŠÍ.TV

Herečka Květa Fialová: „Když už nás jednou Pánbůh poslal na tento svět, (tajenka).“

	VÝSLEDEK KLONOVÁNÍ	VERDIHO OPERA	ZAČÁTEK TAJENKY		OLDŘICH, OLIN (DOMÁCKY)	DYSPROZIU (ZN.)	STUPEŇ CITLIVOSTI FILMU (OZN.)	KDO LÁKÁ VABNIČKOU (ZVĚŘ)		NEMLUVIT PRAVDU	NABÝTÍ ATOM, IONT	KODRCAT „SE“ (EXPRES.)		CITO-SLOVCE SMÍCHU	KONCOVKA ŽENSKÝCH PŘÍJMENÍ	SLOVENSKÁ ŘEKA
POPRAVČÍ				OBDIVOVÁNÍ (KNIŽNĚ)					NÁROD				PÉČE O ZVÍRATA (J. Č.) OMEZENÍ			
LIANA (DOMÁCKY)				HOLÁ UKRAJINA (MPZ)					PŘÍČINLIVÁ KORÝŠ							
Z JAKÉHO MÍSTA						HRAČI V OBRANĚ VYTYČENÝ SMĚR								DLOUHÝ POVZDECH KONEC TAJENKY		
TKANÍM ZÍSKAT							NATAN (DOMÁCKY) TRHAVINA TRITOL (OZN.)				LOVKYNĚ PEREL ALEXANDR (DOMÁC.)				URÝPNUTÁ (ŘÍDČEJ)	OPAK „EPIK“
	PRAŽSKÁ ZVONKOHRA	PLOŠNÁ MÍRA ODBORNÍK VE STATICE			DĚTSKÝ RET DEŠŤOVÉ VODY					POHNUTKA MUŽSKÉ JMÉNO (LARSEK)						
DRUH DROGY (OZN.)				SLUŽEBNÍ POŘADÍ KRY					SCHRÁNKY MĚKKÝŠŮ HRDINA (ROBIN)							
OBEZITA (MED.)								MASOVÁ KAŠE ČÁST ZVONICE					SÝR (SLOVENSKY) VTIPÁLEK			
KLOUBY PAŽÍ							JITŘENKA OLDA, OLDŘICH (DOMÁCKY)					SPOJOVATI JEHLOU OPĚT, ZNOVU				
CVIČNÉ SKLADBY						OVES (SLOVENSKY) DRÍV. ZNAČKA ČEPELEK					ZIMNÍK (HOVOROVĚ) LIMONÁDA (HOVOROVĚ)					
JEHLIČNANY					ALODIUM (HISTORIC.) VLASTNÍ EMĚ					ŘEKA V KOLÍNĚ ZAŘÍKÁVADLO; ... FÁRY					NÁPADNÁ	MENŠÍ NOS, NOSÍČEK
JACÍ (SLOVENSKY)				EVĚ PATŘÍ SLOUČENINA FE A AL (TĚŽ ALLIT)					MĚSTO PORTUGALSKA SKRZE VNITŘEKEM							
	TRKNUTÍ	TOUHA PO MAJETKU ČLENOVÉ MORMONŮ						SAMOTNÝ VYROBENÝ ŠITÍM				KMENOVÉ VLÁKNO PŘECHODY ŘEKY				
SPRAVOVAT TMELEM							POLYSACHARID PANÍ (ANGLICKY)						VÝZVA K SOUBOJI SÍDLA SLUCHU			
JMÉNO HOODA						BÝV. ITAL. PLATIDLA DOLOVATI ZE ZEMĚ					TYPÍČTÍ PRO RUSKO ČÁST JEVIŠTĚ					
ZAKRÝVAT					HÁŠKŮV KURÁT OKRAJ ÚST					DORUČOVATEL MÍSTO NA PEČENÍ						
	MILITESLA (ZN.) MILIAMPĚRHODINA (OZ)			TEMNĚ ČERVENÝ ALKALOID V ČAJI					MÍSTA PRO VYSTOUPENÍ VODNÍ PROUDY						ONAKÝM ZPŮSOBEM	VONNÉ BYLINY
MOST (ST. SPZ)			SESTRY OTCE INICIÁL. BO-ROVSKÉHO					PRÓTO NE (SLOVENSKY)					SOMÁLSKO (KÓD) META			
FORMA VÝZKUMU							TMAVĚ ČÁSTI DNŮ RUDNĚ DOLY (ZKR.)					CTNOSTNÁ STATAMPĚR (ZN.)				
CITO-SLOVCE SMÍCHU (TĚŽ HAHA)					OBRTNÝ KOUSEK					UPADAT DO SPÁNKU						
POMŮCKY: ALIT, AMA, AVOT, RANK		INICIÁLY NĚMCOVÉ			VŮDČÍ MÝŠLENKY					NEJTENČÍ PRSTY						

Skutečný dárek letos pomůže týrané Ukrajině

Do dobročinné akce se zapojil i publicista Janek Rubeš nebo legendární hokejista Dominik Hašek.

Skutečný dárek od Člověka v tísní spouští nové certifikáty, které pomůžou dětem s traumaty, válečným veteránům i rodinám na Ukrajině. Do předvánoční kampaně se zapojily známé tváře v čele s Dominikem Haškem, Janekem Rubešem nebo herečkou Veronikou Kubařovou.

Charitativní obchod Skutečný dárek umožňuje obdarovat blízké a zároveň pomoci lidem, kteří to nejvíc potřebují. Loni se díky němu v Česku podpořilo 2 400 dětí ze znevýhodněného prostředí, na Ukrajině se opravilo pět

škol a v Afghánistánu mohlo do školy chodit 5 000 dětí.

Skutečný dárek zajistil také pitnou vodu pro více než 20 000 lidí, v Etiopii pomohl farmářům s novými plodinami, slepicemi nebo úly a u afghánských škol vznikly nové latríny.

Nové dárky zamíří na Ukrajinu

Konfliktem zasažené oblasti na Ukrajině se potýkají s obrovskými dopady na duševní zdraví. Podle odborného časopisu Lancet má nějakou formu psychické poruchy každý pátý člověk.

Abyste člověk v tísní pomohl dětem i dospělým vyrovnat se s traumaty, vznikl nový certifikát Náplast na duši. Jeho ambasadorem je dokumentarista Janek Rubeš.

„Narodil jsem se na Štědrý den. Vyrůstal jsem v bezpečí, které děti na Ukrajině nema-

jí. Zažily bombardování, ztrátu domova. Pojdme jim pomoci,“ vyzývá.

Hašek podporuje ukrajinské veterány

Do kampaně se zapojil i Dominik Hašek. Podporuje certifikát Nová mise, který pomáhá ukrajinským veteránům při návratu do běžného života – od rekvifikací přes psychologickou pomoc až po podporu podnikání.

„Některé životní zápas jsou těžší než ty sportovní. Veteráni potřebují novou šanci, práci i důstojnost,“ říká legendární brankář.

Ambasadori dalších dáreků se stali například youtuber Lukefry (Vánoce v teple), Veronika Kheh Kubařová (Bezpečný porod) a komička Iva Pazderková (Dívčí síla).

Více informací najdete na stránkách www.skutecnydarek.cz.

DAVID HALATKA



Pomoc ukrajinským dětem

2x ČVT UKRAJINA



Dominik Hašek

MAFRA

ZTRÁPENÉ DUŠE

I v Česku roste počet dětí s psychickými potížemi.

- Číslo z Národního ústavu duševního zdraví jsou alarmující: čtyřicet procent dětí má příznaky střední až těžké deprese, třetina dospívajících bojuje s úzkostí. Díky certifikátu Síla pro dětskou duši se Člověk v tísní věnuje terapeutické podpoře dětí v nízkoprahových klubech v Kraslicích, Liberci, Praze a v Ústí nad Labem.

HAL



Výuka ukrajinských školáků

INZERCE

DARUJTE PŘEDPLATNÉ VÁNOČNÍ DÁREK S CELOROČNÍM KOUZLEM

mfdnes.cz/darek

OBJEDNÁVEJTE NA **225 555 522** NEBO NA NAŠICH STRÁNKÁCH **MFDNES.CZ/DAREK**. NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2025.

Vánoční trhy po berlínsku

Německá metropole letos pro své obyvatele i návštěvníky přichystala desítky vánočních trhů, které jsou stejně rozmanité jako samotné město.

Stojíme na berlínském náměstí Alexanderplatz pod ikonickou televizní věží a před námi se prostírá zimní vesnička tvořená zhruba stovkou dřevěných stánků, odkud se line neodolatelná vůně pečených kaštanů, klobásek, punče a svařeného vína. Jakmile vstoupíme dovnitř, mezi pulty s občerstvením a různými dárky a uměleckými předměty se rychle – a rádi – ztratíme. Uprostřed se tyčí k obloze několikapatrová krušnohorská pyramida s rotujícími figurkami a jevištěm, kde právě vystupuje dechovka. O pár kroků dál sviští bruslaři po ledové ploše vybudované kolem Neptunovy fontány, vedle projíždí dětský vláček a nad ním stoupají nad stromy kabinky obřího vyhlídkového kola. Působivou atmosféru ještě podtrhuje renesanční budova radnice z jasné červených cihel.

Vytuněný svařák

Naše inspekční cesta po berlínských vánočních trzích pokračuje na pouhých pár minut chůze vzdáleném Muzejním ostrově, kde stánky obsadily náměstíčko Schloßplatz naproti dómu. Je zde méně lidí a exotičtější nabídka občerstvení, překvapí nás třeba indický pulitik se specialitami typu masala king. Nechybí palačinky asi na tisíc způsobů, vafle, churros a také trdelník, byť pod názvem Baumstritzel. Stejně různorodá jako jídlo je hudba, někde vyloženě vánoční, jinde se obsluha vlní do rytmu Macareny. Zájemci si mohou vyzkoušet řemesla jako foukání skla, výrobu keramiky nebo řezbářství, případně jízdu na nostalgickém kolotoči. My se spokojíme s ochutnávkou Feuerzangenbowle, svařáku „vytuněného“ látkou odkapávající do nápoje z hořící homole cukru polité rumem. Vydatný „ohnivý“ drink popijíme stylově u kruhového barového pultu s ohništěm uprostřed.

Několik stánků je také za rohem na náplavce. V těchto místech jsme skoro sami a pohodová neuspěchaná atmosféra se šlágry Franka Sinatry



Berlínské vánoční trhy potrvají do 26. prosince.

a výhledy na dóm a televizní věž nemá chybu.

Výkladní skříň lidového umění

Pak zamíříme na trhy Winter-Zauber na nedávno zrekonstruovaném náměstí Gendarmenmarkt. Na pódiu právě zpívá ženský sbor, za ním září nasvícená budova hudební konzervatoře. Zdejší stánky s bílou plátěnou střechou připomínají spořádané stanové městečko. Ty, které servírují občerstvení, jsou vytápěné a dost prostorné na to, aby se uvnitř dalo pohodlně posedět u několika stolů. Kromě tradičních vánočních delikates je zde k dostání všechno možné ovoce namáčené v čokoládě nebo císařský trhanec známý spíše z rakouských skiareálů. Procházka mezi stánky je pasivou pro oči a zboží připomíná výkladní skříň tradičního lidového umění. To ostatně platí pro všechny berlínské trhy a koupit nebo jen obdivovat lze ručně vyráběné vánoční ozdoby, hračky, šperky, svíčky, krajky, dřevěné domácí potřeby, oblečení, kožené zboží a tašky, herrnhutské hvězdy, koření, bylinky, sypané čaje a tisíce dalších lákadel.

Nakonec ještě cestou do hotelu prosvítníme trhy na náměstí Potsdamerplatz se sedmdesátimetrovým sáňkařským svahem. Pro ty, kdo mají víc času, je v Berlíně ještě například skandinávský nebo japonský vánoční trh a chození po městě se tak může proměnit v adventní cestu kolem světa.

MET



Pochutnáte si na bratwurstu, či kebabu?



Dáte si svařák, nebo punč?

3x PROFIMEDIA

Bez dovolené a bez peněz

Každý pátý Čech musel někdy zrušit dovolenou. Průměrná částka storna je ovšem nemalá. Pohybuje se okolo 27 tisíc korun.

S rostoucími cenami dovolených stoupá i riziko vyšších finančních ztrát při jejich zrušení. Podle průzkumu NMS Research pro ERV Evropskou, kterého se zúčastnilo přes tisíc respondentů, muselo někdy svoji cestu stornovat 22 procent Čechů. Pojištění storna přitom zná 69 procent lidí, ale pravidelně ho využívá jen 31 procent. Nejvíce zrušených cest pak ERV Evropská eviduje během letních měsíců.

Spusta lidí riskuje

„Vyšší ceny logicky znamenají vyšší ztráty v případě nepojištěné cesty, kterou musí klient zrušit. Zatímco v cestov-



Bezstarostné dny u moře se mohou nepříjemně prodažit.

PROFIMEDIA

ních kancelářích je pojištění storna součástí většiny zájezdů, u individuálních cestovatelů si ho pravidelně sjednává jen 31 procent Čechů. Naopak 43 procent ho vůbec nevyužívá,“ říká Vlastimil Divoký, manažer marketingu ERV Evropské pojišťovny.

Tisíce případů každý rok

Statistiky ERV Evropské pojišťovny za poslední tři roky ukazují, že počet osob, které musely zrušit dovolenou, zůstává stabilní. V roce 2024 šlo celkem o 14 457 osob a letošní průběžná data naznačují obdobný trend. Od ledna do

září muselo dovolenou stornovat 11 254 osob.

„V době, kdy se svět stává stále nepředvídatelnějším, je pojištění storna důležitější než dříve. Každý den u nás evidujeme zhruba 40 klientů se stornovanou dovolenou, přičemž průměrná částka,

kterou klienti díky pojištění získají zpět, přesahuje 27 tisíc korun,“ říká Vlastimil Divoký.

Zrušení cest kvůli koronaviru

I když pandemie již není hlavním rizikem, stále se objevují případy, které s ní souvisí. Do září letošního roku muselo 50 klientů cestu zrušit právě kvůli koronaviru. Průměrná škoda u těchto případů dosáhla 42 600 korun.

Do tří dnů

Pojištění lze sjednat do tří pracovních dnů po objednání první cestovní služby (u cesty typu „last minute“ v den objednání služby) či uhrazení zájezdu.

„Z našich dat vidíme, že pojištění storna už klienti nevnímají jako zbytečný luxus, ale jako běžnou součást plánování dovolené. Zejména u dražších zájezdů si lidé více uvědomují, že i krátkodobá nemoc nebo nečekaná rodinná situace mohou znamenat vysoké ztráty,“ doplňuje manažer Divoký. **MET**

INZERCE

metro

Přidejte se k naší komunitě autorů

Pište o tom, co vás baví a co se děje kolem vás!

Nová bezplatná platforma pro všechny, kteří chtějí sdílet své články a obohatit komunitu.



Registrujte se



Pište články



Publikujte



Bud'te vidět

moje.metro.cz

Zdarma
a pro
všechny



Novinky v programu ČT

Česká televize na tiskové konferenci na Kavčích horách odhalila své jarní programové schéma na rok 2026, které přinese nové původní projekty, očekávané návraty oblíbených pořadů a unikátní programové události napříč stanicemi. Diváky čekají zásadní novinky ve vzdělávání, dramatické i dokumentární tvorbě, kultuře, dětském programu i sportu.

Bude i DouČto

„Jarní schéma opět potvrzuje, že Česká televize má silnou pozici veřejnoprávního média, které dokáže nabízet kvalitní a žánrově pestrou tvorbu pro všechny generace. Původní tvorba, vzdělávací projekty, kulturní pořady i velké sportovní události jsou jádrem toho, co má veřejná služba přinášet. Rok 2026 je pro nás zároveň rokem velkých výročí a o to víc mě těší, že divákům nabídneme

mimořádně bohatý a hodnotný program. ČT edu spustí od 6. ledna 2026 nový projekt DouČto – sérii živých lekcí pro deváťáky a jejich rodiče, které budou každý týden v úterý od 18 hodin dostupné na YouTube a Twitchi. Certifikovaný lektor během čtrnácti kapitol provede žáky přípravou na přijímačky v přímém přenosu a v interakci s diváky,“ uvádí generální ředitel České televize Hynek Chudárek.

3. ledna 2026. Čtvrtá řada nabídne nové výzvy, originální recepty, vyšší úroveň soutěží a nově i podcast Dopečeno. Nová řada kriminální kolekce Místo zločinu tentokrát zamíří do Zlína. Premiéra je plánována na 5. ledna 2026 na ČT1. Tvůrci slibují napínavé kriminální příběhy zasazené do unikátního prostředí města s výrazným industriálním charakterem.

bídku o tři nové původní projekty: seriál Filter, dokumentární sérii Watchparty a cyklus Generace Nika. Diváci se mohou těšit i na premiéry a návraty kultovních titulů, mimo jiné Babylon Berlín, Geniální přítelkyně, Cruel Love, The Office, Afterparty či Červený trpaslík.

Stivín i Rak

ČT art zahájí svou 13. sezónu s rekordním hodnocením divácké spokojenosti 8,6 z 10. Jarní program přinese například pořady HaDivadla – Padesátka na krku, To je tanec!, Ikony Kamila Stříhavy, nebo Textaři, centra DOX – Za uměním, Stivín, improvizovaný portrét, Štěpán Rak: Kytarou ke kofenům, Kroky a skoky české animace nebo O mlkování, lásce a zradě.

Návrat Červeného trpaslíka

Diváci se dočkají také premiéry filmu Lajf, příběhu skupiny lidí, které spojí dramatická životní situace. Film se věnuje závažnému tématu s citem, nadhledem i černým humorem. V hlavních rolích se představí Jiří Mádla a Sophia Šporcová.

Digitální platforma iVysílání obohatí svou nabídku a

INZERCE

Od uhlí k inovacím. Karlovarský kraj se mění v moderní místo pro život

Karlovarský kraj se mění. V regionu dříve proslulém těžbou uhlí dnes vznikají školy, podnikatelská centra i místa pro odpočinek. Díky programu **Spravedlivá transformace** se region nadechuje k nové éře – čistší, otevřenější a s mnoha příležitostmi.

V kraji se chystají i proměny území. Z bývalých dolů se stanou moderní rekreační zóny s prostorem pro sport i volný čas. Vznikají i nové cyklostezky. Rostou také řemeslné inkubátory, kde se lidé učí podnikat. Také školy dostávají moderní vybavení i digitální technologie, které přibližují žákům svět budoucnosti. Příkladem může být třeba modernizace učeben pro průmyslovku v Ostrově nebo modernizace školního hřiště v Chebu. Nezapomínejte ani na záchranné složky, kterým se sjednotí vozidla.

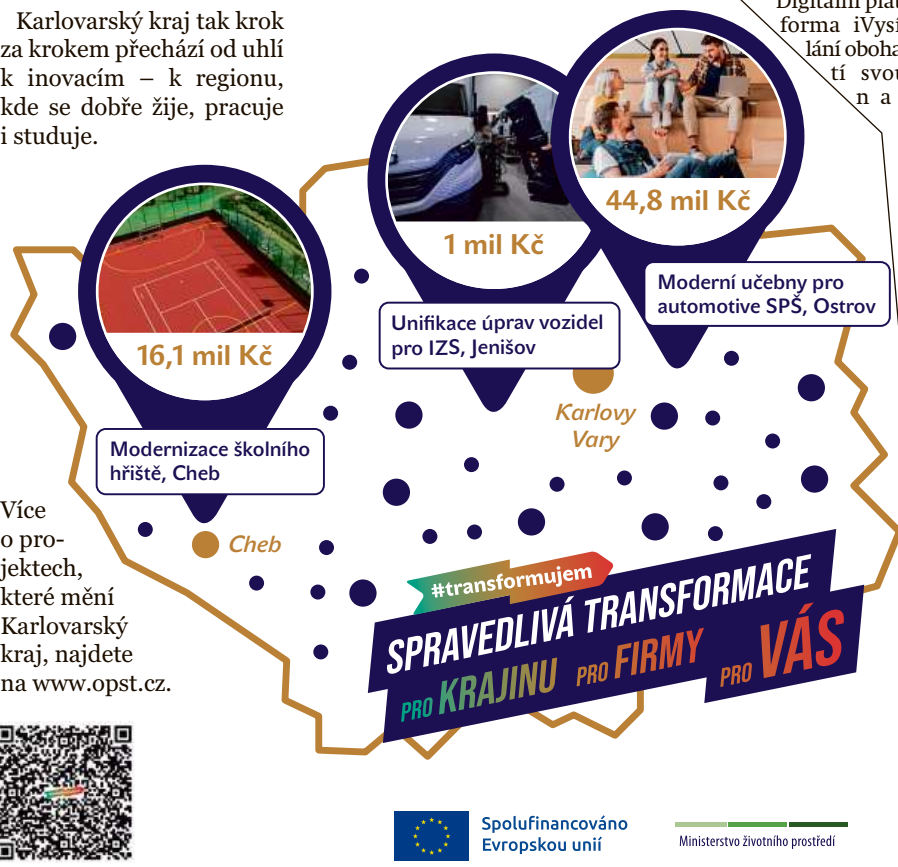
Karlovarský kraj tak krok za krokem přechází od uhlí k inovacím – k regionu, kde se dobře žije, pracuje i studuje.

Více o projektech, které mění Karlovarský kraj, najdete na www.opst.cz.



Podcast Dopečeno

Do programu se vrací oblíbený pořad Peče celá země, který uvede Česká televize od



Peče celá země

MIKULÁŠ KRÉPELKA



Místo zločinu Zlín

ČT

TV PROGRAM NA 12. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.35 Reportéři ČT 15.25 Usměvy Jaroslava Svěceného 16.05 Polopatě 17.00 Na cestě po Bretani 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	15.05 Vládcí třetí říše (3/4) 15.55 Ve jménu koruny (3/6) 16.45 Příběhy domů 17.15 Neznámá Alžběta II. 18.00 Povolání asistent 18.25 Australské dobrodružství 19.20 Bohové a mýty staré Evropy 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	13.40 Mentalista V (19) 14.35 Mentalista V (20) 15.35 Výměna manželek IX 17.00 Odpolední Televizní noviny 17.20 Odpolední sportovní noviny 17.30 Na lovu III 18.30 Ulice (5033) 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	10.30 ZOO Nové začátky (209) 11.25 Polabí (32) 12.50 Námořní vyšetřovací služba IX (9, 10) 14.45 Inkognito 15.50 Ano, šéfe! 16.55 Prostřeno! 18.00 ZOO Nové začátky (210) 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Youtube chart: Slovinsko 10.30 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Óčko hity 15.00 1Charterd 16.00 Top 4 Óčko chart 16.20 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity 18.00 CZ & SK
20.10 Každý den se rodí život Duben. Seriál (Dán., 2022) 20.55 Každý den se rodí život Všechnopárty 21.40 Výsledky losování Šťastných 10 22.35 Možná přijde i kouzelník Inspektorka 23.55 Candice Renoirová IV	20.00 Tenkrát na Západě Western (It./USA, 1968) 22.45 Želňačka Komedie (Fr., 1981) 0.25 Televizní klub neslyšících Na hranici tradic 0.55 Vlčnovské budy 1.20 Divočina bez hranic Park Narodowy Gór Stołowych	20.20 Prání Ježíškovi Romantická komedie (ČR, 2021) 22.45 Mrazivá past Akční film (USA, 2021) 1.05 Mentalista V (19, 20) Krimiseriál (USA, 2012) 2.50 Víkend Ulice (5033) 3.30 Seriál (ČR, 2025)	20.15 Farma Vojty Kotka 21.35 Máme rádi Česko 23.25 Ano, šéfe! 0.30 Policie v akci 1.25 Námořní vyšetřovací služba IX (9, 10) Krimiseriál (USA, 2011) 3.15 Policie Hamburg XV (15) Krimiseriál (N, 2020)	19.00 Youtube chart: Slovinsko 19.30 Óčko hity Klipy nonstop 20.00 Party ride Dance music na večerní mejdan 22.00 O Black Party Hip hop a RnB 23.00 Party ride Dance music na noční mejdan

TV PROGRAM NA 13. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 O ševci Ondrovi a komtesce Julince 14.00 Co poudala bába Futeř 14.45 Čintamani & podvodník 16.35 Počítání oveček 17.55 Zpátky do přírody 18.25 Kluci v akci 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny	14.15 Nejsme žádní andělé 16.00 Manu a Matěj na cestě po střední Itálii (10/10) 16.25 Albánie, tajemství Balkánu 17.20 Zázračná planeta: Asie (4/7) 18.15 Cesty kolem světa (9/12) 19.05 Vzkaz Karla Lopraise 19.20 Příběhy domů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	07.45 Víkend 09.10 Pan profesor (4) 10.25 Na lovu: Vánoční speciál IV 11.55 Za pět minut dvanáct 13.00 Okresní přebor (15, 16) 14.15 Comeback 14.50 Vánoce naruby 16.50 Notting Hill 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	06.05 Bolek a Lolek 06.55 M.A.S.H 08.55 Autosalon.tv 10.05 Máme rádi Česko 11.55 Inkognito 13.00 Vánoční setkání s láskou 14.45 Cesta kolem světa za 80 dní 16.20 Princezna zakletá v čase 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Youtube chart: Česko 12.00 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Best of TAYLOR SWIFT 18.00 CZ & SK 19.00 Youtube chart: Česko 19.20 Óčko hity 19.30 Top 4 Óčko chart 19.50 Óčko hity
20.05 Zázraky přírody 21.20 Já, brácha a jméno Hrušínský 22.29 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony 22.30 Proč bychom se ne bavili, když nám Pánbůh archiv dal Sísí III (5/6) 23.30 Historický seriál (N/Rak., 2023) 0.15 Grantchester VIII (5/6)	20.00 Statečné srdce Historické drama (USA, 1995) 23.00 Hibernatus Komedie (Fr./It., 1969) 0.20 Bohové a mýty staré Evropy Burgundi, potomci Nibelungů? 0.35 Přízraky 1.50 Na hranici tradic	20.20 Možné je všechno! 22.00 Mistrovská úroveň Akční komedie (USA, 2020) 23.55 Vánoce naruby Komedie (USA, 2004) 1.55 Kriminálka Anděl V (10, 11) Krimiseriál (ČR, 2023) 3.50 My, chalupáři 4.40 Jak se natáčela Vědma	20.15 Mladá krev (16) Krimiseriál (ČR, 2025) 21.30 Bez lítosti (8) Jaroslav Stodola 22.30 Tom Clancy: Bez výčitek Thriller (USA, 2021) 0.40 13 Thriller (USA, 2010) 2.35 Smrt stopařek	20.00 Party ride 22.00 KOTÁK LIVE: IVO RŮŽIČKA AKA DIMA ARREST KOTÁK LIVE: ELIZABETH KOPECKÁ 23.00 NAKED ATTRACTION ČESKO & SLOVENSKO 23.55 ONE BLADE NAKED: DRUHÁ ŠANCE

TV PROGRAM NA 14. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.00 Otázky Václava Moravce 13.05 O labutí 14.05 O princezně, měsíci a hvězdě 14.40 Fany 16.15 Brakýři (2/2) 17.30 Adventní koncerty České televize 2025 18.25 Herbář 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	14.20 Křesťanský magazín 14.50 Cesty víry 15.15 Starobylé stavby II 16.10 Perfektní rodiče v přírodě 17.05 S kuchařem kolem světa 18.00 Příběhy staveb 18.10 Australské dobrodružství 19.05 Portréty 19.20 Zajímavosti z regionů 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	08.15 Život na zámku IV (11) 09.05 My, chalupáři 10.20 Ledničko, vyprávěj! 11.10 Koruna k Vánocům 13.00 Comeback 13.30 Prání Ježíškovi 15.55 Román pro pokročilé 18.05 Na lovu: Hvězdný speciál III 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	12.50 Líbivky Pepy Libického 13.30 Zahradnice po ruce 14.10 Vychytávky Ládi Hrušky 15.25 Vychytávky Extra 15.45 Jak se staví sen – extra 16.50 Jak přežít svého muže 18.55 Hlavní zprávy 19.32 Losování 19.40 loterie Megamaxa 19.55 Krimi zprávy Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 12.00 Óčko hity 12.55 Gastroclash 13.00 Soundtracky 14.00 Radio top 25 15.50 Óčko hity 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 3X3 CHRISTMAS EDITION 17.50 Óčko hity
20.10 Máma Psychologické drama (ČR, 2025) 21.45 Výborná SHOW 22.29 Výsledky losování Šťastných 10 22.30 Možná přijde i kouzelník aneb Setkání po letech Sísí III (6/6) 0.10 Historický seriál (N/Rak., 2023)	20.00 Hombre Western (USA, 1966) 21.55 Vražda v Orientu expresu Detektivka (USA/VB, 2017) 23.45 Statečné srdce Historické drama (USA, 1995) 2.40 Na hranici tradic Svatební koláč paní Lekešové 3.05 Vodácká putování	20.20 Kriminálka Anděl V (12) Mrtvý pták. Krimiseriál (ČR, 2023) 21.40 Kriminálka Anděl (8) Staré vraždy 23.00 Střepiny 23.35 Pád anděla Akční thriller (USA, 2019) 2.00 Specialisté (116) Krimiseriál (ČR, 2020)	20.15 Princezna zakletá v čase 2 Pohádka (ČR, 2022) 23.10 SOUVISLOSTI Markéty Fialové 23.50 První strach Thriller (USA, 1996) 2.30 Bitva o Hill 60 Válečné drama (Austr., 2010) 4.55 Policie Hamburg XV (17)	18.00 CZ & SK 19.00 Top 4 Óčko chart 19.20 Óčko hity 20.00 O BLACK FRESH 21.00 Hot hity 22.00 NAKED ATTRACTION NĚMECKO 23.50 NAKED ATTRACTION ČESKO & SLOVENSKO

NEINVAZIVNÍ METODA ČIŠTĚNÍ KREVNÍCH CÉV

ZBAVUJE SENIORY VÝKYVŮ TLAKU A ATEROSKLERÓZY!

Známý německý specialista v oblasti kardiologie odhalil jednoduchý způsob, jak uvolnit zúžené tepny.



„Jsem přesvědčen, že každý si může sám doma pročistit své krevní cévy a ve zdraví se dožít stovky!“

Profesor Ralf Fitz je německý specialista, proslulý neoperativními metodami v boji proti ateroskleróze. Mezi pacienty profesora patří známí politici, herci a sportovci.

Novinářka: Pane profesore, proč naše zdraví tak výrazně závisí na krevních cévách?

PROFESOR FITZ: Nejčastější příčinou úmrtí na světě jsou **SRDEČNÍ A CÉVNÍ ONEMOCNĚNÍ**. Hlavní příčinou jejich výskytu s přibývajícím věkem je **CHOLESTEROL**. Ukazuje se, že cholesterol je nejnebezpečnější látkou na naší planetě. Zabíjí lidi častěji než alkohol, nikotin a drogy dohromady! Kdyby se cholesterol v cévách nehromadil, člověk by se mohl snadno dožít až 120 let!

Tvrdíte, že čištění krevních cév od cholesterolových usazenin může prodloužit život seniorům a stabilizovat krevní tlak?

Já to vím! V naší klinice nyní doporučujeme čištění krevních cév všem osobám starším 50 let (někdy dokonce už po 40.). U 9 z 10 lidí se krevní tlak normalizuje bezprostředně po vyčištění cév!

Proč o tom tedy ví tak málo lidí?

Bohužel tento jednoduchý způsob na normalizaci krevního tlaku je skrýván chamtivými soukromými lékaři a farmaceutickými firmami. Pro ně je výhodné, aby se člověk léčil co nejdéle. Mezitím je čištění tepen od smrtelných usazenin jednoduché, levné a velmi rychle přináší zlepšení zdraví a pohody.

Prý jste zachránil život Marii Hilker, profesorce biologie z berlínské univerzity?

Spíše bych řekl, že se zachránila sama, protože se rozhodla pro čištění cév.

Po měsíci tato žena napsala do naší kliniky dopis.



Marie Hilker (75 let),

profesorka biologie z Berlína, která do nedávna trpěla na vysoký tlak a pokročilou aterosklerózu.

Když k vám moje dcera zavolala, byla jsem prakticky v bezvědomí kvůli vysokému krevnímu tlaku, který nesnižovaly ani léky. Byla jsem na pokraji infarktu. Tehdy dcera zavolala na vaši kliniku. Začala jsem užívat přípravek, který jste nám poslali. Už po 1 dni jsem se cítila lépe. Před týdnem jsem podstoupila vyšetření v nemocnici. Když mě překvapený lékař informoval, že jsem „příliš zdravá na svůj věk“, byla jsem nesmírně šťastná. Před několika měsíci jsem přece byla jednou nohou v hrobě. Moc děkuji!

Z toho, co víme, zakoupení přípravku, který doporučujete na samostatné čištění cév, je v lékárně téměř nemožná.

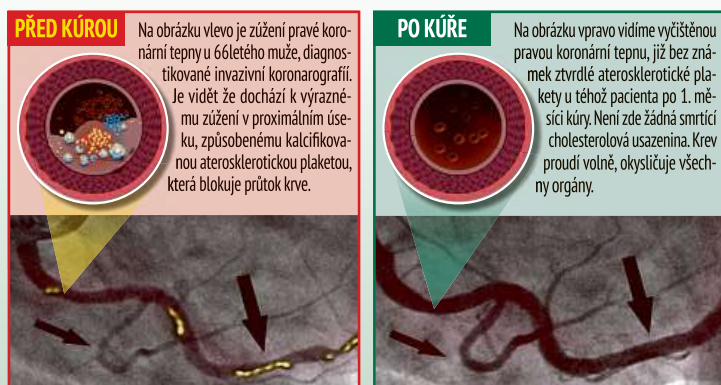
Přípravek je vyráběn v malých, omezených dávkách, převážně v Japonsku a na objednávku několika západních soukromých klinik, včetně té naší. Proto se nedodává do lékáren. Naštěstí SI TEĎ MŮŽE KAŽDÝ TENTO PŘÍPRAVEK OBJEDNAT. Stačí zavolat.

Metoda bezinvaзивního čištění tepen pro seniory a osoby s vysokým krevním tlakem

Nejdůležitější složkou přípravku jsou takzvané **fytoaktivní molekuly**, které dokážou rozložit nahromaděné nečistoty a usazeniny v cévách.

Fytoaktivní molekuly byly objeveny japonskými vědci. Japonci už před několika desítkami let zjistili, jak důležité je čištění cév. Japonsko je držitelem rekordu v průměrné délce života.

Tady je, jak přípravek na čištění tepen s fytoaktivními molekulami ovlivňuje Váš zdravotní stav:



- ČISTÍ A REGENERUJE KREVNÍ CÉVY**
Po měsíční kúře jsou tepny vyčištěné a elastické jako u lidí ve věku 25–30 let. Normalizuje se krevní tlak, ustupují výkyvy tlaku, mizí únava a ospalost, a navíc rány a řiznutí se hojí rychleji.
- REGENERUJE VNITŘNÍ ORGÁNY A KLOUBY**
Po fázi očištění cév začíná obnova vnitřních orgánů. Když zmizí zátky v tepnách, do orgánů a tkání proudí čistá, okysličená krev. Výsledkem je zlepšení jejich fungování.
- ROZPOUŠTÍ NADBYTEK TUKOVÉ TKÁNĚ**
Po vyčištění cév začíná hmotnost automaticky klesat. Průměrně během 3 měsíců po vyčištění cév člověk zhubne 8–12 kg!
- ZLEPŠUJE ZRAK**
Přípravek podporuje obnovu mikrocév v sítnici oka, což vede k zlepšení a ostření zraku.
- OBNOVUJE POTENCI U MUŽŮ**
Jedním z překvapivých účinků očištění krevních cév je to, že muži přestávají mít problémy s udržením erekce.

VYUŽIJTE TUTO PŘÍLEŽITOST DŘÍV, NEŽ TO UDĚLAJÍ JINÍ!

Přípravek s fytoaktivními molekulami, který během 1 měsíce vyčistí Vaše cévy a zbaví Vás arteriosklerózy, si můžete objednat zavoláním na číslo: **411 444 432**.

POZOR! Nejvíce potřebným osobám, které nám zavolají do 19.12.2025, pošleme přípravek **ZDARMA!**

Vše se dozvíte, když zavoláte na číslo:

411 444 432

(Po–Pá 8:00–20:00; So–Ne 9:00–18:00; běžné místní volání).

Nákup povolen POUZE PRO OSOBNÍ POUŽITÍ.

Prosíme zprostředkovatele, aby neodebírali přípravek lidem, kteří ho potřebují! Vydělávání na seniorech je neetické a hanebné!

TV PROGRAM NA 15. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
20.10 Sever (5, 6/6) Krimiseriál (ČR, 2019)	20.00 Pro hrst dolarů Western (It./Sp./N, 1964)	20.20 Specialisté (117) Hráz. Krimiseriál (ČR, 2020)	20.15 Světýlka Drama (ČR/SR, 2024)	15.30 Óčko hity
22.05 Živé terče (2/3) Krimiserie (ČR, 2019)	21.45 Maigret klade past Krimifilm (Fr./It., 1958)	21.30 Specialisté (118) Linka 116. Krimiseriál (ČR, 2020)	21.55 Bez lítosti (8)	17.00 3x3
23.19 Výsledky losování šťastných 10 a Extra Renty	23.40 Britské korunovační klenoty	22.40 Kriminálka Las Vegas XIV (10)	23.00 Ano, šéfe!	17.45 Óčko hity
23.20 Proč bychom se nebavili, když nám Pánbůh archiv dal	00.35 Babylon	23.40 Mentalista V (21, 22)	00.05 Policie v akci	18.00 CZ & SK
00.20 AZ-kviz	01.00 Příběhy domů	01.40 Kriminálka Las Vegas XIV (10)	01.00 Námořní vyšetřovací služba IX (11, 12)	19.00 Youtube chart: Egypt
00.50 Malá farma	01.25 Československý filmový týdeník 1975 (1596/2379)		02.50 Policie Hamburg XV (18)	19.30 Óčko hity
01.20 Z metropole, Regiony	01.40 Před půlnocí		03.45 Policie Hamburg XV (19)	21.00 KOTÁK LIVE: JIŘÍ HYNEK
	02.05 Hraje vám... Sříbřánka			21.30 Hot hity
				22.00 NAKED ATTRACTION NĚMECKO
				22.35 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 16. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
20.10 Nejlepší přítel Pohádka (ČR, 2017)	20.00 Pro pár dolarů navíc Western (It./Sp./N, 1965)	20.20 Bratři a sestry (32) Rodinný seriál (ČR, 2025)	20.15 Polabí (33) Rodinný seriál (ČR, 2025)	17.45 Óčko hity
21.50 Živé terče (3/3) Krimiserie (ČR, 2019)	22.15 Případ komisaře Maigreta Krimidrama (Fr./It., 1959)	21.40 Comeback Pan Prase odchází. Sitcom (ČR, 2009)	21.35 7 pádů Honzy Dědka	18.00 CZ & SK
23.00 Proč bychom se nebavili, když nám Pánbůh archiv dal	23.55 Filé – poslední chrámy starověkého Egypta	22.20 Comeback Absták. Sitcom (ČR, 2009)	22.45 7 pádů Honzy Dědka	19.00 Youtube chart: Norsko
00.00 AZ-kviz	00.45 Televizní klub neslyšících	23.00 Kriminálka Las Vegas XIV (11)	00.00 Ano, šéfe!	19.20 Óčko hity
00.30 Malá farma	01.15 Starobylé stavby II	00.00 Mentalista VI (1, 2)	01.05 Policie v akci	20.00 Soundtracky
00.55 Kuchařská pohotovost	02.10 Náš venkov		02.00 Námořní vyšetřovací služba IX (13, 14)	21.00 KOTÁK LIVE: PETR ŠVANCARA
01.20 Zajímavosti z regionů	02.35 Před půlnocí		03.50 Policie Hamburg XV (20)	21.30 Hot hity
01.45 Kuchařská pohotovost	03.05 Duchovní kuchyně			22.00 NAKED ATTRACTION NĚMECKO
				22.35 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 17. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
20.10 Jak si nevzít princeznu Pohádka (ČR/SR/N, 2021)	20.00 Hodný, zlý a oškřivý Western (It./Sp./N, 1966)	21.40 Bachelor Česko II (9)	20.15 Kamarádi (78) Rodinný seriál (ČR, 2025)	17.45 Óčko hity
21.45 Bony a kld Drama (ČR, 1987)	23.00 Komisař Maigret zuří Krimidrama (Fr./It., 1963)	23.05 Kriminálka Las Vegas XIV (12)	21.40 Show Jana Krause	18.00 CZ & SK
23.20 Tak mi tedy řekněte	00.25 Kwarteto	00.05 Mentalista VI (3, 4)	22.40 Show Jana Krause	19.00 Youtube chart: Kanada
00.20 AZ-kviz	00.50 Gestapo: Hitlerova tajná policie	02.05 Kriminálka Las Vegas XIV (12)	23.50 Ano, šéfe!	19.30 Óčko hity
00.45 Bolkoviny	01.45 Na cestě po střední Číně	02.50 Babicovy dobroty VI	01.00 Policie v akci	20.00 O Black List
01.35 Banánové rybičky	02.10 Krásy evropského pobřeží		01.55 Námořní vyšetřovací služba IX (15, 16)	21.00 Hot hity
02.30 Dobré ráno	02.20 Před půlnocí		03.45 Policie Hamburg XV (21)	21.30 NAKED WARM UP: Best of & SLOVENSKO
05.00 Kluci v akci	02.45 Náš venkov			22.00 NAKED ATTRACTION ČESKO & SLOVENSKO
05.30 Události v regionech				22.55 ONEBLADE NAKED: Best of
				23.05 Óčko flirt

TV PROGRAM NA 18. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
20.05 Pravý rytíř Pohádka (ČR, 2016)	20.00 Pověste je vysoko Western (USA, 1968)	21.40 Bachelor Česko II (10)	20.15 Polabí (34) Rodinný seriál (ČR, 2025)	19.00 Youtube chart: Brazílie
21.30 Sportovec roku 2025	22.00 Poslední adresa Drama (Fr./It., 1970)	23.05 Kriminálka Las Vegas XIV (13)	21.35 Inkognito	19.30 Óčko hity
23.00 Nezníčitelný Vladimír Menšík	23.40 Pearl Harbor: Svět v plamenech (2/2)	00.05 Mentalista VI (5, 6)	22.45 Inkognito	20.00 Soundtracky
00.00 Každý den se rodí život	00.35 Zebry – hvězdy s pruhy	02.05 Kriminálka Las Vegas XIV (13)	23.55 Ano, šéfe!	20.55 Gastroclash
00.45 Každý den se rodí život	01.25 Na cestě po Arizoně		01.00 Policie v akci	21.00 Top 4 Óčko chart
01.30 AZ-kviz	01.50 Křesťanský magazín		02.00 Námořní vyšetřovací služba IX (17, 18)	21.20 Hot hity
02.05 Dobré ráno	02.20 Kardinál Špidlík – Z celého srdce		03.45 Policie Hamburg XV (22)	22.00 NAKED WARM UP: Best of
04.35 Kuchařská pohotovost				22.30 NAKED ATTRACTION CZ & SK: CHLUPY VS. DEPILACE
				23.25 ONEBLADE NAKED: Best of
				23.35 Óčko flirt





RHI MAGNESITA

**RHI Magnesita
Czech Republic a.s.**



PF 2026

Nádražní 218, 679 63 Velké Opatovice

ŠAMOTKA VELKÉ OPATOVICE

řivítá do svého týmu:

- **PRACOVNÍKY DO VÝROBY**
- **ADMINISTRATIVNÍ PODPORU HR A MEZD**
- **PRACOVNÍKY STROJNÍ ÚDRŽBY**
- **ELEKTROMECHANIKA SE ZAMĚŘENÍM NA SLABOPROUD**
- **OBRÁBĚČE KOVŮ**
- **PRACOVNÍKY NA MONTÁŽ KOVOVÝCH FOREM**

DINASKA SVITAVY

řivítá do svého týmu:

- **OBSLUHU CNC - PROGRAMOVÁNÍ, FRÉZOVÁNÍ, BROUŠENÍ, VODNÍ PAPERSEK**
- **OBSLUHU ROBOTICKÉ LINKY**
- **PRACOVNÍKY STROJNÍ ÚDRŽBY**
- **SPRÁVCE AREÁLU ZÁVODU**
- **ELEKTRIKÁŘE**
- **SEŘIZOVAČE HYDRAULICKÝCH LISŮ**

Nabízíme:

- práci ve stabilní nadnárodní společnosti
- nástup dle dohody
- firemní benefity (příplatky nad rámec ZP, 26 dnů dovolené, příspěvek na stravování, stravenkový paušál, rozsáhlý sociální program)

VOLEJTE:

**Velké Opatovice → 516 493 306, 725 777 909 → Dana Krejčířová
email: Dana.Krejcirova@rhimagmesita.com**

**Svitavy → 461 579 140, 602 485 836 → Renata Šindelková
Email: Renata.Sindelkova@rhimagmesita.com**

NENECHTE SE ZASKOČIT TMOU

**NYNÍ
POUZE
998 Kč
499 Kč!**

Tato svítilna Vám může zachránit život!

NOVÁ HLÍDKOVÁ SVÍTILNA S SOS REŽIMEM - osvítlí pozemek kolem domu, zahradu, kemp, lesní cestu, garáž, sklep nebo Vám pomůže při nouzové situaci na cestách!

SILNÝ PAPERSEK SVĚTLA A ZÁLOŽNÍ NABÍJEČKA PRO VÁŠ TELEFON!

3 REŽIMY SVÍCENÍ



DŮM



ÚKRYT



AUTO

Tahle malá svítilna skrývá sílu profesionálního hlídkového vybavení! Donedávna ji používaly pouze složky integrovaného záchranného systému a bezpečnostní služby, nyní je zmenšená do kompaktních rozměrů a dostupná pro každého. Můžete ji vzít kamkoli! Ideální pro každodenní použití doma, k monitorování pozemku po setmění nebo na výpravě do lesa. Když vypadne proud, okolí se ponoří do tmy – a Vy budete připraveni! Odolný akumulátor zajišťuje, že je **VŽDY připravená a NIKDY Vás nezklame**, na rozdíl od obyčejných svítilen na baterie.

Stačí jedno kliknutí! **4 silné LED diody** poskytují výkonný paprsek světla o síle **800 lumenů**, díky čemuž dokonale osvětluje vše v dohledu – **uvidíte jasné objekty vzdálené až 200 m!**

Kromě standardní funkce svícení má svítilna také **stroboskopický SOS režim**, který umožňuje upozornit okolí v nouzových situacích, pokud potřebujete pomoc. Je to nezbytný doplněk, **kteří se vyplatí mít vždy po ruce**. Speciální boční světelný panel poskytuje navíc **rozptýlené pracovní světlo** – hodí se jako lampička na čtení, kempingová lucerna do stanu nebo pro přesné osvětlení místa práce v garáži nebo ve sklepe.

- ✓ **4 režimy svícení:** silný, střední, boční, stroboskopický SOS
- ✓ **Funkce powerbanky** – pro nouzové nabíjení telefonu
- ✓ **Funguje jako přenosná kempingová lucerna** – můžete ji zavěsit pod stropem nebo ve stanu
- ✓ **Lehká konstrukce,** protiskluzová rukojeť
- ✓ **Vodotěsná** a odolná, vydrží vám mnoho let
- ✓ **Rychlé USB nabíjení** – bez potřeby výměny baterií

skytuje navíc **rozptýlené pracovní světlo** – hodí se jako lampička na čtení, kempingová lucerna do stanu nebo pro přesné osvětlení místa práce v garáži nebo ve sklepe.

Svítilna plní také funkci **USB powerbanky** – můžete nabít vybitý mobilní telefon i bez přístupu k elektrické síti! Není to jen spolehlivý zdroj světla, ale i **Váš přenosný generátor**, který vám

v případě potřeby zajistí spojení se světem. Velké tlačítko a protiskluzová rukojeť zajišťují vysoký komfort a jednoduché používání.

5



- 1 Protiskluzová rukojeť
- 2 Vodotěsná
- 3 Boční světelný panel
- 4 4 silné LED diody
- 5 4 režimy svícení
- 6 Indikátor nabití baterie
- 7 Powerbanka – nabíjení a funkce nabíječky

BUĎTE PŘIPRAVENI NA COKOLI!

Zavolejte nyní a získáte novou hlídkovou LED svítilnu

Nabídka platí pouze do 24.12.2025 pro 100 lidí.

za pouhých 998 Kč **499 Kč!**

555 441 709

Po–Pá 8:00–20:00, So–Ne 9:00–18:00; cena běžného hovoru