

Vánoční trháký

Nezapomeň
využít kód



Akce platí 1. 12. - 23. 12. 2022.
Více informací na www.alza.cz/vanocni-trhaky



Šetřit s fotovoltaikou za energie hned? Ano, je to možné!

Je to změna na trhu, která zaujme každého. Odted je možné šetřit s fotovoltaikou okamžitě poté, co si ji objednáte a zaplatíte zálohu. Se změnou přichází Energetický Holding Malina, jeden z lídrů na českém trhu solárních elektráren. Jen za letošní rok už firma lidem nainstalovala 1 500 fotovoltaických elektráren a aktuálně pracuje na dalších 5 tisících objednávkách.

Okamžitá úspora jednoduše a srozumitelně

Princip okamžité úspory je jednoduchý. Objednáte si solární elektrárnu, složíte zálohu a hned začnete šetřit. Malina vám začne na účet posílat tolik peněz, kolik byste za energie ušetřili, kdyby vám už elektrárna fungovala. Peníze budete dostávat do doby, než vám Malina nainstaluje vaši elektrárnu na střeše. Pak už šetříte s vlastní fotovoltaikou. „Lidé, kteří si pořizují fotovoltaiku, chtějí šetřit za energie co nejrychleji. My jim to nyní umožníme a zbavíme je stresu z toho, kdy jim začne jejich objednaná fotovoltaika snižovat účty za energie. S námi začnou šetřit hned,“ uvádí Cyril Regner, majitel EH Malina.

Už žádné čekání, až budete mít fotovoltaiku na střeše

Standardní situace na trhu vypadá tak, že si objednáte fotovoltaiku, zaplatíte zálohu a čekáte na instalaci. V současné době je čekací doba u mnoha firem třeba i rok. Až pak začínáte šetřit. U Maliny je to jinak – šetříte hned poté, co podepíšete smlouvu a složíte zálohu. Malina současně dosahuje na trhu nejrychlejších termínů instalací.

„Cílem Maliny je nabízet našim zákazníkům vždy něco navíc. K rychlé instalaci, špičkové kvalitě elektrárny a nadstandardním zárukám teď přidáváme okamžitou úsporu,“ doplnil Regner.

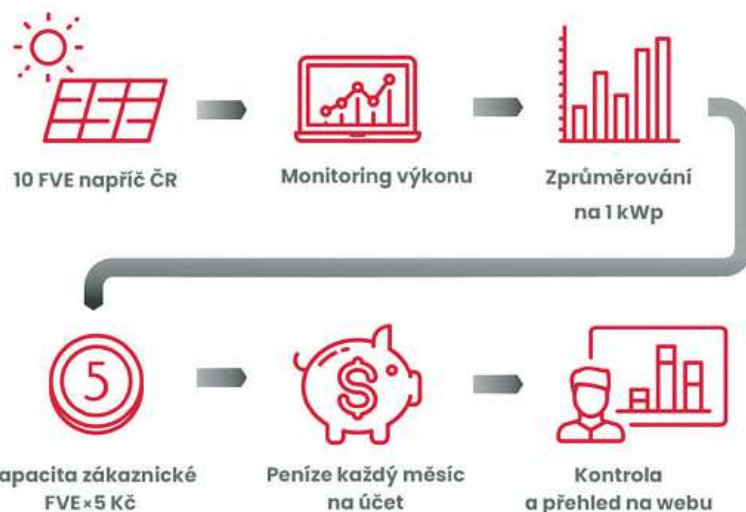
Kolik mi Malina pošle peněz? Jednoduchá kontrola na webu www.setrimsmalinou.cz

Malina pošle každému zákazníkovi přesně tolik peněz, kolik by mu ušetřila jeho objednaná elektrárna, pokud by byla už funkční. Systém výpočtu je jednoduchý. V Malině vybrali deset referenčních elektráren, které už dříve firma

nainstalovala napříč Českou republikou. Jejich výrobu každý den měří a průměrují na hodnotu 1 kWp. Tuto hodnotu

Nabídka okamžité úspory není určena jen pro nové zákazníky. Malina s ní počítá také jako s kompenzačním mecha-

Kolik budeme zákazníkům posílat peněz



www.setrimsmalinou.cz

následně vynásobí kapacitou výroby elektrárny, kterou si zákazník objednal, a vyplatí mu pět korun bez DPH za každou kWh.

„Chtěli jsme, aby byl systém pro zákazníky maximálně srozumitelný. Všechna data z referenčních elektráren, včetně výroby a ušetřených peněz, průběžně zveřejňujeme na webové stránce www.setrimsmalinou.cz. Každý se tu může přesvědčit, jak systém funguje a kolik s námi ušetří,“ doplňuje majitel holdingu Cyril Regner.

nismem pro každého současného zákazníka, kterému by se termín plánované instalace zpozdil. Za každý zpožděný den mu firma vyplatí úsporu z jeho elektrárny. A to až do doby, než ji bude mít na střeše.

Jak nabídku využít a začít šetřit hned? Stačí vyplnit kontaktní formulář na stránce www.setrimsmalinou.cz nebo www.malinagroup.cz nebo zavolat na zákaznickou linku 800 880 878. Následně s vámi vše vyřeší obchodně-techničtí zástupci holdingu.

Šetřete s Malinou za energie hned! Jak to funguje?



Foto: Energetický Holding Malina

S fotovoltaikou od Energetického Holdingu Malina ušetříte za energie hned. Princip je jednoduchý – stačí si u Maliny objednat elektrárnu, složit zálohu a od té chvíle vám bude firma na účet posílat ušetřené peníze. Bez stresu, bez čekání a s jistotou, že fotovoltaika funguje. Tady jsou možné otázky a odpovědi na to, jak vše funguje.

Jak nabídka funguje?

Každý, kdo si objedná fotovoltaickou elektrárnu u Energetického Holdingu Malina a zaplatí zálohu, začíná šetřit na energiích už od prvního měsíce. Společnost mu bude každý měsíc posílat na účet tolik peněz, kolik by ušetřil, pokud by ji už měl nainstalovanou na střeše či zahradě svého domu.

Konkrétní částku určuje systém referenčních elektráren instalovaných napříč Českou republikou. Jejich výrobu Energetický Holding Malina nainstaluje vaši vlastní elektrárnu.

číslo vynásobí výkonem objednané elektrárny daného zákazníka a za každou kWh vyplatí pět korun bez DPH.

Kde se dozvim, kolik referenční elektrárny vyrobily?

Všechny údaje jsou průběžně zveřejňované na stránce www.setrimsmalinou.cz. Tam si vyberete výkon vaší fotovoltaické elektrárny a hned se dozvíte výrobu a úsporu za včerejší den i poslední měsíc. K dispozici je také měsíční souhrn výkonnosti za celý rok i mapa referenčních elektráren.

Kolik peněz a jak budu dostávat?

Přesná částka závisí na objednaném výkonu elektrárny a reálném výkonu referenčních elektráren. Peníze vám přijdou každý měsíc na účet, a to až do doby, než vám Energetický Holding Malina nainstaluje vaši vlastní elektrárnu.

Má program vliv na záruku nebo na dotaci?

Rozhodně ne. Záruka na všechny komponenty i jejich výkon začíná platit až od doby instalace. Vše zaručuje také smlouva.

Nabídka nemá žádný vliv ani na získání státní dotace. Platí, že ji Malina vyřídí kompletně za vás. Průběh jejího zpracování můžete sledovat on-line na stránkách Státního fondu životního prostředí.

Kdo může nabídku využít?

Každý, kdo si pořizuje fotovoltaiku. Nabídka funguje také jako kompenzace pro každého současného zákazníka Maliny, jehož instalace by se ocitla ve zpoždění.



- Nejrychlejší instalace v ČR
- 25 let garance na výkon panelů
- 12 let záruka na baterie a střídače
- Až 205 tisíc korun pomůžeme vyřídít dotace

Energetický Holding Malina a.s.
tel.: 800 880 878 (po-pá od 9 do 16 hodin)
e-mail: kontakt@malinagroup.cz
www.malinagroup.cz
www.setrimsmalinou.cz

MBAPPÉ A SPOL. DNES HRAJÍ PROTI MAROKU

NA MS V KATARU SE ROZHODNE O DRUHÉM FINALISTOVI STRANA 13



metro



Středa, 14. prosince 2022

Č. 236, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Lýdie

[mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro) | [denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

Prezident. Kandidáti dnes dostanou čísla

Kdo nahradí Zemana? Novou hlavu státu budeme volit za měsíc. **Uchazeči.** Je jich stále devět, Rohanovou vystřídal Diviš. **Hlasovací lístky.** Nejpozději 10. ledna. **Boj o voliče.** Zatím pouze na sociálních sítích STRANA 4



Ostře sledovaná drezína. „Zahrála“ si v Menzelově oscarovém snímku

Na hlavním nádraží v Praze odhalili filmovou drezínu z oscarového snímku Jiřího Menzela *Ostře sledované vlaky*. Připomíná nedožitě 85. narozeniny slavného režiséra. Vitrína s drezínou je volně přístupná v jižní části spodního vestibulu. Představitel československé filmové nové vlny a držitel Oscara Menzel, který se věnoval zvláště filmové a divadelní režii, zemřel ve věku 82 let v září roku 2020. Včerejší akce se zúčastnila i manželka režiséra Olga (na snímku). Drezína Tatra T 15/52 z *Ostře sledovaných vlaků* vyrobená v roce 1951 nahradí motorovou inspekční drezínu ze čtyřicátých let, která má přezdívku Maruška a na místě byla vystavena od poloviny loňského roku.

ČTK



Památky chátrají, majitelům chybějí na opravu finance

V zámeckých expozicích lze pracovat jen během zimy.

V Česku je v současné době za kulturní památky prohlášeno přibližně 40 tisíc nemovitostí. Velká část z nich je vydaná v šanc povětrnostním podmínkám a zubu času, a proto chátrá. Obcím nezřídka chybí dostatek peněz na jejich opravu a údržbu, proto se chátrajících pamětihodností zbavují.

Ani soukromí vlastníci však v některých případech památku nezachrání – po nákupu zjišťují, že přecenili své síly a vysoké investiční náklady na rekonstrukci z vlastní kapsy neutáhnou. Dlouhodobě takto chátrá například barokní zámek Lamberg.

Jiný osud čeká zdevastovaný bravantický zámek, který

na začátku loňského roku koupila ve veřejné dražbě za pět milionů korun obec Bravantice. V plánu je areál proměnit na kulturní i sociální součást obce.

Dalším polorozpadlým objektem, který čekají lepší časy, je zámek Protivín. Ten před dvěma lety koupil za 40 milionů korun malajský královský fond Royal Capital Club a v současné době jej rekonstruuje. „Hledáme citlivý kontrast mezi moderním a historickým,“ líčí vedoucí architektka Věra Nagyová. „Jsem přesvědčená, že když se původní historické věci dá prostor a postaví se v kontrastu s moderními prvky, tak vynikne mnohem více, než když se vytvoří napodobení historie,“ myslí si architektka Nagyová.

Opravy probíhají i na jaro-měřickém zámku, který se o víkend po dvou koronavirových letech opět otevřel ve



Zámek Lamberg

ASINED



Zámek Jaroměřice nad Rokytou na Třebíčsku

VITVIT

řejnosti. Podle kastelána Radima Petra bude oprava asi 120 čtverečních metrů stát přibližně dva miliony korun. Podlaha bude z jedlových fošen. Původně byla výměna plánovaná na rok 2017, kvůli nedostatku financí ale bylo nutné práce odložit, nyní

jsou spojené s obnovou elektrických rozvodů. Výměna elektriny v celém zámku bude stát asi 25 milionů korun. „V expozicích se může pracovat jen v zimě, loni jsme dělali část prvního patra, teď jsme zase v prvním patře, v hlavní trase, ale děláme

východní část včetně sálu předků,“ uvádí Petr.

Pracovat se bude muset i v západní části, sklepech či depozitářích, kam se řemeslníci vracejí především během hlavní turistické sezony. Práce by měly být hotové s koncem roku 2023. **MET a ČTK**

INZERCE

**PREZIDENTKA
DANUŠE
ZMĚNA, KTERÁ
NASTARTUJE
ČESKO**

danusenerudova.cz

**DANUŠE
NERUDOVÁ**

Zadavatel: Danuše Nerudová, zpracovatel: ONE OF A KIND s.r.o.

Skartace na Hradě. Padla pokuta

Ministerstvo vnitra udělilo Kanceláři prezidenta republiky (KPR) pokutu 60 tisíc korun za vedení spisové služby. Na pokutu upozornil Český rozhlas Radiožurnál. V případě šlo i o skartaci dvou utajovaných dokumentů. Podle vedoucího KPR Vratislava Mynáře se ministerstvo zabývalo vedením celé spisové služby, zejména částí neутajovaných písemností. Případ dvou skartovaných utajovaných dokumentů byl pouze částí sankce.



Citát

Podezření šířená některými médii, že Pražský hrad neoprávněně zničil velké množství utajovaných spisů, byla vyvrácena.

VRATISLAV MYNÁŘ
KANCLÉŘ PREZIDENTA

Setkání s Čiňankou

Nejde o jediný případ, kdy KPR čelila problémům kvůli nakládání s dokumenty.

- V červenci Český rozhlas Radiožurnál uvedl, že zaměstnanec zahraničního odboru Pražského hradu dostal čtyřtisícovou pokutu od NBÚ, protože do manipulační knihy nezáznamoval dokument týkající se setkání ředitele zahraničního odboru Hradu Rudolfa Jindráka s bývalou čínskou velvyslankyní v Česku Ma Kche-čchin. Pracovník pokutu zaplatil, informoval rozhlas. **ČTK**

Ženy ve vedení firem

15

Ženy jsou majoritním vlastníkem 15 procent firem, jejich podíl stagnuje. Vyplývá to z analýzy vlastníků tuzemských firem, kterou zveřejnila poradenská společnost Dun & Bradstreet. Znamená to, že žen v českém byznysu je stále málo. Nejčastěji podnikají v oblasti zdravotní péče nebo vzdělávání. Například v Polsku každou třetí firmu vlastní a řídí žena, což je jeden z nejvyšších podílů v rámci EU. **ČTK**

Mynář koncem loňského listopadu podle médií nařídil skartaci tajných dokumentů. Mezi písemnostmi, které byly zničeny podle předpisů, se ocitly i dvě novější zprávy. Podle pracovnic Pražského hradu se tak

stalo omylem. To, že byl tajný dokument skartován, zjistila Národní centrála proti organizovanému zločinu. Její detektivové přišli na Pražský hrad zkontrolovat, zda někdo neoprávněně nemanipuloval se

zprávou o výbuchu muničního areálu ve Vrbětčích, ze kterého české tajné služby podezřívají příslušníky ruské tajné služby GRU. „U dvou utajovaných dokumentů vzalo ministerstvo vnitra v úvahu, že ne-

došlo k ohrožení utajovaných informací,“ poznamenal Mynář. Podle něj písemnosti prošly skartačním řízením a byly určeny ke zničení, dle záznamů KPR lze doložit, kdo s písemnostmi manipuloval. **ČTK**

INZERCE

30 MILIONŮ KORUN

TÝDNĚ V AKCÍCH NAVÍC!*

NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNĚ

Každý týden za Vás hlídáme nejvýhodnější zboží na trhu.

Kiwi
• 1 ks

~~9.90~~ -60%
3.90

Máslo
• 250 g
• 100 g = 17,96 Kč
• do vyprodání zásob

~~62.90~~ -28%
44.90

MAXIMÁLNĚ
12 ks
/den

Vepřová kýta bez kostí – v celku
• chlazená
• 1 kg

~~209.-~~ -52%
99.90

Salko tradiční
• 397 g
• 100 g = 10,06 Kč

~~71.90~~ -44%
39.90

Pilsner Urquell 6pack
• světlý ležák
• 6x 0,5 l
• 0,5 l = 25,84 Kč
• 1 l = 51,67 Kč

~~207.-~~ -25%
155.-

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí v prodejnách Albert od 14. 12. do 18. 12. 2022 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.
*Navýšený objem promočních akcí od 1. 11. do 31. 12. 2022 oproti předcházejícímu dvouměsíčnímu období, zprůměrováno na týden.

Seznam všech prodejen na www.albert.cz

▲ NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNĚ
▲ NEPORAZITELNÉ AKCE TÝDNĚ
▲

Dnes odpoledne dostanou kandidáti na Hrad svoje čísla

Přesně za měsíc budou Češi volit svou hlavu státu.

Státní volební komise vylosuje dnes odpoledne volební čísla kandidátům na prezidenta republiky, kterého si lidé budou vybírat za měsíc. Stejně jako před pěti lety dostane

čísla devět kandidátů, kteří byli k volbám připuštěni rozhodnutím ministerstva vnitra nebo Nejvyššího správního soudu (NSS). Vylosování čísla mohou kandidáti využít v kampani, slouží ale hlavně k snazšímu rozlišení kandidátů – budou uvedena v záhlaví jejich hlasovacích lístků. Lístky budou vytištěny a rozvezeny do obcí tak, aby je voliči dostali nejpozději 10. ledna,

tedy tři dny před zahájením voleb.

Lednových prezidentských voleb se zúčastní bývalý premiér a předseda hnutí ANO Andrej Babiš, poslanec SPD Jaroslav Bašta, podnikatel Karel Diviš, senátoři Pavel Fischer (nezávislý) a Marek Hilšer z klubu Starostů, bývalá rektorka Mendelovy univerzity Danuše Nerudová, bývalý představitel české armá-

dy a NATO Petr Pavel, předseda Českomoravské konfederace odborových svazů Josef Středula, bývalý rektor Univerzity Karlovy Tomáš Zima.

Devíti kandidátům komise vybírala volební čísla i před pěti lety. Z tehdejších kandidátů se do volebního klání letošně znovu úspěšně zapojili pouze Fischer a Hilšer. Diplommat Fischer pro prezidentské volby v roce 2018 obdržel troj-

ku, která je považována za biblické i pohádkové číslo. Lékař Hilšer měl číslo osm. S jedničkou kandidoval někdejší předseda vlády a ODS Mirek Topolánek. Miloš Zeman obhájil mandát s číslem sedm, které je označováno za šťastné. Jeho největší soupeř, bývalý předseda Akademie věd ČR a nynější senátor Jiří Drahoš, se ucházel o hlasy voličů s devítkou. **ČTK**

O volbách

8,3

O budoucím prezidentovi bude moci podle odhadu Českého statistického úřadu (ČSÚ) rozhodovat za měsíc zhruba 8,3 milionu voličů. Výsledky přijdou ze 14 857 volebních okrsků. Je mezi nimi 110 zahraničních a 14, které budou vytvořeny v každém z krajů a v Praze kvůli hlasování osob v karanténě nebo v izolaci kvůli koronaviru.

14. 1.

Podobně jako před pěti lety očekávají statistici, že konečné výsledky hlasování v prvním kole prezidentské volby budou k dispozici v sobotu 14. ledna ve večerních hodinách. Výsledky budou kromě volebního webu i na serveru www.volbyhned.cz.

2500

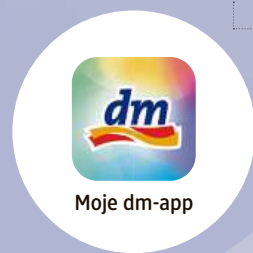
Výsledky hlasování voličů od komisi formou zápisu převezme Český statistický úřad (ČSÚ), který na přebíracích místech provede kontrolu úplnosti a logických vazeb mezi údaji. Poté pracovníci ČSÚ vloží data do systému a v zabezpečené elektronické podobě je odešlou k dalšímu zpracování do centrálního pracoviště úřadu. Do příprav voleb je zapojen celý ČSÚ, počínaje lidmi přímo ve volebních týmech, kteří připravují metodiku, výpočetní techniku, programové vybavení, školení okrskových volebních komisí, organizační a personální zabezpečení, a konče těmi, kteří zajišťují materiální zabezpečení a logistiku. Přimo ve dnech voleb se zpracování výsledků hlasování věnuje 2500 lidí, využívají 1500 počítačů. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Hydratuje pleť a redukuje drobné vrásky. Minerální komplex s mědí, hořčíkem a zinkem dodá pleť novou vitalitu. Díky lehké textuře se snadno vstřebává a přináší pleť příjemné osvěžení.



Moje dm-app



nyní stáhnout



Moje dm-app
dm.cz



VEGAN

Balea pleťová maska s hyaluronem 2 x 8 ml

14⁹⁰ Kč

9,31 Kč za 10 ml

DLOUHODOBÁ CENA
od 01.12.2022 14,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Vyřazení. Ať rozhodne soud

Zatímco Karel Diviš se mezi registrované kandidáty dostal po nově zveřejněném rozhodnutí Nejvyššího správního soudu (NSS), ze seznamu na základě verdiktu vypadla Denisa Rohanová. Také podnikatel Karel Janeček kandidovat nemůže, soud jeho podnět zamítl. Oba neúspěšní zájemci o Hrad se odvolají k Ústavnímu soudu.



Denisa Rohanová MAFRA

U Rohanové problém spočíval v tom, že ji podpořili výhradně členové bývalé Sněmovny, a to ještě před vyhlášením voleb. Zákon sice takový postup výslovně nezapovídá, přesto však podle NSS není možný.



Karel Janeček MAFRA

Podnikateli Janečkovi soud sice uznal několik stovek podpisů, které vnitro původně nezapočetl, ani tak se ale nedostal přes hranici 50 tisíc občanských podpisů vyžadovaných pro kandidaturu na Hrad. V jeho petičních arších bylo podle soudce Iva Pospíšila na první pohled mnoho smyšlených údajů, údajů o neexistujících osobách, žijících na neexistujících adresách. **ČTK**

Boj o voliče jede zatím na sociálních sítích. Nejvíce na Facebooku, Twitteru a YouTube

Nejvíce sledujících ze všech kandidátů na Hrad má na sociálních sítích bývalý premiér a šéf hnutí ANO Andrej Babiš. Na Instagramu je nejvíce vidět Danuše Nerudová.

- Většina prezidentských kandidátů sice má vlastní YouTube kanál, počty příspěvků se většinou pohybují v jednotkách či desítkách, v případě Petra Pavla jde o starší videa. Nejaktivnější je Andrej Babiš, jenž využívá kanál svého hnutí ANO, který má přes 37 500 odběratelů a kam přidává nová videa téměř každý den.

- **Facebook** je nejrozšířenější sociální síť v České republice, podle údajů Datareportal.com ho používá pět milionů Čechů a Češek. Svou pozornost na něj soustředí prakticky všichni hlavní prezidentské kandidáti, používají je k šíření názorů a vizí. Kandidáti jsou zde nejaktivnější ve všech sítích. Nejméně lidí sleduje Danuše Nerudová, má jich tu 25 tisíc, zatímco na Instagramu a Twitteru je její dosah nejméně třikrát větší. Nejvíce sledujících má Andrej Babiš (330 tisíc), následují Petr Pavel a Pavel Fischer (kolem 60 tisíc).

- **Instagram** je sociální síť, zaměřená na sdílení fotografií, krátkých videonahrávek a posílání vzkazů, v ČR má 3,6 milionu uživatelů. Nejvíce sledujících má Nerudová (131 tisíc), následuje Andrej Babiš (61 500 sledujících), Petr Pavel (57 500) nebo Marek Hilšer (11 300). Na **LinkedInu** a **TikToku** opět v souvislosti s počtem sledujících vede Danuše Nerudová.

- Na druhém konci aktivit na sítích je například bývalý rektor UK Tomáš Zima a Jaroslav Bašta, který je mezi kandidáty nejdéle sloužím politikem. **ČTK**

Přivítejte zimu s úsměvem a pohodou!

Pro zdravé a krásné vlasy

Přejete si mít krásné, zdravé a husté vlasy, kterými oslníte partnera i široké okolí? Ale místo toho vám vlasy padají, jsou polámané a bez lesku? Může to být nedostatkem živin, které jsou pro jejich zdraví nezbytné.

Oslňte své okolí dokonalými vlasy díky unikátnímu doplňku stravy **DonnaHAIR® Forte** se zvýšeným obsahem aminokyselin, pivovarských kvasnic a biotinu, který **pomáhá při zvýšeném vypadávání vlasů, podporuje přirozenou kvalitu vlasů a jejich pevnost**. Navíc je obohaten o extrakt kopřivy dvoudomé, který podporuje tvorbu keratinu. Ten tvoří až 90 % vlasu a jeho nejdůležitější součástí jsou aminokyseliny. V každé tobolce DonnaHAIR® Forte najdete aminokyseliny hned tři – metionin, cystein, tyrosin, které jsou klíčové pro strukturu a zdraví vlasu. **Složení přípravku je speciálně přizpůsobeno také pro potřeby těhotných a kojících žen**. K dostání v lékárnách.

Unikátní složení se třemi aminokyselinami (metionin, cystein a tyrosin) a extraktem z kopřivy.



Mravenčí vám nervy?

Pocity mravenčení, štípání či brnění končetin, citlivost prstů nebo přecitlivělost nervových buněk řeší velká část populace. **Nenápadné příznaky mohou postupně dorůstat těžko snesitelných rozměrů. Nenechte nervy v ohrožení!**

Unikátní doplněk stravy **Neuromedic** kombinuje vysoké dávky kyseliny alfa-lipoové, vinnou révu, fosfolipidy a vitaminy skupiny B, díky čemuž efektivně regeneruje a podporuje funkci i citlivost nervové soustavy a vyživuje nervové buňky. Obsažený silymarin navíc chrání nervy před vlivem toxinů. Neuromedic je díky vysokým dávkám vitaminů B ideální ochrana nervů při jejich nedostatečné výživě, vystavení toxinům či mechanickým vlivům nebo vedlejším účinkům některých tablet.

Úlevu od mravenčení, štípání, brnění a přecitlivělosti nervových buněk žádejte v lékárně.



Nohy jako konve? Skončujte s otoky konopím!

Trápí vás otoky a pocit těžkých dolních končetin? Máte dojem, že nosíte na nohu konve a vaše lýtka hyzdí křečové žíly? **Skončujte s problémy konopím!**

Konopné mazání **Venosil** s chladivým efektem poskytuje okamžitou úlevu a osvěžení pro nohy bez otoků, křečových žil, metliček nebo pocitů těžkosti. Venosil obsahuje unikátní kombinaci konopného oleje a jedle sibiřské doplněnou o rutin, kostival, arniku, fenykl, řepík, mátu a měsíček. Dlouhodobá péče a jemná masáž nohou Venosilem přispívá ke zmírnění obtíží a celkově lepšímu stavu dolních končetin.

Konopná úleva pro vaše nohy je dostupná v lékárnách a zdravých výživách také ve formě spreje s aplikací bez nutnosti roztírání.

DIAMizin Gurmar **ZABIJÁK CUKRU!**

Jedním z největších strašáků dneška jsou potíže s nedostatkem inzulínu v těle, což obvykle bývá zapříčiněno obezitou, nezdravým životním stylem, nedostatkem pohybu a dědičností. Hledáte-li způsob, jak vyrovnat kolísající hladinu cukru v krvi, vsadte na účinný přípravek z lékárny.

Vyzkoušejte **DIAMizin® Gurmar** – zabiják cukru, ověřený doplněk stravy, který **stabilizuje a udržuje hladinu cukru v krvi** a omezuje chuť na sladké. Přípravek obsahuje extrakt z rostliny Gymnema sylvestre. Její účinné látky, kyseliny gymnemové, přispívají k optimální hladině glukózy v krvi a snižují chuť na sladkosti. Napomáhají tak redukcii nadváhy.



Pozor na pády na ledě

Nebezpečí číhá na chodnicích. Dobré boty a opatrnost jsou namístě.

V aktuálním období začíná Česko ve větším měřítku pokrývat první sněh a teploty místy klesají průměrně k minus pěti stupňům. Zejména ve městech se lidé začínají potýkat s nenápadnými kluzkými místy oproti loužím, případně s náledím na chodnicích. Právě v důsledku náledí

se v nemocnicích objevili první pacienti s pohmožděninami, poraněními svalů, vazů a kloubů či zlomeninami. Zejména starším a méně mobilním osobám proto lékaři v případě náledí doporučují, aby raději omezily vycházení ven.

Se zimou a souvisejícím náledím jsou spojeny pády, které v mnoha případech způsobují nepříjemné pohmožděnin a zlomeniny. Ohroženi jsou zejména lidé vyššího věku a lidé s omezenou mobilitou. Nejčastěji se jedná o zlomeniny dolních končetin, v oblasti zápěstí, lokte a rame-

ne. Nebezpečná jsou poranění vazů a kloubů, jejichž hojení bývá komplikovanější. Při zranění kloubů nejsou výjimkou trvalé následky, jako je omezení jejich hybnosti a bolestivost.

Zlomeniny nezřídka mohou souviset také s osteoporózou. „Osteoporóza je velmi časté chronické onemocnění vyznačující se zvýšenou křehkostí kostí a vysokým rizikem vzniku zlomenin. Osteoporotické zlomeniny se dočká přibližně každá třetí žena a každý pátý muž po 50. roce věku. Onemocnění

probíhá dlouhou dobu bezpříznakově a postihuje kosti celého těla. Prvním klinickým příznakem bývá až zlomenina po nepřiměřeně malém úrazu například zvednutí těžšího břemena, pád z výšky stojícího člověka, která by u zdravého jedince nevznikla. Taková prodělaná zlomenina znamená již pokročilou osteoporózu a vysoké riziko dalších zlomenin. Přinášejí významné zdravotní komplikace, zhoršení kvality života,“ říká Olga Hudáková, z osteologické ambulance Polikliniky IPP. **MET**

Kluzko na přechodech!

Při náledí by tedy lidé měli nosit kvalitní a pevnější obuv s protiskluzovou podrážkou a na přechodu pro chodce počítat s tím, že bílé pruhy bývají při náledí či dešti kluzké.

- Ke zvýšení bezpečnosti je možné použít i nasazovací hroty na podrážky či hole. Velmi důležité je také teplé oblečení. U zahřátých a prokrvených svalů se totiž snižuje riziko jejich natažení či natržení.

- Lidé by také neměli zapomenout na vápník a vitamin D.

Krátce

Feri: Konečně se můžu hájit



Dominik Feri MAFRA

Státní zástupkyně obžalovala bývalého poslance TOP 09 Dominika Feriho. Informaci přinesl server Seznam Zprávy. Ferimu podle dřívějších informací hrozí až deset let vězení, protože je stíhán i pro trestný čin znásilnění spáchaný na dítěti, šlo o sedmnáctiletou dívku. „Vítám, že po pomalu dvouletém čekání budu moci soudu předložit důkazy dokládající mou nevinu,“ uvedl Feri.

Roj Geminid na noční obloze

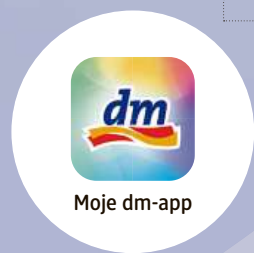
Druhá půlka prosince přinese řadu zajímavých úkazů noční oblohy. Nejprve bude dnes vrcholit každoročně neaktivnější meteorický roj Geminid. Nejlépe budou vidět od půlnoci do 6 hodin ráno. V pátek 23. prosince pak Měsíc ustoupí do fáze novu, což zajistí lepší podmínky pro pozorování útvaru jasných hvězd, takzvaného Zimního šestiúhelníku. V posledním týdnu tohoto roku bude možné na obloze současně pozorovat Venuši, Merkur, Mars, Jupiter i Saturn spolu s Měsícem. **ČTK**

INZERCE

VYSOKÁ KVALITA ZA NÍZKOU CENU

Značka 

Vyživující složení s olejem z granátového jablka a bio bambuckým máslem intenzivně pečuje o suchou pokožku rukou, kterou hydratuje a regeneruje.



Moje dm-app



nyní stáhnout



Moje dm-app
dm.cz



alverde
intenzivní krém
na ruce
75 ml

49⁹⁰ Kč

6,65 Kč za 10 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 49,90 Kč



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

V řadách armády

V kasárnách ve vyškovských Dědicích včera složilo přísahu 500 nových vojáků a vojákyň, kteří absolvovali kurz základní přípravy na tamní vojenské akademii. Čtyři stovky z nich nastupují do profesionálních ozbrojených sil, další jsou v aktivních zálohách a třicet z nich se cvičení zúčastnilo z vlastního zájmu. Letos akademii prošlo zhruba 2500 lidí, příští rok by jich mělo být asi 3200. **ČTK**



ZK ČTK

Vánoční mráz. Před 13 lety

Česko zažívá sérii nejteplejších Štědrých dnů za posledních 30 let, průměrná denní teplota vzduchu na území Česka na Štědrý den neklesla pod nula stupňů od roku 2008, loni dosáhla 4,7 stupně. Sníh loni ležel kromě hor jen ve východní polovině území, a to i v nížinách. Například Praha ale čeká na bílé Vánoce přes deset let, naposledy byla sněhová pokrývka v ulicích metropole na Štědrý den v roce 2010. Informoval o tom Český hydrometeorologický ústav (CHMÚ). Na přesnější předpověď pro letošní Štědrý den je podle meteorologů stále brzy. Nejteplejší Štědrý den s průměrnou teplotou vzduchu 6,4 stupně zaznamenal CHMÚ v roce 1980, naopak nejchladnější bylo v roce 1961 s průměrnou teplotou minus 14,9 stupně. Nejvíce sněhu na Štědrý den leželo na území České republiky v roce 1981. Na Pradědu v Jeseníkách tehdy naměřili 194 centimetrů. V hlavním městě bylo nejvíce sněhu na Štědrý den v roce 1969, a to 29 centimetrů. **ČTK**



**PROJEKTOVĚ BOHATÉ
VÁNOCE PŘEJE**

HORNBACH



Velký Rocco dostane metál

Proslulému pornoherci se vyplácí jeho celoživotní vášně a vzorná výdrž.

Ortona je italské město velké jako Litoměřice. Jeho nejslavnějším rodákem je 58letý Rocco Antonio Tano, v pornobranži známý jako Rocco Siffredi.

Nyní by se pornolegendě mělo dostat nebývalé pocty! Deník Corriere della Sera uvádí, že se ortonský starosta Leo Castiglione rozhodl Siffredimu udělit nejvyšší městské ocenění. „To se však nelíbí části opozice a taktéž některým obyvatelům,“ podotýká deník Corriere della Sera. Připomíná, že Ortona, kde žije zhruba 23 tisíc obyvatel,



Rocco Siffredi PROFIMEDIA

každoročně uděluje 28. prosince cenu jednomu ze svých občanů, který město proslavil i za hranicemi regionu.

Podle starosty si Siffredi cenu pojmenovanou podle data osvobození města od nacistických a fašistických jednotek určitě zaslouží. „Zajisté pan Rocco představuje osobnost, kterou znají diváci

Cicciolina se zapletla s politikou



PROFIMEDIA

Zřejmě nejslavnější italskou pornohercečkou je Cicciolina. Narodila se jako Ilona Staler roku 1951 v Budapešti. Její přezdívka v italštině znamená „malá baculka“.

- Cicciolina proslula i jako extravagantní politička, známá zejména díky svým projevům

pronášeným na veřejnosti s odhalenými řady.

- V roce 1979 poprvé kandidovala do italského parlamentu za italskou Stranu zelených. Od roku 1985 je členkou italské Radikální strany, za niž byla v roce 1987 zvolena do italského parlamentu. HAL

i daleko za národními hranicemi,“ uvedl Castiglione. Kritici ovšem míní, že by cenu odkazující na osvobození od nacismu měl získat člověk, který se vyznačuje jasnými občanskými ctnostmi.

Ozývají se i hlasy, že radnice jedná jen s vidinou získat mediální pozornost. Podle opozičního zastupitele Ilaria

Coccioly navíc starosty zvolili oceněnou osobnost sám, bez konzultace s ostatními zastupiteli. „Výběr je to jako z estrády,“ kritizuje opozice.

Samotný Siffredi už oznámil, že se zúčastní slavnostního udílení ceny na konci prosince i s rodinou. Dodal, že je to nejužasnější cena, kterou kdy dostal. „Je to krásný

vzkaz, který je směřován především mladým: dělejte to, co jste si vždy přáli dělat, dělejte to s vášní a výdrží, bez studu,“ řekl Siffredi římskému deníku Il Messaggero. List připomenul, že vedle pornografických filmů Siffredi hrál i v několika klasických snímcích a televizních inscenacích. HAL a ČTK

Špitála moc nahlas

Novozélandská premiérka Jacinda Ardernová padla „za oběť“ zapnutému mikrofonu. Incident se odehrál během parlamentních interpelací, když se lídr opoziční strany Act David Seymour premiérky zeptal, zda by mohla přiznat, „že v rámci covidových opatření udělala chyby, a zda se za ně rádně omluví“. Ardernová určitá pochybení pohotově přiznala. Poté se premiérka posadila vedle svého zástupce a šeptem na Seymourovu adresu pronesla: „Takový arogantní k*kot“ (v angličtině „prick“). Její komentář byl sice potichu, ale velmi dobře slyšet. Za svá slova se premiérka Seymourovi soukromě omluvila. HAL



PROFIMEDIA

Krátce

Zoufalý příběh prostého pěšáka

Mobilizovaný ruský voják tvrdí, že ho v armádě za jeho odmítání jít bez výcviku bojovat do přední linie bili, spouštěli do šachty kanalizace, vyhrožovali mu pohřbením zaživa a ostatní vojáci také imitovali jeho zastřelení. O příběhu 25letého Romana Martynova z Brjanské oblasti informoval na sociálních sítích ruský ochránce lidských práv Pavel Čikov.

Bez kompromisů

Itálie zmrazila ruským oligarchům a dalším osobám, na které byly v souvislosti s válkou na Ukrajině zavedeny unijní sank-

ce, přes dvě miliardy eur, 50 miliard korun. Včera to řekla v parlamentu italská premiérka Giorgia Meloniová. Úřady v celé EU již Rusům na sankčních seznamech zmrazily nejméně 19 miliard eur.

Mizí z čela, shoda byla drtivá

Potřebná většina europoslanců se včera vyslovila pro odvolání své řecké kolegyně Evy Kailiové z funkce místopředsedkyně Evropského parlamentu. Kailiová, kterou belgičtí vyšetřovatelé podezřívají z korupce, nadále zůstává europoslankyní. Pro zbavení mandátu hlasovalo 625 europoslanců, jeden byl proti a dva se zdrželi. ČTK

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Automechanik-Pízeň (Náborový příspěvek 50 000 Kč). Výuční list z oboru automechanik nebo oboru příbuzného. Praxi v oblasti oprav motorových vozidel (min 1 rok). Řidičský průkaz sk. B. Plat: 40 - 45.000,- Kč. E-mail: jan.jarma@aaaauto.cz

AURES HOLDINGS
AURES Holdings
a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/15LKOR

Nákupčí automobilů - Sokolov, příjemné vystupování a obchodní dovednosti, schopnost odhalit skryté závady, umět je pojmenovat, dotahovat věci do konce. Nejsi si v některém z těchto bodů sám sebou jistý? Naši trenéři tě to doučí. Email: kamila.huskova@aaaauto.cz

AURES HOLDINGS
AURES Holdings
a.s.

Více na www.jobdnes.cz/detail/EANKHT

Pracovník/ce stavebního oddělení odboru výstavby MČ Praha 2 přijme pracovníka/ce stavebního oddělení. Min. VOŠ stavebního směru. Pl. tř. 10, doba neurčitá. Vhodné pro absolventa. Možnost přidělení služebního bytu. Přihlášky k VŘ do 20.12.2022 na www.praha2.cz

MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2 - Úřad
MČ Praha 2

Více na www.jobdnes.cz/detail/COL2IO

Pracovník/ce oddělení sociálně-právní ochrany dětí MČ Praha 2 přijme pracovníka/ce odd. sociálně-právní ochrany dětí. Min. VOŠ. Plat. tř. 11, doba neurčitá. Vhodné pro absolventa. Nástup možný ihned. Přihlášky k VŘ do 20.12.2022 a bližší info na www.praha2.cz

MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 2 - Úřad
MČ Praha 2

Více na www.jobdnes.cz/detail/Q32PBC

Vedoucí odboru životního prostředí ÚMČ Praha 18 vyhláše výběrové řízení na pozici "VEDOUcí ODBORU ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ". Více na www.praha18.cz. Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.

Praha 18 Letnany
Městská část
Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/NGFGLB

Sociální pracovník/ce ÚMČ Praha 18 vyhláše výběrové řízení na pozici "sociální pracovník/ce". Více na www.letnany.cz. Kontakt: Hana Klingerová, tel.: 284 028 172, e-mail: hana.klingerova@letnany.cz.

Praha 18 Letnany

Městská část
Praha 18

Více na www.jobdnes.cz/detail/VIKWOA

Vinohrady v létě opět rozezní série koncertů Hudba na vinicích

Vystoupí Čechomor, Lucie Bílá nebo Wohnout.

Vína a hudba předních českých interpretů se letos propojí v pěti lokalitách: ve Vinařství Sonberk u Popic, ve Vinařství Chateau Valtice ve Valticích, ve Vinařství Lahofer

u Dobšic, ve Vinařství Zlomek & Vávra v Boršicích a v Ústeckém kraji ve Vinařství Johann W u Třebívlic. Hudbu na vinicích zahájí 5. května v Třebívlicích kapela Wohnout, která ji zároveň 30. září zakončí ve Valticích. Svými skladbami kulisy moravských a českých vinic rozezní také Lucie Bílá, Tomáš Klus, Vašo Patejdl nebo skupina Jelen – slavící v příštím roce 10 let existence, slo-



Koncerty mají nenapodobitelnou atmosféru. 2x ARCHIV



Mig 21 v Lahoferu

Krátce

Archa všem

Dvě přední inscenace pražského Divadla Archa lze vidět před Vánoce zdarma, konkrétně se jedná o hry Ti, kdo mluví sám za sebe a Piano Babylon. „Domníváme se, že společný zážitek, který přináší každá z nabízených inscenací, je tím největším dárkem, který můžeme my, divadelníci, věnovat našim divákům,“ láká na představení ředitel divadla Ondřej Hrab. Vstupenky lze získat zdarma při „nákupu“ na GoOut.cz zadáním slevového kódu ARCHAADVENT.

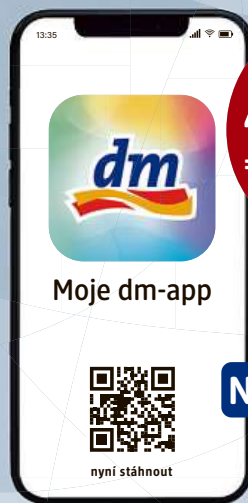
První vinyl

Skupina No Name má první vinyl v historii kapely. Navíc rovnou dvojvinyl, který je výběrem 23 písní, které jsou nemsazatelně spojené s touto slovenskou formací, která se na scéně pohybuje 26 let. **MET**

INZERCE

„Moje dm, s tebou si nákupy užívám“

Stáhněte si nyní novou aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.



400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA*

NOVĚ

* Po stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší active beauty kartou získáte eKupon na 400 extra bodů. eKupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. eKupon lze uplatnit pouze jednou. eKupon lze kombinovat s produktovými kupony a eKupony, nelze kombinovat s kupony, eKupony či aktivitami na celý nákup. Sbíráni a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojenecnou měřičnou vzhůru dle zákona č. 40/1995 Sb., o regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

venští bouřliváci Horkýže slíže, MIG 21 v čele s hercem a zpěvákem Jiřím Macháčkem či funkovi Monkey Business.

„Trend Hudby na vinicích v zahraničí úspěšně funguje několik let. My jsme naši sérii zakládali v covidovém období a jsme neskutečně vděční, že vzbudila tak masivní zájem veřejnosti. Hudba na vinicích nabízí všem milovníkům vína, hudby a architektury jedinečný zážitek v okouzlivých zázemích jednotlivých vinařství a díky svému konceptu si získala i podporu regionů a měst, ve kterých koncerty probíhají, stejně tak asociace českých vinařů a czechtourismu,“ přibližuje projekt za pořadatele Jakub Hrbáč. „Předchozí ročník navštívilo přes 30 tisíc lidí a už teď můžeme prozradit, že vstupenky na letošní sérii 40 koncertů mizí rychleji, než jsme doufali,“ dodává.

Kromě milovníků hudby a dobrého pití si na své přijdou i obdivovatelé architektury. V Popicích u Mikulova na ně čeká neotřelá stavba jednoho z nejuznávanějších českých architektů Josefa Pleskotta, ve Vinařství Lahofer poté budova ve tvaru vlny od kanceláře Chybik+Kristof. Více na hudbanavinicich.cz. **MET**

Premiéra

Divadlo Radka Brzobohatého přichází s první premiérou této sezony. V pátek od 19 hodin uvede neokorektní komedii o korektnosti z pera Karla Janáka. Hra s názvem Vy nejste žena, pane! Aneb když si vybíráme partnera, máme právo zvolit si i jeho pohlaví? Podle autorů komedie zpracovává aktuální společenské téma dovedené do absurdity. Tvůrci divákům podle svých slov nabídnou veselou cestu od bláznivého nedorozumění až k neobyčejně korektní totalitě. **MET**



KaprKód. Vplouvá do českých vod

Filmově-hudební projekt, dokumentární opera KaprKód, vplouvá po úspěšných zahraničních cestách i do českých vod. Nejnovější film režisérky a scenáristky Lucie Králové objevuje formou dokumentární opery zapomenutého českého hudebního skladatele Jana Kapra (1914–1988).

Vypráví rozporuplný příběh progresivního umělce, experimentátora a později za-

kázaného prominentního komunisty, který byl téměř vymazán z oficiální paměti. Snímek vznikl pět let jako spolupráce renomovaných tvůrců z oblasti filmu, divadla a hudby.

V české festivalové premiéře byl uveden 27. října na Mezinárodním festivalu dokumentárních filmů Ji.hlava, kde zvítězil v soutěžní sekci Česká radost. Do kin zamíří ve čtvrtek. **MET**

INZERCE



Krátké z hudby

Rice vystoupí v Hybernii

Damien Rice, irský písničkář, přijede příští rok po sedmi letech do Prahy. Fanoušky čeká silný a výjimečný zážitek, protože 26. března vystoupí v komorním prostředí pražského Divadla Hybernia. Koncert pořádá festival Colours of Ostrava. Více informací najdete na colours.cz.

Mezinárodní spolupráce

Zpěvačka Iva Marešová, která prošla kapelami De-set očí, Precedens a má za sebou i spolupráce s Čechomorem, Michalem Pavlíčkem nebo Radimem Hladíkem, před časem založila mezinárodní kapelu RAZAM. Se spoluhráči z Čech, Běloruska i Ruska nyní vydává album Slované Vánoce. **MET**

Wednesday je megahit i dárek pro všechny pravé burtonofily

Seriál je vizuální pastvou pro oči, ve které znějí hudební motivy Dannyho Elfmana.

Ano. Jsem jeden z těch lidí, pro které je režisér Tim Burton nedostižný génius. V posledních letech ale neměl právě šťastnou ruku na projekty. O to více mám radost, že má tenhle introvertní vizionář v seriálu Wednesday konečně možnost opět se předvést v plné síle. A dělá to po burtonovsku. Seriál je proto vizuální pastvou pro oči, ve které znějí na každém kroku hudební motivy Dannyho Elfmana. Wednesday je jeden z nejsvěžejších a nejsympatičtějších kousků letošního roku. Zároveň vzbuzuje příjemný povědomý dojem. Možná

i proto, že se tu Burton sympaticky vykrádá.

Teenagerka Wednesday Addamsová (Jenna Ortega) vyšetřuje na akademii s poevským názvem Nikdy víc sérii vražd. Tak by se dal v maximální stručnosti popsat děj seriálu Wednesday, který je jakýmsi spin-offem filmové i původní seriálové Addamsovy rodiny. Tahle svérázná, černohumorná a sympaticky morbidní rodinka je nejen v tuzemsku již klasikou. Poslední kvalitní snímek o této skupince podivínů – Addamsova rodina 2 z roku 1993 – ale už jaksepatří zestárl. Zámožný otec Gomez, uhrančivě krásná matka Morticia, vražedná dívka Wednesday a Pugsley, hromotluk Lurch i jeho pomocník – utatá ruka jménem Věc – se poté ještě dvakrát vrátili v animovaném filmovém dobrodružství.

Až nynější seriálová novinka Wednesday ale není, s pro-



Jenna Ortegová jako Wednesday

minutím, úplná sr*čka. Čtěme – nenáročná zábava pro nejmenší.

Poloviční Burton

Úspěch osmidílnného seriálu Wednesday, se kterým strávíte šest a půl hodiny, byl v podstatě nevyhnutelný. Co na tom, že vizionář Burton režíroval jen jeho polovinu,

a i proto je závěr série chudší o originální nápady. Tvůrci ale našťásti správně pochopili, že klíčem k úspěchu bude popadnout klasické propriety Addamsovy rodiny, ty zároveň ukotvit do teenagerového dobrodružství ne nepodobnému Harrymu Potterovi (v modernějším a krvavějším kabátě), a až poté přizvat Burtona, aby školnímu dobrodružství vtisknul svůj jedinečný vypravěčský a hlavně vizuální styl. Druhou trefou, doslova do černého, bylo obsazení Jenny Ortegové do role věčně zasmušilé Wednesday. Jen díky jejímu talentu a modernějšímu pojetí série si při koukání na výkon Christiny Ricciiové možná ani nevzpomenete. A to i přesto, že hraje jednu z postav.

Cynická, zlá a talentovaná

Wednesday je v podání Ortegové patřičně cynická, morbidní a ďábelská. I přesto se však snaží být i jaksepatří lidská a chápat, co se kolem ní po vztahové stránce vlastně děje. Její postava si projde patřičným vývojem. Není to jen o tom, že celý seriál pouze chodí, kouká a nehýbe pažemi. Jako bonus naopak sype

jednu skvělou hlášku za druhou a divák si tak její postavu velmi rychle oblíbí. Stejně jako jejího mazlíčka, asistenta a hlídače v jedné, osobě – již zmiňovanou ruku jménem Věc. V prvním díle působí hlášky hlavní hrdinky ze scénaristického hlediska trochu jako křeč. Jakmile si ale zvyknete, je vyhráno. Právě výkon Ortegové a Burtonův styl jsou přirozeně oním důvodem, proč si seriál vede u diváků tak dobře. A to i přesto, že ve své poslední třetině naplno padá do předvídatelných šablonovitých vod. A také mu budou muset mnozí odpustit fakt, že rozpoznají záporáka možná mnohem dříve, než by chtěli.

Ospalá díra Jericho

Nápaditá práce s barvami a kamerou je pro přední Burtonova díla typická. Jeho podpis je v případě Wednesday zvyrazněn také obsazením představitelky Wednesday z devadesátkových filmů o Addamsovic rodině – Christiny Ricciiové. Ta se v seriálu zhostila role učitelky botaniky Marilyn Thornhillové.

Burtonofilové, mezi něž se řadím i já, jistě při sledování seriálu rozpoznali velké množství odkazů na starší režisérova díla, včetně Ospalé díry, v níž si Ricciiová také zahrála. Osobně pak řadím tuhle mysteriózní hororovou pohádku z roku 1999 spolu s Batmanem se vrací z roku 1992 mezi mistrova nejlepší díla. Na ně Wednesday samozřejmě nemá a ani mít nemůže. Jako sympatický seriál, na který bych se klidně mrkl po čase znovu, však funguje výborně. Nakročeno do druhé řady mi proto tentokrát voní. A nikoliv po hřbitvech a jedovatých květinách. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

Ke krásnému šátku dvě vstupenky na výstavu zdarma!

imucha.cz

Skvělá věc za rozumnou cenu

Představujeme první voděodolný model s ohebným displejem na světě.



Zajímavá novinka MIRONET

Model Samsung Galaxy Z Flip3 5G je výkonnější než jeho předchůdci a nadchne svojí výrazně nižší cenou. Pokud telefon zrovna nepoužíváte, dosahuje rozměrů 4,2 palce, schová se i do té nejmenší kapsy. Při používání jde o plnohodnotný prémiový

smartphone s 6,7palcovou Infinity Flex obrazovkou a obnovovací frekvencí 120 Hz. Rychlé připojení k síti 5G a režim Dynamic AMOLED 2X zajistí plynulejší zábavu se zářivějšími a živějšími barvami,

čímž se váš zážitek s využíváním posune opět o stupeň výše.

Všechna oznámení, fotoaparát a hudbu lze pohodlně ovládat na vnějším displeji ve velikosti 1,9 palce. Displej si můžete přizpůsobit do oblíbených barev, vzhledu a zároveň si zvolíte často využívané aplikace, ke kterým tak budete mít rychlejší přístup. Pro milovníky pořizování snímků je k dispozici 12Mpx ultraširokoúhlý a 12Mpx klasický fotoaparát, se kterým bude vytváření profesionálních záběrů o poznání snazší. Pomo-

ci režimu Flex Handsfree pořídíte snímek stisknutím tlačítka hlasitosti. Noční fotografie jsou další předností tohoto modelu.

Aby toho nebylo málo, tento model představuje první ohebný a voděodolný smartphone na světě. Vnější strana je chráněna hliníkovým rámečkem, který telefon dělá vysoce odolným vůči pádům a nárazům.

Výkonný chytrý telefon Samsung Galaxy Flip3 5G pořídíte v internetovém obchodu Mironet za 16 439 korun.

MIRONET

Základ chytré domácnosti



Google Nest Hub 2 Charcoal centrální jednotka

www.mironet.cz

Mozek. Vaše chytrá domácnost

Seznamte se s Nest Hub druhé generace od Googlu, centrem vašeho užitečného domova.

Bavte se v kuchyni pomocí pořadů, videí a hudby. V obývacím pokoji ovládejte kompatibilní světla, televizory a další chytrá zařízení klepnutím nebo hlasem. A v ložnici vám Nest Hub pomůže snáze

se probudit pomocí budíku Sunrise Alarm.

Nest Hub spolupracuje s reproduktory a displeji Nest, aby byli všichni synchronizováni. Vysílejte zprávy po celém domě – řekněte všem, že večer je připravena, nebo je čas jít.

Chatujte z místnosti do místnosti. Mikrofon můžete

kdykoli vypnout vypínačem mikrofonu.

Sledujte pořady Netflix nebo videa na YouTube a poslouchejte hudbu na vylepšeném reproduktoru. Vše na jednom místě a s jednoduchým ovládním.

Ovládejte svůj chytrý dům pomocí tisíců kompatibilních zařízení. Rozsviňte svět-

la, zamkněte dveře nebo zapněte termostat pomocí kohoutku. Nest Hub funguje také s videozvonky a kamerami Nest. Stačí říct: „Hej, Google, ukaž mi kameru předních dveří“ a v mžiku uvidíte živý přenos.

Chytrý asistent vám také sdělí aktuální informace o počasí, sportu, zprávy, téměř na

cokoliv dostanete rychlé odpovědi. Vyžaduje pouze síť Wi-Fi, blízkou elektrickou zásuvku a kompatibilní mobilní zařízení Android nebo iOS.

Centrálu pro hlasového asistenta Google Nest Hub 2 v bílém i šedém provedení koupíte na Mironet.cz za zvýhodněnou cenu 1390 korun.

Jak na kvalitní spánek? Spánkový kurz vám pomůže posílit imunitní systém a snížit riziko vážných nemocí

Počet lidí trpících spánkovou deprivací, tedy že spí 6 hodin a méně, se za posledních 50 let zdvojnásobil. Jedná se o celosvětový problém, který se navíc v průběhu času významně zhoršuje. Přispět ke zlepšení situace se rozhodl Samsung, který společně s experty navrhl spánkový kurz s názvem Vyspi se na to. Ten má účastníkům pomoci zvýšit kvalitu jejich spánku, a tím i zdraví. K absolvování kurzu motivuje i štedrá výhra v podobě chytrých hodinek Galaxy Watch5.

Spánkový kurz Samsung vytvořil s pomocí předních odborníků na spánek, jako je například expertka na biohacking Veronika Allister, neurogenetik Tomáš Eichler nebo analytik Petr Ludwig. Právě Ludwig, obsahový garant kurzu, upozorňuje na možná rizika špatných spánkových návyků: „Pokud trpíme spánkovou deprivací, máme oslabený imunitní systém. Výrazně se zvyšuje riziko vzniku rakoviny, Alzheimerovy choroby, kardiovaskulárních onemocnění, obezity i depresí.“

Do spánkového kurzu se mohou zájemci přihlásit do 23.12. Čeká na ně celkem osm profesionálních lekcí, v nichž získají rady a tipy na to,

jak správně fungovat přes den i v noci, aby optimálně regenerovali své tělo. Jednotlivé kurzy se zabývají tématy, jako jsou cirkadiánní rytmy, světlo, stravování či biohacking.

Každý, kdo do 23. 12. 2022 absolvuje výzvu a zodpoví na kontrolní otázku se navíc automaticky dostane do slosování o chytré hodinky Galaxy Watch5 od Samsungu. Čím víc výzev dotyčný splní, tím větší má šanci na výhru. Celkem osm soutěžících získá chytré hodinky, které nepřetržitě monitorují veškeré zdravotní i tělesné hodnoty a mohou tak pomoci lépe spát a mít dostatek energie i po skončení kurzu.

Kromě možnosti vyhrát Galaxy Watch5 obdrží každý absolvent kurzu diplom Spánkového experta s malou pozorností od Samsungu v podobě slevového kódu právě na tyto hodinky.

Obsah spánkového kurzu **Vyspi se na to:**

1. Proč je spánek klíčový pilíř dobrého zdraví a dlouhověkosti? – Petr Ludwig
2. Cirkadiánní rytmy – proč jsou tak důležité? – Brain We Are
3. Světlo a spánek – co přesně se ve spánku děje? – Tomáš Eichler
4. Časově omezené stravování – Tomáš Baránek
5. Přístup biohackera – jak postupně a dlouhodobě zlepšovat sám sebe? – Veronika Allister
6. Světlo a děti – jak zlepšit spánek našim nejmenším? – Zuzana Guzmická
7. Evidence-based suplementy pro lepší spánek – Brain We Are
8. Shrnutí a hlavní doporučení – Petr Ludwig



www.vyspisenato.cz

Sudoku

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

Luštěnka

- hřeb chodidla
- slovní pomoc
- Vernův kapitán
- vrba
- nedouk (řidč.)
- malá oka
- kovový prvek (zn. Ni)
- čísllice osm

1	2	3	4	5	6	7	8
N		N		N		N	
	A		A		A		A

Napište svou bublinu



„Přidej, ta kočka je nám v patách.“
JIŘÍ PETROUŠEK
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
***	***	***	
-4/0 °C	-3/1 °C	-3/1 °C	-5/-1 °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>16.05 Na krok od nebe V</p> <p>16.55 Cestománie</p> <p>17.30 AZ-kvíz</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 Jak si nepodělat život</p> <p>Nonstop lahůdky. TV seriál (ČR, 2019)</p> <p>21.35 Ten, kdo tě miloval</p> <p>Rodinná komedie (ČR, 2018)</p> <p>23.05 Neznámý Vladimír</p> <p>Mensík</p> <p>00.05 Kde bydlely princezny</p> <p>00.25 AZ-kvíz</p> <p>00.55 Banánové rybičky</p> <p>01.25 Na forbině TM</p> <p>02.05 Dobré ráno</p>	<p>16.15 Klíč</p> <p>16.45 Četník ze Saint Tropez</p> <p>Komedie (Fr./It., 1964)</p> <p>18.20 Úžasná prasata</p> <p>19.15 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Četník ve výslužbě</p> <p>Komedie (Fr./It., 1970)</p> <p>21.45 Dva machři mezi nebem a peklem</p> <p>Dobrodružná komedie (It., 1972)</p> <p>23.15 Zprávy – když vlak píše dějiny</p> <p>Dobrodruh (12/12)</p> <p>00.15 Na houby (12/13)</p> <p>00.45 Na houby (12/13)</p> <p>01.10 Konec hry, mlčení prolomeno</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na loulu II</p> <p>18.25 Ulice (4388)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (32)</p> <p>21.55 Utajený šéf II</p> <p>23.25 Kriminálka Las Vegas VIII (9)</p> <p>Švábi. Krimiseriál (USA, 2007)</p> <p>00.25 Kriminálka Miami (23)</p> <p>Cena útěchy. Seriál (USA, 2002)</p> <p>01.25 Kriminálka Miami (24)</p> <p>02.25 Kriminálka Las Vegas VIII (9)</p> <p>03.10 Novashopping</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí V (16)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Dobré zprávy (8)</p> <p>Plán B. Komedialní seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.40 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.00 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba XI (18)</p> <p>New Orleans 1/2. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>03.00 Rizzoli & Isles: Vraždy na pitevnické VII (3)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>13.00 Mixxxxer EXTRA</p> <p>18.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Gamingmania</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Top 5 Disney+</p> <p>15.05 Óčko hity</p> <p>16.00 Mixxxxer Feed</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>20.00 O BLACK TALK: HUGO TOXXX</p> <p>20.10 O BLACK LIST</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION ITALY</p> <p>22.40 Óčko flirt</p>

Je nejlepší

Sedmnáctiletá tenistka Lucie Havlíčková je podle Mezinárodní tenisové federace ITF nejlepší juniorkou roku. Dvojnásobná vítězka juniorského Roland Garros a šampionka ze čtyřhry ve stejné kategorii na US Open získala ocenění pro mladou hráčku jako první Češka od Barbory Strýcové v roce 2002. „Pocity jsou skvělé. Je to velká motivace,“ řekla Havlíčková, které v žebříčku WTA patří 398. místo. **ČTK**



Zlatá tretra. Vstupenky za symbolických 50 Kč

Zlatá Tretra Ostrava je tradičně garancí toho nejlepšího, co se v Česku dá v atletice vidět. Také 62. ročník pořádaný v kvalitním termínu 27. června potěší diváky spojením světových hvězd a domácí špičky. Konec června slibuje dobré klimatické podmínky a patričnou formu atletů v rámci World Athletics Continental Tour Gold.

„Čeká nás skvělá show, kde se unikátně spojují sprinty, běhy na střední vzdálenos-

ti, překážky, tyčka, oštěp a další atraktivní disciplíny. Česká špička bude usilovat o limity na světový šampionát v Budapešti i cenné body do kvalifikačního žebříčku. Ty ze Zlaté tretry patří k těm nejhodnotnějším,“ říká ředitel mítinku Jan Železný.

Vstupenky lze do 10. ledna 2023 pořídit za jedinečné vánočně-novoroční ceny. Na tribunu A stojí tisícovku, na tribuny B, C a D pak symbolických 50 korun. **MET**

„Jsme velmi ambiciózní a velmi hladový tým“

Maročané ještě neprohráli, vyřadí dalšího favorita?

V dnešním semifinále mistrovství světa v Kataru nastoupí obhájci zlata z Francie proti Maroku. Pokud africký tým vyřadí dalšího favorita, stane se prvním finalistou v historii šampionátů ze země mimo Evropu a Jižní Ameriku. Zápas v Chúru začne ve 20 hodin.

Maročané na turnaji ještě s evropským soupeřem neprohráli. Ve skupině remizovali s Chorvatskem 0:0 a porazili Belgii 2:0, v osmifinále se Španělskem po výsledku 0:0 ovládli penaltový rozstřel a ve čtvrtfinále zdolali Portugalsko 1:0. „Jsme velmi ambiciózní a velmi hladový tým. Nevím, jestli to bude stačit,

třeba ano. Nejsme favorité, ale věříme si a jsme odhodláni přepsat historické knihy. Možná řeknete, že jsem blázen, ale trocha bláznovství je dobrá,“ uvedl marocký trenér Valíd Radžradžúí.

Prvního afrického účastníka semifinále mistrovství světa zdobí v Kataru skvělá defenziva v čele s brankářem Jasínem Bunúem. Maročané v pěti utkáních inkasovali pouze jednou, navíc po vlastní brance v duelu s Kanadou ve skupině. „Nebojíme se, ale víme, že vyřadili velké týmy, takže je bereme naprosto vážně. Není žádné překvapení, takže jsou v semifinále, dostali se do něj zaslouženě,“ upozornil francouzský obránce Jules Koundé.

Výběr kouče Didiera Deschampse může postoupit do finále na dvou po sobě jdoucích světových šampionátech.



Francouz Kylian Mbappé v Kataru zatím vstřelil pět gólů. **AP**

Maročané nechystají zvláštní taktiku na hvězdného útočníka Kyliana Mbappého, jenž s pěti góly vede tabulku střelců turnaje. „Byla by chyba se zaměřit jen na něj. Francouzi jsou mistry světa se špičkovými hráči,“ řekl Radžradžúí.

Několik jeho svěřenců trápí zdravotní problémy. Nejistý je start například klíčové stoperské dvojice Romain Saís, Najif Adžuir. „Máme

skvělý zdravotnický tým, který nám přináší pozitivní zprávy. Ale musíme čekat až do poslední minuty. Nikdo ještě není ze hry, ale nikdo ještě zcela nedostal zelenou,“ dodal sedmačtyřicetiletý francouzský rodák.

V dosavadních pěti zápasech Francie ještě s Marokem neprohrála. Poslední vzájemné utkání – příprava v roce 2007 – skončila 2:2. **ČTK**

Číslo dne

50,39

Tomáš Franta překonal v semifinále MS v krátkém bazénu český rekord na 100 metrů znak. Vlastní maximum z loňského světového šampionátu v Abú Zabí vylepšil o rovné dvě desetiny na 50,39 sekundy. Do finále ale nepostoupil, obsadil 11. příčku. Stejněho umístění dosáhla na stovce jeho znakařská kolegyně Simona Kubová.

1,8

Český veslařský svaz (ČVS) čelí podezření, že v letech 2019 až 2021 zaplatil za závodní lodě víc, než bylo nezbytně nutné. Podle informací Radiožurnálu nakupovali veslaři lodě prostřednictvím své dceřiné společnosti a oproti ceníkům výrobců zaplatili o 1,8 milionu korun více. Případ bude prošetřovat i Národní sportovní agentura. V případě, že zjistí pochybení, může žádat, aby ČVS část či celou dotaci vrátil. **ČTK**

Krátce

MVP. Nový design

Trofej pro nejlepšího basketbalistu sezony NBA ponese jméno legendárního Michaela Jordana. Elitní soutěž se rozhodla pojmenovat každoročně udělované trofeje po slavných postavách minulosti a nechala zmodernizovat jejich design. Nové ocenění MVP tvoří bronzová postava basketbalisty a je plná císelné symboliky. Trofej je vysoká 23,6 palce a váží 23,6 libry jako připomínka Jordanova čísla na dresu a šesti titulů NBA. Základna sochy má pět stran za pět jeho cen MVP.

Neudržely vedení

České hokejistky vstoupily do turnaje pěti zemi ve Švédsku porážkou 3:4 se Švýcarskem. Bronzové medailistky z letošního MS neudržely v Helsingborgu dvoubrankové vedení z první třetiny.

Zprostili ho viny

Španělský soud zprostil obžaloby brazilského fotbalistu Neymara. Spolu s dalšími lidmi čelil podezření, že v roce 2013 zfalšovali přestupovou částku při jeho transferu ze Santosu do Barcelony. **ČTK**

INZERCE




Portmonka


TVOJE DIGITÁLNÍ
PENĚŽENKA NA
VĚRNOSTNÍ KARTY

KNÍŽKA NA



Stáhnout v







PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE
NASKENUJTE QR KÓD

Vánoční trháky



Gamerova vánoční dekorace

steelseries



SteelSeries Sensei Ten

Herní drátová myš, vícebarevné podsvícení
Optický senzor, až 18 000 DPI, hmotnost 92 g
8 mechanických spínačů, přepínání režimů
Symetrická konstrukce, délka kabelu 2 m

ZLEVNĚNO -10 %

764,-*
849,-**

*S využitím kódu VANOCNITRHAKY10

Ten má ale páru

SIGURO



Siguro MP-S600SU Multi Chef tlakový

Multifunkční hrnec s dotykovým ovládáním
Objem 6 litrů, napařovač, udržení teploty
14 programů, nerezová vnitřní nádoba
Udržování teploty pokrmu až 24 hod.

ZLEVNĚNO -20 %

1 999,-*
2 499,-**

*S využitím kódu VANOCNITRHAKY20

Sen každého spisovatele

ETERNICO.



Eternico Wireless sada KS4004 CZ/SK

Set bezdrátové klávesnice a myši
Symetrická myš, 5 tlačítek, možnost změny DPI
LED kontrolky, membránové klávesy, Plug & Play
Dosah až 8 m, gumové protiskluzové podložky

ZLEVNĚNO -20 %

410,-*
513,-**

*S využitím kódu VANOCNITRHAKY20

Doplní vánoční tabuli



Bery Jones Vánoční mix 500 g

Směs ořechů v čokoládě
Řada nezbytných minerálů
Vysoký obsah zdravých tuků
Ve znovu uzavíratelném obalu

ZLEVNĚNO -20 %

175,-*
219,-**

*S využitím kódu VANOCNITRHAKY20

Nezapomeň využít kód

alza.cz

**Nejnižší cena, za níž Alza tento produkt nabízela na svém e-shopu za posledních 30 dní před poskytnutím slevy, tj od 1. 11. do 30. 11. 2022. Více informací na www.alza.cz/cenove-trhaky

*Uvedená cena platí s využitím slevového kódu od 1. 12. do 23. 12. nebo do vyprodání zásob. Více na www.alza.cz/reklama