

Všechny dárky jako na dlani

metro®

ÚTERÝ 14. PROSINCE 2021 Č. 235 • WWW.METRO.CZ

S přehlednou aplikací máte
celé Vánoce pod palcem

- Zrychlený výdej dárků na pobočkách
- Rychlý a spolehlivý nákup
- Bezpečné a rychlé platby

 **alza.cz**



Více informací na: www.alza.cz/vanoce

9 771211 781002 2 1 235

SILVESTR 2021

Františkovy Lázně



Užijte si novoroční oslavu v lázních!
Můžete se neomezeně koupat v akvaparku, chodit na drinky do baru
a užívat si léčebné procedury, romantiku i zábavu.
Zapomeňte na starosti a slavte s námi!

STAČÍ VÁM PCR TEST, OČKOVÁNÍ NEBO BÝT V OCHRANNÉ LHŮTĚ.

3 noci od:
8 760 Kč
Platnost nabídky:
28.12.2021 – 2.1.2022

SLUŽBY V CENĚ:

3 - 5 NOCÍ

POLOPENZE

„ALL YOU CAN EAT“

(možnost dokoupení plné penze)

ALL INCLUSIVE NÁPOJE

neomezená konzumace vybraných studených, teplých, alkoholických a nealkoholických nápojů během obědů a večeří (vyjma silvestrovského večera)

31.12.2021

- prohlídka Františkových Lázní s průvodcem
- slavnostní večere formou bohatého rautu s velkolepým silvestrovským galaprogramem*

VSTUPNÍ LÉKAŘSKÁ
PROHLÍDKA

1 LÉČEBNÁ PROCEDURA DENNĚ

(kombinaci procedur určuje lékař
při vstupní lékařské prohlídce)

NEOMEZENÝ VSTUP
DO AKVAPARKU A@UAFORUM

WELCOME DRINK

01.01.2022

- novoroční brunch

	3 noci	4 noci	5 noci
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova A			
Kat. Standard, Komfort	12 360 Kč	15 460 Kč	18 560 Kč
Kat. Superior	13 860 Kč	17 460 Kč	21 060 Kč
Kat. Deluxe	14 460 Kč	18 260 Kč	22 060 Kč
Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM **** - budova B			
Kat. Standard, Komfort	9 660 Kč	11 860 Kč	14 060 Kč
Kat. Superior	10 860 Kč	13 460 Kč	16 060 Kč
Lázeňský hotel Dr. ADLER ***			
Kat. Standard, Komfort	8 760 Kč	10 660 Kč	12 560 Kč
Kat. Apartmá	10 260 Kč	12 660 Kč	15 060 Kč

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt ve dvoulůžkovém pokoji, bez příplatku za jednolůžkový pokoj. Pobyt začíná v den příjezdu večeří a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Kulturní poplatek dle podmínek stanovených ve VOP a cenových ujednáních Františkovy Lázně AQUAFORUM a.s. / Lázně Františkovy Lázně a.s. je zahrnut v ceně pobytu a není účtován zvlášť. *Silvestrovský galaprogram fakultativně podle aktuálního stavu vládních omezení. V případě zrušení galaprogramu proběhne silvestrovská oslava formou slavnostního rautu a celková cena pobytu bude snížena o 1530 Kč. Případné zúčtování této slevy proběhne při odjezdu. Nevztahuje se na děti 0 - 14,99 let.

Při rezervaci uveďte
prosím kód: 217363

Informace a rezervace:
Tel.: 351 012 345
www.frantiskovylazne.cz



„NAPÍCHEJ SI TÍM SVINSTVEM
SVOJE DĚTI, AŽ ZHEBNOU“

NEJEN BUDOUCÍ MINISTR VNITRA VÍT RAKUŠAN ČELÍ ÚTOKŮM STRANA 6



metro



Úterý, 14. prosince 2021

Č. 235, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lýdie

mojemetro | denikmetro

Playstationová záda a esemeskové krky

Neběhají, neplavou. Jen pět procent dětí se podle průzkumu během covidového omezení hýbe, jak má. **Fyzioterapeuti.** Bolavá záda od sezení u konzolí jsou běžnou záležitostí. **Tloustneme.** Varující čísla STRANA 7



FOTO ZA
300
Kč

Devětkrát po třech stovkách. Deník Metro naděluje odměny za tramvaje

Tramvaje, Vánoce, deník Metro a jeho šikovní čtenáři – to jde prostě dohromady. Zvláště když umí parádně fotit. Třeba jako náš čtenář Radoslav Vnenčák, jinak majitel truhlářství, ale také věrný fanoušek tramvají. Na svém Instagramu @radoslavvnencak nasdílel plno fotografií vánočně ozdobených královen Prahy, zejména v nočním hávu. Zařadil se tak po bok více než stovky dalších čtenářek a čtenářů, kteří nám fotky v rámci soutěže o nejkrásnější vánoční tramvaj zachycenou kdekoli v Česku poslali přímo nebo je taktéž nasdíleli. Děkujeme moc, jste hvězdy! Galerie je na straně 2. RADOSLAV VNEŇČÁK



@mojemetro

 [mojemetro](#)
 [denikmetro](#)
[www.metro.cz](#)


Vozí vánoční atmosféru a umí na tváři vykouzlit úsměv. Z ozdobených tramvají jsme udělali galerii a autorům zveřejněných snímků zasíláme odměnu 300 korun. Tu získal i Anatolij Shtets.



Dopravní podnik hlavního města Prahy v letošním roce rozšířil svou vánoční flotilu také o historickou tramvaj Ringhoffer. Její parádní fotku nám zaslal čtenář Zdeněk Raus.



Pražská mazací tramvaj je celebrita sama o sobě. Vánočně nazdobená je ještě o fous hezčí. Pokud se navíc řítí zasněženými Hradčany, tak je z toho pěkná fotka od Jiřího Klofáče.



Centrum Brna brázdí speciální vánoční tramvaj typu T3. Jezdí každý den od 16 do 20 hodin a svou jízdu začíná na zastávce Náměstí Svobody. Rozzářenou šalinu nám poslala Aneta.



Svátečně zdobené tramvaje má také dopravní podnik měst Mostu a Litvínova. Pozor ale, tento vůz už do městské flotily nepatří. Loni ho získal soukromý majitel. Fotil Honza Tran.



V Plzni vánočně ozdobili vůz Vario LF 2/2. Tramvaj můžete vidat na běžných linkách. Ve všední dny na lince 4 a o víkendech na lince 2. Snímek z náměstí Republiky zaslal Pavel Kříž.



Zúčastnit se naší foto výzvy mohli čtenáři také díky Instagramu. Stačilo snímek otagovat hashtagem #mojemetro. Tak to udělal také @radoslavnencak. Díky!



Letos vůbec poprvé vyjela vánoční tramvaj také v Ostravě. V naší soutěži galerii ji máme díky čtenáři, který má na Instagramu přezdívku @kivisekadoprava.



Světýlka má na sobě i torzo tramvaje T3SUCS, které je tak trochu schované v kancelářské budově SmíchOff na Andělu. Za nápad vyfotit také tenhle vůz od nás @fotojukl získává odměnu.

Havel

Česko si v sobotu připomene 10 let od smrti nejznámější postavy novodobé historie republiky, Václava Havla. Dramatik a politik vstoupil do povědomí veřejnosti v 60. letech minulého století díky působení v divadle, během normalizace patřil k nejvýraznějším představitelům disentu a po listopadu 1989 se stal vrcholným politikem. Při příležitosti jeho smrti byla na budově krajského úřadu v Brně vyvěšena velkoformátová fotografie. 2x ČTK



Krátce

Dívky v poutech

Plzeňský strážník pomáhal dvěma školačkám, které se k sobě připoutaly kovovými pouty. Hra na policisty se zvrhla ve chvíli, kdy dívky zjistily, že od pout nemají klíče a nejdou jim z rukou sundat.

Rozprášili drogový gang

Kriminalisté rozbili gang drogových dealerů na Sokolovsku. Tři muži a dvě ženy prodávali pervitin celých pět let, během té doby si přišli na statisíce korun. Kromě toho kriminalisté zajistili i dvě zbraně. Hlavní postavě gangu hrozí až 10 let ve vězení. Ostatním trest poloviční. **idnes.cz**

Konspirační teorie jsou v Divadle Alfa v Plzni

Silící vliv konspiračních teorií a stále vyhrčenější názorové přestřelky jsou inspirací divadelní hry.

Dohady na sociálních sítích jsou tématem nové divadelní inscenace pro děti od 12 let v Divadle Alfa v Plzni. Hra se jmenuje Pravdu má každý svou(?).

Režisér Jakub Vašíček a dramatik a dramaturg Tomáš Jarkovský z královéhradeckého Divadla Drak a dramaturgyně plzeňské Alfy Petra Koso-

vá si jako hlavní téma vybrali na jedné straně proces s renesančním učencem Giordanem Brunem z roku 1600 a jeho přesvědčení o tom, že Země je kulatá, a na druhé straně současný příběh amerického vyznavače „ploché Země“, zvaného Mad Mike.

Inspirovali se i konverzacemi příznivců konspiračních teorií na sociálních sítích. „Původní inspirace vychází ze hry italského dramatika Luigiho Pirandella Každý má svou pravdu, nakonec z ní zůstal jen upravený název,“ řekl ředitel Alfy Jakub Hora. „Každý, kdo pravidelně sleduje výměny názorů na sociálních sítích, může být frustrovaný z množství rezolutních

„pravd“, z agresivního obhajování konspiračních teorií všeho druhu a z relativizací vědou doložených faktů. Zdá se, že lze popírat i přírodní zákony, o kterých jsme si mysleli, že jejich znalost sdílíme ve společnosti,“ uvedla dramaturgyně divadla Kosová.

Vašíček s Jarkovským spolupracují s Alfou řadu let. Naposledy tu v roce 2018 připravili autorskou inscenaci Kde domov můj?, předtím například aktualizaci klasických děl Gazdina roba a Ostře sledované vlaky či úspěšnou hru Hamleeten. V inscenacích Alfy se dvojice zaměřuje na dospívající mládež, tedy na děti od 12 let. Významnou roli hraje i hudba. V nové hře

autoři vybrali skladby skladatele Daniela Čámského, který v inscenaci také účinkuje. Představení potřebuje síly celého souboru a vyjma jednoho osvětlovače i všech techniků Alfy, kteří rovněž ve hře účinkují, zpívají a hrají na hudební nástroje.

Diváci se mohou těšit mimo jiné na loutkářskou rekonstrukci přistání na Měsíci. Do konce sezony uvede Alfa ještě v únoru maňáskovou grotesku ve stylu spaghetti westernu Pádísteří, náčelník Bizonů, v březnu dobrodružný výlet do světa řeckých bájí Odysseus a v květnu pohádkovou detektivku Zločin v říši pohádek. **ČTK**

INZERCE


C. BECHSTEIN
Pianocentrum Praha

VÁNOCE S C. BECHSTEIN

W. HOFFMANN V120 + VARIO duet

(vč. digitálního systému „tiché hry“)

~~291.790,- Kč~~

★ **246.330,- Kč**

ZIMMERMANN S2

~~129.000,- Kč~~

★ **109.000,- Kč**

Vč. stoličky ZDARMA!



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

www.bechstein-praha.cz

Fialovi se podařilo prosadit vládu v navrhovaném složení

Česko bude mít od 12. ledna svou vládu. „Byla to komunikace velmi tvrdá, ale řešení se nám podařilo dosáhnout. Oceňuji státnický přístup pana prezidenta,“ řekl Fiala o schůzce se Zemanem.

Na zámku v Lánech se sešli prezident Miloš Zeman a designovaný premiér Petr Fiala. Projednávali spolu otázky jmenování Fialova kabinetu. Mluvili o sporu ohledně ministra zahraničí. Prezident po návratu z nemocnice musel být kvůli onemocnění covidem-19 v izolaci, všechny návštěvy proto přijímal zpoza plexisklové zábrany.

Koalice byla s hlavou státu ve sporu kvůli jmenování Jana Lipavského ministrem zahraničí. Přesto pochybnosti prezidenta panují i nadále. Jako důvody svého postoje Zeman uvádí nedostatečnou kvalifikaci nebo odtahité vztahy k Izraeli a visegrádské čtyřce. Lipavského a hlavu státu rozdělují také odlišné názory na vztahy k Rusku nebo k Číně, což ale Zeman v oficiálním vyjádření jako příčinu svého nesouhlasu nezmínil. Podmínky si podle Petra Fialy ale prezident nekladal.

Kandidáta na ministra zemědělství Zdeňka Nekulu, který nedorazil za prezidentem Milošem Zemanem do

Lán na schůzku, protože je pozitivně nakažený covidem-19, zatím zastoupí bývalý ministr zemědělství a šéf jeho domovské strany KDU-ČSL Marian Jurečka, řekl včera po schůzce s prezidentem Fiala.

Nový kabinet bude jmenován jako celek v pátek v 11 hodin v Lánech. O důvěru chce vláda požádat ve Sněmovně v polovině ledna. **MAP a ČTK**

Citát

Jsem připraven s panem prezidentem spolupracovat, abychom zvládli současnou krizi. Potřebujeme řešení, která budou ve prospěch občanů.

PETR FIALA
NOVÝ PREMIÉR



Petr Fiala u Miloše Zemana

TWITTER JIŘÍHO OVČÁČKA

INZERCE

„TATO ZIMA BUDE KOUZELNÁ“

Posilují strukturu poškozených a lámavých vlasů, dodávají hydrataci a usnadňují rozčesávání.

Značka **dm**

certifikovaná přírodní kosmetika

VEGAN

alverde regenerační šampon nebo balzám na vlasy bio avokádo & bio bambucké máslo 200 ml

57⁹⁰ Kč
28,95 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 25.06.2021 57,90 Kč

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ
dm.cz/expres

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Babiš radil Fialovi

Premiér v demisi ve svém videu poradil svému nástupci, aby fakticky ustoupil prezidentovi Miloši Zemanovi a alespoň dočasně se vzdal záměru trvat na jmenování pirátského kandidáta Jana Lipavského ministrem zahraničí. Resort má podle premiéra v demisi Andreje Babiše převzít designovaný premiér Petr Fiala sám.

- A pak má podat kompetenční žalobu, která má podle přesvědčení pětikoalice (ODS, KDU-ČSL, STAN, TOP 09 a Piráti) ukázat, že hlava státu nemůže kandidáty navrhované premiérem odmítnout. „Chtěl bych být mediátorem mezi panem prezidentem a panem premiérem Fialou, aby se skutečně domluvili. Myslím, že je potřeba najít nějaké řešení, aby se vlk nažral a koza zůstala celá,“ řekl ve svém nedělním pořadu Čau lidi Babiš.

- Premiér v demisi Andrej Babiš také upozornil, že jeho kabinet je s to fungovat, jak dlouho to bude potřeba. Zdroj: iDNES.cz

Boj u Pirátů. „Jsme jen přívěsek,“ říká senátor

Senátor Lukáš Wagenknecht bude na lednovém zasedání celostátního fóra kandidovat na předsedu Pirátů. Nominaci má i dosavadní předseda Ivan Bartoš, který na fóru před týdnem uvedl, že okolnosti své možné kandidatury zvažuje. Vzhledem k situaci v celostátní politice požádal o čas na vyjádření.

Bartoše nyní čeká hodně práce v exekutivě. Je kandidátem na vicepremiéra pro digitalizaci a ministra pro místní rozvoj ve vznikající vládě Spolu (ODS, KDU-ČSL, TOP 09) a Pirátů se STAN.

Wagenknecht, který je od roku 2018 pirátským senátorem za Prahu 8 a ve zlem se v minulosti rozešel s premiérem Andrejem Babišem, ve svém příspěvku ke kandidatuře uvedl, že situace Pirátů uvedl, že situace Pirátů v něm spočítání našeho vlivu ve Sněmovně a jeho promítnutí k naší síle ve vládě je to logické,“ napsal na pirátském fóru. Obává se toho, aby se celostátní politika a výsledky voleb neodrazily do v-

sledků komunálních voleb v příštím roce.

Za svá hlavní témata Wagenknecht označil omezování cenzury a svobodu slova, transparentnost a omezování korupčních příležitostí ve veřejném sektoru či podporu drobných a středních podnikatelů. „Po volbách cítím vnitřní trauma, protože se jede dál, jako by se nic nestalo. Proto jedním z mých hlavních úsilí bude spojovat. K tomu může dojít podle mě jedinečně otevřenou diskuzí,“ uvedl bývalý Babišův náměstek na ministerstvu financí. **iDNES.cz**



Lukáš Wagenknecht



Ivan Bartoš

2x MAFRA

4camping.cz

Největší nabídka outdoorového a turistického vybavení v ČR!
350 značek • 362 000 ks zboží skladem • 4 860 výdejních míst

Prodloužená
lhůta pro výměnu
DÁRKŮ
do 31. 1. 2022



Legendární batůžek

Fjällräven Kånken 16 je jedním z nejvíce ikonických batohů, které kdy spatřily světlo světa. Je ideálním doplňkem do města i na krátké výlety. Vyroben je z odolného vinylonu a disponuje důmyslnou odnímatelnou podložkou na sezení.

- stylový městský batoh
- objem 16 litrů
- díky dvěma uchům lze nosit jako tašku
- reflexní logo



-10%

2 489 Kč
2 239 Kč

Mamutí rub a líc

Sportovní zimní čepice **Mammut Logo Beanie** s originálním oboustranným designem s obrázkovým logem na jedné a psaným logem na druhé straně. Díky kombinaci akrylu a vlny poskytnete maximální pohodlí i tepelný komfort.

- univerzální velikost
- oboustranné řešení s rozdílnou barevností
- kombinace vlny a akrylu
- od legendárního švýcarského výrobce



-10%

899 Kč
809 Kč

Pro milovníky pohodlí

Samonafukovací karimatka **Warg Radon Mummy 5** se pyšní speciální konstrukcí Hexapore, nízkou vahou, luxusní výškou, a navíc tepelným koeficientem R-value 4,2, díky kterému se na Radon Mummy 5 pohodlně vyspíte od jara do podzimu.

- tloušťka pohodlných 5 cm
- unikátní konstrukce z PU pěny
- ultra lehký a odolný materiál 20D Nylon
- dvojitý ventil s vysokou průtokovou rychlostí



-35%

4 999 Kč
1 299 Kč

Vakuum proti mrazu

Nerezová izolační láhev **Hydro Flask Standard Mouth 21 oz** nabízí díky kvalitním použitým materiálům a preciznímu zpracování velmi dobré izolační vlastnosti. Dvoustěnná konstrukce s vakuovou výplní udrží horký nápoj až 8 hodin a studený i více než 20 hodin.

- dvoustěnná konstrukce z nerezové oceli
- izolační uzávěr Flex Cap
- povrchová úprava Powder Coating
- doživotní záruka



-10%

899 Kč
899 Kč

Na sport i turistiku

Set termoprádla **Craft Core Dry Baselayer** je určen pro všechny vynavačky zimních sportů. Prádro je vyrobeno z měkké pleteniny, která během intenzivního tréninku v zimním období nabízí skvělý odvod vlhkosti a perfektní termoregulaci.

- skvěle odvádí pot
- rychleschnoucí materiál
- ploché švy pro dokonalé pohodlí
- nohavice a rukávy jsou zakončené manžetami



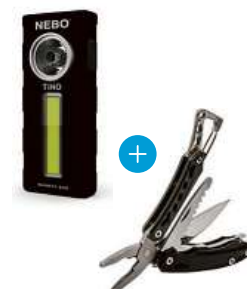
-10%

4 350 Kč
1 219 Kč

Každý muž nosí v kapse nůž

Set multitoolu **True Utility Seven** a svítilny **Nebo Tino** potěší každého prakticky smýšlejícího člověka. Multitool z kvalitní nerezové oceli obsahuje 7 základních nástrojů. Ergonomicky tvarovaná svítilna nabízí dosvit neuvěřitelných 135 metrů.

- výhodný set nářadí a ruční svítilny
- kompaktní rozměry a nízká váha
- vysoká kvalita zpracování a použitých materiálů
- ergonomické provedení



-14%

699 Kč
599 Kč

Vánoční dárky na www.4camping.cz

Omikron. Potvrzeno v Brně, další nakažený

Fakultní nemocnice Brno seknovací potvrdila v kraji sedmý případ nákazy koronavirovou variantou omikron. Případem je dítě z Adamova, kde už jsou dvě nakažené

děti v základní škole. Dalšími dvěma nakaženými jsou zdravotní sestry z Fakultní nemocnice Brno a dvě děti jedné z nich. Mezi případy z Brna a Adamova není žádná souvis-

lost, nikdo z nakažených nesterceoval do zahraničí. Nákazu odhalila právě brněnská fakultní nemocnice, která umí mezi odebranými vzorky odhalit různé varianty koronavi-

ru. Česko mělo do potvrzení případů na jižní Moravě dva oficiálně potvrzené případy omikronu. Prvním byla žena z Liberce, druhým člověk s úzkým kontaktem na tuto

ženu. Variantu omikron Světová zdravotnická organizace kvůli potenciálně vyšší nakažlivosti zařadila mezi znepokojivé typy koronaviru. **ČTK**

Krátce

Vojáci až do června 2022

Vojáci budou moci pomáhat s epidemií covidu-19 v nemocnicích, sociálních zařízeních a při testování až do června příštího roku. Vláda prodloužila opatření, jehož platnost původně měla vypršet na konci letošního roku. Nařízení umožňuje k pomocným pracím v nemocnicích a v sociálních zařízeních zatížených pandemií vyslat až 900 vojáků. Další 150 vojáků lze nasadit souvislosti s testováním na koronavirus.

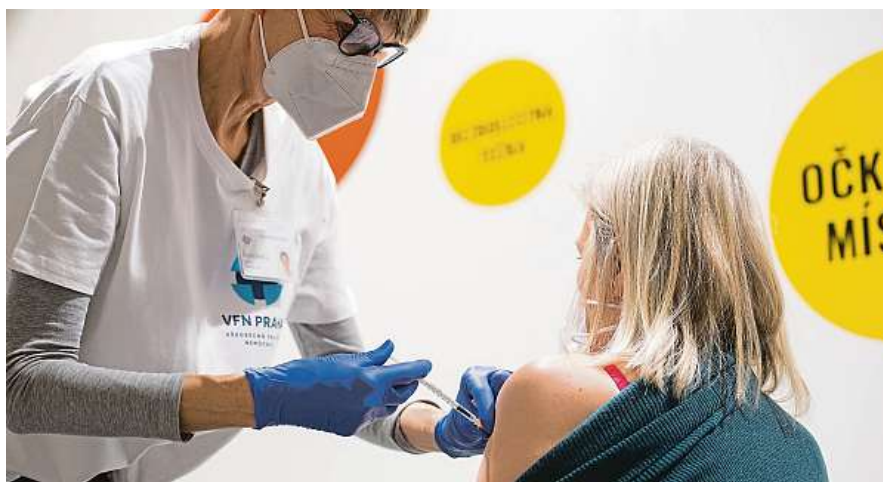
Počet pacientů na Pardubicku klesá

V nemocnicích v Pardubickém kraji začal po

několika týdnech klesat počet pacientů s onemocněním covid-19. Celkem je hospitalizováno 257 lidí, před týdnem jich bylo 320. **ČTK**

Očkování dětí

Kraje se chystají na očkování dětí od pěti do 11 let. Vakcíny by do Česka měly dorazit dnes. Rodiče ke včerejšku přihlásili osm tisíc potomků. Většina ale začne očkovat až po Novém roce, píše server SeznamZprávy. Například v Královéhradeckém kraji budou očkovat pouze praktičtí lékaři pro děti a mládež. Rodiče proto nebudou muset své děti nikde registrovat jako v případě očkovacích míst, ale domluví se na očkování s jejich dětským lékařem. **MAP a IDNES.cz**



Do slavného obchodáku pro vakcínu

V pražském obchodním domě Kotva se otevřelo další očkovací centrum, kde si lidé mohou nechat aplikovat vakcínu proti covidu-19 i bez předchozí registrace. V Česku je celkem 458 očkovacích míst, z nich skoro každé šesté je v Praze. Kotva je třiaosmdesátým registrovaným očkovacím centrem v metropoli. Proočkovanost proti covidu-19 v Praze je jedna z nejvyšších mezi kraji. Dokončené očkování má 58,3 procenta obyvatel metropole, více je jich jen na Vysočině (58,7 procenta) a ve Středočeském kraji (59 procent). **ČTK**

Nenávistných výroků přibývá, politici padají v nemilost

Napíchej si tím svinstvem svoje děti, ať zhebnou, psala žena Rakušanovi.

Politici čelí na sítích agresivním útokům nehledě na politické názory či stranickou příslušnost.

Jednou z posledních obětí hromadné internetové agrese se stal Vít Rakušan, kandidát na ministra vnitra. Jeho odpůrci dokonce sepsali petici proti jeho jmenování a podali na něho trestní oznámení. Není v tom však sám.

„Ať se takový zrůdy přestanou množit,“ jeden z mnoha nenávistných výroků, které si pod svými příspěvky na sociálních sítích přečetl Vít Rakušan, předseda strany Starostové a nezávislí a budoucí ministr vnitra. A není zdaleka sám. Urážky, nadávky a výhrůžky smrti si lze přečíst

pod příspěvky téměř všech politiků, obzvláště těch vrcholných. Aktuální situace okolo koronaviru navíc agresi lidí na sítích ještě vystupňovala. Rakušan si ve svém příspěvku na Twitteru vysvětluje, proč se vlna nevole spustila právě teď a proč lidé vrcholné politiky nevnímají jako běžné lidi a jsou schopni jim vyhrožovat smrtí a přát neštěstí jejich rodině.

„Zprvce se mám stát ministrem vnitra. Šéfem resortu, který je vnímán jako silový. Ale přede vším – budu jednoduše ministrem. A to samo o sobě vyvolává emoci. Od osobňuje vás to. Stáváte se identickým s tou funkcí jako takovou. Ti, kdo píšou, už vás přestanou vnímat jako tátu, syna, manžela, kluka z Kolína se spoustou kamarádů. Ne jste sami sebou. Jste úřadem, institucí. A tam se předpokládá, že nemáte emoce,“ píše Rakušan.

Odpor k jeho jmenování do funkce ministra se zhmotnil v petici, kterou zveřejnil

Jiří Janeček ve spolupráci se spolkem Otevřeme Česko – Chcíp PES. Vít Rakušan se nedávno znelbil části veřejnosti tím, že by podle svých slov chtěl postihovat nedodržené platných opatření a pouhá domluva by podle něho nemusela být dostatečná.

„Trochu zaniklo zdůvodnění té věty. Já totiž nechci, aby muselo dojít k jakémukoliv zpřísnění, zastavení ekonomiky, zavírání škol, ke kontrolám na hranicích okresů. Miluju svobodu, chci návrat do normálu, nechci prodlužování jakéhokoliv omezení, které pozbyde na významu. Nechci ani pokoutou osolit chudáka, který si zapomněl v autě respirátor. Chci ale každého požádat o osobní odpovědnost, o ohleduplnost k druhým lidem, o opatrnost, která pomůže nám, našim blízkým, úplně vysíleným zdravotníkům,“ objasňuje Rakušan svůj výrok.

Petice Jiřího Janečka požaduje také nejmenování dalšího budoucího ministra. Mar-



tin Kupka se prý nemá stát šéfem resortu dopravy kvůli svému údajnému výroku: „Lidé se musí chtít podvolit!“ „Tímto výrokiem se budoucí ministři dopustili vlastizrady. Tak jako diktátoři v minulosti, ale i v současnosti chtějí pokořit lid. Chtějí zaujmout místo v nové éře totality, chtějí nás ovládat. Nikdy, nikdy nepripustíme, aby naše děti žily v diktatuře. Neohne me hřbet, nepodvolíme se.“ píše se v petici, kterou podepsalo přes 1500 lidí. Na pod-

poru petice se 12. prosince konala v Praze na Václavském náměstí demonstrace organizovaná spolkem Otevřeme Česko – Chcíp PES.

Toto hnutí na Víta Rakušana dokonce podalo trestní oznámení za to, že podle nich „zřejmě nespravoval svěřený majetek města Kolína péčí řádného hospodáře“. Problémem prý mají být předražené právní služby, které byly v době jeho starostování poskytovány městu Kolínu.

O nepřijemných útocích věděl své i další politici. Začátkem tohoto roku řešila agresivní a urážlivé komentáře na sítích poslankyně za piráty Olga Richterová, která věc řešila dokonce soudní cestou. V souvislosti s jejím případem se s nepřijemnými zážitky svezila i předsedkyně TOP 09 Markéta Pekarová Adamová.

S agresivitou odpůrců má zkušenost i premiér Andrej Babiš, v kterém během jeho autogramiády v létě lidé dokonce házeli vejce. **IDNES.cz**

Děti trpí. Neběhají, neplavou

Thloustneme! Více než 59 procent dětí a dospívajících nechodí pěšky ani do školy.

Podle aktuální studie magazínu International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity jen 4,8 procenta českých dětí a 0,6 procenta mládeže splňovalo během koronavirových omezení doporučení odborníků pro pohybové chování. Zato mnohem více času trávily děti u sociálních sítí či televizní obrazovky a také měly více spánku.

Není to ale covid, který tyto problémy vytvořil – snad je jen umocnil. Syndrom esemeskového krku nebo třeba playstationová záda už jsou podle Ivy Bílkové, hlavní fyzioterapeutky FYZIOkliniky, v ordinacích ustálenými pojmy.

Tablety, obrazovky, obezita

Již v roce 2019 získalo ministerstvo zdravotnictví výsledky Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže. Tato studie mluvila zcela jasně. „Klíčovou informací je, že české děti trpí nedostatkem pohybu, i když pravidelně sportují. Ze životního stylu se totiž vytrácí přirozený pohyb, jako je chůze nebo aktivní hra venku. Děti vozíme do škol nebo na kroužky auty a svůj volný čas tráví před obrazovkami mobilů, tabletů a počítačů. V řadě měst zároveň chybí vhodné prostředí pro pohyb, jako jsou hřiště nebo parky,“ uvedl tehdy ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Podle zmíněné studie nejméně 59 procent dětí a dospívajících nevyužívá z místa

bydliště do školy aktivních forem přepravy v čele s chůzí nebo jízdou na kole. A kolik jich vykonává potřebné množství pohybové aktivity? Asi dvaadvacet procent. Jedná se přitom pouze o 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity za den.

Pozor na judo či box

Doporučené množství denní pohybové aktivity je podle odborníků jedním z klíčových faktorů ovlivňujících zdraví v průběhu celého života. „V praxi jsem se naučila ro-



Obézní dítě PROFIMEDIA

dičům říkat, že nezáleží na tom, jak se dítě ‚hýbe‘, ale na tom, že se ‚hýbe‘. Nedostatek pohybové aktivity má totiž horší následky než nevhodné typy sportů nebo riziko zranění. Sportovní kroužky se po pauze opět otvírají a pro předškolní a školní děti jsou ideální zábavou, alespoň jednou, dvakrát týdně 90 minut. Čím akčnější, tím z hlediska fyzioterapie přínosnější, dítě posílí svaly, zlepší koordinaci i vytrvalost,“ popsal svůj pohled fyzioterapeutka Iva Bílková s tím, že kdyby měla být důsledná jako fyzio-

terapeut, volila by ze sportů, které napomáhají správnému držení těla, kupříkladu tedy tanec, balet nebo také gymnastiku.

Vhodné jsou z odborného hlediska i sporty podporující pohybovou všestrannost, mezi které patří atletika nebo plavání. „Některé sporty, jako jsou judo či box, ale ani některé typy moderního tance doporučovat nemohu. Držení těla je při nich sevřené, shrbené, podobně tomu, jaké dítě zaujímá celý den za psacím stolem,“ dodává Bílková. METRO

INZERCE

„TATO ZIMA BUDE KOUZELNÁ“

Značka

LIMITED EDITION

VEGAN

Balea Soft Cookie sprchový gel 300 ml

19⁹⁰ Kč
6,63 Kč za 100 ml

DLOUHODOBÁ CENA od 01.10.2021 19,90 Kč

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Krémové složení s mléčnými proteiny chrání pokožku před vysušením a zachovává její přirozenou rovnováhu. Se sladkou vůní sušenek a čokoládových kuliček.

EXPRESNÍ VYZVEDNUTÍ
dm.cz/expres

Tato nabídka je kusově omezena.

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

V hledáčku pojišťovny

Nedostatek pohybu i nezdravé přejídání jsou aspekty, které zkoumají pojišťovny, a to v rámci uzavírání životních pojištění.

- Přestože například kouření zůstává pro pojišťovny závažnějším zlozvykem než přejídání, pojišťovna Uniqa eviduje zvyšující se hmotnost na vstupu do pojištění a průměrné BMI nových klientů je v posledním roce nejvyšší za posledních 11 let.
- „Vyšší hmotnost klientů se přirozeně promítá do sazeb jak životního pojištění, tak i krytí invalidity a zdravotního připojištění. S obezitou jsou rizika některých chorob, jako jsou srdeční infarkt, cukrovka či mrtvice, mnohem vyšší,“ říká Eva Svobodová z Uniqa.
- Současně ale upozorňuje na pozitivní trend, že všechna tato onemocnění mají neporovnatelně lepší výsledky léčby než v minulosti. Pro děti není zkoumání zdravotního stavu na vstupu do pojištění zpravidla tak důkladné.



Bezdomovci

Plzeň spustila sbírku na pomoc lidem bez domova. Sbírají se pro ně boty, do akce se zapojili také zastupitelé západočeské radnice.

2x ČTK



Přípravek Tinea Forte je už dostupný v České republice!

VYZKOUŠEJTE PRODUKT ZA 0 Kč!

NEPODCEŇUJTE PŘÍZNAKY

MYKÓZY!

ZAČÍNÁ TO NEVINNĚ, ALE MŮŽE SKONČIT VELICE ZÁVAŽNÝMI PROBLÉMY

Díky inovativnímu vzorci se za 7 dní zbavíte kvasinek!

Vyzkoušejte ji zcela zdarma!

Mykóza nejčastěji postihuje kůži, chodidla, nehty a intimní místa, a **1 člověk s příznaky onemocnění může nakazit dokonce i celou rodinu!** Podle odhadu se mykóza alespoň jednou za život vyskytne u většiny Čechů, a pouze u každého pátého pacienta bude úplně vyléčená! Houby, které zůstanou na kůži, v budoucnu mohou zaútočit s dvojnásobnou silou...

Mykóza – noční můra 21. století

Mykózy způsobují mikroskopické houby a dermatofyty. Ty mají rády teplé a vlhké prostředí, a proto se rozmnožují na bazénech, ve veřejných toaletách, sprchách, podlahách, ručnicích nebo hřebenech a utočí, jakmile se na horizontu objeví člověk...

Podle statistik je ohroženo 82,5% populace. Toto onemocnění nejčastěji postihuje děti, osoby starší 50 let a trpící takovými nemocemi, jako je cukrovka, ateroskleróza, obezita, nadměrné pocení, poruchy krevního oběhu a problémy hormonálního a imunitního systému.

Názor odborníka: „Je třeba jednat okamžitě“

„Až 8/10 lidí přiznává, že ignoruje příznaky mykózy.“



Mykózu nohou jsem chytil v bazénu. Odborníci lomili nade mnou rukama – nic nedokázalo tohle svinstvo odstranit, mykóza se stále vracela. S touto novou metodou Tinea Forte to bylo jiné. Výsledky byly rychlé!

Po 1 dni bolest, zánět nehtů a pálení nohou se zmírnily a po týdnu i ostatní příznaky! Uplynuly 3 měsíce a po mykóze není ani stopy!

Bedřich K. (63 let), Plzeň

Je to nepříjemná chyba! – říká odborník. „Výsledkem nedoléčené mykózy jsou pořád se opakující infekce. Často se také šíří do sousedních tkání a v nejhorším případě mohou napadat i vnitřní orgány, jako jsou plíce, ledviny nebo mozek. Proto je nutné okamžitě redukovat jak příznaky, tak příčiny nemoci.“

V závislosti na typu hub se předepisuje mastné masti, oleje a antibiotika. Je těžké určit, co dané osobě pomůže. Kromě toho poskytují úlevu pouze během jejich používání. Ve většině případů houby v těle zůstávají. Nemocný má k dispozici 6-7 přípravků, ale není zaručeno, že mu pomohou.

Inovativní objev BOJUJE proti mykóze

Superinovativní vzorec Tinea Forte byl vytvořen týmem ceněných odborníků z Michiganu. Nová metoda může porazit mykózu, bez ohledu na to, kde se vyskytuje. Výsledky jsou překvapivé.

„Je to skutečná revoluce v boji proti mykóze“ – říká odborník. Tento bezplatný přípravek je vyroben pouze z přírodních složek, díky čemuž během několika dnů redukuje dermatofyty“.

První výsledky mohou být viditelné po 48 hodinách

Senzační vzorec funguje velmi rychle. Do infikovaných tkání pronikají přírodní látky s baktericidními a fungicidními vlastnostmi. Mohou rychle inhibovat reprodukci dermatofytů a snižovat zánět. Svědění, pálení a zarudnutí



Mykózu přinesl syn a nakazil rodinu. U mě a u dcery postihla nehty. Tento přípravek mi doporučila maminka – za 24 h jsme pocítili úlevu! Bohužel, dříve během pohlavního styku jsem nakazila manžela, který dostal infekci penisu. V jeho případě jsme také využili tuto bezplatnou metodu. Předtím jsem nevěděla, že funguje proti všem druhům mykózy! Tinea Forte pomohla manželovi - příznaky se velmi rychle zmírnily!

Marie S. (38 let), Kladno

Extrakt v přípravku Tinea Forte fungují rychle, bezpečně a účinně!

- snižuje záněty
- redukuje houbové změny
- urychluje regeneraci tkání
- zmírňuje pruritus, pálení a svědění
- regeneruje nehtovou ploténku a obnovuje její správnou barvu
- redukuje nadměrnou citlivost
- snižuje riziko návratu mykózy

bude zmírněno. 98/100 testovaných osob potvrdilo, že bílý povlak a otoky byly redukovány.

Odborník: „Extrakt obsažený v přípravku mohou postupně redukovat buňky dermatofytů. Díky tomu se nemoc nebude znovu vyvíjet. Doporučuji všem trpícím

Zkontrolujte, zda se tyto příznaky projevují u Vás

- KŮŽE:** svědění a pálení, vlhká a načechraná pokožka, praskliny a nepříjemný pach
- NEHTY:** změna barvy, rýhy a brázd, nehet se odděluje od nehtového lůžka, zrohovatělá kůže pod nehtovou ploténkou
- CHODIDLA:** šupinatá kůže, puchýře mezi prsty, svědění a zarudnutí nohou a jejich nadměrné pocení
- ÚSTNÍ DUTINA:** bílý povlak na jazyku a patře, ulcerace a eroze, bolest a pocit pálení sliznice
- INTIMNÍ MÍSTA:** bolest, svědění a pálení, zarudnutí, bílý povlak na genitáliích, nepohodlí při pohlavním styku

mykózou už pouze tento přípravek – u žádného se infekce neopakovala“.

Nedovolte, aby se houby krmily na Vašem těle!

Moderní metodu Tinea Forte již využilo 145 tisíc Čechů, a během 4 dnů přípravek překonal prodejní rekordy v USA a získává si oblibu po celém světě. Produkt je poslední dobou dostupný také v Česku a lze jej objednat pouze telefonicky. Díky speciálnímu **100% financování** výrobcem, do **17.12.2021** prvních 150 lidí jej získá za 0 Kč!

Zavolejte a objednejte si BEZPLATNĚ BALENÍ!

296 849 514

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

Jednu okouřenou!

Co s tím, když vinná réva trpí a bobule zavání po dehtu? Dejte si vodku.

Rozsáhlé požáry, s nimiž se v posledních letech potýká americký stát Kalifornie, negativně ovlivňují i tamní produkci vína. Vzduch plný kouře a popela totiž propůjčuje hroznům nepříjemnou kouřovitou pachutí, která se podepíše také na výsledném alkoholickém nápoji.

Vinař Nicolas Quille proto přišel z nápadem, že z nepříliš uspokojujivě chutnajícího vína vyrobí zajímavou vodu. Peníze, které za ni utrží, putují na podporu místních hasičů, píše agentura Reuters.

„Cítíte vůni grilování“

Quille poprvé zaznamenal nepříjemnou pachutí v roce 2017, kdy se požáry přiblížily k okresu Napa, který je známým centrem pěstování vína na západě USA. Když se požáry vyskytly v blízkosti jeho vinic i letos, rychle hrozny sklídl. Učinil tak ovšem příliš pozdě, protože kouř již chut plodů poškodil.

Namísto toho, aby víno vylil, se však spojil s výrobcí destilátů Hangar 1, kteří z vína vyrobili ušlechtilou vodu a nazvali ji Smoke Point. „Textura je velmi pěkná. Je jemná. Skoro jakoby cítíte vůni grilování z dálky,“ řekl o nápoji Michael Kudra, barman v luxusní restauraci Quince v nedalekém San Francisku.

Změny klimatu

Nicolas Quille utrpěl kvůli znehodnocené úrodě značnou finanční ztrátu, možnost přeměnit kouřem nasáklé

hrozny ve vodu by však podle něj mohla pomoci vynahradit prodělek při příštích sezónách požárů. Jejich intenzita a trvání se v posledních letech výrazně zvyšují, za čímž podle vědců stojí sucho a velká vedra způsobená zřejmě do značné míry změnami klimatu.

„Pokud se věci obrátí k horšímu a ty požáry budou stále divočejší a častější, je to rozhodně zajímavá možnost, kterou si musíme nechat v záloze,“ poznamenal podnikavý vinař. **HAL a ČTK**

Krutý živel

Americký prezident Joe Biden vyhlásil stav katastrofy pro stát Kentucky, který zasáhla tornáda.

• Série tornád udeřila v noci z pátku na sobotu a v Kentucky si vyžádala desítky životů. Další oběti hlásí okolní státy Illinois, Tennessee, Arkansas a Missouri.

• Bílý dům inicioval federální pomoc, která zahrnuje pří-



spěvky na dočasné bydlení a opravy domu, půjčky na pokrytí nepojištěného majetku a další programy pro jedince či majitele podniků. **ČTK**

Číslo dne

40

Koronavirová varianta omikron se šíří „fenomenální rychlostí“, a lidé by si proto měli nechat dát posilující dávku vakcíny proti covidu-19. Lidé s pouhými dvěma dávkami jsou zranitelní. Upozornil na to britský ministr zdravotnictví Sajid Javid. Jenom v Londýně se podle Javida varianta omikron podílí na 40 procentech všech případů infekce. V Británii je naočkováno dvěma dávkami proticovidové vakcíny přes 80 procent lidí starších 12 let a 40 procent dospělých má tři dávky. **ČTK**

Krátce

Nucený sňatek?

Bývalá dánská ministryně pro imigraci a integraci Inger Støjbergová byla včera odsouzena k 60 dnům vězení za to, že v roce 2016 nezákonně nařídila rozdělení párů žádajících o azyl, v nichž byl nejméně jeden z partnerů nezletilý. Støjbergová své rozhodnutí zdůvodnila obavami, že se mohlo jednat o nucené sňatky.

Nesplácel pokuty

Claude Guéant, někdejší spolupracovník bývalého francouzského prezidenta Nicolase Sarkozyho a později také ministr vnitra, nastoupil do výkonu trestu do věznic v Paříži. Bývalý politik, jemuž je 76 let, si má odpykat část trestu, který mu soud vyměřil v roce 2017. Guéant musí do vězení, protože přestal řádně splácet pokuty, k nimž byl odsouzen. **ČTK**

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**.

Více informací k dárkovým kartám najdete na **dm.cz/darkovakarta**.

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Amundsen

Dobytí jižního pólu bylo na počátku 20. století obrovskou výzvou pro řadu polárníků. V roce 1910 vypluly expedice dvou osobností – Nora Roalda Amundsen a Brita Roberta Scotta. Úspěch v souboji s drsným počasím, časem i kilometry nakonec 14. prosince 1911 slavil legendární Amundsen. „Tak jsme dorazili a mohli jsme vztyčit naši vlajku na geografickém jižním pólu. Díky ti, Bože!“ zapsal si do deníku v památný den polárník. **ČTK**



Trenčín. Za pět let bude slavnější

Evropským hlavním městem kultury v roce 2026 bude podle finského Oulu též slovenský Trenčín. Toto krajské město, jež leží nedaleko hranic s Českem, bude na projektu spolupracovat s Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně i Zlínským krajem. „Spolupráce se bude rozvíjet postupně, projekty budou na různých úrovních od roku 2022, například v oblasti kreativního průmyslu,“ uvedla manažerka pro-

jektu v Trenčíně Lucia Dubáčová.

Titul Evropské hlavní město kultury vždy na rok propůjčuje EU dvěma až třem evropským městům, která pak mají celý rok možnost představit Evropě svůj kulturní život a rozvoj. Trenčín bude po Košicích druhým slovenským městem se zmíněným titulem. Z českých měst ho měla Praha v roce 2000 a v roce 2015 Plzeň. **ČTK**

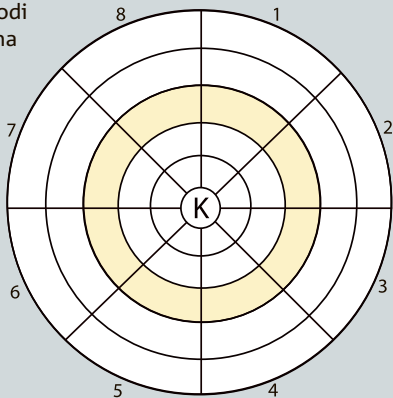
Sudoku

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

Luštěnka

Výrazy vpisujte od středového písmene K ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

1. skákající vačnatec
2. pohovka
3. buzola
4. místnosti na lodi
5. pouštní rostlina s ostny
6. samec kočky
7. chovné zvíře v kotci
8. selhání organismu



Napište svou bublinu



Počasí

DNES 1/5 °C	ZÍTRA 2/6 °C	ČTVRTEK 2/6 °C	PÁTEK 2/6 °C
---------------------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------

Teplotní rekordy: ↓ -20,1 °C (1840) ↑ 13,0 °C (1989) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.25 Na krok od nebe IV</p> <p>17.30 AZ-kviz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Tankový prapor</p> <p>Černá komedie (ČR, 1991)</p> <p>21.30 Definice lásky</p> <p>Romantický film (ČR, 2012)</p> <p>22.55 Světáci</p> <p>Komedie (ČR, 1969)</p> <p>00.35 Bolkoviny</p> <p>Zajímavosti z regionů</p> <p>01.50 AZ-kviz</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.50 Malá farma</p> <p>05.15 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>16.15 Manu a Matěj na cestě po jižní Itálii (10/10)</p> <p>16.45 Hra kočky s myši</p> <p>17.35 Českem na koňském hřbetu (14/14)</p> <p>18.05 Laos, země slonů</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.15 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kmotr II</p> <p>Drama (USA, 1974)</p> <p>23.25 Čtyři sluhové a kardinál</p> <p>Komedie (Fr., 1974)</p> <p>01.00 Jane Goodallová – nová generace</p> <p>01.55 Cesty víry</p> <p>02.25 Tajemství železnic</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami V (12)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Na lovu</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4172)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Piráti z Karibiku: Na konci světa</p> <p>Dobrodružný film (USA, 2007)</p> <p>23.30 Kriminálka Miami V (11)</p> <p>Nečekané napadení. Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>00.25 Kriminálka Miami V (12)</p> <p>Vnitřní záležitosti. Krimiseriál (USA, 2006)</p> <p>01.20 Odložené případy VII (11)</p> <p>02.00 Specialisté (57)</p> <p>03.00 Na lovu</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Slunečná (149)</p> <p>Jak se Vilda stal tátou. Seriál (ČR, 2020)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.40 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.55 Ano, šéfe!</p> <p>01.10 Policie v akci</p> <p>02.10 Námořní vyšetřovací služba (5)</p> <p>Kletba. Krimiseriál (USA, 2003)</p> <p>03.05 Jake a Tusloch IV (24)</p> <p>Náhrdelník. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburg X (5)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 VÁNOČNÍ VÝHRY</p> <p>18.00 Smartmania</p> <p>18.05 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebud' dřevák, dej si těláč</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.20 Užít Česko</p> <p>Andrea Kalousová a Vojta Drahekoupil ukáží, kam na podzim vyrazit na výlet</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

JAKUB KOHÁK

ORANGUTAN, VÝŠKA KOLEM 2 METRŮ



Sloupek

DOPIS JEŽÍŠKOVÍ

Dnešní sloupek je věnován především rodičům malých dětí, těch roztomilých capartů, kteří se tolik těší na Vánoce, na čas zázraků a splněných přání. Jistě všichni známe ten překrásný rituál, kdy se píše dopis Ježíškovi. Dítka, která ještě neumějí psát, do něj prostřednictvím rodičů píšou své tužby, společně je jemně korigují a následně společně vkládají do obálky, zalepují a dávají za okno, aby si Ježíšek, ten dobrák, co každého obdaruje, mohl pohodlně dopis vyzvednout.

Tento rok jsme moment „objednávky dárků“ mírně podcenili a nechali jsme mladšího Jiříčka, aby Ježíškovi napsal za pomoci staršího bratra Honzika.

No, řeknu vám to takhle – museli jsme požádat o opakování ceremoniálu a napsat druhý, opravný dopis, kde už se nacházely položky řekněme „lépe splnitelné“.

Citát

Museli jsme požádat o opakování ceremoniálu a napsat druhý, opravný dopis.

Poučení pro příště? Děti by neměly psát Ježíškovi samy bez dohledu. Zde přikládám originál v nezměněné podobě. Hezké Vánoce, přátelé.

Milý Ježíšku, jsi hezký

a jsi borec. Rád bych deník – prázdný, linkovaný A4. Dále robotu, který bude sluhou. Také chci ještě iPad 12 a ten aby měl „buton svět“, a jak tam zmáčknou svět, tak budu v tom světě. Pak chci orangutana, který bude mít 5,5 metru, bude živý a bude umět mluvit a bude mít přinášeč Olivera Háka a Pavla Kremysy (kamarádi ze školky). Pak chci auto, které může jet do mozku. Ještě chci, aby tam u mě v pokojíčku bylo zlato – 9100 tun. A ještě chci pro mámu, aby víc vařila a víc řvala na Honzika (starší bratr). A ještě chci černej strom a skládanku Prahy ze dřeva. A chci konec vesmíru. To už je všechno. Jo, a chci ještě kozu a krávu.

A konec – pro dnešek – díky za dárky. Jura.

Anketa

Co vás letos nejvíc potěšilo?



Vladimír Cekota
Že jsem nacházel v lese hub jako much.



Roman Šafránek
Že hulvátští otroci fake news byli sami označeni ovceři.



Petr Klimecký
Výsledek voleb do Poslanecké sněmovny.

@mojemetro



#METROTAG

*Z té Lánské obory valí se klády,
valí se pod nohy budoucí vlády,
když je vláda přeskočí,
tak se karta otočí
a když je nepřeskočí,
tak se vláda ochočí.*

Pro velký úspěch opět přinášíme „básnické střevo“ mistra **Františka Třetího**. „Povzbuzen posílám v příloze rozbásněný metrotag opět k aktuálnímu dění. Přeji vám hezkou stříbrnou neděli,“ doplňuje poeta, na jehož třetí příspěvek se upřímně těšíme! :)

#METROTAG

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

Tyjátr se opakuje

Celníci už nejsou činní na českých hranicích, kde bývaly obří fronty. Čekací doby v desítkách hodin se hlásily ve zprávách pro každý přechod. Nebylo to zde sice jako na ruských hranicích, kde celníci dosud patří k nejbohatším lidem, vlastní paláce s bunkry a bazény, nicméně se zmizením celníc uvnitř Unie si mnozí cestovatelé pořádně oddychli. Celníci mají i nyní své úkoly. Patří k nim například kontrola tržnic. Právě se po delší době objevila zpráva, že proběhl záťah na asijské padělků. Opět je tu v médiích stará písnička, že Asiaté mají utajené skladovací prostory a že od stánků utečou. Do těch podloudnických skladů nepronikají nastrčení agenti. Není tu zájem je odhalovat. Majitelé opuštěných stánků nejsou vypátráni a trestání, proto se ten tyjátr opakuje od revoluce až po nyníjšek.

JIŘÍ VLACH

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

KAPITOLA

Komiks

Stripoff..... SRZ



honza-smolik.com

Dejte si pozor, co pijete. Hlavně přes svátky

Ač se to možná nezdá, Češi pijí v zimě nejraději obyčejnou vodu.

Na druhém místě je čaj, poté následuje káva, dále alkoholické nápoje a sladké limonády.



Citát

U dětí doporučujeme přihlídnout ke stimulačním účinkům čaje.

LUCIE RŮŽIČKOVÁ
NUTRIČNÍ TERAPEUTKA

To, co pijeme, je velmi důležité. Protože pokud to budou přeslazené limonády, sladký čaj nebo káva, zaděláváme si tím na nadváhu, na cukrovku a na další nemoci. Podle průzkumu „frekvence konzumace nápojů“ z loňské zimy připadá na jednoho dospělého člověka 75 litrů nápojů za měsíc.

Nejvíce se pila neochucená voda, kohoutková a balená (31 litrů), dále čaj (12 litrů) a káva (7 litrů). Následovalo alkoholické pivo (5 litrů), v těsném závěsu za ním byly kolové a ovocné limonády (3 litry). Vína vypil průměrný Čech za měsíc jeden litr a destilátů 0,3 litru.

Na konci roku, který je spojený s oslavami Vánoc a nového roku se ale skladba pití mírně liší. Přibývá alkoholu i sladkých limonád, které si mnozí v průběhu roku odpirají, ale na svátky si je dopřejí.

„Nabízí se mnoho možností, jak tekutiny doplňovat, ale

zdaleka ne všechny nápoje by bylo rozumné konzumovat často nebo ve velkém množství. Nejvhodnější volbou pro doplňování tekutin je bezesporu přírodní voda, slabě nebo středně mineralizovaná,“ doporučuje odborná konzultantka AquaLife Institutu v oblasti nutriční terapie Lucie Růžičková, vedoucí nutriční terapeutka ve VFN v Praze.

Přírodní minerálky doplňují tělu důležité látky, jako je hořčík, vápník, draslík či fluor. Ale pozor aby neobsahovaly těchto minerálů moc. Slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpustných pevných látek do 1000 mg/l jsou v pořádku, ty lze pít bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu. „Přírodní minerální vody, stejně jako pramenité

Méně sladké

100% pomerančový džus ředěný přírodní minerální vodou v poměru 1 : 3 až 4, na ozdobu kolečko pomeranče a limetky.

- 100% ananasový džus, kokosové mléko a slabě mineralizovaná voda v poměru 1 : 1 : 3, kostky ledu, na ozdobu kousky ananasu.
- Směs podušeného mraženého lesního ovoce zalitá vodou a malým množstvím medu.



Káva, jeden ze tří nejoblíbenějších nápojů

ARCHIV

a kojenecké, jsou původní, přírodou vytvořené a staletími prověřené, navíc horninami filtrované a chemií netknuté. Jejich složení zůstává stejné od hlubinného pramene až ke spotřebiteli, představují tak v podstatě biokvalitu v pitném režimu,“ vysvětluje balneotechnička Jana Ježková, předsedkyně Svazu minerálních vod.

Vodu, ať pramenitou, minerální, či kojeneckou, může v pitném režimu dospělých i děti doplňovat čaj, případně ředěné ovocné a zeleninové šťávy. To vše ideálně v nedoslazené variantě.

Oproti tomu slazeným nápojům byste se měli vyhnout nebo je konzumovat jen výjimečně. Slazené nápoje jsou na chuť velmi příjemné, navozují pocit klidu a pohody, uspokojují chuť na sladké.

Jenže mají vysoký glykemický index, který způsobuje další chuť na něco dobrého.

Hlavním nebezpečím při jejich vysoké konzumaci je větší příjem energie, vyšší riziko nárůstu tělesné hmotnosti, ale i výskytu zubního kazu. Sladké nápoje přesto není nutné vyloučit úplně. Nejlepší je řídit se heslem jíst a pít všeho s mírou.

Kde ta míra ale je? Každý ji má jinde. „Někdo má více pohybu, sportuje a pak si může dovolit slazených nápojů více než ten, kdo má pohybu minimálně,“ radí Lucie Růžičková.

Ochucené nápoje, které neobsahují tak vysoký obsah cukru jako limonády, džusy či ledové čaje, mohou být vhodným doplněním pitného režimu po vyšší fyzické aktivitě, při sportování.

Velmi vhodný na každodenní pití je neslazený čaj. Hlavním důvodem jeho konzumace jsou především chuť a vůně. V poslední době se čaj, zejména zelený, cení a konzumuje pro obsah antioxidantů. Čaj se pije také pro obsah kofeinu, který je vyšší než v kávě – koncový nápoj z čaje má ovšem kofeinu v porovnání s nápojem z kávy méně, a to díky méně koncentrovanému nálevu (jeden až dva gramy čaje na jeden šálek versus sedm až deset gramů kávy na jeden šálek).

„Je ale třeba brát ohled na některá specifika konkrétních druhů čajů. Silné výluhy mohou více dráždit žaludeční sliznici, při pravidelné konzumaci bylinných čajů je důležité zvážit účinnost jednotlivých bylin,“ upozorňuje Růžičková. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

Alkohol ano, ale! Mírně a nepravidelně

Říká se, že malé množství alkoholu nevedí, dokonce může být prospěšné. Například víno – působí preventivně proti vzniku kardiovaskulárních chorob, proti ischemické chorobě srdeční, snižuje obsah škodlivého LDL cholesterolu v krvi a je také významným antioxidantem.

Ale pozor, s alkoholem se to nesmí přehnat. Lékaři varují hlavně před pravidelnou a dlouhodobou konzumací. Pravidelné pití alkoholu s sebou přináší rizika v podobě cirhózy jater, u epileptiků zvyšuje pravděpodobnost záchvatů, v těhotenství může způsobit růstovou retardaci a jiné poškození plodu. U piva k tomu ještě přibývá riziko

vzniku obezity, neboť obecně piva pacienti vypijí více než vína a všechny alkoholické nápoje jsou takzvanými energetickými bombami.

O Vánocích si alkoholu dopřáváme víc než jindy, před čímž odborníci varují: „Alkohol může navozovat příjemný pocit, pohodu, dobrou náladu a sváteční atmosféru. Mylně se domníváme, že je to i lék na dlouhodobý stres. V menší míře může alkohol sloužit pozitivně, ale ve větším množství škodí,“ varuje Růžičková a dodává: „Alkohol by měl být konzumován s noblesou a pocitem výjimečnosti. A protože odvodňuje, měly by se k němu popíjet nealkoholické neslazené nápoje.“ **KAM**

A jaká je správná míra?

Pro představu je jakýmsi pomyslným limitem jedno pivo nebo jedna sklenka vína, pro ženy vždy o něco méně.

- Dle WHO je doporučený denní příjem alkoholu pro muže 20 gramů a pro ženy 10 gramů.
- **Což odpovídá:** U mužů 0,5 litru piva, 250 mililitrům vína nebo 60 mililitrům destilátu a u žen 0,3 litru piva, 0,125 mililitru vína nebo 40 mililitrům destilátu.



Na Vánoce alkohol konzumujeme častěji.

ARCHIV

Osmifinále Ligy mistrů zná dvojice, losovalo se nadvakrát

Soupeře pro 2. kolo fotbalové Evropské konferenční ligy znají i Sparta a Slavia.

Fotbalisté Paris St. Germain ve šlágru osmifinále Ligy mistrů narazí na Real Madrid. Obháje trofeje Chelsea čeká Lille, Atlético Madrid vyzve Manchester United, další anglický tým Liverpool se utká s Interem Milán.

Zbývající dvojice tvoří Salzburg – Bayern Mnichov, Sporting Lisabon – Manchester City, Benfica Lisabon – Ajax Amsterdam a Villarreal – Juventus Turín. Rozhodl o tom los ve švýcarském Nyonu, který se opakovaně kvůli technickým chybám při prvním pokusu. Ten Unie evropských

fotbalových asociací (UEFA) označila za neplatný.

Úvodní osmifinálové zápasy se budou hrát 15., 16., 22. a 23. února, odvety jsou na programu 8., 9., 15. a 16. března. Finále Ligy mistrů se uskuteční 28. května v Petrohradu.

Real v elitní soutěži prohrál jediné z dosavadních šesti utkání proti PSG. Osmifinále bude speciální pro trenéra „Bílého baletu“ Carla Ancelottiho, který pařížské mužstvo v minulosti vedl. Hvězdný útočník Pařížanů Lionel Messi zase většinu kariéry strávil v týmu úhlavního madridského rivala Barcelony. Argentinský fotbalista nastřílel Realu 26 soutěžních gólů.

Chelsea dostala Lille stejně jako při prvním, neplatném losu. Londýnský tým ovládl poslední čtyři pohárové duely s francouzskými soupeři, včetně dvou proti Lille ve skupině

před dvěma lety. Tehdy „Blues“ dvakrát zvítězili 2:1.

Atlético je oblíbeným protivníkem hvězdného útočníka Manchesteru United Cristiana Ronaldo. Portugalský nejlepší kanonýr soutěže, který působil v jiném madridském celku – Realu, dal „Colchoneros“ 25 soutěžních branek.

Liverpool by proti Interu rád navázal na výkony ze skupiny, kde dvakrát porazil druhé milánské mužstvo AC „Reds“ doma zvítězili 3:2 a na San Siru 2:1.

Při prvním losování Villarreal původně dostal Manchester United, s nímž se ale podle pravidel soutěže nemohl v osmifinále utkat, protože už s ním hrál ve skupině. Posléze byl španělskému týmu nalosován jiný manchesterský celek – City. United později dostali za soupeře Paris St. Germain, takže mělo dojít na duel Ronaldo–Messi.

Evropská konferenční liga

Fotbalisté Slavia se v úvodním kole vyřazovací fáze Evropské konferenční ligy utkají s Fenerbahce Istanbul, kde hraje český reprezentační bek Filip Novák. Druhý z pražských klubů, Sparta, v jarní části poháří narazí na Partizan Bělehrad.

- Úvodní zápasy se hrají 17. února, odvety jsou na programu o týden později. Slavia coby tým z druhého místa skupiny začne venku, naopak Sparta, která přešla

do Evropské konferenční ligy z třetí pozice v Evropské lize, bude hrát první utkání doma.

- Finále letos nově zavedené soutěže se odehraje 25. května v Tiraně.
- Z losu má radost slávicistický trenér Jindřich Trpišovský, který si Fenerbahce přál.
- Fotbalisté Sparty považují los za dobrý. Šance obou týmů vidí vyrovnaně.

Druhá chyba nastala, když Manchester United zmizel ze seznamu možných protivníků Atlético Madrid a objevil se v něm Liverpool. „Rudí ďáblové“ přitom se španělským mužstvem v osmifinále hrát mohli, ale Liverpool ne, protože svěřence trenéra Diega Si-

meoneho potkal ve skupině. Atlético byl z osudí vybrán Bayern Mnichov. Po skončení losu, u kterého asistoval bývalý kapitán ruské reprezentace Andrej Aršavin, se ozvalo Atlético Madrid i další zúčastněné kluby a žádaly od UEFA vysvětlení incidentu. **ČTK**



Vyjádření

Za zrušeným nedělním startem rychlobruslařky Martiny Sáblíkové v závodě na 1500 metrů na Světovém poháru v Calgary stála „svazová politika“, uvedl v prohlášení David Trávníček ze společnosti Sport Invest Marketing, která ji zastupuje. Problémy však konkrétně nespecifikoval. Podle něj rychlobruslařskou hvězdu mrzí, že se všichni zainteresovaní nesoustředí na vrchol sezony i celého čtyřletého cyklu. **ČTK**

Krátce

Hvězdy se diví

Bývalý mistr světa Damon Hill nebo kapitán anglické fotbalové reprezentace Harry Kane zkritizovali kontroverzní rozhodnutí vedení formule 1, které ve Velké ceně Abú Zabí výrazně přispělo Maxi Verstapenovi k zisku premiérového titulu. Jezdec Red Bullu v neděli ukončil nadvládu sedminásobného šampiona Lewise Hamiltona, přestože za ním většímu posledního závodu se-

zóny zaostával. V závěru se ale k němu přiklonilo štěstí v podobě nehody Nicolase Latifiho a několika verdiktů vedení závodu.

Spilková v USA

Golfistka Klára Spilková bude v příští sezoně nejspíše hrát nižší americkou sérií Symetra Tour. Po neúspěšné kvalifikaci na elitní okruh LPGA se česká profesionálka odhlásila z boje o kartu na Ladies European Tour. **ČTK**

Samková. Léčba si vyžádá týdny

Snowboardcrossařka Eva Samková se bude po operaci zlomených kotníků léčit nejméně několik týdnů. Na prognózy ohledně jejího návratu do tréninku a k závodům je ještě brzy. Zimní olympijské hry začnou v Pekingu za necelé dva měsíce. Olympijská šampionka ze Soči a bronzová medailistka ze ZOH v Pchjongčchangu Samková se vážně zranila při dojezdu sobotního závodu smíšených týmů v Montafonu, v němž získala s Janem Kubičkem stříbro. Na klinice v Montafonu-Schruns hned v sobotu večer podstoupila operaci, po níž má v obou nohách šrouby. Nyní se řeší její převoz do Česka. „Takhle jsem si průjezd cílem nepředstavovala, ale to je život. Když chcete být nejrychlejší na světě, někdy to hodně bolí. Díky všem za vzkazy a podporu. Děkuju lékařům za super péči. A navíc za pokoj s výhledem a spoustou světla. V nohách mám šrouby, které by měly kotníky zpevnit. Uvidíme, jak se to bude hojit, ale budu bojovat!“ vzkázala Samková. **ČTK**

INZERCE

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓÓN

PENNY.

Sleva 40%
na vybrané produkty Ariel

Portmonka

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Všechny dárky jako na dlani



Miluje kontakt s jídlem



ECG KG 100

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

989,-

obj. kód: ECGEG981

Koncert pro vaše uši



Xiaomi Mi True Wireless Earbuds Basic 2

Bezdrátová sluchátka s výdrží až 12 h
Integrovaný mikrofon, Bluetooth 5.0
Přepínání skladeb, přijímání hovorů
Hlasový asistent, uzavřená konstrukce

399,-

obj. kód: XIAhe23

Dáme raclette?



SEVERIN RG 2371

Elektrický stolní gril s příkonem 1 400 W
Otočný termostat, nepřilnavý povrch desek
8 pánviček na grilování, zapékání a rozpékání
Plocha z lávového kamene a litinové plochy

1 099,-

obj. kód: SEVEG828

Udržte si fyzickou i přes zimu

GARMIN.



Garmin Venu 2S

Chytré hodinky s výdrží až 11 dní
Měření dechu, sledování hydratace i stresu
Přes 25 sportovních režimů, trénink na míru
Bezkontaktní platby Garmin Pay

8 490,-

obj. kód: PPvenu2Srgw

Ať je na svátky navařeno



-20%

Tefal Sada nádobí SIMPLEO 10 ks B907SA74

Sada hrnců s poklicemi z nerezové oceli
Pro všechny typy ohřevu včetně indukce
Značky pro kontrolu objemu vody či surovin
Nýtované rukojeti, vhodné do myčky

~~2 199,-~~
1 759,-*

*s kódem DARKY20

Vánoční pohádky ve 4K



65" LG OLED65A1

4K Ultra HD SMART OLED televize
Samosvitící pixely pro dosažení věrných barev
Technologie Dolby Atmos pro prostorový zvuk
Dolby Vision IQ, hlasové ovládání, herní režim

~~29 990,-~~
26 991,-*

*s kódem DARKY10

S dárky vám podáme pomocnou ruku.



Kupte na www.alza.cz nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 14. 12. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.