

Vyřešte dárky výhodněji

PÁTEK 19. LISTOPADU 2021 Č. 219 • WWW.METRO.CZ



 **alza.cz**



Více na alza.cz/black-friday



9 771211 781002 21219



Nestavíme vzdušné zámky,
stavíme a vlastníme
skutečné nemovitosti již 20 let

PROTI INFLACI DLUHOPISY E-FINANCE



- investice od 30 000 Kč
- roční úrok 5,3 % je vyplácen každý rok
- dluhopis je možno předčasně splatit kdykoliv

Objednávky

e-Finance, a.s.
www.e-finance.eu
Tel.: 515 555 555
info@e-finance.eu

ČTYŘLETÉ DLUHOPISY S VÝNOSEM NAD AKTUÁLNÍ INFLACÍ

Skupina e-Finance, a.s., již dvacet let investuje do nemovitostí v atraktivních lokalitách České republiky. Díky tomu disponuje stabilním portfoliem zejména nájemních nemovitostí v hodnotě přesahující 1 miliardu korun. Tyto nemovitosti pravidelně přináší stabilní výnosy, které jsou každoročně nad inflací, v dlouhodobém horizontu až o několik procent.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů pouze z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.



EFI
SPA HOTEL

LUXUSNÍ UBYTOVÁNÍ S WELLNESS V BRNĚ

NOVÝ EFI SPA HOTEL**** SUPERIOR S WELLNESS, RESTAURACÍ A ŘEMESLNÝM PIVOVAREM

- Pobyty se snídaní a večeří
- Parkování v areálu
- Dobíjecí stanice na elektromobily
- Pivovar a restaurace v objektu
- Finská sauna o ploše 36 m
- Vířivka pro 6 osob
- Hyperbarická komora OXYLIFE
- Odpočívárna v třípodlažní věžičce

www.efispahotel.cz +420 515 557 500



PAPÍROVÉ KALENDÁŘE. SLEČNY POŘÁD FRCÍ

NEJŽADANĚJŠÍMI TÉMATY JSOU PŘÍRODA A KRÁSY ZEMĚ STRANA 8



metro



Pátek, 19. listopadu
Č. 219, www.metro.cz
Volný prodej 6 Kč
/ ostatní distribuce
Svátek slaví: Alžběta

mojemetro | denikmetro

Covid nabírá na síle, vrací se testy v práci

Neočkovaní. Od pondělí se musí připravit na nová omezení. **Restaurace.** Hosté se budou muset prokázat potvrzením o vakcinaci nebo o prodělané nemoci. **Střední Evropa.** Zpříšňují také okolní státy STRANA 2



Triumfy Krejčíkové a Siniakové. Roland Garros, olympiáda a Masters

Tenistky Barbora Krejčíková (vpravo) s Kateřinou Siniakovou se staly prvními ryze českými vítěžkami čtyřhry na Turnaji mistryň. Nasazené jedničky porazily ve finále v mexické Guadalajaře tchajwansko-belgický pár Sie Šu-wej, Elise Mertensová 6:3 a 6:4. Titulem ve čtyřhře na Masters tak navázaly na Andreu Sestini Hlaváčkovou, Hanu Mandlíkovou, Helenu Sukovou a Janu Novotnou, které však měly vždy partnerku z ciziny. Rekordních třináct trofejí má Martina Navrátilová, ta ale vyhrála vždy jako Američanka. Siniaková navíc ukončí rok jako světová deblová jednička, Krejčíková je druhá. Dvouhru v Guadalajaře ovládla Garbiñe Muguruzaová, je tak první španělskou šampionkou Turnaje mistryň. Ve finále porazila Estonku Anett Kontaveitovou. AP



Stejně jako v Německu. Do restaurace už jen s očkováním

Testování a trasování nepomáhají. Česko musí reagovat podobně jako okolní státy.

Od pondělí budou platit nová protikoronavirová opatření. Na návštěvu restaurace či kadeřníka už většinu lidí nebude stačit negativní test. Prokázat se bude nutné pouze očkováním či prodělanou nemocí. Zaměstnanci firem, kteří nejsou očkovaní, se budou muset jednou týdně očkovat, stejně jako žáci ve školách. Vláda se kvůli úpravě opatření proti šíření covidu-19 sejde znovu dnes, kdy rozhodne o přesném textu usnesení. Pokračovat v jednání bude kabinet v demisi v pondělí, kdy ministři budou jednat o kompenzacích pro firmy. **ČTK a IDNES.cz**

I ostatní země Evropy covid-19 opět překvapil. Stoupají počty nemocných, nemocnice se plní

Další zpříšňování. Babišova vláda odmítá, že by něco zanedbala. Šíření covidu není jen v Česku. Další vlna se žene i jinými evropskými státy.

• **Vstup do gastro provozů.** S výjimkami nebudou testy uznávat jako covidový certifikát. Lidé se při vstupu do provozoven služeb, na hromadné akce či do gastronomických či ubytovacích zařízení budou muset prokázat kompletním očkováním nebo tím, že nemoc v posledních 6 měsících prodělali.

• **Testování ve firmách.** Vláda znovu zavede plošné testování ve firmách. Ministr průmyslu a obchodu Karel Havlíček uvedl, že testování ve firmách by vláda měla schválit dnes, opatření by mělo platit už od pondělí, uvedl. Každý člověk, který půjde do práce, se bude podle

Havlíčka muset prokázat certifikátem o očkování, prodělané nemoci nebo negativním testu. Zároveň zůstane možnost otestovat se antigenní samotestovací sadou na místě, a to pod dohledem. Testování se bude týkat jen neočkovaných lidí. Pokračovat bude také testování ve školách (více v boxu s názvem „Testování“).

• **A jak je to v zahraničí?**

V Německu včera opět padl rekord v počtu nových případů za den: od včerejšího odpoledne jich bylo 65 371. Kvůli zhoršující se epidemické situaci jednotlivé spolkové země zpříšňují protikoronavirová opatření. Například **Bádensko-Württembersko** pro neočkované od 3. listopadu stanovilo, že do restaurací a volnočasových zařízení nově mohou neočkovaní jen s PCR testy. **V Sasku**

pak od 8. listopadu lidé bez očkování nesmějí do interiérů restaurací, hospod, klubů a na velké kulturní a sportovní akce. Sasko oznámilo, že asi na tři týdny zavede rázná karanténní omezení, zpříšní je dnes. Vstup do klubů, na diskotéky a na festivaly neočkovaným zapovědělo 9. listopadu i **Braniborsko**. Bez očkování se nehnete také **v Bavorsku**.

• **Rakousko** včera odpoledne ohlásilo nejvyšší počet nově nakažených za den, přes 15 tisíc nálezů. Nejvíce zasažené jsou nyní **Horní Rakousy**, které jsou baštou pravicově populistické Svobodné strany Rakouska, jež se staví kriticky k očkování. V této spolkové zemi se objevuje největší počet infikovaných vzhledem k počtu obyvatel a zároveň je tam naočkovaná nejmenší část lidí. Hor-

norakouský hejtman Thomas Stelzer řekl, že pokud plošnou uzávěru nezavede spolková vláda v celé zemi, je připraven ji vyhlásit ve své spolkové zemi, která sousedí s Jihočeským krajem. Počítá s tím, že pokud nebude dnes v Rakousku zaveden celostátní lockdown, uzavře svůj region spolu se Salcburskem, na tom je s ním domluven.

• Karanténní omezení hlavně pro neočkované obyvatele a pro ty, kteří neprodělali covid-19, schválila **slovenská vláda**.

• **Virologové v Nizozemsku** doporučili prodloužit školní vánoční prázdniny. Polovina škol v zemi se 17 miliony obyvatel je už zavřená. Za poslední týden země zaznamenala 110 tisíc nových případů.

INZERCE

FERDA MIX

Nejsem záááádný obyčejný céčko!

4 tbl. denně
kdykoli chceš

FERDA MIX příchuti
Malina
Višeň
Pomeranč
Hruška
Přírodní aroma
Vitamin C 60 mg
110 tablet

doplňků stravy se sladidly
© O.Sekora, heir. Licence
Merchandising
Prague.

Jsem malý, ale šikovný.
✓ do školy ✓ domů ✓ na výlet ✓ i prázdniny

Zakoupíte ve své lékárně
nebo na www.pangamin.cz

Těžce nemocní

663

V nemocnicích bylo ke středě v těžkém stavu 663 pacientů. Vyplývá to z informací na webu ministerstva zdravotnictví.

14 119

Za středu, na kdy připadl státní svátek, testy odhalily dalších 14 119 případů nemoci covid-19. Je to víc než minulou středu i toto pondělí, kdy byly všední dny. V úterý přibylo 22 511 případů nemoci, nejvíc za jediný den za celou dobu epidemie v zemi. **ČTK**

Testování

42,3

Celkový počet provedených testů dosáhl 42,3 milionu, z toho přes 12,6 milionu je PCR testů.

2

Zdravotní pojišťovny nebudou lidem dál proplácet antigenní testy. Nárok bude na dva hrazené PCR testy za měsíc, rozočkovaní a děti až pět měsíčně. Vláda se shodla na pokračování plošného testování ve školách. Předpokládá, že nová protiepidemická opatření budou platit do konce února. **ČTK**

Šéf lékařů. Vakcíny pro děti budou nutné

V Česku je zatím možné očkovat děti proti covidu-19 od 12 let. S očkováním mladších bude možné začít potom, co pro ně vakcínu schválí evropská léková agentura. „Odborníci říkají, že očkování dětí bude nezbytné, pokud chceme dostat covid pod kontrolu. Jinak ty neočkované děti budou sloužit jako rezervoár viru a budou ho přenášet do nenačkované populace. Takže ano, tudy cesta vede,“ řekl Impulsu prezident České lékařské komory Milan Kubek. Podle ministerstva zdravotnictví má Česko vakcínu pro děti od pěti do jedenácti let objednanou.

Řeč v pořadu Benešovský Impuls byla také o zkrácení intervalu pro podání posilující dávky ze šesti na pět měsíců, jak doporučuje Mezioborová skupina pro epidemické situace (MeSES). Podle Kubky jde o rozumný návrh. „Já se přikláním na stranu odborníků, když odborníci říkají pět měsíců, já říkám také pět měsíců. Je to jistě nepřijemným překvapením, a čekali jsme, že imunita po očkování i prodělaní nemoci vydrží déle, ale koronaviry jsou velice proměnlivé, tak nás to přeočkování čeká,“ řekl šéf lékařů Kubek s tím, že tempo podávání třetích dávek by podle něho mělo zrychlit. **MET**

Krátké

Možný ministr:
Sladíme plány

Měl by šéfovat zemědělství a už prozrazuje část svých plánů. Zdeněk Někula chce spolupracovat s ministerstvem pro životní prostředí. Je v ideální pozici. Prostředí povede jeho stranická kolegyně Anna Hubáčková. „Stojí před námi výzvy. Třeba to, jak zkrátit cestu potravin od zemědělece na vidličku,“ říká.

Olomouc jde po
vzoru Německa

V Olomouci do konce listopadu přibudou další dvě zóny s rychlostí omezenou na 30 kilometrů v hodině. Radnice si bere příklad z rakouských a německých měst, která takto zklidňují dopravu. O zpomalení dopravy se také mluví v Praze. Zatím se ale třicítka týká jen méně frekventovaných ulic například v Karlíně. **IDNES.cz**

Fiala Zemanovi nechce ustoupit

Nová vláda bude patřit k těm věkově starším.

Lídři koalice Spolu stojí za nominacemi na ministry, jak je ve středu prezidentu Miloši Zemanovi předložil předseda ODS Petr Fiala, pověřený sestavením vlády. Prezident ve středu večer uvedl, že předpokládá, že bude vetovat návrh na jednoho ministra. Jméno nevěděl, kandidáta ale osobně nezná. Už před středou se spekulovalo o tom, že Zeman by nemusel souznít s pirátským kandidátem na ministra zahraničí Janem Lipavským. Předseda Pirátů Ivan Bartoš uvedl, že nemá informace o tom, kdo je sporným kandidátem. Lipavský odmítl, že právě on je „problémovým“ kandidátem, jehož ministerské angažmá plánuje

Vládnout budou starší

Fiala, který v září oslavil 57. narozeniny, se nejspíš stane třetím nejstarším premiérem v historii samostatné ČR.

- Ve vyšším věku se funkce ujali jen Andrej Babiš (63 let) a šéf úřednické vlády z let 2009 až 2010 Jan Fischer (58 let). Nejmladším premiérem se stal Stanislav Gross, v červenci 2004 mu bylo 34 let.

- I podle průměrného věku ministrů (50,5 roku) bude chystaný kabinet tím starším. Více let bylo v průměru ministrům ve vládách Miloše Zemana (54,4), Jiřího Rusnoka (53,2) a Jana Fischera (51). První Babišův kabinet měl průměrný věk 50,1 a druhý 49,6 roku. Nejmladší byla s necelými 43 roky vláda Vladimíra Špidly.

prezident vetovat, řekl serveru Novinky.cz. Zeman ve středu večer uvedl, že aby nemusel vetovat celou vládu, Fialovi navrhně, aby dotčený úřad řídil nebo řízením pověřil jiného člena vlády. Fiala zopakoval, že nominaci měnit neplánuje. Podle dalších budoucích členů vlády nemá Zeman právo veta, o němž se často hovoří. „Veto může uplatnit na zákon, ne na per-

sonální návrh člena vlády od premiéra. Zákony platí pro všechny! Nevidím tedy prostor a důvod měnit personální nominaci, za svými návrhy budeme stát,“ uvedl předseda lidovců Marian Jurečka.

Prezident má v plánu jmenovat Fialu premiérem v pátek 26. listopadu na zámku v Lánech, zároveň se chce setkat se všemi, které Fiala navrhuje do čela ministerstev. **ČTK**



Brno opět pletené

Jihomoravská metropole se opět oblékne do svetrů a ponožek s logy a vizuální identitou města. Jednou z autorek pleteného vizuálu letošních brněnských Vánoc je Lucie Horáková. Těmito vzory budou ozdobeny i další suvenýry propagující toto město. **MAFRA**

INZERCE

EPSON ECOTANK L3210

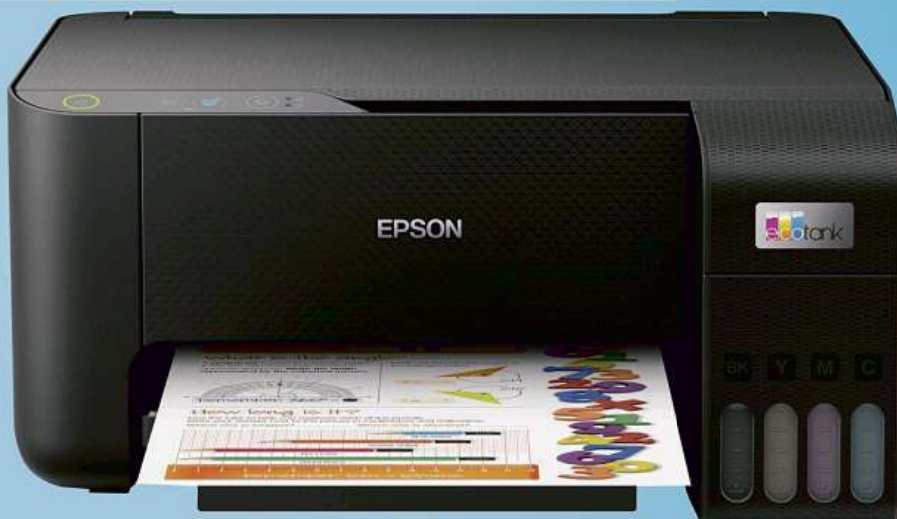
II Inkoustová multifunkční tiskárna

II Tisk, skenování, kopírování

II Rychlost 33 stran za minutu



3.590,-



Snižte náklady na tisk až o 90 %

Tak klikni hned na [Mironet.cz](https://www.mironet.cz)

Krátkce

Exekutor chce pomoci s dluhy

Stovky dlužníků v Karlovarském kraji dostávají v těchto dnech dopis z exekutorského úřadu v Prachaticích. Jsou v něm informace o kampani Milostivé léto, která jim nabízí jedinečnou možnost vyma-

nit se z dluhů u státních institucí a začít žít s čistým štítem. Dlužníci mohou ale smazat pohledávky i některých soukromých firem. „Mnoho z nich neví, jak se do oddužovací akce zapojit. Proto jim zasíláme vysvětlující dopis. Nabídku zaplatit jen původní dluh a poplatek 908 korun v něm do-

stane více než sedm a půl tisíce dlužníků.“ říká Šéf Exekutorského úřadu Prachatic Kamil Košina.

Sony končí, o práci přijdou desítky lidí

Po nedávném oznámení, že firma Panasonic ukončí

v Plzni v průmyslové zóně Borská pole výrobu televizorů a propustí na konci března téměř tisícovku zaměstnanců, se v kraji chystá ke zhruba stejnému datu další propouštění. Společnost Sony DADC se rozhodla, že neprodouží pronájem logistického centra u Nýřan a propustí několik desítek pracovníků. **IDNES.cz**

Číslo dne

12 600

Češi plánují utratit za Vánoce v průměru 12 600 korun. Z toho za dárky chtějí utratit zhruba 8000 korun, za jídlo kolem 3400 korun a za vánoční výzdobu přibližně 1200 korun. Zároveň si desetina Čechů plánuje na dárky půjčit, v průměru 10 600 korun, i když 95 procent lidí si myslí, že půjčka na vánoční dárky není obecně dobrý nápad. Vyplývá to z průzkumu České bankovní asociace mezi zhruba tisícovkou respondentů.

19

Nemovitosti zdraží až o 19 procent kvůli vzrůstající ceně stavební a chybějícím pracovníkům. Nejvíce zdražují ocel, dřevo, plasty a izolační materiály. Realizace projektů pro nižší střední třídu a nízkopříjmové skupiny se některým developerům již nevyplácí. Vyplývá to z aktuální studie developerských společností H2/2021. Podle 74 procent oslovených developerů se již nyní zdražení materiálů promítá v cenách jejich projektů. A až 13 procent oslovených developerů bylo již nuceno realizaci některých staveb odsunout či pozastavit. **ČTK**



Šperky

V trutnovském Muzeu Českého ráje se koná výstava reGenerace. Zaměřuje se na tvorbu současných šperkařů. Na vernisáž přijel i kontroverzní výtvarník a šperkař Pavel Opočenský. Ten je známý svými díly, ale byl propírán také v médiích. Před několika lety si odseděl trest za zneužívání mladých dívek, v roce 1991 se v Praze zastal dvojice, na níž zaútočil 17letý skinhead a v sebeobraně ho zabil. **2x ČTK**



Michelinské hvězdy pro Prahu

Dobrá kvalita za dobrou cenu.
To je ocenění pro několik restaurací.

Pražské restaurace Field a La Degustation Boheme Bourge-

oise obhájily jednu hvězdu v gastronomickém průvodci Michelin. Nové hvězdy Praha nemá. V prestižním průvodci po evropských restauračních zařízeních zůstávají jedinými dvěma českými zástupci s hvězdičkami. Vyplývá to z gastronomického průvodce, který zveřejnila společ-

nost Michelin. Do michelinského výběru se jako „dobrá kvalita za dobrou cenu“ dostalo pět restaurací. Pozici obhájily podniky Na Kopci, Divinís Zdeňka Pohlreicha a Eska. Nově přibyla The Eatery, Dejvická 34 by Tomáš Černý. Naopak už v něm není Sansho šéfkuchaře Paula

Daye. Podle šéfkuchaře Radka Kašpárka z Fieldu je pátá obhajoba michelinské hvězdy potvrzením, že podnik zvládl v těžkém období obstát a udržel si svou kvalitu. Podle šéfkuchaře druhé oceněné restaurace Oldřicha Sahajdáka patří dík průvodci a zaměstnancům.

Jedna hvězda označuje velice dobrou restauraci ve své kategorii, dvě hvězdy výtečnou kuchyni, která stojí za návštěvu, a tři hvězdy výjimečnou kuchyni, která stojí za zvláštní cestu. Pražské restaurace zatím v rámci jednoho hodnocení nezískaly více než jednu hvězdu. **IDNES.cz**

INZERCE

www.scanquilt.cz 52 prodejen v ČR **SCAN quilt** **CZECH Superbrands AWARD 2021**

Francouzi. Řeší bezpohlavní zájmeno

Prestížní francouzský slovník Le Robert vyvolal tento týden debatu tím, že zařadil mezi svá hesla nové osobní zájmeno „iel“. Používají ho lidé, kteří se neidentifikují ani s mužským, ani ženským rodem. Podle vedení k tomu slovník přistoupil, protože se nové nebinární zájmeno vyskytuje ve francouzštině čím dál častěji, uvedla agentura Reuters. Někteří francouzští politici však nový jazykový úzus odmítají.

Podle slovníkařky nakladatelství Marie-Hélène Drivaudové je francouzština jazykem, který je velmi spjatý s rodem, a mluvíci si proto musí vybrat, zda používat ženský, či mužský. „Někteří tuto volbu udělat nechťejí, a proto našli toto řešení, tedy zájmeno ‚iel‘. Není na nás, abychom soudili, zda je to dobře, nebo špatně,“ uvedla Drivaudová. Podle šéfa nakladatelství Charlese Bimbeneta slovník pouze zaznamenává vývoj současné francouzštiny.

Proti jazyku, který nerozlišuje rody, se postavil ministr školství Jean-Michel Blanquer. „Inkluzivní psaní není budoucnost francouzštiny,“ uvedl Blanquer s tím, že se nepočítá s výukou takové

ho jazyka na školách. Proti novému úzu se postavil i vládní poslanec François Jovilet, který se obrátil na Francouzskou akademii, považovanou za nejvyšší jazykovou autoritou v zemi. Podle Jovileta roz-

hodnutí slovníku ohrožuje společný jazyk Francouzů.

Zařazení zájmena „iel“ do slovníku naopak přivítali zastupci sdružení transgenderových osob. „Je to téměř historický okamžik,“ řekl stanici

France Inter zakladatel sdružení Transat se sídlem v Marseille Lee Ferrero. Podle něj nové revoluční zájmeno umožňuje transgenderovým osobám lépe vyjádřit vlastní identitu. **ČTK**

INZERCE



Šedesátiny

Americká herečka Meg Ryanová slaví kulatiny, narodila se 19. listopadu 1961. V 80. a 90. letech patřila k nejobsazovanějším hollywoodským herečkám, uplatnila se hlavně v komedích a romantických filmech. Poprvé na sebe výrazněji upozornila ve sci-fi produkované Stevenem Spielbergem Vnitřní vesmír (1987), skutečnou hvězdu z ní udělal film Když Harry potkal Sally (1989), po kterém následoval úspěšný Samotář v Seattlu (1993) s Tomem Hanksem.

PROFIMEDIA

BILLA

ZDRAVÉ SVAČINKY teď chutnají ještě lépe

SBÍREJTE NÁLEPKY ZA NÁKUPY V BILLE A ZÍSKAJTE NÁDOBÍ DISNEY.

LE&CO

Šunka Zvonařka nejvyšší jakosti z pultu lahůdek
cena za 100 g dříve 26,90

-30%
18⁹⁰

LE&CO

Sedlčanský Hermelín Originál 100 g dříve 32,90

-21%
25⁹⁰

SLEVA
TAKÉ NA SEDLČANSKÝ HERMELÍN OCHUCENÝ
min. **-15%**

TOBLERONE

Toblerone od 80 g, více druhů dříve 43,90

-32%
29⁹⁰

Asia Time
Kokosové mléko 400 ml dříve 54,90

-46%
29⁹⁰

Disney MICKEY AND FRIENDS

Klementinka
volná, 1 kg Maroko/Španělsko dříve 39,90

-33%
26⁹⁰

Müller Oats
160 g, více druhů dříve 19,90

-20%
15⁹⁰

Chio Pom-Bär
55 g, více druhů při koupi 1 ks 29,90

-33%
19⁹⁰

elmex
Zubní pasta 75 ml, více druhů dříve 124,90

-52%
59⁹⁰

Felix
Kapsičky pro kočky 12x 85 g, více druhů dříve 159,90

-30%
99⁹⁰

NEJVIŠŠÍ MASA JAKOSTI
95%

ZNÁTE Z TV

NOVÁ ODRŮDA
ZNÁTE Z TV

PŘÍZAKOUPENÍ 2 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC

PŘÍZAKOUPENÍ OD 3 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC

PŘÍZAKOUPENÍ 2 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC

PŘÍZAKOUPENÍ OD 2 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC

PŘÍZAKOUPENÍ OD 2 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC

PŘÍZAKOUPENÍ OD 2 KS +1 NÁLEPKA NAVÍC

sleva až 92%

SBÍRÁNÍ NÁLEPEK OD 8. 9. DO 14. 12. 2021. VÍDEJ ZBOŽÍ DO 21. 12. 2021.

Nabídka platí od úterý 16. 11. do úterý 23. 11. 2021

www.billa.cz

Byla střelba ve scénáři?

Americký herec Alec Baldwin (na snímku) čelí další žalobě kvůli neúmyslnému zastřelení kameramanky při natáčení filmu *Rust* z minulého měsíce. Podle jedné z členek štábu vystřelil ze zbraně bezdůvodně, jelikož scéna, kterou se chystal natáčet, použití pistole nepředpokládala. „Ve scénáři nebylo nic o tom, že by měl žalovaný Baldwin nebo kdokoli jiný ze zbraně vystřelit,“ uvádí Mamie Mitchellová v žalobě, která je zatím druhou, jež z incidentu vzešla. Podle agentury AP se očekává, že řada dalších bude následovat. AP



Krátce

Muž slídlil v domě ministra

Izraelská kontrarozvědka Šin Bet zatkla za špionáž muže zaměstnaného v domácnosti ministra obrany Bennyho Gance. Omri Goren podle informací izraelských médií nabídl spolupráci skupině hackerů napojených na Írán.

Charles a Camilla jednali v Egyptě

Britského korunního prince Charlese a jeho manželku Camillu včera přijal ve své rezidenci egyptský prezident Abdal Fattáh Sísí. Návštěva má pomoci upevnit vztahy obou zemí a přispět k šíření tolerance. Následník britského trůnu se sešel i s náboženskými představiteli.

Na oběžnou dráhu vyletí příští rok

První testovací orbitální let rakety Starship, kterou vyvíjí společnost SpaceX pro lety na Měsíc a Mars, se pravděpodobně uskuteční začátkem příštího roku. Uvedl to zakladatel a majitel firmy Elon Musk. **ČTK**

Lukašenkův plán: dva tisíce běženců do Unie

Bělorusové rýsují humanitární koridor.

Migrační krize na polsko-běloruské hranici pokračuje. Mluvčí běloruského autoritářského prezidenta Alexandra Lukašenka uvedla, že v zemi je asi 7000 uprchlíků a Minsk

navrhuje, aby Evropská unie vytvořila humanitární koridor do Německa pro 2000 z nich. Polské bezpečnostní složky v noci na včerejšek zadržely skupinu asi 100 migrantů, kteří se pokusili nelegálně překročit hranici, sdělilo polské ministerstvo obrany.

Z Minsku odletěl první repatriční let s migranty, který zorganizoval Írák. Další je

naplánován na dnešek. „Evropská unie vytvoří humanitární koridor pro 2000 běženců, kteří se nacházejí v táborech u hranic s Polskem. My se zavážeme pomoci – v rámci možností, a pokud si to budou přát – zbývajícím 5000 k návratu do jejich vlastí,“ popsala prezidentova mluvčí Natallja Ejsmantová návrh, který podle ní Lukašenko předložil německé kancléřce

Angele Merkelové během jejich telefonátu. Šéfka německé vlády podle ní souhlasila, že s představiteli EU návrh projedná. A to včetně „organizace humanitárního koridoru do Německa“. Nejmenovaný zdroj z německé vlády ovšem později řekl, že Berlín s Lukašenkem k žádné dohodě o řešení migrační krize na polsko-běloruské hranici nedospěl. **ČTK**

Šílený žabák. Chce dobýt také TikTok

Šílený žabák Crazy Frog, který v první dekádě nového tisíciletí drtil žebříčky hitparád, se vrací. Modrý animovaný obojživelník, který si jízdou na imaginární motorce ve videoklipu s hudebním motivem ze série filmů *Policajt z Beverly Hills* dojel na několik týdnů na špičku britské hitparády – kde porazil skupinu Coldplay – se vrátí na YouTube od 10. prosince, informoval zpravodajský server BBC News. Pro žabákův návrat jeho tvůrce připravili směsici klasických hitů inspirovaných trendy na TikToku. „Rozhodnutí vydat novou žabáčí muziku padlo díky zvýšenému zájmu o YouTube,“ řekl Wolfgang Boss, prezident A&R Sony Music, který produkoval a vlastní všechnu muziku Crazy Froga prostřed-

nictvím své nahrávací společnosti Mach 1. Boss doufá, že nová nahrávka a video si také najdou novou generaci fanoušků na TikToku, kde vzniká většina dnešního virálního hudebního obsahu. „Když jsme s Crazy Frogem začali, nebyl žádný TikTok, ještě neexistoval,“ upozornil Boss. „Ale nyní je nesmírně důležitý. Je to v zásadě platforma číslo jedna, kde lidé sdílejí novou hudbu a zábavné věci spojené s muzikou,“ vysvětlil. Na návratu Boss pracuje s původním dýdžem projektu Reinhardem „Voodoo“ Raitem. Zmíněné video na téma *Policajt z Beverly Hills* nazvané *Axel F*, které bylo na YouTube nahráno v roce 2009, do dnešního dne nasbíralo více než tři miliardy zhlédnutí. **ČTK**



Collinsová měla na dva raketoplány

Pětašedesáté narozeniny má dnes Eileen Collinsová. Do historie dobývání vesmíru se tato americká astronautka zapsala jako první žena, která velela posádce raketoplánu. V červenci 1999 měla na povel vesmírný let raketoplánu *Columbia*, jehož hlavním cílem bylo vynesení astronomické observatoře *Chandra* na oběžnou dráhu. Collinsová velela i posádce raketoplánu *Discovery* v létě 2005. Šlo tehdy o první start raketoplánu od tragické havárie *Columbie* v roce 2003. PROFIMEDIA

PRO ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ PODZIM

Pro život v pohodě

Už žádné trápení, starosti ani vnitřní neklid! Nastal čas přemoci psychickou nepohodu i občasné poruchy nálady, naladit se do pozitivna a opět se naplno radovat ze života! Poznejte recept, jak povznést svou náladu do plusu s jedinečným přípravkem z lékárny.



Žádejte originál.

Objevte přímou a bezpečnou cestu k plnohodnotnému životu. Vyzkoušejte tradiční ověřený přípravek **L-Tryptofan Therapill**. Tento unikátní doplněk stravy obsahuje čistý a kvalitní L-tryptofan, jenž je přirozeným zdrojem hormonu štěstí (serotoninu). Složení je doplněno o vitamin B6, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. L-Tryptofan Therapill vám proto pomůže navrátit duševní klid a ztracenou pohodu. Při jeho užívání se zároveň nebudete muset obávat nežádoucích účinků, jako je omezení bdělosti či návykovost.



Zánět? Bolest v krku? Infekce?

Není důvod k panice! Přinášíme novou generaci bylinných pastilek s vysoce účinným a zároveň šetrným složením. Díky nim vyřešíte nejen bolest a škrábání v krku, ale i zánět.



Pastilky **HERBALMED Medical Antivirus Dr. Weiss** rychle ulevují od bolesti, škrábání a pálení v krku. Nejvyšší účinnost a jedinečnost zdravotnického prostředku zaručuje unikátní kombinace a koncentrace bylinných extraktů s vitaminem C. Účinné látky vytváří na povrchu sliznice krku ochranný film, který ji chrání a **omezuje bakteriální a virovou infekci**. Tímto lokálním účinkem tlumí pálení a bolest v krku a omezují zahlenění horních cest dýchacích. Zároveň **aktivují protizánětlivé a regenerační mechanismy**. K dostání ve vašich lékárnách.

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 obohacen o extrakt kopřivy dvoudomé, který podporuje tvorbu kera-

tinu. 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. Žádejte v lékárnách.

Zapomeňte na vazelínu, Konopka kůži rozumí!

Trpíte suchostí rukou či chodidel, jejich šupinatěním a vznikem prasklin? Pokud problém řešíte vazelínou či krémy na jejím základě, dost možná si zaděláváte na nekonečný kolotoč mazání. Věřte, že mnohem lepší služby, než vazelína vyráběná z ropy, kůži prokáží přírodní látky.

Konopná mast **Konopka** obsahuje pouze přírodní složky. V jejím složení s certifikací CPK bio hraje hlavní roli 50 % bio konopného oleje a bambucké máslo doplněné o sójový olej, včelí vosk a šalvěj. Konopka vytváří na povrchu pokožky prodyšnou ochrannou vrstvu, která brání jejímu vysušování a vzniku prasklin. Na rozdíl od vazelíny je Konopka kompatibilní s kožními lipidy, a pro-

to hloubkově hydratuje kůži a obnovuje její přirozenou ochrannou bariéru. Konopka je vhodná nejen pro ruce, ale také pro suché paty a ošetření pokožky atopiků a lupénkářů.

Vyzkoušejte i další přípravky konopné péče **Cannaderm dostupné v lékárnách a zdravých výživách**.



KOMERČNÍ SDĚLENÍ

KOSMAS

TIP NA DOBRÉ
ČTENÍPROMĚNY
SVĚTA
ROZHOVORY
50 OSOBNOSTÍKOLEKTIV AUTORŮ
TÝDENÍKU ECHO

Kniha 50 rozhovorů s předními světovými a českými osobnostmi, které odpovídají na nejdůležitější otázky začátku 21. století. V průběhu šesti let vycházely v Týdeníku Echo a stále si zachovávají svou naléhavost, aktualnost a reflektují změny a nové fenomény. V knize je prostřednictvím interview pojímán soubor ideologií, východiska konzervativního a progresivistického pohledu na svět, dopady digitální revoluce, přístup ke klimatické změně. Kniha odhaluje příčiny, proč v čele Spojených států stanul Donald Trump, rozebírá



důvody brexitu i to, jaký bude mít dopad rozvod Velké Británie s Evropskou unií. Kniha rozhovorů rovněž reflektuje post pandemickou dobu, která na více než rok ochromila fungování ekonomiky i život ve společnosti. V knize se objeví například Roger Scruton, Edward Lucas, Vladimír Bukovskij, Peter Pomerantsev, Timothy Snyder, Douglas Murray, Alain Finkielkraut, Alain de Benoist, vedle Roberta Kvačka, Petra Čorneje, Kamily Bendové, Deborah Tigridové, Karla Schwarzenberga, Marty Kubišové nebo Jiřiny Prekopové.

www.kosmas.cz

Papírové kalendáře
jsou stále oblíbené

Sezonu připravují až dva roky dopředu. Řeč je o výrobcích kalendářů. Lucie Skořepová, brand manažerka nakladatelství Presco Group, potvrzuje, že nyní už opravdu plánuje Vánoce 2023.

V digitální éře by asi nikdo nedal ruku do ohně za klasický papírový diář.

Vidíte, opak je pravdou. Také mám raději knihu v ruce než ve čtečce. I když kalendáře najdete v každém počítači i mobilu, lidé se od papírových neodvrátili.

Co víte o zákaznících?

V portfoliu máme přes 750 položek, snažíme se cílit na všechny věkové skupiny od předškoláků po seniory. Ti nejmenší stále používají zápisníčky pro zapisování domácích úkolů a sdělení ze školy, senioři jsou vědeckými uživateli stolních nebo nástěnných trhacích kalendářů, které používají desítky let a nechtějí se jich vzdát. Z témat jsou oblíbené například recepty, tipy na výlety nebo fotografie oblíbených a zajímavých míst v Česku. Nejen senioři kupují velké nástěnné kalendáře, kterými lze ozdobit domácí místo obrazů. Všeobecně jsou lidé zvyklí kupovat stejný rozměr, na to musejí výrobci pamatovat a každou změnu ve stále kolekci promyslet.

Jaké trendy jsou u kalendářů pro nejmladší?

Ďěti chtějí vypadat dospěle. To platí už od prvních tříd základní školy. Kluci i holky si vybirají dospělejší témata a motivy, s „dětskými“ obrázky byste u nich moc neuspěli. Taková témata fungují u předškolních dětí, nebo naopak u dospělých, kteří se chtějí vrátit do dětských let.

Které motivy jsou nejžádanější?

Určitě krajina, jak česká, tak slovenská, zajímavé lokality ze světa. Lidé si chtějí připomínat místa, která navštívili nebo by rádi teprve viděli.

Jak ovlivnila kalendářní průmysl pandemie?

Co se nás dotklo, byl nedostatek materiálu, který pocítila asi všechna nakladatelství. Řešili jsme například nedostatek vatování, které se používá pro obaly diářů, přesto se nám podařilo tuto krizi překlenout a kolekci dodat na trh včas. Víc jsme však zvažovali,



„Svůj“ kalendář má také Kateřina Winterová. PRESKO GROUP

zda některé tituly nevynechat.

Jak se rozhodujete, které snímky zařadit?

Samozřejmě chceme obsáhnout celou českou krajinu. Nemohou tam být tři snímky z Prahy, pět z Čech a zbytek z moravských regionů. Zákazníci jsou ze všech koutů republiky a chceme jim ukázat rozmanitost. Výběr fotografií je zajímavá práce. U některých snímků si uvědomíte, jak se v porovnání s předěšlými kalendáři dané místo změnilo, co nového vzniklo, či opravilo. Je rozdíl i mezi vyběrem snímků do stolního kalendáře, kam jde 53 fotografií, nebo do nástěnného, kde jich najdete 12.

Dá se vymyslet stále něco nového?

Můžete hledat témata. Někdy jsou to pandy nebo koaly, nicméně klasika je nejžádanější – příroda a krásy země. Přesto se snažíme ročně asi dvacet procent motivů obměňovat. Ale na stálíce, jako jsou zvířata, umění, rodinné plánovače nebo pracovní kalendáře, musíme myslet stále. Oblíbené jsou i ladovské motivy, ty se líbí i cizincům a nemusí to být jenom Švejk. Z nových témat se osvědčily diáře se známými osobnostmi, například s Kateřinou Winterovou.

Kalendáře s nahými slečnami jsou také stálíce?

Máte pravdu. Slečny pořád fungují.

Kdysi bývaly běžné i kalendáře se známými tvářemi.

Řešíte dilema, koho zařadit a koho ne, zda bude aktuální i za dva roky, kdy kalendář bude v prodeji. Spolupracujeme se sportovními kluby, které přes nás vydávají kalendáře se soupiskou hrá-

čů z aktuální sezony, ale žádný mix sportovců či zpěváků nevydáváme, bylo by těžké se zavděčit všem. Výjimku děláme u diářů a kalendářů věnovaných vybraným českým umělcům. Ty prodáváme i v zahraničí, snažíme se šířit povědomí o české kultuře.

Diáře. Které jsou nejžádanější?

Funguje týdenní formát A5 nebo pracovní diáře v týdenní a denní variantě. Je to stejně jako u kalendářů. Když si zvyknete na jeden typ, na jeden rozměr nebo i barvu, pořídíte si ho každý rok.

Diáře pro muže a ženy. Líší se nějak?

Záleží na tom, zda potřebují jen malý diář na poznámky typu zubař, kadeřník, schůzka nebo je pro ně diář zároveň každodenním zápisníkem a potřebují byznysový diář. Pracovní diáře navrhuje v neutrálních „unisex“ motivech. Pokud cílíme na ženy, snažíme se sledovat módní trendy, například jaké vládnu barvy, a tomu přizpůsobit celkový vzhled diáře.

Máte zpětnou vazbu od uživatelů?

Ročně obdržíme desítky e-mailů s žádostmi o zařazení některého křestního jména. „Moje vnučka se jmenuje Genéve, chtěla bych, aby slavila svátek v ten a ten den,“ toto patří mezi obvyklé prosby. My se ale držíme jmenného seznamu, který nám poskytuje Ústav pro jazyk český. Zejména u starších zákazníků řešíme čitelnost, pro další rok tedy například chystáme kalendáře s extra velkým písmem. PAVEL HRABICA



Sbírá se vše, i kalendáře

Největší sbírku malých kartičkových kalendářků má v Česku Lubomír Zamazal z Moravských Budějovic. Vlastní jich půl milionu. Zajímavou kolekci rakousko-uherských vojenských a československých četnických kalendářů vlastní Muzeum policie v Praze. K nahlédnutí jsou i na internetu na www.muzeumpolicie.cz. MUZEUM POLICIE

Papír. Co si napíšeš, to si i zapamatuješ

Psaná poznámka zapíše nápad či schůzku nejen do příslušné kolonky v diáři, ale zpětně ji vyryje trvaleji i do mozku.

Podle studie Norské univerzity vědy a technologie prokázaly pokusy, že napsaný záznam si lidé lépe zapamatují. A nezáleží na tom, jestli poznámku psali rychle či pomalu. Do procesu zapamatování

se zapojuje i vizuální paměť. Proto si například dokážeme v hlavě udržet déle a lépe dení i týdenní rozvrh. V hlavě zůstane zachován nejen obsah poznámky, ale i její fyzické umístění. Takže jsme schopni si například týdenní plán práce lépe vybavit i podle toho, na kterém řádku konkrétního dne v týdnu je v diáři napsaný. PH

Více najdete na

WWW.METRO.CZ

Bud'te klidnější v době viróz a nachlazení



Pořid'te si domů čističku vzduchu Ionic-CARE®

Ionic-CARE Triton X6 je dlouhodobě nejoblíbenější čistička v ČR a SR. Praktická kombinace čističky vzduchu s ionizátorem, omyvatelným filtrem (s neomezenou životností) a třemi stupni výkonu pro místnosti o velikosti 15 - 75 m².

- prokázaná 96% účinnost při zachytávání polévatých nečistot a mikroprachu
- snižuje množství životaschopných plísní, virů a bakterií v ovzduší interiéru minimálně o 60 %
- 79% účinek proti zápachu v interiéru
- naprosto nehlukný provoz (neruší spánek)
- minimální provozní náklady, příkon jen 5 W

**Jediná čistička na trhu, která je
prověřená 7 nezávislými testy.**



Největší nezávislý nákupní rádce a srovnávač cen Heureka zvolil **šestkrát po sobě** čističku **Produktem roku** (2015 - 20). Obchod **Ionic-CARE** je držitelem zlatého certifikátu **Ověřeno zákazníky** s hodnocením spokojenosti 99 %. Čističky vzduchu Ionic-CARE obdržely v roce 2021 ocenění **CZECH Superbrands**, které získávají nejvýznamnější značky na trhu.

stříbrná, černá, bílá
3 490 Kč/ks

dekor dřeva
3 790 Kč/ks

DOPRAVA ZDARMA

Získejte zdarma čistič a osvěžovač lednic Ionic-CARE FF-210. Při objednávce uveďte kód:

**kód
E3R**



www.ionic-care.cz
volejte zdarma **800 112 111**

Sudoku

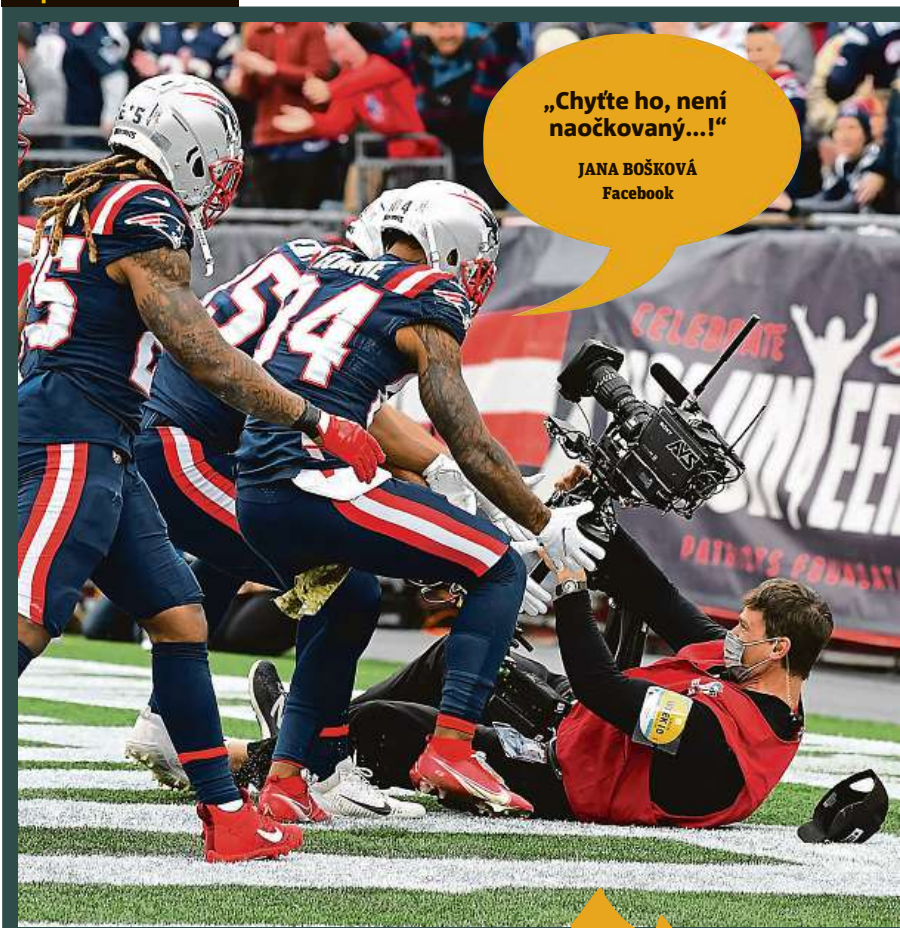
	9	3	8	1						5
6			9							
				7	2					
							9			1
3	1			6				2	7	
9		8								
			1	4						
						3				8
1			9	6	7	4				

Luštěnka

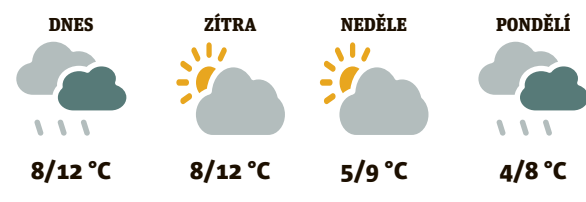
- | | |
|---------------------------|-------------------|
| 1. obývací pokoj (hovor.) | 7. nebeská klenba |
| 2. obrysové čáry | 8. obyvatel Opavy |
| 3. malý ocas | 9. oškubaný |
| 4. osvědčit (se) | 10. malta na zdi |
| 5. odražený zvuk | 11. pánské oděvy |
| 6. očesat (jablka) | 12. obal na dopis |

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

Napište svou bublinu



Počasí



Teplotní rekordy: ↓ -9,8 °C (1858) ↑ 16,7 °C (1977) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<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>20.15 Osada (12/13)</p> <p>21.15 13. komnata Jana Bendiga</p> <p>21.45 Všechnopárty</p> <p>22.40 Profesionálové</p> <p>23.35 Kriminálka III</p> <p>00.35 AZ-kvíz</p> <p>01.00 Toulavá kamera</p> <p>01.30 Objektív</p> <p>02.00 Rájské zahrady</p> <p>02.20 Dobré ráno</p> <p>04.55 Hobby naši doby</p> <p>05.20 Sváteční slovo kazatele a místopředsedy Rady Církve bratrské B. Matulíka</p>	<p>16.40 Krásné živé památky (11/16)</p> <p>17.10 Úžasné zvířecí rodiny (5/10)</p> <p>18.05 Boží dar – příběhy českých potravin (3/5)</p> <p>18.25 Heydrich – konečné řešení (12/44)</p> <p>18.55 Rusko z výšky</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Povídka o policajtoví Chléb, láska a...</p> <p>21.55 Kriminálka Miami III (24)</p> <p>23.35 River (2/6)</p> <p>00.35 Volá Londýn. Dopisy ze studené války</p> <p>01.35 Síla ohně aneb Naše Země hoří</p> <p>02.25 Ze zoo do zoo</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami III (24)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.25 Ulice (4155)</p> <p>Seriál (ČR, 2020)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Český slavík 21</p> <p>22.50 Bourneův odkaz</p> <p>Akční film (USA, 2012)</p> <p>01.20 Kriminálka Miami III (22)</p> <p>Pomsta. Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>02.15 Kriminálka Miami III (24)</p> <p>Krimiseriál (USA, 2004)</p> <p>03.20 Na lovu</p> <p>04.05 Gympl s (r)učněním omezeným (41)</p> <p>05.05 Novashopping</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Česko Slovensko má talent</p> <p>22.00 Máme rádi Česko</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Návrat komisaře Rexe IX (7)</p> <p>Ve vině je pravda. Krimiseriál (Rak./It., 2009)</p> <p>03.05 Jake a Tlustoch IV (7)</p> <p>Víc, než víš. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>04.05 Policie Hamburg IX (8)</p> <p>05.45 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 Zpátečka</p> <p>10.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>14.30 Top 3 Kítkat chart</p> <p>14.50 Óčko trendy</p> <p>15.00 Óčko hity</p> <p>16.30 ÓČKO e-sport: VODAFONE MČR V PC HRÁCH</p> <p>16.40 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky</p> <p>18.00 CZ & SK</p> <p>19.00 Moje desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.00 Mixxer EXTRA</p> <p>21.00 Óčko hity</p> <p>22.00 Party ride</p> <p>01.00 Óčko flirt</p>

Bojujte s kloubní artrózou

BEZPLATNÝ PROSTŘEDEK REDUKUJE REVMA ZA 14 DNÍ!

Píchání v kolenou? O 200 % víc kloubního maziva po 1. aplikaci

Díky **bezplatné kúře** se už 89 500 Čechům se zmírnily bolesti a ztuhlost kloubů

Průzkumy potvrzují: abyste úspěšně bojovali s degenerativními změnami v kloubech a zlepšili svou pohyblivost, stačí jen pár dní. Nový prostředek obnovuje kloubní chrupavku, zmírňuje loupání, bolesti a ztuhlost už za 24 hodin po aplikaci a co je nejdůležitější – zmírňuje projevy revmatizmu a zpomaluje degenerativní změny.

Přelomová metoda prof. Hopkinsona je první tak profesionální, rychlá pomoc pro přetížené klouby. 85 % lidí první efekty působení zaznamená už po 24 hodinách a 9 z 10 dotazovaných hlásí významné zlepšení pohyblivosti po sotva 7 dnech kúry. Jak je to možné? **Odborník vysvětluje**



**Důvěřujte
přírodním
metodám**

Profesor Luis Hopkinson,
autor inovativní metody pro potírání
degenerativních změn v kloubech

Už 1 aplikace zvyšuje produkci kloubního mazu a „promazává“ klouby. Když se kosti o sebe přestanou třít, drobná poškození kloubní chrupavky se začnou hojit a praskání a ztuhlost začne ustupovat během několika dní.

Získejte volnost pohybu

Inovativní metoda si získala obrovskou oblibu na kongresu Nova Medica ve Stockholmu, kde byla doložena vysoká účinnost kúry jak u lidí s projevy revmatizmu, po úrazech, tak u lidí, jejichž klouby jsou přetížené, nebo u nich došlo k přirozené degeneraci v průběhu času. V každém případě Hopkinsonův prostředek bleskově prospívá kloubní chrupavce, intenzivně ji vyživuje, posiluje svaly a také podporuje produkci tělesného kolagenu, čímž omezuje tření mezi kostmi.

Klouby vás nemusejí omezovat

Systematické používání nového prostředku regeneruje tkáň chrupavky o téměř 95% a díky tomu je možné, že

**POSTAVILA JSEM
SE NA NOHY
Bolest v kolenou
ustoupila po 1. aplikaci!**

Měla jsem potíže s chůzí, a dokonce s udržení hrnku v ruce. Uvolňovali mi blokády, používala jsem různé mastičky – nic moc nepomáhalo. Tento prostředek mě doslova postavil na nohy. Úleva přišla po 2 hodinách po první aplikaci a už po 10 dnech kúry jsem šla na první dlouhou procházku – jako znovuzrozená. Po pár dnech se mi zlepšilo i zápěstí. Jsem nadšená!

Johana P., 65 let, Dubí



výrazně zpomalí degenerativní změny. Obnovení vlastní mazací tekutiny vede k tomu, že klouby znovu získají tlumící schopnosti a pohyby budou plynulé a komfortní. **Efekty kúry se kumulují každým dnem a zaručují:**

5 BLESKOVÝCH VÝSLEDKŮ

- ✓ Zmírnění bolestí kolen, kyčlí a páteře
- ✓ Větší produkce kolagenu
- ✓ Posílení kloubů
- ✓ Zmírnění „loupání“ v kloubech po 7 dnech
- ✓ Zlepšení pohyblivosti jako před lety

Neodkládejte to – získejte bezplatný přístup ke kúře

Odborníci potvrzují, že inovativní kúra je absolutní jednička v procesu regenerace pohybového aparátu, kostí a kloubů. Právě proto už po první aplikaci pocítíte výraznou úlevu

Dělám něco pro klouby!

S klouby jsem se potýkal už delší dobu. Než jsem ráno vstal, trvalo to hodnou chvíli. O nějakém rychlém pohybu jsem si mohl nechat zdát. Připadal jsem si jako šnek, co všechny zdržuje. Klasické prášky a mastičky pomáhají dočasně. Naštěstí jsem narazil na tento prostředek a absolvoval první kúru. Výsledek naprosto předčil moje očekávání. Cítím se teď mnohem lépe. Ráno normálně vstanu a na procházce už na mě nemusí všichni čekat. Rozhodně doporučuji. **Radoslav J., 69 let, Brno**



a typické „praskání“ v kolenou ustupuje už po 7-10 dnech kúry.

LIMITOVANÝ POČET REFUNDOVANÝCH BALENÍ!

Refundačního programu na prostředek využilo už víc než 150 tisíc lidí, kterým se díky kúře ulevilo od kloubních projevů a získali dřívější pohyblivost za méně než 10 dní.

Pod stromečkem čeká na Tebe
výjimečný dárek!

ZDARMA PRODUKT

Prvních 100 osob, které zavolají do 03.12.2021, obdrží od výrobce 100% REFUNDACI KÚRY.

Zavolejte: **381 601 362**

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

3 KROKY k plné pohyblivosti

Jak to funguje?



1. Zmírnění bolesti, zánětlivých stavů a otoků
2. Regenerace kloubní chrupavky – hojení úbytků a štěrbin
3. Stimulace organismu k zvýšení produkce kloubního maziva

JAN ŠTĚPÁNEK

A JEHO NETUŠENÉ INTERNETY



Sloupek

KDO SI HRAJE...

Od malička víme, že hraní si je skvělý způsob trávení času, hra je hypnoticky vtahující, ale také je návyková. Kdo si hraje, nechce přestat. Zároveň platí, že hranice, kdy ve hře končí legrace, je nesmírně tenká. Marketéři operují s termínem gamifikace, což je technika, která má zákazníka upoutat pomocí prvků hry. Stejně jako si dítě při hře nevědomky osvojuje jinak těžko přenositelné principy fungování světa, tak si i zákazník v zápalu hry neuvědomuje, že za hrou se skrývá něco mnohem většího a silnějšího. Třeba závislost. Spolu s tím, jak se rozšířilo používání chytrých telefonů, obrovského rozvoje doznal i herní byznys a on-line nakupování. Je otázkou času, než se svět hraní her a nakupování ve vašem telefonu dokonale propojí. Názornou ukázkou prolnutí je singapurská společnost Sea. Její herní divize

Citát

Zároveň platí, že hranice, kdy ve hře končí legrace, je nesmírně tenká.

Garena s ročním obrátem čtyř miliard dolarů žije v dokonalé symbióze s obchodní divizí, on-line obchodákem Shopee. Ten dominuje on-line nakupování v jihovýchodní Asii. Jejich miliardová strategie válkuje jakýkoliv trh, na který vstoupí, a po jihovýchodní Asii, Indii, Latinské Americe se chystají i na Evropu. Zatímco hrajete jejich hry, také u nich nakupujete, a zatímco nakupujete, hrajete si. V mobilní hře si dokupujete extra doplňky pro své postavy, zároveň si vyhráváte slevy a odměny v kuponech, za které můžete nakupovat v Shopee. A platí to i naopak. V Shopee na vás čekají jednoduše návykové hry, které nutí se do obchodu vracet, čím více času hraním strávíte, tím více přátel do her zatáhnete, tím více „ušetříte“. Přitom nemusíte odložit telefon z ruky. Dokonce ani nemusíte přeskakovat z herní aplikace do nákupní. Je to jedno a to samé. Je to snadné a intuitivní, úplně jako hra. A kdo si hraje, nechce přestat.

Anketa

Kolik jste už spotřebovali roušek?



Lukáš Scholz

Co to začalo, mám pořád první, šetřím životní prostředí.



Jaroslava Pitařová

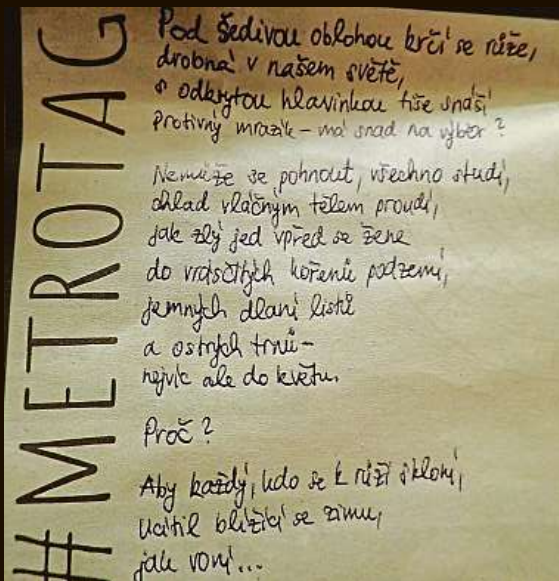
628. A ještě jich mám 115.



Jan Neuvirt

Asi tisícovku, ale tři ušité byly pro mě intimní dárky.

@mojemetro



Blíží se zima. Poznáme to nejen z každodenních předpovědí meteorologů, pohledu na venkovní teploměry a z toho, že se součástí oblečení stávají kulichy a rukavice. Přicházející chlad inspiroval také čtenáře Metra. V tomto případě se příchod zimy objevuje v básni, kterou nám poslal **Jakub Jedlička**.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdělíte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

Dopisy a vzkazy

Děkuji vám, pane Kubíku

Dovolu mi, abych poděkovala speciálně ve čtvrtek panu Kubíkovi. Jeho postřehy, náměty mi mluví z duše, chytrost a vtip též neschází a vždy s úsměvem mě potěší. Doslova tetou do černého byl příspěvek, zda primátor města je či není Pražák.

MIRKA PLOSOVÁ

Písařík a dobrý skutek?

Nevím, kolik odběratelů energií rozplakal pan Písařík, vlastník Bohemia Energy, když popisoval, jak těžce se mu usíná. Na rozdíl ode mne by ho asi nerozhodilo navýšení měsíčních záloh na plyn z 3340 Kč na 12 780 Kč od dodavatele poslední instance. Co kdyby místo trapné omluvy prodal přebytečnou nemovitosti a našetřenou miliardu rozdál těm, které podvedl.

OTAKAR JANATA,
VESTEC U PRAHY

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

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

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

VYSTĚHOVATEL

Komiks. V sobotu a v neděli hrajeme představení Jak s Máničkou šli všichni čerti



Sportovec se nakazil v „bublině“

Olympiáda začíná v únoru, Čína hlásí první pozitivní.

Pořadatelé zimních olympijských her v Pekingu oznámili třetí případ nákazy koronavirem v souvislosti s testovacími závody, poprvé se ale podle agentury SID objevil přímo v uzavřené „bublině“. Stejně jako v minulém týdnu se jedná o sánkaře, ale zatímco předchozí dva odevzdali pozitivní test bezprostředně po příletu do Číny, tentokrát se nákaza projevila v dějišti po několika dnech pobytu. Dnes začíná sánkařům na dráze Jen-čchingu seriál Světového poháru. Jméno ani národ-

nost sportovce pořadatelé nezveřejnili. „Nemá žádné příznaky a stejně jako jeho kolegové se ocitl v karanténě a pod lékařským dohledem,“ uvedl Čao Wej-tung z organizačního výboru her. Podle něj byl sánkař blízkým kontaktem předchozích dvou nakažených. Kvůli pandemii platí v dějišti únorové olympiády přísná hygienická opatření. Podle manuálu Mezinárodního olympijského výboru nemusí po příletu nastoupit do třítydenní karantény pouze naočkovaní sportovci a další zahraniční účastníci. Očkovaní mohou do olympijské „bubliny“ vstoupit ihned po absolvovaném negativním testu na covid-19, každodenně se pak ale podrobují dalšímu testování. **ČTK**



Druhý Valenta? Trenér legendy je napnutý

Dvacet let po zlatu akrobatického lyžaře Aleše Valenty na olympiádě v Salt Lake City může mít Česko na hrách pod pěti kruhy další naději. Po rychlém jarním „přestupu“ z USA bude pod českou vlajkou točit salta s vruty skokan Nicholas Novak. Ten už dokázal v závodech Světového poháru dvakrát skončit v desítce. Nejlépe byl šestý v Číně v březnu 2019. „Má za sebou skvělou přípravu a jsem napnutý, jestli se projeví. Skáče tři salta se čtyřmi vruty a neměl by být problém splnit olympijská kritéria,“ říká bývalý Valentův trenér Pavel Landa (na snímku), který je nově sportovním ředitelem skikrosářů. **ČTK**

Krátce

Pochvala

Český atletický svaz je mezi šestici federací nominovaných na ocenění Světové atletiky. Mezinárodní federaci zaujala jeho aktivita při návratu ke sportování po koronavirových omezeních. V rámci projektu Atleti spolu – Den s českou atletikou se na začátku června konaly mítinky na 253 místech po celé republice. **ČTK**

Formule 1. V poušti

Premiérová Velká cena Kataru formule 1 bude o víkend dějištěm graduující bitvy o mistrovský titul mezi Maxem Verstappenem a Lewisem Hamiltonem. Nizozemský jezdec Red Bullu má tři závody před koncem sezony a vítězství 14 bodů, jeho rival a úřadující šampion z Mercedesu ale disponuje po posledním podniku v Brazílii, v němž vyměnil motor, rychlejším vozem. Na pouštním okruhu Losail, který hostí

také motocyklový silniční šampionát, se oba v neděli utkají o post historicky prvního vítěze závodu F1 na této trati. „V Brazílii jsem zajel možná svůj nejtěžší a nejlepší závod v kariéře. Rád bych v tom pokračoval,“ řekl Hamilton po strhující bitvě v Sao Paulu. Startoval tam nejprve po diskvalifikaci jako poslední do sobotního sprintu a po další penalizaci kvůli výměně spalovacího motoru zahájil závod až desátý. S novou

pohonnou jednotkou ale byl Brit nezastavitelný a vyhrál s více než desetisekundovým náskokem před Verstappenem. Právě jeho rychlost protivníky z Red Bullu ohromila. Podle konzultanta Helmuta Marka může mít nyní výhodu dvaceti koní navíc. „Uvidíme, jak to dopadne v Dauhá, ale pokud si Mercedes dokáže udržet takový výkon motoru až do posledního závodu, nevypadá to pro nás moc dobře,“ řekl Marko. **ČTK**

Číslo dne

42

Bývalý fotbalista pražské Sparty a také běloruské reprezentace Denis Kovba zemřel ve věku 42 let na komplikace spojené s koronavirem. **ČTK**

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

Starožitnosti

• Mongolské, čínské, japonské, turecké, perské starožitnosti i evropské historické zbraně - koupím.
M:776 35 88 65

INZERCE



Chicago stoupá tabulkou

Hokejisté Chicago s Dominikem Kubalíkem (vpravo) v sestavě zdolali Seattle 4:2 a vyhráli v NHL počtvrté za sebou. Nováčkovský tým na vítězství čeká už pět zápasů a v tabulce Západní konference je předposlední. Pět utkání bez výhry je také Vancouver, který v domácím duelu nestačil na Colorado. **AP**

PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

Sleva 40% na vybrané kalendáře

vytisknuti.cz

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE WWW.ELKUPON.CZ

Vyřešte dárky výhodněji



Přijme každou pracovní výzvu

-14 %

Co takhle konečně vyměnit starý notebook za nový a výkonnější? Umax VisionBook s výdrží baterie 8 hodin zvládne práci, školu i zábavu levou zadní. Navíc s ním díky jeho nízké hmotnosti můžete i pohodlně cestovat. Ten si prostě přeje každý.



UMAX

Umax VisionBook N15G Plus

Procesor Intel® Celeron® N4100, výdrž až 8 hodin
15,6" IPS displej s Full HD rozlišením, webkamera
RAM 4 GB, flash úložiště 128 GB, Windows 10 Pro
Numerická klávesnice a velký touchpad

8 999,-

7 690,-

obj. kód: VB0364o

Více na alza.cz/black-friday

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

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 19. 11. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.