

ĎÁBELSKÁ EREKCE

CO STOJÍ
ZA TO



Darujte letos k Vánocům dárek, po kterém touží všichni!
Vsadte na nejnovější generaci přípravku CLAVIN® PLATINUM.

Ve složení tohoto doplňku stravy naleznete směs speciálně vybraných účinných látek STIMULIN® obsahující mj. L-arginin, L-citrulin a především Tribulus terrestris a Crocus sativus.

Ty mají velmi příznivý účinek na prokrvení penisu a erekci a vyznačují se rychlým nástupem účinku.

Napomáhají také k výraznému zintenzivnění sexuálního prožitku a posílení libida.

Kvalitní erekce*

Intenzivní prožitek*

Posílení libida*

*Účinnost Clavin zajišťuje/obsahuje mj. L-arginin, L-citrulin, selen, zinek a navíc Tribulus terrestris a Crocus sativus, které zlepšují erekci a sexuální prožitek.

Žádejte v lékárně! ■ www.clavin.cz

vlasové hnojivo

Husté složení, hustý výsledek



STOP nadměrnému vypadávání vlasů

- unikátní kombinace látek potřebných pro správný růst a kvalitu vlasových buněk
- křemík, síra a vysoké dávky biotinu zajišťují rychlou a účinnou redukci nadměrného vypadávání vlasů, podporují jejich růst a kvalitu
- složení obsahuje množství aminokyselin, vitaminů a minerálů, které jsou klíčové pro stav vlasů a vlasové pokožky

Vlasové hnojivo pomůže navrátit vašim vlasům přirozenou hustotu a kvalitu.

K dostání v lékárnách a zdravých výživách také ve formě šamponu a bezoplachového séra.

www.VlasoveHnojivo.cz

NA TRAŤ JIZERSKÉ 50 SE VYDAJÍ HVĚZDY

SLAVNÝ BĚŽKAŘSKÝ ZÁVOD POJEDE I EVA VRABCOVÁ-NÝVLTOVÁ STRANA 14



metro



Středa, 15. prosince 2021

Č. 236, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Radan

[mojemetro](#) | [denikmetro](#)

Byt v Praze je dražší než v Berlíně i Vídni

Brutální ceny bydlení. Sedmdesátimetrový nový byt vyjde lidem v metropoli na 15,9 hrubého ročního platu.
Dostupnost klesá. Najít bydlení v Praze je těžší než ve srovnatelných evropských metropolích STRANA 4



Hudebník Vaváček má největší sbírku historických typů dud v Česku

Sběratel a hudebník Miloslav Vaváček chce do příštího roku rozšířit svoji sbírku replik historických dud. Dudy vznikají podle dochovaných fragmentů středověkých či renesančních nástrojů nebo podle jejich dobových vyobrazení na rytinách, freskách či malbách. Vaváčkovu kolekci 19 nástrojů včera registrovala pelhřimovská Agentura Dobrý den spravující české rekordy jako největší českou soukromou sbírku funkčních historických typů dud. Nové dudy by měly odpovídat vyobrazení u Roelandta Saveryho, který jako malíř působil na dvoře císaře Rudolfa II. „Doufáme, že se podaří dudy vytvořit do dudáckého festivalu, který se bude konat ve Strakonících, kde mám tu čest být jedním z režisérů, specialistů na středověkou hudbu,“ řekl Vaváček. Festival by se měl konat na konci srpna příštího roku. Hře na dudy, které patří mezi dechové nástroje, se Vaváček věnuje takřka 20 let. Jako sběratel se soustřeďuje na nástroje používané v Evropě od středověku po 19. století.

ČTK



Vánoční BESTSELLERY



Si
GIORGIO ARMANI
EdP 30 ml

1 290 Kč



MY WAY
GIORGIO ARMANI
EdP 30 ml

1 290 Kč

DOUGLAS

Vídeň brázdí autobus na vodík

Podle současných plánů bude mít Praha do roku 2030 třetinu busů na elektřinu.

Zatímco v Praze jsou autobusy v městské hromadné dopravě na vodíkový pohon prozatím hudbou budoucnosti, u našich rakouských sousedů tomu tak není.

Vídeň v těchto dnech slavnostně otevřela první městskou čerpací stanici na vodík a zároveň začala s testovacím provozem autobusu, který je poháněn právě vodíkem.

„Vodíkový autobus Hyundai ELEC CITY Fuel Cell nyní bude ve Vídni podroben testovacímu provozu. Nejprve v garážích dopravního podniku a následně i po celém městě, bez cestujících a se závažími. První pasažéři se v novince svezou od 10. ledna,“ říká pro deník Metro mediální zástupce Zahraniční kanceláře města Vídně Martin Landa.

Do roku 2024 chce rakouská metropole pořídit celkem deset podobných autobusů.

„Ve využití vodíku jako obnovitelného druhu pohonu vidíme značný potenciál. Zatímco na kratších linkách v centrální části města jsou už osm let velmi úspěšně v provozu elektrobusesy, nabízí se vodíkové autobusy především na náročnější trasy. A takových je ve Vídni mnoho,“ dodává ředitel dopravního podniku Wiener Linien Günter Steinbauer.

Podle něj už nyní osmdesát procent cestujících jezdí bez emisí, respektive v prostředcích s elektrickým pohonem – tramvajích a v metru, proto jsou nyní na řadě i autobusy.

Vodík v Praze

Vodíkový pohon chce do budoucna využívat i pražský dopravní podnik. Kromě Brna a Litvínova totiž v současnosti vzniká vodíková čerpací stanice i v hlavním městě, konkrétně na Barrandově. Hotovo má být příští rok. Právě tahle vodíková čerpačka bude následně sloužit i proto-



Vodíkový autobus jezdí ve Vídni zatím pouze v testovacím provozu.

WIEN ENERGIE/MAX KROPITZ

typu vodíkového busu, který bude následně testován po dobu jednoho roku na nejvytíženějších pražských linkách.

Nevýhodou této alternativy jsou vysoké pořizovací náklady. Kromě toho musejí odborníci vyřešit několik technických výzev, například to, jak efektivně vyrobit dostatek vodíku pro větší množství autobusů a jak zajistit bezpečnost provozu v případě nehody.

Není bez zajímavosti, že firma Unipetrol plánuje zaháje-

ní veřejné zakázky na výběr dodavatele a následně zbudování dalších dvou čerpaček na vodík. A to v Plzni na Nepomucké ulici a v Praze na dálnici D10 ve směru na Mladou Boleslav.

Sázka na elektrobusesy

Praha zatím, co se ekologické MHD týče, sází hlavně na elektrobusesy. Podle současných plánů bude mít Praha do roku 2030 třetinu busů na elektrický pohon. Na začátku příštího roku chce dopravní podnik nasadit do ulic metro-

pole čtrnáct nových busů na elektřinu. Ty od ledna potkáte především na linkách 154 a 213.

„Dosud totiž autobusy pražské MHD ročně spotřebovaly přibližně třicet milionů litrů nafty a vyprodukovaly přibližně 67 900 tun oxidu uhličitého. Je jasné, že takhle to dál nejde,“ komentuje busey na Facebooku primátor Zdeněk Hřib.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE



EL AL Israel Airlines

**Již 30 let jsme Vaším partnerem
při cestách z Prahy do Izraele**

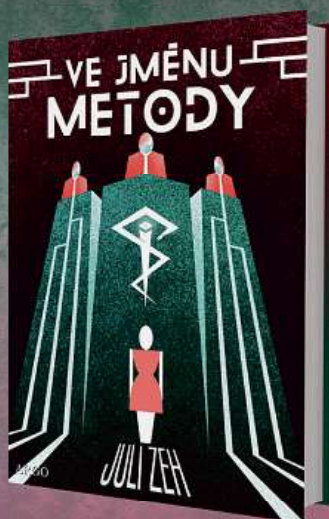
Podmínky vstupu do Izraele | rezervace letenky |
informace o servisu na palubě viz

EL AL
IT'S NOT JUST AN AIRLINE. IT'S ISRAEL

www.elal.com

**Prague
Airport**

KOMERČNÍ SDĚLENÍ

SVĚTOVĚ OCEŇOVANÁ DYSTOPIE
O SPOLEČNOSTI ZASAŽENÉ EPIDEMIÍJULI ZEH
VE JMĚNU METODYKNIHU POKOHLNĚ ZAKOUPÍTE
V PŘÁTELSKÉM KNIHKUPECTVÍ WWW.KOSMAS.CZ

Krátce

Nejdřív Mynář,
pak až Zeman

Designovaný premiér Petr Fiala (na snímku) v pondělí před schůzkou s prezidentem Milošem Zemanem v Lánech jednal na Pražském hradě s vedoucím prezidentské kanceláře Vratislavem Mynářem. Na dotaz iDNES.cz to včera potvrdil mluvčí ODS Václav Smolka. Fiala s Mynářem podle něj řešili organizační otázky jmenování vlády. **iDNES.cz**

Pomůže vláda
s cenami?

Nová vláda, která by měla podle plánů nastoupit v pátek, se chystá příští týden schválit programy pomoci proti dopadům zdražování energií. Zástupci pětikoalice, kterou tvoří Spolu a Piráti a STAN, o opatřeních už jednají s vedením úřadu práce a ministerstva práce. Rekl to šéf poslanců STAN Jan Farský. Program mimořádné střeďení sněmovní schůze však podle předsedy klubu ODS Marka Bendy pětikoalice neschválí. **ČTK**

Kauza s byty
mává s politiky

Policie navrhla obžalovat přes 30 lidí kvůli údajně nevýhodnému prodeji bytů v Praze 1. Informovala o tom ČT. Podle dřívějších informací serveru Seznam Zprávy čelí stíhání úředníci a bývalí i současní politici včetně někdejšího starosty Oldřicha Lomeckého, podle vyšetřovatelů způsobili městské části škodu 32,3 milionu korun. Za nedbalostní porušení povinnosti při správě cizího majetku a maření úkolu úřední osoby hrozí obviněným až pět let. **ČTK**

V Berlíně dáte za byt o polovinu méně než v Praze

Podle developera potřebuje metropole stavět deset tisíc bytů ročně. Jinak se dostupnost bydlení ještě více zhorší.

Na nový byt v Praze s plochou 70 metrů čtverečních je podle CG Indexu developerské společnosti Central Group v současné době potřeba 15,9 roční průměrné hrubé mzdy. Na začátku letošního roku byl ukazatel na úrovni 14,9.

Index počítá s průměrnou hrubou měsíční mzdou v metropoli 50 556 korun a cenou nového bytu o uvedené rozloze 9 626 234 korun.

Dostupnost bydlení v hlavním městě podle firmy po mírném vzestupu v loňském roce klesá rychleji než ve srovnatelných metropolitách v regionu. „Ve srovnání se sousedními metropolitami jsme na tom nejen nejhůře, ale ještě se od nich vzdalujeme,“ uvedla výkonná ředitelka developera Michaela Tomášková. Obyvatelé Prahy totiž potřebují na nový byt zhruba dvojnásobek počtu ročních mezd než lidé ve Vídni či Varšavě.

V Berlíně je to například 8,7 tamního ročního platu, ve Vídni 8,3, ve Varšavě 8,2 tamního ročního platu.

Zdražení o pětinu

Byty v pražských novostavbách se nyní nabízejí za 137,5 tisíce korun za metr čtvereční, což představuje meziroční zdražení o více než pětinu. Skutečná prodejní cena je nyní v průměru 126,4 tisíce korun za metr, oproti loňsku je to o téměř 15 procent více. „V roce 2021 se prodá přes sedm tisíc nových bytů. Poptávku táhnou vysoké úspory domácností, obavy z vysoké inflace nebo hypotéky,“ řekl předseda představenstva firmy Central Group Dušan Kunovský.

CG Index pracuje s daty z Informačního systému o průměrném výdělku (ISPV) ministerstva práce a sociálních věcí a vychází z cen, které vyplývají ze společné analýzy společností Central

Group, Trigema a Skanska.

Podle zakladatele a šéfa Central Group Dušana Kunovského je cestou z krize podpora nové výstavby a dosažení dostatečné nabídky nových bytů při zachování tržních podmínek s konkurencí developerských firem a hypotečních bank.

V souvislosti s výstavbou a faktem, že koncoví uživatelé bytů mnohdy nemají možnost byt koupit, jelikož celý bytový komplex je odkoupen investorem, ale Kunovský uvedl, že by investiční byty neměly být vnímané negativně. Podle něho zůstane málokdy byt prázdný a neobydlený. A z investičního bytu stát získává na DPH poměrně velké částky, podobně jako městu jde z každého dokončeného a prodaného bytu příspěvek na rozvoj infrastruktury, dodal.

Praha 9 jede

Podle odhadů Central Group hodnota všech bytů v přípravě v Praze v současné době činí 1,2 bilionu korun. Podle firmy by z nich stát v tuto chvíli na DPH získal minimálně 155 miliard korun. Nejvíce bytů se podle údajů developera dlouhodobě povoluje a staví v Praze 9.

Podle mluvčího Central Group Ondřeje Štátného bylo za posledních deset let v této městské části povolováno trojnásobně více bytů, než je celopražský průměr.

Průměrná prodejní cena nových bytů v Praze 9 tak dosahuje 115 285 korun za metr čtvereční, což je o 8,8 procenta méně než průměr metropole.

„Kdyby se všude povolovalo jako v Praze 9, určitě by byly ceny bytů v Praze nižší,“ uvedl Štátný. Podle společných údajů firem Central Group, Trigema a Skanska bylo v Praze na konci třetího čtvrtletí roku 2021 jen 2750 volných bytů, tedy o 52 procent méně než před rokem.

Hypotéky zdraží

V prognóze na rok 2022 Central Group přitom nepočítá, že by se počet nabízených bytů zvýšil. Očekává však i pokles v počtu prodaných bytů v souvislosti se zhoršením dostupnosti hypoték. V Praze se letos povolilo 5952 bytů v by-

tových domech, což je nejvíce od roku 2007. Nabídka však zůstává nízká, v metropoli je nyní k prodeji 2750 nových bytů. Podle Kunovského potřebuje metropole stavět 10 tisíc bytů ročně.

„To je absolutní minimum, aby se deficit neprohluboval. Do Prahy přichází 15 tisíc nových obyvatel ročně, plus je potřeba bytový fond obnovovat. Navíc část připravovaných bytů se do nabídky nedostane, odčerpají je společnosti a fondy na nájemné bydlení,“ uvedl.

Nájemné bydlení
jako kšeft

Řada korporací a investičních fondů se totiž v posledních letech v Praze pouští do investic do nájemného bydlení. V hlavním městě se nyní nachází v různých fázích přípravy téměř 130 tisíc bytů. Výstavbu však komplikují dlouhé povolovací procesy, k nimž se v posledních letech přidává nedostatek pracovníků ve stavebnictví nebo drahé materiály.

„Máme raketový růst cen vstupů, zdražují pozemky, energie, financování... Dochází k zásadnímu přehřátí stavebního trhu, se stavebními firmami se složitě vyjednává, obtížně se stanovují ceny a termíny,“ popsal dále Kunovský. **HOP, ČTK, iDNES.cz**

Nové byty v Praze

130

V Praze je teď v různých fázích přípravy téměř 130 tisíc bytů. Výstavbu komplikují dlouhé povolovací procesy, k nimž se v posledních letech přidává nedostatek pracovníků ve stavebnictví nebo drahé materiály.

5952

Tolik bytů se letos v Praze povolilo v bytových domech, což je nejvíce od roku 2007. Nabídka však zůstává nízká, v metropoli je nyní k prodeji 2750 nových bytů. Do Prahy přichází 15 tisíc nových obyvatel ročně, mělo by se ve stavbě bytů přidat. **ZDROJ: CG**

Je tu zima, pozor na infarkty

Kardiologové doporučují očkování proti covidu-19.

V zimních měsících zaznamenávají lékaři více případů infarktů a mrtvic. Lidé, kteří mají kardiovaskulární choroby, by se neměli náhle vystavovat mrazu a měli by se vyvarovat velké fyzické zátěže.

Vyšší riziko mají podle kardiologů muži, starší pacienti a obecně ti, kteří si na infarkt „zadělávají“ mnoho let. Jde o lidi, kteří mají vysoký cholesterol a krevní tlak, cukrovku a nevěnují se pravidelně fyzické aktivitě.

Také o Vánocích, které pro spoustu lidí znamenají určité uvolnění režimu, by lidé neměli zapomínat na chronickou léčbu cukrovky či vysokého krevního tlaku.

Kardiologové také lidem s kardiovaskulárními nemocemi doporučují očkování proti covidu-19. Podle předsedy České kardiologické společnosti Aleše Linharta jsou cukrovka a ischemická choroba srdeční nejčastějšími přidruženými nemocemi, se kterými pacienti nakažení covidem umírají.

Ročně se s akutním infarktem myokardu do tuzemských kardiovaskulárních

center dostane asi 14 tisíc pacientů, ale populace těch, kterým infarkt hrozí, je výrazně větší. „Máme asi 130 tisíc pacientů s aterosklerózou, kolem půl milionu pacientů s ischemickou chorobou srdeční, a když se to zkombinuje s diabetem, počet rizikových pacientů je opravdu velký,“ připomíná Miloš Tábor, přednosta kardiologické kliniky olomoucké fakultní nemocnice.

Během epidemie lidé s infarktem méně vyhledávali lékaře. Kardiologové proto připomínají, aby při náhlé bolesti na hrudi, dušnosti, bušení srdce, pocitech na zvracení či ztrátě vědomí ihned volali záchranku. U neléčeného infarktu je v akutní fázi riziko, že pacient zemře, asi 20 až 30 procent. Pokud se mu dostane lékařské péče včas, má naopak 95procentní šanci na další kvalitní život. **ČTK**

INZERCE

Rozsvěcení vánočních stromků nechte klidně na nás

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

Albrechtice
 Aš Bečov
 Bečlín
 Bechyně Bělá nad Radouzí
 Bělá pod Prádem
 Bernartice Bezvěrov
 Bělina Bělsko Bílý kostel nad Nisou Biskoupky
 Blažim Bohumin Broumov
 Brumovice Bruntál Brásky
 Březnice Brezno u Chomutova
 Březová Budišovice Bukovec
 Bystrice (město) Bystrice nad Pernštejnem Bystrice pod Hostýnem
 Býdovce Čítov Čechy Čelácká Cerkvovice
 Cermanice Červená Voda Česká Lípa Česká Skalice Česká Třebová Český Těšín Čičenice
 Dolní Dubňany Dalešice Daskabát Davle Děčín
 Dešné v Orlických horách Dětmárovice Divčice
 Dobruška Dolany Dolní Beřkovice Dolní Břežany
 Dolní Bukovsko Dolní Lukavice Dolní Lutyně Dolní Poodří Dolní Poustevna Dolní Žandov Doubrava
 Drahonín Dražič Drozdv Dřetěň Duchcov Dukovany
 Dvorce (okres Bruntál) Dvůr Králové Frantiskovy Lázně
 Frenštát pod Radhoštěm Frydlant nad Ostravicí Fulinec Horní Dubňany Hobartov Háj ve Slezsku Hanušovice Havířov
 Havlíčkův Brod Hermanův Městec Huboká nad Vitavou Hlučín
 Hodonín Holice Holohlavý Horní Bečva Horní Benešov Horní Beřkovice Horní Jiřetín Horní Kněžeklady Horní Kounice Horní Lodenice Horní Planá Horní Počaply Horní Slavkov Horšovský Týn
 Hořín Hostálkovo Hrabčice Hrabůvka Hrabyně Hrádek nad Nisou
 Hrádek u Rokycan Hranice Hrdlořezy (okres MB) Hrotovice Hroznětín
 Hukvaldy Hustopeče Hutisko-Solanec Chabarovice Chlumec Chlumec nad Cidlinou Chocov Chomutov Chrast Chrástany Chrudim Chvalovice Ivančice
 Jablunkov Jáchymov Jakubčovice nad Odrou Jamolice Jaroměř Jaroměřice
 Jevišovice Jicin Jihlava Jindřichovice Jiřetín pod Jedlovou Kadaň
 Kamenný Újezd Kanič nad Vitavou Karlůva Studánka Karviná Kasejovice
 Kašperské Hory Kdyně Kladruby nad Olavou Kladruby Klášterec Klátovky Klemčany
 Klondík pod Cerchovem Klimkovic Klukenice Knovíz Kolín Kostelec nad Čermnými lesy
 Kostelec nad Hané Kosařská Kourim Kovářská Kralupy Kramolín Kraslice Krásná Lípa
 Křovice Křtiny Křelovice Křižovatka Kunčice pod Ondřejníkem Kyřín Lázně Kynžvart
 Ledvice Lenešice Lhánice Libavá Libčovice Libkovic pod Řípem Libouchec Lině Lipník nad Bečvou Lipno nad Vitavou Litomyšl Litvany Litovel Litvinovice Loket Loučná Lubenec Luboměř
 Luboměř pod Strážnou Ludvíkov Luhačovice Moravský Krumlov Málkov Markvartovice Měděnice
 Mělník Mesto Albrechtice Metylovice Mlýkov Miroslav Mirošov Misto Mladé Buky Mladecko Mlečice
 Mníchovo Hradiště Modrá Múrika Mohelnice Mohelno Mokré Lazce Moravské Bránice Moravčany
 Moravský Beroun Most Mlýnský Náchod Náměstí Mlýnské Náměstí na Hané Nečtiny Nejdk Město
 Nepomuk Nošovice Nové Město nad Metují Nový Středec Nový Kostel Nymburk Nýrsko Obříství Odolena
 Voda Olešník Olší Orlová Ostava – Mariánské Hory Palkovice Paseky Pemstějnské Jestrábi
 Perálek Petrovice u Karvíně Petřvald Písek Písek (okres FM) Píšť Plesná Plzeň 7 – Radčice Plzeň 10 – Lhota
 Pňovice Počáptví Police nad Metují Postoloprty Pováří Prásek Převrsovice Prostějov Protivín Prusý-Boskovice
 Předboj Přestíže Příbor Příbram Rakov Rapotín Rečice Rokycany Rokytínice u Přerova Ropice Rosice Rouchovany
 Rožná Rožnov pod Radhoštěm Rychvald Rýmařov Sadičany Sedlec Sejřek-Bor Semily Senice na Hané Slapy nad Vitavou Slavětice Slazské Rudolice Sloup v Cechách Sobotín Sokolov Solenice Spořice Staňkov Staré Hamry Staré
 Herminovy Stod Stochov Strážnice Strážek Sudkov Sušice Světlá nad Sázavou Svitavy Svoboda nad Upou Svojkovice
 Široká Lhota Sluknov Stáblovice Střelčovice Střonovice Šternberk Štětí Šumperk Tálín Tatobitz Těchonín Temelín Toplice
 Tichá Troskov Trmice Trutnov Třebon Třinec Týn nad Vitavou Týnec nad Sázavou Úhořov Úlav Ústí nad Labem Ústí nad
 Orlicí Úvalno Velašské Mezíříčí Velký Velepy Velké Heraltice Valtice Velešovo Vělník Veselí Vojtky Svatoňovice Vraný nad Lužnicí
 Věžná Vídeň Vítkovice Vítkov Vodňany Volyně Vraný nad Vitavou Vranitřmov Vrbovec Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí Vrchlabí
 Všemyslice Vysoké Mýto Vysoký Vysoký Brod Zábřeh Zábřeh Zahájí Zákupy Zalesčice Zásava Zátor Zábřeh Zberov Zblich Zdice
 Zlaté Hory Zliv Zruč n. Sázavou Záběh Zář Zář nad Sázavou Zelená Ruda Železný Brod Želíz Žemmanice Žimutice

Tolary
Pražská zoo vydala ke svému letošnímu 90. výročí takzvané trojské tolary. Jde o napodobeniny bankovek s motivy zvířat. Vytiskla je Státní tiskárna cenin, která pro ně použila výtvarné předlohy akademického sochaře Štěpána Kotrby. Část výtěžku z prodeje půjde na ochranu ohrožených druhů zvířat v jejich přirozeném prostředí. **ČTK**



Krátce
Souboj robotů
V pátek budou v Praze soupeřit robotičtí číšníci vytvoření 37 studentskými týmy, které postoupily do finále Robosoutěže pořádané Českým vysokým učením technickým v Praze. Roboty čeká dráha, na níž musí udržet balanc i tempo. Zájemci mohou závod sledovat on-line. **ČTK**

Nechte na hlavě. Boj s pleškou lze někdy i vyhrát

Padání se dědí z matčiny strany? Mýtus. Řídnoucí kštici zachráníte většinou jen u odborníka.

Čeští muži pravidelně bodují ve světových žebříčcích. Tentokrát ale nehovoříme o množství vypitého piva či kilech navíc. Kromě těchto disciplín, které nám také „jdou“, totiž vedeme rovněž ve vypadávání vlasů. Podle odborníků se na tomto faktu podílí stejnou měrou genetika, ale i špatný životní styl. Deník Metro tu však není od toho, aby moralizoval. Zmapovali jsme, co na nechtěné plešky platí.

Pomůže dermatolog

Člověk má podle lékařů na hlavě v průměru asi sto tisíc vlasů. Jakmile ale dospěje ke třicítce, začínají se tvořit lysinny až třetině Cechů. Mnoho lidí pak investuje do nákupu produktů proti vypadávání vlasů, jako jsou různá séra, šampony či oleje. Většina těchto produktů ale nefunguje.

„Jedná se spíše o reklamní trik. Některé lokální léky a potravinové doplňky mohou pomoci, ale je potřeba určit typ alopecie, tedy vypadávání, a proto je třeba navštívit dermatologa. Ten pak může pomoci i léky na předpis. Jako první pomoc při padání vlasů si v lékárně kupte doplňky stravy s obsahem vitamínu H, zinku a železa. Důležitá je také pestrá strava s dostatečným množstvím bílkovin,“ říká pro deník Metro dermatolog Jan Kučera z Perfect Clinic Dermatology.

Kvalitu vlasů a částečné obnovení růstu pak podle něj může přinést intenzivní ambulantní ošetření vlasového lůžka, takzvaná mezoterapie.

„Například u takzvané androgenní alopecie lze vypadávání zastavit léky – konkrétně nejčastěji lokálními přípravky obsahujícími minoxidil, které blokují vliv testosteronu na kůži. A potom v druhé fázi lze aktivovat metabolismus vlasové pokožky mezoterapií, microneed-

lingem nebo plazmaterapií, které mohou častokrát navodit zpevnění a zhoustnutí vlasů,“ dodává pro Metro Kučera.

Zmiňovaný typ vypadávání vlasů je považován za dědičnou poruchu, což je i podpořeno výsledky studií rodin s větším výskytem plešatosti. Mladí muži s plešatějícím otcem mají více než pětkrát vyšší pravděpodobnost, že budou ztrácet vlasy, než mladí muži s otci bez tohoto onemocnění. Dochází ke kombinaci více genů obou rodičů.

„U žen se tato vlna nemusí projevit, může se potom projevat až u potomků mužského pohlaví. Nevěřte tedy mýtu, že padání se dědí z matčiny strany,“ doplňuje odborník.

Transplantace vlasů

Když nepomůžou léky, kosmetika ani terapie, může přijít na řadu invazivnější řešení. Nastřelení vlasů, jak se transplantace porostu na hlavě v tuzemsku hanlivě označuje, podstoupila i nejedna česká celebrita. Hustší porost mají díky chirurgům zpěváci Marian Vojtko, Petr Janda nebo Jakub Smolík. Mezi sportovci se pak svou vylepšenou kštici netají fotbalista Tomáš Ujfaluši.

„Základem úspěšné a definitivní léčby je důkladná diagnóza. Samotnému zákroku tedy předchází důsledný pohovor o zdravotním, ale také psychickém stavu klienta, o jeho životním stylu a výživě, dermatologické a trichologické vyšetření, které posuzuje stav vlasů a vlasové pokožky,“ vysvětluje pro deník Metro Andrea Mačejová, specialista na transplantaci vlasů z ABClinic Art & Beauty.

Když jsou všechna vyšetření hotova, nic už obvykle nebrání tomu, aby klientovi byly transplantovány do problematických partií jeho vlastní vlasové štěpy. Ty doktoři odebírají obvykle ze zadní části hlavy, kde následně tolik nechýbí.

„Máme plně pod kontrolou hloubku a úhel každého transplantovaného štěpu, proto je výsledek přesvědčivě přirozený. Definitivní výsledek se projevuje do 12 až 18 měsíců, ale nové vlasy začínají růst již za jeden až čtyři měs-

Vypadávání vlasů u žen

Řídnoucí a padající vlasy jsou problémem nejen mužů, ale i žen. Odborníci tvrdí, že neškodné je, pokud denně vypadne 100 až 200 vlasů.

- Důvodem nadměrného úbytku vlasů bývá u žen většinou nízká hladina estrogenů v důsledku hormonálních změn během těhotenství a kojení, případně během menopauzy. U mužů jde o citlivost vlasových kořínků na testosteron.

ce,“ ujišťuje Mačejová. Ceny za transplantaci vlasů se na její klinice pohybují od 53 do 160 tisíc korun. Za více zákroků však může toto číslo ještě nabobtnat.

Když neroste, zakryjte to

Pokud vás trápí chybějící porost na hlavě a nechcete ji zakrývat čepicí nebo parukou, můžete si porost nechat dotetovat. Mezi známé osobnosti, které se tímto způsobem rozhodly chybějící porost kamuflovat, patří například muzikálový zpěvák Bohuš Matuš. Podstoupil takzvanou mikropigmentaci, což je imitace vlasů na hlavě pomocí estetického tetování.

Podle salonů, které tuto službu nabízejí, se následně tetovaná hlava jeví jako hodně krátce ostříhaná. Metoda tetování vlasů je navíc vhodná pro všechny typy vypadávání a cena za sezení se pohybuje v řádech tisícovek.

Sofistikované tupé

Pokud chcete svou pleš zakrýt a zároveň se nechcete pouštět do ničeho nevratného, řešením může být pánská paruka z pravých vlasů, takzvané tupé. Ambasadorem tohoto trendu je v tuzemsku návrhář Osmany Laffita. Pomocí pásek mu umělý porost vydrží na hlavě až několik dní, může se v něm dokonce i namočit. Ceny paruk a tupé se pohybují v řádech tisícovek. Ty nejsofistikovanější, jaké má třeba i Laffita, pak v desítkách tisíc korun.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

Celebrity, které bojují s vypadáváním vlasů



zpěvák Bohuš Matuš
mikropigmentace



fotbalista Tomáš Ujfaluši
transplantace vlasů



módní návrhář Osmany Laffita
nosí moderní permanentní tupé



zpěvák Marian Vojtko
opakovaná transplantace vlasů

Nepodceňte přípravu na zimu!

STOP vaginálním infekcím a zánětům díky konopí

Svědění, pálení, nepříjemný výtok? Nenechte bakteriální a kvasinkové infekce narušovat váš život. Zastavte je přírodní cestou – konopím!

Konopná mycí emulze **Intime** účinně posiluje obranyschopnost intimních partií a poskytuje úlevu od nepříjemných projevů zánětů a infekcí vaginální sliznice. Přírodní složení bez umělých parfémů a barviv spojuje zvláčňující účinky konopného oleje s grepovými semínky, mateřídouškou, tymiánem a mírně kyselým pH a zajistí vašemu klínu maximální péči.

Intime, která je k dostání v lékárnách a zdravých výživách, je vhodná pro všechny, i těhotné a kojící ženy.



AU? AU-MEDIC! DLOUHODOBÁ ÚLEVA OD BOLESTI

Bolest pohybového aparátu chceme obvykle vyřešit co nejrychleji a vrátit se k běžnému životu. Díky revolučním krystalovým náplastem lze bolestivé pocity omezit bez chemických látek pronikajících do organismu.

Zdravotnický prostředek **AU-MEDIC blokátor bolesti** přerušuje vedení bolestivého signálu nervovým systémem do mozku díky mikro krystalům křemíku aplikovaných na malých náplastech, tzv. crystal tapech. Revoluční finsko-švédský vynález funguje na bázi piezoelektrického jevu a neuvolňuje tak do organismu žádné chemické látky. Každý tape zajišťuje úlevu od bolesti až po dobu 1 týdne.

Více informací v lékárnách nebo na www.aumedic.cz

AU-MEDIC blokátor bolesti doporučuje 92 % spotřebitelů.



Nohy jako konve? Skončujte s otoky konopím!



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

Venosil konopné mazání 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.

DIAMizin Gurmar

ZABIJÁK CUKRU!

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

Vyzkoušejte **DIAMizin® Gurmar** – zabiják cukru, ověřený doplňk stravy z lékárny, 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 redukci nadváhy.





Mickey, Pluto, Donalde!

Nadaný kreslíř a také obchodník Walt Disney, který zemřel před 65 lety, 15. prosince 1966, krátce po pětadesátých narozeninách, se koncem 20. let prosadil ve světě filmu a jím založená firma patří k největším hráčům v zábavním průmyslu. Začínal s reklamami a krátkými filmy pro kino v Kansas City, rozhodující úspěch pak Walt Disney slavil koncem roku 1928, když do amerických kin přišel film Mickey kormidelníkem. Publikum si rychle oblíbilo i další členy jeho party, ať už partnerku Minnie, Pluta, Goofyho, či Kačera Donalda. V polovině 50. let minulého století pak Disney rozšířil záběr i o zábavní parky a rozmach firmy pokračoval i po zakladatelově smrti. ČTK

Krátce

Kyjev plánuje

Ukrajinský parlament schválil návrh zákona, který umožní zahraničním vojákům účastnit se v příštím roce vojenských cvičení na území Ukrajiny. Informovala o tom agentura Reuters, podle níž tento krok pravděpodobně vyvolá hněv Ruska.

Z návrhu zákona vyplývá, že se Ukrajina chystá příští rok uspořádat deset velkých vojenských cvičení.

Dostanou výhodu

Bavorsko zvýhodní očkované s posilující dávkou, nebudou potřebovat dodatečný test ve volnočasových zařízeních. ČTK



Berlusconi

Itálie se chystá na lednové volby prezidenta. Právci by chtěli ve volbách reprezentovat 85letý expremiér Silvio Berlusconi, kterého už podpořila krajně pravicová strana Bratři Itálie. AP

Verdikt soudu. Podpora LGBT komunity

Soudní dvůr Evropské unie včera svým rozsudkem podpořil stejnopohlavní páry, když rozhodl, že rodiče zapsaní v dokladech dítěte v jedné ze zemí EU mají bez ohledu na pohlaví stejná rodičovská práva i ve zbylých státech sedmadvacítky. Verdikt se týká případu dvou žen, Bulharky a Britky, jež uzavřely manželství ve Španělsku a tam také byly zapsány do rodného listu narozeného dítěte jako jeho matky. Bulharsko však odmítalo tento stav uznat a vydat dítěti cestovní doklady. Podle bulharské neziskovky Dejstvie zaměřené na ochranu práv LGBT komunity se rozsudek může potenciálně dotknout 100 000 až 150 000 dětí po celé EU. ČTK

Inkasují dva tisíce eur za každý kilogram

Drogový byznys potápí největší evropský přístav.

Takzvaní sběrači kokainu jsou klíčovým článkem v dodavatelském řetězci na evropském trhu s drogami, píše na svých internetových stránkách britská stanice BBC. Na záběrech z kamerového systému z rotterdamského přístavu je vidět skupina lidí, jak běží v řadě za sebou k přepravnímu kontejneru.

Zásilka tropického ovoce z Kolumbie je už vyložená, ale v jedné kovové bedně, ničím se nelišící od tisíců dalších, náklad ještě zůstal. Uvnitř chladič jednotky je ukryto 80 kilogramů kokainu, což je množství, které by se na ulici dalo prodat za čtyři miliony eur, 102,75 milionu korun.

Mají téměř home office

Úkolem sběračů je dostat drogy z kontejneru a pak pryč z doků, aby je bylo možné dopravit do Amsterdamu, Berlína, Londýna nebo Prahy. „Přístav je zlatý důl, je to paráda,“ řekl muž s rozostřeným obličejem a kapucí na hlavě novináři Dannymu Ghosenovi v jeho pořadu Danny's Wereld, který se vysílá na stanici společnosti VPRO. „Můžu dobře vydělávat, je to blízko domova a práce je vždycky,“ pochvaluje si. Je jedním z mladých mužů, kte-



Přístav v nizozemském Rotterdamu

PROFIMEDIA

ré zaměstnávají zločinecké organizace. Vydělávají si okolo 2000 eur, 51 tisíc korun, za každý kilogram kokainu, který vynesou.

„Poprvé jsme si jich všimli asi tak před dvěma lety,“ říká Andre Kramer, majitel firmy, která se zabývá vykládkou kontejnerů. „Dřív to býval jeden, dva lidé a stávalo se to jednou, dvakrát do roka. V posledním půlroce se skupiny sběračů zvětšily, mají deset nebo 12 členů,“ vysvětluje.

Vychytralé gangy

Objem kokainu dováženého do Nizozemska exponenciálně roste a metody sběračů jsou stále mazanější.

Někdy kokain osobně z přístavu nevynášejí a místo toho ho překládají do kontejneru, který gang za tímto účelem s pomocí někoho zasvěceného přímo v přístavu vyznačí, a pak ho odveze nákladní

auto. Někdy gangy čekají v přístavu na dodávku drog.

Odhali jen zlomek

Ještě v roce 2014 celníci a policie v rotterdamském přístavu zadrželi více než 5000 kilogramů kokainu, loni to bylo už 41 000 kilo a letos je to podle odhadů 60 tisíc kilo. A je to jen zlomek skutečného množství, které se do přístavu dostane.

V září bylo během jediného týdne dopadeno 110 sběračů. Ale pokud nejsou chyceni přímo při činu, hrozí jim jenom pokuta 100 eur za porušení zákazu vstupu. „Tvrdíme, že se jen procházíme, že nás fascinují kontejnery,“ vysvětluje muž, který se živí vynášením drog z přístavu.

Přístav v nizozemském Rotterdamu měří 42 kilometrů a je největší v Evropě. Každý den tu odbaví 23 tisíc kontejnerů. HAL a ČTK

Lukašenkův smělý sok

Běloruský soud poslal blogera a manžela vůdkyně běloruské opozice Svatlany Cichanouské na osm náct let do vězení za „přípravu a organizaci masových nepokojů a podněcování k sociální nenávisti“. Bezpečnostní složky Cichanouského zadržely na konci května minulého roku během akce, při níž se sbíraly podpisy na podporu kandidatury jeho manželky. Ta se rozhodla ve volbách postavit diktátorovi Alexandru Lukašenkovi poté, co jejímu manželovi nebylo umožněno kandidovat. Cichanouská nyní pobývá v exilu v Litvě a přívrženci opozice ji pokládají za skutečnou vítězku prezidentských voleb. ČTK



PROFIMEDIA

Domácí magnetoterapie – i vy můžete překonat bolest

Koleno jako nové během 3 týdnů? Je to možné!

Průkopnický obvaz pomáhá odstraňovat bolest kloubů, otoky a loupání v kostech už od 1. užití

Zjistěte, jak můžete získat **BEZPLATNÝ** magnetický obvaz

Vaše koleno bolí, je oteklé a ztěžuje vám pohyb? Teď můžete účinně podpořit regeneraci poškozených a přetížených kloubů a nakonec se nenávratně rozloučit s bolestí a pocity ztuhlosti. Přesvědčte se, jak funguje průkopnický magnetický obvaz, který si oblíbilo už víc než 475 000 Evropanů!

U vědomujete si, že koleno je nejvytíženější kloub ve vašem těle? Díky němu se hýbete, drží vaši váhu a stabilizuje celý pohybový aparát, všechny kosti a klouby. Není nic divného, že o sobě dává často vědět. Naštěstí teď máte šanci zregenerovat poškozené klouby a 4krát zvýšit produkci kolagenu v kloubní chrupavce – a to za méně než měsíc. Přestože inovativní stabilizátor vládne v britských, francouzských a německých domácnostech, na český trh se dostává až nyní. Podle odborníků je přesně tohle důvod, proč jsou senioři ze západní Evropy aktivní do vysokého věku, jsou vzpřímení a mají menší ortopedické potíže než my. **96 % uživatelů potvrzuje, že už po cca 20 minutách nošení obvazu ustoupila bolest v kolenu a páteři. Následně z končetin zmizel otok a po několika dnech byli schopni samostatně chodit na dlouhé procházky, jezdit na kole a chodit po schodech.**

Podpora nejen pro kolena...

Přestože stabilizační magnetický obvaz používáte na koleno, působí na celý pohybový aparát. Podle odborníků magnetoterapie urychluje proces regenerace pojivové tkáně a podporuje produkci kolagenu v kostech. Díky tomu budou vaše klouby „naolejované“, zvýší se jejich pohyblivost a vy získáte dřívější svobodu pohybu.

Účinně podporuje regeneraci kloubů už od 1. užití

Pokud vás bolí koleno a tento problém bagatelizujete, je to podle odborníků velká chyba. Mnoho lidí si neuvědomuje, že neléčená zraně-



George Walsh vytvořil obvaz, který pomáhá regenerovat kloubní chrupavku už za 21 dní.

„Bolest kolena ustoupí během 20 minut“

Obvaz působí na buňky svým magnetickým polem a díky tomu okamžitě posiluje kloub, šlachy a dokonce 2násobně zrychluje proces regenerace kloubní chrupavky. Během tohoto procesu mizí příznaky jako bolest, otok nebo neurčité píchání. Stabilizátor pomáhá jak na sportovní zranění, tak i na revmatické degenerace, protože obnovuje kloubní tkáň na buněčné úrovni.

Převratný magnetický obvaz vám pomůže:



- ✓ Odstranit bolest a otok kolena za 20 minut
- ✓ Zbavit se loupání v křížci, zádech, ramenou a zápěstí
- ✓ Zregenerovat kloubní chrupavku za 30 dní
- ✓ Procházet se bez nepohodlí a chodit po schodech

ni chrupavky mohou vést k úplné ztrátě pohyblivosti v kloubu. Tehdy stabilizace těla padne na vaši páteř, ramena a záda, což vám po čase znemožní chodit, sedat si na bobek nebo dokonce chodit po schodech. Nenechte se zastavit a jedněte preventivně. Průkopnický obvaz díky tomu, že působí na buňky magnetickým polem, podpoří proces hojení tkáně ve vašich kloubech a navíc může působit proti bolesti, zánětu a otokům. Navíc povzbudí váš organismus k větší produkci kolagenu, zlikviduje tření v kostech a tím způsobené nepohodlí. Navíc se k vašim buňkám dostane velké množství kyslíku a živin. Takhle v poškozených nebo starých kloubech začne proces obnovy chrupavkové tkáně. Čím rychleji začnete používat inovativní ortopedický obvaz, tím větší šance, že se vrátíte k úplné pohyblivosti dokonce už během 21 dní.

Zaručená podpora pro neaktivnější kloub

Jak přesně funguje „ortopedický zárazek“? Pokud se jedná o zlomeninu, obvaz zaručuje podporu při regeneraci poškozených šlach, svalů a kolenních vazů. Zajistí také stabilizaci kolenního kloubu, aby získal dřívější funkčnost. Pokud se problém týká degenerace nebo revmatismu, obvaz s využitím magnetoterapie obnoví klouby na buněčné úrovni. Odborníci tvrdí, že se vyplatí používat stabilizátor preventivně, abyste předešli vzniku úrazů a zajistili účinnou podporu pro pohybový aparát.

Můžete získat plný rozsah pohybu už za 21 dní

Revoluční obvaz každý den pomáhá lidem rozloučit se s bolestí a získat pohyblivost. Vezměte věci do svých rukou a přestaňte ztrácet čas metodami, které nemají výsledky. Vyberte si pohyb a užijte si života!

Pod stromečkem čeká na Tebe výjimečný dárek!

VÝJIMEČNÉ SLEVY

Prvních 100 lidí kteří zavlaží do 27.12.2021 obdrží 100% náhradu výrobce!

Zavolejte: **296 183 042**

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



Pro starší i mladší

Bez ohledu na váš věk, druh zranění nebo degenerativních potíží, inovativní obvaz vám pomůže poradit si s bolestí a tuhostí končetin a problémy s pohyblivostí, už od prvních minut po aplikaci. Je navržena pro každodenní nošení a díky univerzálnímu tvaru se přizpůsobí každé velikosti kolena – jak u žen, tak i u mužů. Navíc zapínání vyrobené ze silných suchých zipů udrží obvaz na místě a zajistí vám maximální pohodlí.

„Vrátil jsem se ke sportu“



Kliment, 39 let, Cheb

Sport je můj život, který mi úraz vzal. Díky tomuto obvazu můžu znovu trénovat, zbavil jsem se bolesti a tuhosti za několik dní a moje koleno je jako nové!

„Znovu můžu bez potíží pracovat“



Eva, 42 let, Liberec

Jsem kadeřnice, takže jsem v práci pořád v pohybu. Bolest, tuhost a píchání v končetinách mě doprovázely den co den, nemohla jsem se ani ohnout a sednout si na bobek. To všechno zmizelo už po týdnu nošení obvazu. Teď ho nosím každý den a cítím se skvěle!

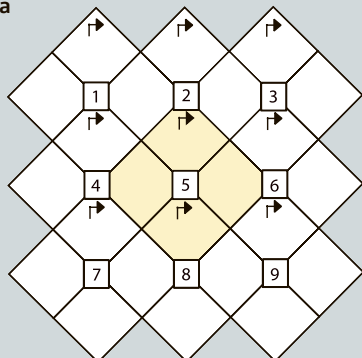
Sudoku

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

Luštěnka

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

- 1. kruh
- 2. automobil (hovor.)
- 3. kočiči citoslovce
- 4. silný provaz
- 5. tajenka
- 6. hybaj (pobídka)
- 7. neoděná
- 8. jm. zpěvačky Zagorové
- 9. malá oj



Napište svou bublinu



„Kolego kohoute, prohodíme se. Kapku jsi povyrostl.“

VLADIMÍR ČEKOTA
Facebook

Počasí

DNES	ZÍTRA	PÁTEK	SOBOTA
3/7 °C	2/6 °C	2/6 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -21,5 °C (1840) ↑ 13,0 °C (1941) Bio: ❤️❤️❤️



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

FOTO: 2x AP

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.30 Na krok od nebe IV Smrtná rána. Detektivní seriál (It., 2017)</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>20.15 Čertí brko Pohádka (ČR/SR, 2018)</p> <p>21.55 Pupendo Komedie (ČR, 2003)</p> <p>00.00 Tak mi tedy řekněte</p> <p>01.00 Máte slovo s M. Jílkovou</p> <p>02.00 Dobré ráno</p> <p>04.35 Kluci v akci</p> <p>05.00 V kondici</p> <p>05.20 Etiketa</p> <p>05.30 Události v regionech</p>	<p>18.15 Svět faraona Chufua</p> <p>19.10 Babylon</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Kmotr III Drama (USA, 1990)</p> <p>22.55 Bažantí</p> <p>00.15 River (5/6)</p> <p>01.15 Zdravé jídlo – zdravý mozek</p> <p>02.10 Prales Polom</p> <p>02.20 Tajemství železnic</p> <p>02.45 Hazard se zdravím?</p> <p>03.15 Abeceda komunistických zločinů</p> <p>03.30 Sabotáž</p> <p>03.55 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-ceskie</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami V (14)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.35 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4173)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Výměna manželek XIII</p> <p>21.40 Malé lásky III</p> <p>22.40 Policie Chicago III (12) Krimiseriál (USA, 2015-2016)</p> <p>23.30 Kriminálka Miami V (13)</p> <p>00.25 Kriminálka Miami V (14)</p> <p>01.20 Odložené případy VII (12)</p> <p>02.00 Policie Chicago III (12)</p> <p>03.00 Na lovu</p> <p>03.45 Gympł s (r)učením omezeným (59)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 1. MISE (17) Výlet s překvapením. Seriál (ČR, 2021)</p> <p>21.35 Show Jana Krause</p> <p>22.35 Show Jana Krause</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.00 Námořní vyšetřovací služba (6) Širé moře. Krimiseriál (USA, 2003)</p> <p>03.00 Jake a Tusloch V (1)</p> <p>04.00 Policie Hamburg X (6)</p> <p>05.35 Pohoda u krbu</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>14.30 Smartmania</p> <p>14.35 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>16.00 ZONY UČÍ SKOKY</p> <p>16.05 Óčko hity</p> <p>17.00 VÁNOČNÍ VÝHRY</p> <p>17.00 Užit Česko</p> <p>18.10 CZ & SK</p> <p>18.59 Nebud dřevák, dej si tělák</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>22.30 Óčko flirt</p>

HEZKÉ VÁNOCE
VÁM PŘEJE
• PIVOVAR •

Starobrno





Udělej
o Vánocích
radost
i sobě



Zvuk. Úplně jako v kině

Nechte se unést dokonale realistickým zvukem, který váš obývací pokoj v okamžiku promění na domácí kino. Zapomeňte na věčné překážející kabely a raději vsadte na moderní bezdrátovou technologii. Soundbar Samsung HWS40T/EN 2.0 lze k vaší televizi nebo mobilnímu zařízení připojit pomocí bezdrátové bluetooth technologie, která zajistí stabilní přenos signálu. Celkový výkon Soundbaru Samsung HWS40T/EN 2.0 je plných 100 W. K soun-

dbaru rovněž obdržíte i praktické dálkové ovládání. All-in-one systém Reproduktor Samsung HWS40T/EN 2.0 můžete umístit kdekoli v místnosti, a i přesto si vychutnáte dokonalý zvukový zážitek. To vše díky All-in-one systému, který má v úzkém rámu zabudované dva basové a dva výškové reproduktory.

Nadčasové provedení Soundbaru Samsung HWS40T/EN 2.0 navrhla společnost Kvadrat, díky čemuž soundbar



Opravdový prožitek

skvěle zapadne do jakéhokoli interiéru. Stylová textura a kvalitní zvuk, který ozvučí celou místnost, vás jednoznačně uchvátí. Režim hudba vám umožní připojit k Soundbaru Samsung HWS40T/EN

2.0 váš mobilní telefon. Při tomto propojení bude po celou dobu zachována prvotřídní kvalita zvukové stopy. Inteligentní reprodukce zvuku Soundbar Samsung HWS40T/EN 2.0 optimalizuje audiostopu na míru podle zdroje zvuku. Dokonale vyladěný zvuk vás dostane přímo do děje zvuku, ať už se jedná o hudbu, sportovní zápas, film, či dramatickou reportáž. V internetovém obchodu Mironet.cz tento soundbar pořídíte za 2999 korun.

Dechberoucí novinky z dílny Microsoft

Forza Horizon 5

1.599,-

Halo: Infinite

1.599,-

pro Xbox Series X

www.mironet.cz

Herní pecky. Od Microsoftu



Jaký příběh budete o letošních Vánocích prožívat vy? Ztratíte se ve vámi navrženém autě v prostředí Mexika nebo znovu nasadíte bitevní zbroj a v roli Master Chiefa decidujete nepřátele.

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

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

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

obchodu pořídíte Forza Horizon 5 za 1599 korun.

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

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

Kuchařka

Pavel Berky, finalista loňské řady MasterChef Česko, letos nelenil. Na Televizi Seznam má vlastní pořad Ve dvou se to lépe vaří a právě vydává svou první kuchařku. Na téměř 400 stránkách je více jak 100 receptů, které budou pomůckou pro začátečníky, ale i inspirací pro ostřílené profíky. Kuchařku Pavla Berkyho nabízí jen web www.pavelberky.com.



Popai. Velký úspěch české rodinné firmy

Tuzemská firma Moris design proměnila na nejprestižnější celosvětové oborové soutěži Popai Awards Paris 2021 své tři nominace a získala tři významné ceny za nejlepší reklamní realizace v oblasti in-store designu. Moris design jako jediná firma v celé historii soutěže získala v jediném ročníku tři ocenění, z toho dvě v nejprestižnější kategorii.

Tip na dárek. Fajn kalendář

Velký rodinný kalendář
Mořský život
Pro celou rodinu

Velký rodinný kalendář 2022 s podtitulem Mořský život pomůže organizovat rodinné aktivity a zároveň přinese plno zábavy. Kalendář má velký formát a lze do něj přehledně zapisovat činnosti a plány až pro pět členů rodiny. Na každý měsíc je připraven obrázek z mořského světa. Více na www.babickarstvi.cz.

Atlas. Pro děti od 8 do 12 let

Můj atlas zvířat a rostlin je kniha, kterou si děti dotváří samy. Mladí autoři se stávají vědci a pátrají po zvířatech a rostlinách ve svém okolí. Kniha je vybízí, aby pozorovali přírodu kolem sebe a své zážitky do ní zachycovali. Kniha je určena pro děti od osmi do dvanácti let. Více na www.familium.cz.

Originální atlas

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VĚRNOSTNÍ KARTY

KUPIT NA

Stáhnout v

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

Na Jizerskou 50 dorazí Vrabcová-Nývltová

Mezi závodníky se objeví i legendární Norka Marit Björgenová.

Pětapadesátý ročník Jizerské padesátky v běhu na lyžích by se měl znovu uskutečnit i s amatéry a mezi elitou se objeví slavná jména. Do závodu seriálu Ski Classics by 13. února měly nastoupit někdejší domácí jednička a nyní česká rekordmanka v atletickém maratonu Eva Vrabcová-Nývltová a slavná Norka Marit Björgenová.

Letos v únoru mohli kvůli vládním opatřením proti šíření covidu-19 v době konání závodu startovat díky výjimce jen profesionálové. Amatéri směli trať absolvovat jen individuálně.

Organizátoři nadcházejícího ročníku ČEZ Jizerské pade-

sátky věří, že tentokrát závod poběží i hobby lyžaři. Optimističtí jsou i samotní běžci, na všechny závody je momentálně přihlášeno přes 5600 lyžařů. „Největší zájem je o padesátikilometrovou trať, na kterou je už přes 3600 zaregistrovaných,“ řekl David Douša, zástupce pořádající agentury Rauli.

Aktuálně platí koronavirová omezení a velké akce jsou zredukované na sto účastníků. „Zatím netušíme, jak to bude vypadat v době Jizerské padesátky. Kdyby to platilo, tak budeme schopni závod uspořádat ve třech dnech, akorát to bude znamenat složitější logistiku. Ale jsme připraveni dodržovat pravidla a věřit, že budou tentokrát rozumná,“ uvedl Douša.

Jedním z tradičních účastníků padesátky je kardiochirurg Jan Pirk. „Minulý ročník měl zvláštní kouzlo, běželi jsme s batohy s občerstvením



M. Björgenová MAFRA

a mezi bunkrem a Smědavou si dělali piknik. Nikdo nikomu nelámal hůlky a byla dobrá stopa, ale chyběla krásna setkávat se. Doufám, že s novou vládou zavládne smyslupněj-

ší situace a na horách si to užijeme,“ řekl Pirk.

Pětašedesát procent běžců amatérů z minulého ročníku věnovalo zaplacené startovné pořadatelům. Ti se jim letos chtějí odvděčit alespoň tím, že pro ně připraví speciální pozlacená čísla. „S poděkováním asi v třiceti jazycích národů, které padesátku jezdí,“ dodal Douša.

Celkem je od 11. do 13. února tradičně připraveno sedm závodů, včetně 25 km klasiky, třicítky volně, exhibičního sprintu či týmové firemní štafety.

V elitní kategorii jsou přihlášeny všechny přední týmy a ve výběru Ragde jezdí i Björgenová, letos druhá ve slavném Vasově běhu. Proti mnohonásobné olympijské vítězce a mistryni světa se podobně jako kdysi ve Světovém poháru postaví Vrabcová-Nývltová, která se na čtyři závody dohodla na spolupráci s tý-

mem eD system Silvini a dálkové běhy na lyžích bere jako přípravu na maratony.

„Mám dva měsíce, abych se na Jizerskou padesátku připravila, a je pro mě čest, že pojedu,“ řekla Vrabcová-Nývltová, kterou šéf týmu Marek Pazderský oslovil při závoděch na kolečkových lyžích. „Byla to náhoda, ale jsem ráda, že to udělal,“ usmála se Vrabcová-Nývltová.

Dotace závodu, který je zařazen mezi čtyři vybrané elitní podniky zimy Grand Classics, je 9000 eur (228 000 korun). Vítěz hlavního závodu získá 5000 eur a novinkou bude prémie na Jizerce, z které si nejrychlejší běžec odnese 3000 eur. „Přidá to závod,“ věří Douša.

Posledními českými vítězi Jizerské padesátky jsou Kateřina Smutná z roku 2017 a Stanislav Řezáč, který svého třetího triumfu dosáhl v roce 2012. **ČTK**

Krátce

Spory s Novákem. Řešení po sezoně

Vedení Českého svazu rychlobruslení potvrdilo spor s trenérem Petrem Novákem o vyúčtování reprezentačních soustředění v Collalbu v letech 2019 a 2020. V prohlášení uvedlo, že realizační tým reprezentace se do konce sezony měnit nebude. Po jejím skončení by situaci měla řešit valná hromada svazu. Podle webu Seznam Zprávy jde ve sporu

o částku 1,8 milionu korun, kterou svaz odmítá Novákovi proplatit kvůli podezření, že fakturoval nadsazené částky.

Basketbalistky si proti Moskvě věří

Basketbalistky USK Praha vítávají v dnešním utkání 9. kola Evropské ligy MBA Moskvu a pokusí se udržet domácí neporazitelnost v tomto ročníku soutěže. České mistryně zaútočí na páté vítězství za

sebou a sedmé celkově, díky němuž by si mohly upevnit druhé místo ve skupině A.

Aukce. Pro fandy Maradony

Téměř devět desítek věcí, které patřily fotbalové legendě Diegu Maradonovi, se bude v neděli prodávat v on-line aukci. Zájemci si mohou koupit auta, dům, který daroval rodičům, či jeho plazmové televize, dresy nebo kopačky. **ČTK**

Hokej. Pozitivní test vyřadil Gulaše z týmu

Útočník Milan Gulaš opustil po pozitivním testu na covid-19 českou hokejovou reprezentaci, která se připravuje na Channel One Cup v Praze a Moskvě. Pětatřicetiletá opora Českých Budějovic v pondělí s týmem na začátku srazu trénovala.

„V současné chvíli čekáme na konfirmační test, abychom případně potvrdili správnost včerejšího Milanova testu. Přesto jsme sáhli k tomu, že jsme Milana z pre-

ventivních důvodů izolovali od týmu a odcestoval domů,“ řekl kouč Filip Pešán.

„Zbytek týmu měl PCR testy negativní a přistoupili jsme k tomu, že jsme hráče dali na jednolůžkové pokoje,“ uvedl Pešán, který neplánuje před čtvrtčinným domácím duelem v O2 aréně s Finskem povolávat žádného náhradníka. Národní tým pokračuje v přípravě podle naplánovaného programu. **ČTK**



Mourinho nabídl bundu

Trenér fotbalistů AS Řím José Mourinho nabídl svou bundu fanouškovi, který zkolaboval během pondělního ligového zápasu proti Spezii. Třidvacetiletého muže postihla během prvního poločasu zástava srdce, takže musel být oživován pomocí defibrilátoru a převezen do nemocnice. „Dozvěděl jsem se to až po zápase. Samozřejmě doufáme, že to dobře dopadne. Pokud ano, ať mi dá svou adresu, a já mu milerád pošlu svou bundu, kterou si může obléct, až příště přijde a bude zima,“ řekl Mourinho. **AP**

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

Starožitnosti

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

