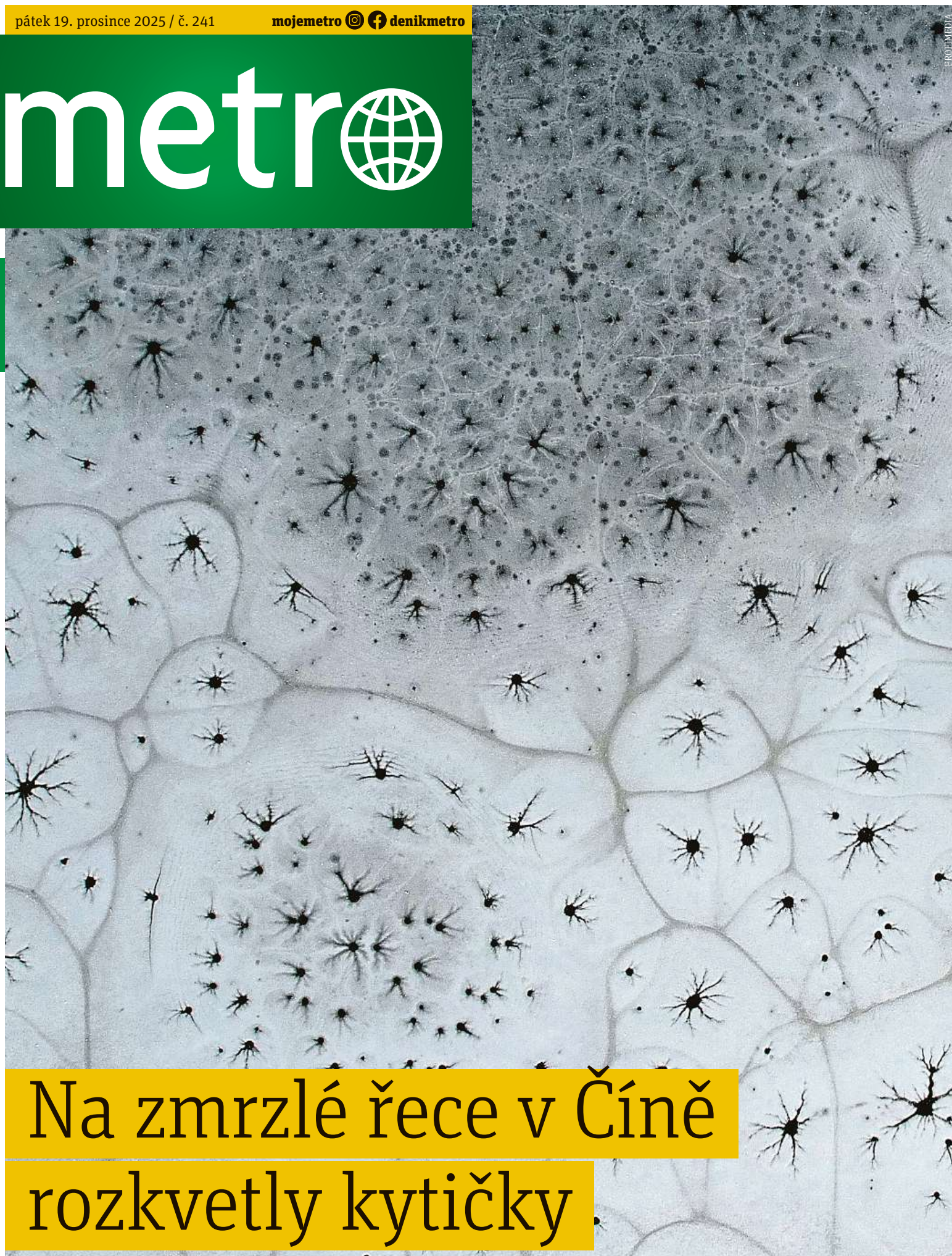


metro 

& 5^{PLUS} 2



PROFIMEDIA

Na zmrzlé řece v Číně rozkvetly kytičky

Na hladině řeky Fenhe u města Taj-jüan v Číně se objevily nádherné **ledové květy**. Tato jedinečná a krásná **přírodní scénérie** přitahuje každý rok mnoho návštěvníků a fotografů.

Kdy nejpozději byste měli objednat vánoční dárky?

Vánoce se blíží a s nimi také stres, aby dárky přišly včas. My ale známe poslední termíny doručení u dopravců.

Češi nakupují vánoční dárky on-line každým rokem intenzivněji a předvánoční doručovací špička se tak stala jedním z klíčových momentů pro e-shopy i dopravce.

Každý zákazník i prodejce řeší stále stejnou otázku: kdy nejpozději odeslat balík, aby dorazil včas pod stromeček? Přinášíme přehled doporučených termínů, které pomohou minimalizovat riziko zpoždění.

Předvánoční provoz tradičně eskaluje mezi 10. a 15. prosincem, letošní největší nápor očekávali odborníci do

minulého týdne. Zákazníci by při vytváření objednávek měli myslet na to, že některé menší e-shopy nepodávají balíky formou svozu, ale odevzdávají je na výdejních místech nebo v boxech.

Pokud tedy balíky z e-shopu dorazí až po denním svozu, zásilka tam zůstává až do dalšího dne, což může doručení o den protáhnout. Přehled všech dopravců si můžete prohlédnout v boxu vpravo. Když bude nejhůře, stále máte šanci nakoupit dárky třeba v kamenných obchodech.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

PŘEHLED NEJZASÍŽÍCH DOPORUČENÝCH TERMÍNŮ PODLE DOPRAVCŮ

Dnešní den, tedy 19. prosinec, bývá posledním možným na bezpečné odeslání balíčků, které mohou přijít do vánoc. Pokud tedy váháte a chcete ještě doobjednat dárky, máte poslední možnost do pondělí.

• **DPD: bezpečně do 19. prosince**
DPD uvádí 19. prosinec jako poslední bezpečný termín pro předání balíků. I zásilky podané 22. prosince často dorazí 23., nicméně bez garance.

• **GLS: kurýr až do 22. prosince, výdejní místa dříve**

GLS zvládá vysoké objemy i v největším náporu, nicméně termíny se liší podle typu služby.

• **PPL: až do 23. prosince**
PPL stíhá doručovat dřívou většinu zásilek podaných 22. prosince hned následující den, tedy v úterý 23. prosince.

• **Zásilkovna/Packeta: doporučení do 19. prosince**



Jistotu doručení mají balíky podané nejpozději 19. prosince. Posledním doručovacím dnem je 23. prosinec. Zásilkovna zároveň v prosinci zkracuje lhůty na vyzvednutí balíků na výdejních místech i v Z-boxech.

• **Česká pošta/Balíkovna: držet se 19. prosince**
Česká pošta tradičně zveřejňuje termíny později, odborníci proto doporučují orientovat se dle Zásilkovny a volit bezpečný deadline 19. prosince. Přestože dochází k posílení kapacit, v posledních dnech sezony je potřeba počítat s možným zpožděním. **MET**

Jaro na Oneplay nudit nebude



Druhá řada série Metoda Markovič sleduje sérii vražd spartakiádního vraha Jiřího Straky. 2x TV NOVA

Televizní skupina Nova a streamovací služba Oneplay vstupují do jara s nejpěstřejší nabídkou posledních let. Diváky čeká řada velkolepých návratů, premiér i originálních projektů. Od odvážných kriminálků a dramát až po emotivní dokumenty a populární reality show.

Nové díly Odznaku Vysočina

Jedním z hlavních taháků je nová osmidílná komediální detektivka Buldok z Poděbrad, ve které Sabina Remundová ztvárí svéráznou

krimalistku Radku. Ta se po rozvodu stará o dva teenagery a zároveň řeší spolupráci s novým šéfem, pedantickým majorem Benešem v podání Marka Adamczyka. Projekt napsal a produkoval Tomáš Baldýnský, známý díky titulům Comeback či Kosmo.

S novými epizodami se vrací také Odznak Vysočina. Tým posílí Adam Vacula, který přinese neortodoxní policejní metody i svérázný přístup ke služebním postupům. Finále čeká diváky v úspěšném seriálu Bratři



Seriál Sex O'clock má na ČSFD hodnocení 80 procent. Třetí série nabídne opět silnou dávku humoru, dramatu, ale i romantiky.

a sestry, jenž dospěje k rozpletení klíčové genetické záhady. Od 1. ledna startuje nová sezona Ulice, která slibuje dramatické zvraty, napětí i zásadní životní rozhodnutí oblíbených postav.

Dospívání, drama i show

Na jaře se do televizního vysílání poprvé dostane oceňovaný seriál Sex O'Clock. Příběh dospívajícího Adama, který balancuje mezi pokusy přijít o panictví, rodinnými turbulencemi a vlastní nejistotou. Televizní premiéru uvede

také šestidílné drama Jitřní záře, inspirované skutečnými událostmi o rodině Junkových, které sociální úřady odeberou dítě kvůli nepovolenému jménu.

Na obrazovky se vrací Extrémní proměny. Trenér Martin Košťál se svým týmem odborníků povede skupinu dobrovolníků s těžkou obezitou k boji o druhou šanci na život.

Pokračuje i nejdrsnější reality show v Česku a na Slovensku – Survivor, letos hned třikrát týdně v hodinových epi-

zodách. Nová sezona Farmy Česko 2026 přinese propracované výzvy a ještě důmyslnější systém úkolů. Jedním z neočekávanějších titulů je Metoda Markovič: Straka, dramatická krimisérie zasazená do roku 1985, kdy se Praha chystá na spartakiádu, zatímco ve městě řádí sériový vrah.

Komediální seriál Pád domu Kollerů od scenáristky Natálie Kocákové a režiséra Jana Hřebejka nabídne příběh třígeneračního soužití plného humoru, napětí a rodinných střetů. **TES**

Multimediální pocta legendárnímu skladateli

Fanoušci se mohou těšit na melodie z Hvězdných válek či filmu Sám doma.

Hudba filmového skladatele Johna Williamse provází už několik generací diváků. Stačí pár tónů Star Wars a jsme ve vzdálené galaxii, melodie Harryho Pottera nás přenesou do Bradavic a Čelisti dodnes nahánějí hrůzu. Williams patří k nejvýznamnějším filmovým skladatelům všech dob – a za každou jeho slavnou melodii stojí fascinující příběh.

Legendární filmová hudba

Po loňském úspěchu se do Prahy vrací výpravná multimediální koncertní show The Universe of John Williams, která skladateli vzdává hold. Diváci ji zažijí v pondělí 29. prosince



E. T. – Mimosmšťan z roku 1982 má fenomenální soundtrack.

v pražském O2 universu. Zazní slavné skladby pětinasobného držitele Oscara nejen z již zmiňovaných filmových hitů, ale také z Indiana Jonese, Jurského parku, E. T. – Mimosmšťana, Supermana či Schindlerova seznamu.

Vizuální show i příběh

O hudební zážitek se postará The City of Prague Philharmonic



Fotka z loňského představení The Universe of John Williams. Pořadí skladeb pro to letošní se ještě stále ladí s dirigentem. TICKETPORTAL.CZ

Orchestra a velký pěvecký sbor. Koncert doplní působivá multimediální podívaná s filmovými projekcemi i živými záběry orchestru.

Celý večer opět povede charismatický britský dirigent Pete Harrison, který koncert obohatí i jako vypravěč o osobní postřehy a zajímavosti ze vzniku slavných filmových melodií.

Darth Vader se opět vrací na scénu

Podle organizátorů se program oproti loňsku promění. Jistý je však návrat jednoho z nejočekávanějších momentů – příchodu záporáka z Hvězdných válek Dartha Vadera na scénu. Závěr koncertu navodí sváteční atmosféru hudbou z oblíbeného snímku Sám doma.

JAR

KRÁTCE

Zdražování nehrozí

Masivní zdražování zboží v Česku v příštím roce nehrozí. Vyplývá to z průzkumu Hospodářské komory mezi tuzemskými firmami. Více než čtvrtina podniků podle něj plánuje nechat ceny beze změn, další část pak očekává zvýšení během roku maximálně do tří procent.

Birke odchází ze SOCDEM

Dlouholetý starosta Náchoda a bývalý poslanec Jan Birke ukončil po téměř 30 letech své členství v SOCDEM. Přiměly ho k tomu výsledky sobotního sjezdu strany a složení nového vedení sociální demokracie. Kritizoval také návrh na prodej Kulturního domu Střelnice v Hradci Králové, který sociální demokracii patří. ČTK

INZERCE

Češi zdraví považují za prioritu, ale prevence stále pokulhává

PharmDr. Vladimír Finsterle, zakladatel Lékárna.cz, představil v listopadovém livestreamu výsledky letošního výzkumu zaměřeného na fyzické zdraví Čechů. Druhý ročník reprezentativního průzkumu Zdraví pod lupou Lékárna.cz, realizovaný ve spolupráci s QED GROUP a agenturou Confess Research, ukazuje, že ačkoliv zdraví považuje za důležité 94 % populace, aktivní péče výrazně zaostává.

Více než polovina Čechů (54 %) hodnotí své fyzické zdraví jako dobré, ale jen 15 % se cítí naprosto zdrávo. Mladí do 40 let vnímají své zdraví výrazně pozitivněji (66 %) než starší generace (46 %). Rozdíly přetrvávají i mezi pohlavími – muži hodnotí svůj fyzický stav lépe než ženy (61 % vs. 47 %) a rozdíl se oproti loňsku prohloubil.

Pocit kontroly vs. realita

Až 75 % Čechů má pocit, že své fyzické zdraví zvládá, ale jen 13 % věří, že opravdu plně. Právě tento rozpor byl jedním z hlavních témat debaty, kterou Finsterle vedl s prak-

tickými lékaři ze dvou generací – doc. MUDr. Bohumilem Seifertem, Ph.D., a MUDr. Martinem Seifertem.

Prevence? Stále spíš jen plán

Preventivní prohlídku si aktivně hlídá 45 % lidí, 26 % čeká na pozvánku od lékaře a 19 % na prevenci nechodí vůbec. Mladší generace chce být partnerem v rozhodování, častěji využívá online konzultace (55 %), ale v praxi prevenci často odsouvá. Starší lidé naopak oceňují odbornost, osobní kontakt a stabilní vztah s praktickým lékařem.

Nejčastější potíže

Zdravotní obtíže trápí většinu populace: **bolesti zad (44 %), kloubů (34 %) a problémy se spánkem (29 %)**. Výrazně lépe se cítí lidé, kteří pohodlně vycházejí se svými příjmy (68 %), zatímco u osob s finančními obtížemi je to jen 46 %.

Péče začíná u odpovědnosti

„Zdraví dnes není jen o tom, zda jsme nemocní – jde o to, jak o sebe dlouhodobě pečujeme. Z dat vidím,

že Češi velmi dobře vědí, co by měli dělat, ale často zůstává jen u plánů. A právě to chceme změnit – lékárna může být místem, kde lidé najdou nejen léčbu, ale i inspiraci, jak zdraví skutečně žít,“ říká Finsterle.

Pět kroků pro lepší fyzické zdraví

„Zdraví dnes není jen o tom, zda jsme nemocní – jde o to, jak o sebe dlouhodobě pečujeme. Z dat vidíme, že Češi velmi dobře vědí, co by měli dělat, ale často zůstává jen u plánů. A právě to chceme změnit – lékárna může být místem, kde lidé najdou nejen léčbu, ale i inspiraci, jak zdraví skutečně žít,“ říká Finsterle.

Stream, ve kterém Vladimír Finsterle společně s Bohumilem a Martinem Seifertovými rozebírá výsledky výzkumu, trendy i překážky lepší péče o zdraví, je dostupný na **YouTube Lékárna.cz**.



PharmDr. Vladimír Finsterle, MBA
zakladatel Lékárna.cz



BOLESTI ZAD

Trápí

44 %

Čechů

– nejčastější fyzický problém.



PÉČE O ZDRAVÍ

Jen

60 %

lidí

o něj aktivně pečuje.



PREVENCE

Pouze

45 %

si hlídá pravidelně prohlídky.

„Nestačí iPhone. Děti potřebují vědět, že je má někdo rád“

Jindra Šalátová je psychologka a psychoterapeutka, která se ve své práci zaměřuje na pomoc dětem, dospělým i celým rodinám v náročných životních situacích. Kromě toho působí už deset let jako ředitelka SOS dětských vesniček, nejstarší české neziskové organizace pomáhající ohroženým dětem. Z této pozice pomáhá nejen přímo konkrétním dětem, ale také se zasazuje o systémové změny, které povedou k větší podpoře ohrožených dětí v celém Česku.

Proč jste se rozhodla pracovat zrovna pro SOS dětské vesničky?



Dětská psychika je velice křehká záležitost.

O SOS dětských vesničkách jsem věděla už od studií a vždycky to pro mě byla top organizace. Když jsem pak v roce 2011 objevila inzerát na volné místo, neváhala jsem ani minutu a poslala životopis. Lákala mě pomoc pěstounům a celkově jsem vždy souzněla s filozofií SOS dětských vesniček.

Jakým dětem nejčastěji pomáháte?

Zaměřujeme se na děti, které vyrůstají v problematickém prostředí nebo v rodinách, jimž hrozí odebrání dětí z péče. O děti, které ve své rodině zůstat nemohly, se staráme v našem krizovém centru. A už více než půl století pomáháme pěstounským rodinám a dětem, které vyrůstají v náhradní rodinné péči.

Co pro tyto děti všechno děláte?

Snažíme se, aby všechny děti mohly vyrůstat v láskyplném rodinném prostředí. Ideálně ve vlastní rodině, pokud jim tam nikdo neublíží. A pokud to možné není, tak alespoň v rodině náhradní. Není podstatné, jestli děti mají vlastní pokoj nebo nejnovější iPhone. Daleko důležitější je, aby vyrůstaly s pocitem, že na nich někomu záleží a má je rád takové, jaké jsou.

Mají děti, kterým pomáháte, něco společného?

Jsou to děti, které měly v začátcích života méně štěstí než většina jejich vrstevníků. Některé z nich prožily opravdu strašné věci. To, že v prvních měsících nebo letech po narození nepoznaly pocit bez-



SOS vesničky slouží k tomu, aby měly děti klidné dětství.

pečí, lásky a bezpodmínečného přijetí, jejich vývoj zásadně ovlivňuje. Okolí je může vnímat jako problémové nebo zlobivé, nevidí ale jejich vnitřní zranění.

Dá se ten nedostatek lásky z prvních let života nějak vynahradit?

Naštěstí ano. Dětská psychika je ale křehká a zraněná dětská duše se léčí o dost déle než třeba zlomená ruka v sádře. Léčivý je zejména bezpečný, láskyplný vztah s někým dospělým, který se snažíme v rodinách pomáhat budovat. Podporujeme to i dalšími aktivitami pro děti. A kde je potřeba, sjednáváme odbornou terapeutickou pomoc.

S kterými potížemi se nejčastěji setkáváte u náctiletých dětí? Co je nejvíc trápí?



Psycholožka Jindra Šalátová je ředitelkou. 3x SOS-VESNICKY.CZ

Dospívající děti obecně trápí čím dál častěji psychické potíže, pro děti v našich službách to platí dvojnásob. Dospělí mají někdy tendence trápení pubertálních dětí zlehčovat, my je ale bereme vážně a snažíme se jim účinně pomoci.

Měla jste někdy chuť s prací seknout a dělat něco úplně jiného?

Někdy se stane, že se nic nedaří, komunikace s úřady se zadržuje, přidá se únava a stres a pak má člověk všeho dost a chvíli přemýšlí, že by dělal něco úplně jiného. Ale když opadnou silné emoce, vždycky nakonec vím, že tato práce mě naplňuje a má obrovský smysl.

Vaše práce musí být bezesporu velice psychicky náročná. Jak sama obvykle odpočíváte?

SOS VESNIČKY

Dětské vesničky patří mezi nejvýznamnější neziskové organizace v České republice.

- Dětem poskytují komplexní pomoc sahající od prevence odebrání dětí z rodin přes okamžitou pomoc dětem v akutní nouzi až po podporu pěstounských rodin či pomoc sociálně znevýhodněným mladistvým se vstupem do samostatného života.

- Ročně ve svých programech pomohou několika tisícům dětí. **JAR**

Nejlépe si odpočinu venku, na procházce se svými psy nebo práci na zahradě. Tam myšlenky na práci úplně pouštím z hlavy. Ráda si také přečtu dobrou detektivku.

Blíží se Vánoce, máte nějaké doporučení pro rodiče, jak si s dětmi svátky co nejlépe užít?

Nevadí, pokud nemůžete dětem splnit všechna přání, nemáte perfektně naklizenou a na stole neleží deset druhů cukroví. Užijte si společný čas, zdobte s dětmi stromček, koukejte s nimi na pohádky, zahrajte si nějakou hru, dejte spolu ptáčkům zrní do krmítka... To jsou vzpomínky na šťastné dětství, které dětem zůstanou napořád.



FILIP JAROSEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE

TECNOCAP SRO

Střížovice 67, 378 53 Strmilov

Jsmo Tecnocap!

Jsmo stabilní firma s globálním zázemím, ale českým srdcem. Máme nejnovější technologie – od energeticky úsporných linek po rekuperaci tepla. Nabízíme férové benefity. Máš chuť růst? U nás máš dveře otevřené!

HLEDÁME DO TÝMU:

- TISKAŘE
- LAKAŘE
- SEŘIZOVAČE
- SKLADNÍKA
- NÁSTROJAŘE

Bonusy:

- 5 týdnů dovolené,
- 13. mzda,
- závodní stravování,
- příspěvek na dopravu do práce,
- výroční bonus.

Kontakty: @technocapsro @technocapsro www.technocap.cz

Ozvi se nám ještě dnes!

Nikola Hojková, HR asistentka
384 373 164; n.hojkova@technocapgroup.com

NASKENUJ
PRO VÍCE
INFO



iDNES.cz/recepty

Recepty
na každý den



DALŠÍ SKVĚLÉ
RECEPTY



Chřipka přijde dřív

Chřipková epidemie v České republice obvykle vrcholí na přelomu ledna a února a trvá přibližně šest až osm týdnů.

Predikce Státního zdravotního ústavu (SZÚ) naznačila, že chřipková vlna by mohla udeřit už s příchodem adventu. S chřipkou je v České republice dlouhodobě spojeno přibližně jedno procento úmrtí.

Lékaři již v úvodu letošního podzimu zaznamenali zvýšený počet případů chřipky, který převyšuje běžné hodnoty pro toto období. Tento trend může podle odborníků signalizovat brzký nástup epidemie.

Významnou roli může hrát oslabená kolektivní imunita po několika mírnějších sezónách, změny v genetické variabilitě viru nebo chladné a méně slunečné léto. UV záření totiž přirozeně přispívá ke snižování množství virů v populaci.

„Kvůli několika slabším chřipkovým sezónám oslabila kolektivní imunita a větší na populaci má nyní nižší úroveň obranyschopnosti. Spolu s přirozenými změnami viru to vytváří podmínky pro rychlejší šíření onemocnění. Vzhledem k tomu je možné letos očekávat první výraznější nárůst případů chřipky už na přelomu listopadu a prosince,“ uvedla Martina Bábová, praktická lékařka kliniky Venova.

Typické příznaky

Chřipka je jedním z nejčastějších sezonních respiračních onemocnění. V loňské sezóně prodělalo nějakou formu akutní respirační infekce více než 2,25 milionu lidí. Pro chřipku je typický náhlý nástup a rychlé zhoršení celkového stavu. Inkubační doba se obvykle pohybuje mezi jedním až čtyřmi dny. Nakažlivost často začíná ještě před objevením plných příznaků a trvá několik dní po vypuknutí onemocnění. Nezkomplikovaný průběh se obvykle zlepšuje během čtyř až sedmi dnů, únava a kašel však mohou přetrvávat i déle. U rizikových skupin může být léčba delší a komplikovanější.

Nebezpečí přecházení

Odborníci dlouhodobě varují před podceňováním chřipky. Přecházení infekce může vést k oslabení organismu a zvýšenému riziku sekundárních bakteriálních infekcí. Viry chřipky se šíří kapénkovou cestou, avšak přenos je možný také kontaminací rukou a povrchů. Například praktického lékaře kvůli infekci dýchacích cest v loňském roce navštívil každý druhý předškolák. **TES**



Dva ztroskotanci, s nimiž život zamával

Hudební drama *Smutný song* (Song Sung Blue) vstoupí do českých kin 1. ledna 2026. Režisér Craig Brewer sleduje příběh dvou lidských trosečnicků, kteří v hudbě Neila Diamonda nacházejí novou životní oporu. Hugh Jackman a Kate Hudson ztvárňují imitátorské duo, jež se přes osobní pády propracuje až na práh slávy. Jejich kapela, hrající výhradně Diamondův repertoár, obráží americké štace, kde získává oddanou fanouškovskou základnu. Když se štěstěna opět obrátí zády, rozhodující se stává síla partnerství, které oba drží nad vodou. **MET**



600 milionů pro Kongresové centrum

Zastupitelstvo hlavního města Prahy schválilo příplatek ve výši 600 milionů korun, který umožní zahájit dlouho plánovanou výstavbu nové multifunkční haly Kongresového centra Praha (KCP). Projekt za zhruba 1,35 miliardy korun tak může odstartovat už na začátku roku 2026. Samo KCP má na realizaci připraveno více než jednu miliardu korun.

Podle vedení centra se jedná o největší rozvojový krok v historii celého areálu. „Myšlenka nové haly nás provází již 29 let. Současný projekt vznikl z vítězného návrhu mezinárodní architektonické soutěže z roku 2017 a byl připraven k realizaci už v roce 2020, tehdy jej však za-

stavil covid. Po čtyřech letech vyjednávání se podařilo vyřešit majetkoprávní vztahy a město výstavbu podpoří i finančně,“ uvedla generální ředitelka KCP a nově zvolená předsedkyně představenstva Lenka Žlebková. Dodala, že nová hala posílí pozici Prahy jako významné světové kongresové destinace a umožní přilákat akce, které muselo centrum dosud odmítat pro nedostatečné kapacity.

Nové prostory pro kongresy i veřejnost

Multifunkční hala přinese přibližně pět tisíc metrů čtverečních výstavních ploch, které bude možné dělit do pěti sekcí. Počítá se s konáním výstav, konferencí i společen-



Vizualizace bistra na severní terase v Kongresovém centru KCP

ských akcí, včetně galavečere až pro 1 500 hostů. KCP již

nyní registruje značný zájem mezinárodních organizátorů a v jednání má patnáct světově významných kongresů, mimo jiné z oblasti medicíny.

Součástí rozvojových projektů jsou také sanace garáží, modernizace energetických systémů Business centra Vyšehrad, nové jevištní technologie ve dvou největších sálech a rozsáhlá revitalizace veřejného prostoru. Na severní terase vznikne bistro, rozhledna či vodní prvky a přibude rovněž nový výtah propojující centrum s metrem, který usnadní přístup rodičům s kočárky i lidem s omezením mobility.

Architektonický návrh pochází z dílny studia OCA ve

spolupráci s ateliérem architektů Másla. KCP již disponuje stavebním povolením i vysoce kvalitním zhotovitelem. Dokončení stavby se očekává v roce 2028.

Ekonomické přínosy a růst kongresové turistiky

Podle radního pro finance Zdeňka Kovaříka přináší kongresová turistika Praze nejen ekonomické výsledky, ale i mezinárodní prestiž. „Praha patří mezi pět nejlepších kongresových destinací na světě. Pokud chce v silné konkurenci obstát, musí rozvíjet svou infrastrukturu. Navýšení kapacit dá městu možnost přilákat velké globální akce, bonitní návštěvníky a špičkové vědce,“ uvedl Kovařík. **TES**

Češi si přejí finanční dárky, ale sami je dávají méně

Jako národ máme o Vánocích jasno. Finanční dárky chceme dostávat, ale sami je často nedáváme.

Podle průzkumu společnosti INVESTIKA by finanční dárek uvítalo více než 90 procent lidí. Na druhou stranu, 41 procent Čechů finanční dárky vůbec neplánuje darovat.

Za vánoční dárky chce letos většina domácností utratit částky od 3 001 Kč do deseti tisíc Kč. Největší skupina (31 procent) počítá s částkou 3 001 až 5 tisíc Kč, dalších 27 procent s 5 001 až 10 tisíc Kč. Do tisícikoruny se vejde jen osm procent. Na finanční dárky vyčlení peníze 59 procent

respondentů. Až 92 procent lidí by navíc bylo ochotno věnovat jednorázově až 5 tisíc Kč. Patnáct procent těch, kteří finanční dárky plánují, na ně dá více než polovinu svého rozpočtu.

Investice jako dárek?

Třetina Čechů si dokáže představit, že by o Vánocích darovala investiční produkt. Mnoho lidí ale o této variantě nikdy nepřemýšlelo. Pokud už investici zvolí, nejčastěji darují zlato, uvedlo to 47 procent dotázaných. Fondy a akcie volí 20 procent lidí, kryptoměny či penzijní spoření téměř každý desátý. „Zlato je tradiční a estetický dárek, který představuje trvalou hodnotu. Investiční zlato je navíc osvobozeno od DPH,“ vysvětluje Milan Růžička, spolumakladatel společnosti Investika.

Nejoblíbenější formou je hotovost

Finanční dárky odmítá jen sedm procent lidí. Nejčastěji chceme dostat hotovost (49 procent) nebo dárkový poukaz (25 procent). Investiční produkt by uvítalo 11 procent populace. Přesto jej jako dárek plánují dát jen čtyři procenta lidí.

Oblíbená forma se liší podle věku. Mladší generace častěji preferuje převod na účet, uvedlo to 16,5 procenta lidí ve věku 18 až 26 let. U starších Čechů (54 až 65 let) je to jen 11,6 procenta.

Dlouhodobý investiční produkt jako dárek pro sebe

„Pokud si člověk do konce roku založí dlouhodobý investiční produkt (DIP), může ušetřit až 7 200 Kč na daních. Je to jednoduchý způsob, jak si dát praktický dárek a zároveň

CO NÁS LÁKÁ?

K hlavním motivátorům koupit investiční dar patří podle průzkumu očekávaný výnos, jednoduchost procesu a doporučení odborníka či známého.

- Láká i daňová výhoda či možnost personalizace.
- Naopak odrazuje nedůvěra v investiční produkty, obavy ze složitosti a riziko poklesu hodnoty. Čtvrtina populace žádné bariéry nevidí.

TES

VÍCE NA METRO.CZ

Lákají vás trendy? A znáte fenomén self-gifting? Více si o něm můžete přečíst na webu metro.cz. Stačí načíst QR kód níže.



veš začít spořit na stáří,“ vysvětluje Petr Čížek, zakladatel a předseda představenstva společnosti Investika. Investiční produkt jako dárek pro sebe je mimochodem také

součástí takzvaného fenoménu self-gifting, o kterém jsme nedávno psali. Více si o tomto trendu můžete přečíst po načtení QR kódu v boxu nahoře vpravo. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



Velká scéna

Muzikál Sněhová královna se po letech úspěchů představí v novém pojetí. Diváky čeká jedinečné propojení hudby, tance a krasobruslení, doplněné velkolepou scénou, světelnou show a filmovými projekcemi. Představení se uskuteční na několika místech v lednu a únoru a bude také uctěním památky Anny Julie Slováčkové, jež letos zemřela a byla kamarádkou umělců, kteří s ní celá léta v tomto muzikálu hráli. **MET**



2x PR SOUP

Dárky z druhé ruky jsou populárnější

Češi letos plánují šetřit na vánočních dárkách, přesto ale roste zájem nakupovat dárky z druhé ruky. Ukazuje to listopadový průzkum knižního second handu Knižbot mezi 500 respondenty z celé České republiky. Vedle plánovaných výdajů zkoumal i motivace k nákupu secondhandového zboží a srovnal je s výsledky předchozích let.

Češi šetří, dárky ze second handu drží svou oblibu

Podle dat České bankovní asociace a agentury Ipsos se celkové vánoční výdaje domácností mají pohybovat podob-

ně jako loni kolem 12 600 korun. Rozpočet na dárky se ale u zákazníků Knižbotu výrazně mění. Polovina z nich chce letos zůstat do 3 000 korun, zatímco v minulých dvou letech to byla jen lehce nad třetina. Čtvrtina nakupujících plánuje utratit do 5 000 korun a jen 11 % respondentů má připravený rozpočet přes 9 000 korun.

Přes úspornější plány zůstává zájem o dárky z druhé ruky stabilní. Stejně jako loni je chce darovat přibližně třetina lidí. Celkem dvě třetiny dotázaných už někdy v minulosti dárek „z druhé ruky“ věno-

valy. „Vidíme postupný posun. Lidé už nenakupují z druhé ruky jen výjimečně, ale častěji běžně a bez ostychu,“ říká Zaneta Kratochvílová, marketingová manažerka Knižbotu. Knihy zůstávají nejčastějším typem dárku, 70 % lidí je chce letos někomu věnovat a třetina je plánuje koupit právě z druhé ruky.

On-line second handy zažívají skokový růst

Celkový počet lidí, kteří nakupují secondhandové zboží, se téměř nemění. Často nakupuje 44 % dotázaných, výjimečně 8 %. Výrazně se ale mění

místo nákupu. Až 70 % respondentů už využívá on-line second handy nebo e-shopy antikvariátů – meziročně jde o nárůst o 12 procentních bodů.

Lidé dávají přednost pohodlí a hlavně bezpečnosti. Obavy z podvodů patří mezi hlavní rizika nákupu – má je téměř čtvrtina dotázaných a oproti loňsku jejich počet roste. Polovina se také bojí, že zboží nebude odpovídat popisu.

„Zákazníci stále méně riskují nákup přes bazarové platformy, kde se obchoduje napřímo. Preferují e-shopy,

které garantují popis zboží, vrácení i kvalitní servis,“ vysvětluje Kratochvílová.

Co lidé k second handům táhne? Jedinečnost

Hlavním důvodem, proč lidé nakupují zboží z druhé ruky, je jeho unikátnost – 42 % lidí uvedlo, že danou věc jinde neseženou. Čtvrtina zmiňuje udržitelnost, 27 % nízkou cenu a potřebu ušetřit. Motivace se často prolínají. Nejčastěji lidé nakupují knihy a oblečení. Nejméně oblíbená je elektronika, u které se kupující nejvíce obávají jejího stavu. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**



V hlavní roli hraje Milan Ondřík.

NETFLIX

Významný film za poslední roky

Z novinky na Netflixu se vám zatají dech. Snímek Otec je natočen podle skutečné události.

Netflix neustále rozšiřuje své portfolio českých filmů. Právě nyní jej doplnil i snímek Otec v režii Terezy Nvotové. Film, oceňovaný kritiky doma i v zahraničí, je silným a intimním dramatem o muži, jehož život je zničen tragickou chybou s devastujícími následky. Otec se na Netflixu zařadí po bok stále se rozšiřující nabídky českého obsahu napříč žánry, vedle mezinárodně úspěšných filmů a seriálů z celého světa. Katalog již nyní zahrnuje široký výběr českých kultovních klasik, současných trendových snímků silně rezonujících v lokálním kulturním

prostředí, i oceňovaných autorských titulů uváděných na mezinárodních festivalech. Diváci si mohou vybírat z pestře škály české tvorby, od oblíbených filmů a dokumentů přes žánrové projekty až po nové i starší seriály. V blízké době se na Netflixu navíc objeví ještě více rozmanité české produkce.

Konkrétně Otec patří mezi nejvýznamnější české filmy posledních let. Získal ocenění na řadě mezinárodních festivalů a je ceněn pro svou emocionální hloubku, autentické zobrazení viny a smíření i mimořádné herecké výkony. Kritici vyzdvihují citlivou režii, působivou atmosféru a hloubku intimního vyprávění. Film se poprvé stane široce dostupným českému publiku.

Snímek je oceňován pro své výjimečné herecké výkony, citlivou režii a autentické zpracování hluboce osobní-

O FILMU

Otec je intimní drama sledující muže, jehož život se zhroutí po tragické chybě.

- Událost rozbije jeho manželství a uvrhne ho do hluboké samoty a pocitu viny. Při snaze znovu získat důvěru své ženy a zachránit lásku, která je navzdory bolesti stále spojuje, začíná odhalovat skutečné příčiny tragédie, ukryté hluboko v architektuře lidské mysli.
- Tento objev otevírá křehkou cestu ke smíření. Film klade silnou otázku: Může láska přežít i zásadní osobní selhání? **MET**

ho tématu, které silně rezonuje napříč generacemi. **MET**

INZERCE

DAILY BREAK

metro.cz

Vyberte kraj Vyberte okres Vybrat

KAŽDÝ DEN AKTUÁLNÍ ZPRAVODAJSTVÍ Z VAŠEHO KRAJE

WWW.METRO.CZ

metro DAILY YOURS

MMA událost roku se blíží. Na co se můžete těšit?



Pavel Tóth alias Spicy Pája (vpravo) se širokým úsměvem, proti němu odměřený Ondřej Raška



David Dvořák se vrátil do Oktagonu po šesti letech.



Kincl a Pukač se společně vrací po deseti letech k odvetě. Komu fandíte vy?

6x OKTAGON MMA

Organizace Oktagon MMA míří do Prahy s turnajem, který už předem budí mimořádná očekávání.

Turnaj Oktagon 81 se blíží a už nyní je jasné, že půjde o jeden z nejzásadnějších večerů v historii evropského MMA. Pražská O2 arena se chystá praskat ve švech pod tlakem příběhů, které přesahují samotné sportovní výkony.

Organizace Oktagon MMA 28. prosince nabídne mix zápasů, jaký se na domácí scéně objevuje jen jednou za několik let – titulové bitvy světové úrovně, návraty ikon, odvetu po dekádě i vyvrcholení projektu, který polarizoval celou komunitu. Fanoušci budou svědky momentů, které mohou změnit kariéry i reputace, a možná i přepsat dějiny česko-slovenského MMA.

Příběh rozdělil komunitu

Celebrity Series rozpoutala mezi fanoušky MMA vášně, jaké se dlouho neobjevily. Pavel Tóth, známý z Love Islandu a vítěz Survivoru Česko & Slovensko, přijal výzvu, kterou mnozí považovali za žert.

Dnes, tři týdny před zápasem, se chystá debutovat v profesionálním MMA proti veteránovi Ondřeji Raškovi, muži, který je s Oktagonem spojen od jeho prvních let a má za sebou dvacet profesionálních duelů.

Zápas, který měl být jednostrannou záležitostí, přerostl ve fenomén. Tóth, zpočátku zesměšňovaný veřejností, si postupně získává nové fanoušky díky tvrdé práci a nezlomné vůli. Pod vedením Petra „Monstera“ Knížete a Karlose „Terminátora“ Vémoly se zlepšuje každým týdnem, přesto stojí před zdánlivě nepřekonatelnou překážkou. Raška je však pod obrovským tlakem. Jakékoli zaváhání by bylo fatální. Soupeř, který byl ještě nedávno amatér bez zkušeností, dnes představuje riziko spojené se sportovním i reputačním propadem. A navíc – Tóth řeší zdravotní komplikaci, která může významně ovlivnit jeho přípravu.

Dvořák vs. Zhmagulov

Dalším magnetem turnaje je střet o titul mužů váhy mezi Davidem „The Undertaker“ Dvořákem a Zhalgasem „Zhako“ Zhmagulovem. Dvořák, jeden z neúspěšnějších českých bojovníků, propojuje svět šachů, armády a MMA. Jeho návrat do Oktagonu letos odstartoval knokoutem Walida, který mu otevřel dveře k titulové šanci.

Proti němu stojí fenomén z Kazachstánu – charismatický, kontroverzní a především nebezpečný. Zhmagulov je veterán UFC a trojnásobný šampion Fight Nights Global, zároveň je známý svým životem mimo klec: dvě manželky, šest dětí a pověst jednoho z nejtvrďších bojovníků ve své váhové kategorii.

Oba patří mezi 40 nejlepších mužích vah světa a jejich souboj v Praze rozhodne nejen o pásu, ale i o pozici v globálním žebříčku.

Kincl vs. Pukač II

Patrik „Inspektor“ Kincl a Robert „Prince Bratislavský“ Pukač se po deseti letech vrací k odvetě, která rozdělí fanoušky mezi Čechy a Slováky. První střet v roce 2015

skončil Kinclovým vítězstvím na body a Pukač odcházel s vážnými zraněními.

Od té doby se jejich cesty dramaticky rozešly. Kincl se stal trojnásobným šampionem Oktagonu ve střední váze, zatímco Pukač roky hledal cestu zpět mezi elitu. To se mu podařilo teprve v roce 2024, kdy ukončil Davida Kozmu i Christiana Eckerlina.

Dnes vstupuje do ovety plný sebevědomí, zatímco Kincl se snaží odvrátit třetí porážku v řadě. Zápas nese silný sportovní i emoční náboj.

Fleury vs. Buday

Hlavním zápasem večera bude duel dvou evropských gigantů – dvojnásobného šampiona Willa Fleuryho a slovenského kolosu Martina „Badyse“ Budaye. Fleury vstupuje do zápasu jako absolutní jednička P4P žebříčku a držitel dvou titulů. V Oktagonu je zatím neporažený a sérii osmi vítězství nyní chce proměnit v první úspěšnou obhajobu. Buday se po úspěšné misi v UFC, kde vybojoval bilanci 7-1, vrací zpět tam, kde kdysi vládl. Jeho životní příběh – od 160kilového teenagera až po světovou

#3 těžké váhy – je stejně působivý jako jeho kariéra. Zde se rozhodne, kdo bude opravdovým vládcem těžké váhy.

Škvor v těžké váze

Daniel Škvor, známý svojí ničivou postojovou hrou a zkušenostmi z týmu Glory, poprvé nastoupí mezi těžkými vahami. Čeká ho německý obr Patrick Vespaziani. Oba mají tři výhry v řadě a tento duel může zásadně zamíchat kartami v boji o dalšího vyzývatele titulu. Stylový střet rychlosti proti síle slibuje atraktivní podívanou.

Smolková v největší zkoušce své kariéry

Veronika „Sweetheart“ Smolková, jeden z největších talentů Oktagonu, vstoupí do zápasu proti bývalé zápasnici UFC Stephanie Egger. Švýcarka přiváží do Prahy léta zkušenosti a tvrdý grappling. Smolková má naopak energii, formu a stále větší fanouškovskou základnu. Výhra ji může posunout k titulové šanci.

TEREZA ŠIMURDOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz



Daniel Škvor poprvé nastoupí mezi těžkými vahami. Čeká ho německý obr Patrick Vespaziani.









Smolková se v O2 areně utká s veteránkou UFC Stephanie Egger. Podle odborníků už by mohla mít šanci na titul.



Will Fleury byl králem polotěžké váhy Oktagonu.

Spisovatel Miroslav Horníček: „Knihy nás mění, polepšují a vylepšují, pokud jsme (tajenka).“

	AUTOR SPEJBLA A HURVINKA	NÁSADA SEKER (TĚŽ TOPORO)	ORELÁN (CHEM.)	VELENÍM ODSUNOUTI	BÝVALÝ PODNIK V Kladně	ŘEHOLNÍCI		CITO-SLOVCE ZASYKNUTÍ (SST)	NEDOSAĎNOUT ZISKU	HONČAROVŮ JMÉNO	POUCHOVÉ TYČE (STAV.)		ČESKO (OZN. LETADEL)	SOUBORY 5 ZPĚVÁKŮ	BEZCITNOSTI	DIOVA DCERA (ÁTĚ, LATIN.)
108 (ČÍSLO)							SVAZEK OBILÍ S POVRŠLEM					ZASKLENÉ OTVORY				
POLICEJNÍ ŘETĚZEC							TĚLO (SLOVENSKY) PAHOREK UMĚLÝ					KVĚT (SLOVENSKY) NOČNÍ PTAK				
PŘIPEVNIT								VLÁDCE NA OLYMPU HEREC (ROBERT DE...)					INTERCITY-EXPRES (OZ) MEXICKÁ PLATIDLA			
ZAČÁTEK TAJENKY																ANTICKÝ OBR (MYTOLOGIE)
PRODEJCE PHM					BOHYŇĚ DUHY JAN (SLOVENSKY)					JMÉNO SIMONOVÉ VÝTAŽEK Z BYLIN						
	DLOUHÁ KUDRNA U UCHA	OZNAČENÍ KVALITY PODLOUBÍ (ZASTAR.)				KOZÍ PACHY VERNŮV KAPITÁN					ASENTA (ODVOD) KRASOBRUS. SKOK					
MOHUTNÝ LISTNÁČ							ČÁST POUŠTĚ (ZAST.) ZAS, ZNOVU					KORÁLOVÝ ÚTES SOUČÁST SILICE				
INICIÁLY ZPĚVAČKY OLMEROVÉ			CIZÍ JMÉNO (TĚŽ INĚZ) ČLOVĚK (LATINSKY)					SAZBA CITO-SLOVCE Klapotu					JUDSKÝ KRÁL (ÁSA, AZA) VELMI			
JIH (SLOVENSKY)				OMAKÁNÍ METRICKÁ STOPA					CIRKUSOVÝ STAN ONAKÝM ZPŮSOBEM					TUNISKO (KÓD) ČÁST HLAVY		
ZBOJNICKÁ VÝPRAVA (ZASTARALE)					METROPOLE NORSKA PRVEK (ZN. NB)					ODLUČOVAT (KNIŽNĚ) FRANC. JM. (YVONNE)						
	ČÁST CHODIDLA	VAZAL, LENÍK ROZPÁLIT (KAMNA)				ČAROVÉ KÓDY LIDSKÝ ZVUK					JE MOŽNO NÁMĚSTÍ I. P. PAVLOVA (HOVOR.)				PSEUDONYM GOGOLA	CHEMICKÁ PŘÍPONA 2.
PROMIHNUTÍ							VLASTNÍ PÁVŮM - A-ZŮSTATEK NA ÚČTĚ					ZN. LYŽÍ TRANSFORMÁTOR (HOV.)				
ANALYTICKÝ ODBOR (ZKR.)			HOLANDSKÝ LIKÉR DÁT VÝSTRAHU					ČERNIDLO, SAZE ŠVIHÁCI (ZASTARALE)					OLGA (DOMÁCKY) TŘI (SLOVENSKY)			
TAK ZVANÝ (OZN.)				SEMITSKÝ BŮH VÁLKY CITOSLOVCE SLEPICE					HŘBET CHODIDLA MUŽ. JMÉNO (ZDENĚK)					OTEC (NÁREČNĚ) OBĚD (EXPRES.)		
PRUDKÝ ZÁCHVAT NEMOCI					SEKRET SLIZNICE HRÁT FOTBAL (SLANG)					TVŮRĚNÝ KARY (GEOL.) NABROUŠENÝ						
	NANIJEK, NAN FILIPÍNSKÁ SOPKA					VYHYNULÝ PTÁK JMÉNO ROLINSOVÉ					VÝROBCE KLÍČŮ (NÁZ.) SKANDINÁV. DĚMON (ZŘ.)				ZUBAŘ (BÝV. TITUL)	NAPOLÉONOVO VĚZENÍ
KONEC TAJENKY																
TANEČNÍ PIVOTOVÝ OBRAT							INTERNÁT (SLANG) HLINÍK (CHEM. ZN.)					PŘIPOJENÍ K INTERNETU SÝRIE (KÓD)				
ŽENSKÁ PODOBA KE JMÉNU OTAKAR								ŘECKÝ BŮH LÁSKY					EVROPSKÁ DATABANKA (OZN.)			
POMŮCKY: ADSL, ANOL, APO, JAMB, MSDR, TENT		VÝLEDNÝ SOUČET						VÝZTUHY LODÍ					PLOVOUCÍ KUS LEDU			

Využijte poslední dny roku, než příspěvky na očkování propadnou

Zimní měsíce představují jedno z nejideálnějších období pro očkování.

S blížícím se koncem roku nastává i klíčový termín. Většina zdravotních pojišťoven umožňuje čerpat příspěvky na očkování v rámci preventivních programů pouze do 31. prosince. Nevyužité prostředky po tomto datu nenávrátně propadají.

Zima navíc přináší praktickou výhodu pro všechny, kteří plánují vícedávková očkování. Pokud pojištěnec podstoupí první dávku ještě v prosinci, může ji financovat z letošního příspěvku. Ná-



A co vy? Nechali jste se už očkovat proti nemocem? MET

sledná dávka pak spadá do příspěvkového období následujícího roku. To umožní rozložit náklady a využít benefity pojišťovny naplno.

Proč je závěr roku výhodný
Kromě klidnějšího životního

tempa představuje prosinec poslední šanci využít preventivní benefity. Mnoho pojištěnců si na příspěvky vzpomene až po novém roce, kdy už je pozdě – žádost i samotné očkování totiž musí proběhnout v jednom kalendářním roce.

Konec roku je tak jedinečnou příležitostí, kterou nelze přesunout. V prosinci se vyplatí zkontrolovat očkovací průkaz, ověřit termíny přeočkování a projít nabídku preventivních programů své pojišťovny. Příspěvky, které po 31. prosinci propadnou, mohou přitom pokrýt významnou část nákladů.

Zimní období tak není pouze časem klidu, ale i ideální šancí investovat do vlastního zdraví. Po novém roce bude

KTERÁ OČKOVÁNÍ HRADÍ VEŘEJNÉ POJIŠTĚNÍ?

Pojišťovny do konce roku tradičně přispívají na širokou škálu očkování. Zjistili jsme, co přesně hradí.

• Mezi nejvyužívanější patří vakcinace proti klišťové encefalitidě. Zatímco lidé starší 50 let mají očkování plně hrazené z veřejného zdravotního pojištění, mladší dospělí mohou získat až tisíc korun ročně na jednu dávku.

• **Očkování proti chřipce** – hrazené rizikovým skupinám, ostatní mohou čerpat příspěvek.

• **COVID-19** – zdarma pro všechny věkové skupiny.

• **Hepatitida A** – doporučená pro cestovatele i profesně exponované osoby.

• **Meningokoková onemocnění** – pojišťovny hradí vybrané dávky zejména u dětí a dospívajících, případně u rizikových pacientů.

• **RS viry** – novorozenci mají očkování hrazené plošně, některé pojišťovny přispívají seniorům 60+ či těhotným ženám.

• **Pneumokok** – hrazeno kojencům, seniorům nad 65 let a rizikovým pacientům. **MET**

Znáte sanitku, která vám splní sny?

Sanitka splněných snů pomohla stovkám lidí. Teď sama potřebuje pomoc, aby mohla jezdit dál.

Nespočtu lidí, kteří stáli na konci své životní cesty, umožnila, aby si splnili poslední přání. Nyní však sama dosluhuje. Sanitka splněných snů, speciální vůz, kterým záchranáři vozí paliativní pacienty na místa, která si chtějí naposledy připomenout – má najevo přes tisíce kilometrů a její provoz přestává být udržitelný. Tým proto vyhlásil veřejnou sbírku na dvě nové sanitky v celkové hodnotě 3 500 000 korun. Sbírkou organizuje platforma Znesnáze.cz.

„Tato služba vznikla z obyčejné lidské touhy dopřát nemocným něco, co už se jim zdá nepředstavitelné. Člověku, který stojí na konci své cesty, pomůžeme ještě jednou prožít radost. Držet milovanou osobu za ruku, cítit moře nebo se podívat na místo spojené s jeho životem,“ říká zakladatelka projektu a záchranářka Petra Homolová. Sanitka splněných snů vyjíždí dvakrát až čtyřikrát týdně a zájem o službu stále roste – týdně přichází až deset žádostí.

Tichý svědek příběhů

Současná sanitka, které posádka láskyplně říká Bábinka, umožnila splnit sen už více než dvěma stovkám pacientů. Je svědkem jejich příběhů, radosti, smíření i posledních okamžiků štěstí. Najela tisíce kilometrů a doprovodila lidi, kteří by už sami svůj vysněný cíl nezahlídli.

Jednou z cest, na kterou členové týmu nikdy nezapomenou, byla ta Danielova z Bílky. Ten si přál naposledy zažít koncert své oblíbené skupiny Dymytry. „Teď už můžu v klidu odejít,“ řekl po vystoupení. Pár dní poté, smířený a klidný, podlehl rakovině.

Podobně silný příběh má i Linda z Brandýsa nad Labem, trpící Huntingtonovou chorobou. Chtěla naposledy vidět moře – slyšet jeho zvuk, cítit teplý vzduch a nechat si omývat nohy vlnkami. Sanitka ji odvezla až do zahraničí a splnila jí sen, který se podle jejích blízkých zapsal hluboko do její duše.

Bábinka dopravila také fanouška Baníku na jeho poslední zápas či malou Kačenu za zpěvákem Benem Crisovaem. Každé přání je jiné, ale všechna spojuje jedno – vracejí lidem pocit, že jejich životní příběh ještě není uzavřený.

Sbírka na pokračování služby
Sanitka splněných snů funguje jako nezisková služba určená lidem v paliativní péči.

Aby mohla dále pomáhat a nemusela odmítat žádosti, potřebuje tým dvě nové sanitky splňující všechny bezpečnostní a zdravotnické standardy. Současné potřeby pacientů jsou rozmanité – mnozí vyžadují kyslík, klid, odbornou pomoc či jen podporu personálu, který ví, jak komunikovat s lidmi v nejtěžších životních chvílích.

Pokud se podaří vybrat dostatek prostředků, jedna ze sanitek by měla začít pomáhat také na Moravě, kde poptávka dlouhodobě roste.

Staré sanitky se tým zbavovat neplánuje. „Máme k ní citový vztah. Prožila toho s námi tolik,“ říká Homolová. Bábinka se stane součástí prezentací a výstav – jako připomínka toho, jak důležité je dopřát lidem na konci života důstojnost a lidskost.

Posádka, která dává víc

Tým tvoří zkušený zdravotnický záchranář a řidič záchraně služby. Oba absolvují také kurzy paliativní péče a komunikačních dovedností. V případě potřeby posádku doplňuje lékař. „Rodiny jsou vděčné, že je s nimi někdo, kdo ví, co dělat. A že je jejich blízký v dobrých rukou,“ uzavírá Homolová. Sanitka splněných snů mění lidské příběhy. Teď ale potřebuje pomoc sama, aby mohla dál přinášet radost, smíření a klid lidem, kteří už mnoho času nemají. **TES**



Sanitka vyjde i s vybavením na 3,9 milionu korun.

ARCHIV PROJEKTU

TV PROGRAM NA 19. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
14.40 Góly, fóry, legendy 15.25 Usměvy Jana Štátného 16.05 Polopatě 17.00 Na cestě po laoském Luang Prabangu 17.30 AZ-kviz 18.00 Události v regionech 18.25 Kde domov můj? 19.00 Události 19.56 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	15.25 Sousedé 15.55 Hibernatus 17.15 Firma roku 2025 a Živnostník roku 2025 18.40 Mr. Bean 19.05 Vzkaz Vladimíra Šlapety 19.20 Bohové a mýty staré Evropy 19.40 Postřehy odjinud 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	12.25 Ordinance v růžové zahradě 2 (553) 13.40 Mentalista VI (7, 8) 15.30 Výměna manželek IX 17.00 Odpolední Televizní noviny 17.20 Odpolední sport. noviny 17.30 Na lovu III 18.30 Ulice (5038) 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	10.30 ZOO Nové začátky (218) 11.35 Polabí (34) 13.00 Námořní vyšetřovací služba IX (19, 20) 14.50 Inkognito 15.55 Ano, šéfe! 17.00 ZOO Nové začátky (219) 18.00 ZOO Nové začátky (220) 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 YOUTUBE CHART: NĚMECKO 10.30 Óčko hity 13.00 Soundtracky 14.00 Óčko hity 15.00 1Charted 16.00 Top 4 Óčko chart 16.20 Óčko hity 17.00 New Music Radar 17.20 Óčko hity
20.10 Vánoční příběh Komedie (ČR, 2022) 22.10 Všechnopárty 23.04 Výsledky losování Štátných 10 23.05 Vladimír Menšík nonstop 0.05 AZ-kviz 0.30 Bolkoviny 1.15 Zpívá celá rodina	20.00 Kam se poděla sedmá rota? Válečná komedie (Fr./It., 1973) 21.35 Drsný chlapík Dobrodružný film (Fr./Kan., 1983) 23.20 Vládcí třetí říše (4/4) Převaha a úpadek, 1941-1945 0.15 Televizní klub neslyšících 0.40 Příběhy domů	20.20 Šťastný nový rok Romant. komedie (ČR/SR, 2019) 22.35 Specialista Akční film (USA, 1994) 0.55 Mentalista VI (7, 8) Krimiseriál (USA, 2013) 2.35 Víkend 3.35 Ulice (5038) Seriál (ČR, 2025)	20.15 Farma Vojty Kotka 21.35 Máme rádi Česko 23.25 Ano, šéfe! 0.30 Policie v akci 1.25 Námořní vyšetřovací služba IX (19, 20) Krimiseriál (USA, 2011) 3.15 Policie Hamburk XV (23) Krimiseriál (N, 2020)	18.00 CZ & SK 19.00 YOUTUBE CHART: NĚMECKO 19.30 Óčko hity 20.00 Party ride Dance music na večerní mejdan 22.00 O Black Party Hip hop a R'n'B 23.00 Party ride






TV PROGRAM NA 20. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
11.05 Všechnopárty 12.00 Z metropole, Týden v regionech 12.25 Hobby naší doby 12.50 Postřehy odjinud 13.05 Kulihrášek a zakletá princezna 14.20 Valentin Dobrotivý 16.00 Sen o krásné panně 17.20 Kotva u přívozu 19.00 Události	13.00 Pařížské paláce pokušení 13.50 Panenská královna 15.20 Kam se poděla sedmá rota? 16.50 Zázračná planeta: Asie (5/7) 17.45 Cesty kolem světa (10/12) 18.35 Mr. Bean 19.00 Sousedé 19.30 Bohové a mýty staré Evropy 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.55 Soubor na talíři III 07.50 Víkend 09.20 Pan profesor (5) 10.30 Na lovu: Hvězdný speciál III 11.55 Comeback 12.25 Bejvalek se nezbavíš 14.40 Přezít Vánoce 16.30 Prázdniny 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	08.55 Autosalon.tv 10.00 ZOO Nové začátky (219) 11.00 ZOO Nové začátky (220) 12.00 Vím, že jsi vrah 14.05 I ty jednou potkáš svého prince: Královské vánoční zasnubí 15.50 Princezna zakletá v čase 2 18.55 Hlavní zprávy 19.40 Krimi zprávy 19.55 Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Youtube chart: Česko 12.00 Óčko hity 14.00 Óčko Chart 16.00 Soundtracky 17.00 Óčko hity 18.00 CZ & SK 19.00 Youtube chart: Česko 19.20 Óčko hity 19.30 Top 4 Óčko chart 19.50 Óčko hity
20.05 Tři zlaté dukáty Pohádka (ČR/SR, 2023) 21.35 Hříšný tanec Romance (USA, 1987) 23.14 Výsledky losování Štátných 10 a Euromiliony 23.15 Tentokrát se budu smát já 0.05 Vánoční koncert Orchestr Gustava Broma	20.00 Návrat sedmé rotý Válečná komedie (Fr., 1976) 21.30 Dobrodruzí Dobrodř. drama (Fr./It., 1967) 23.20 Drsný chlapík Dobrodružný film (Fr./Kan., 1983) 1.05 Vzkaz Vladimíra Šlapety Ani den bez čarý 1.20 Příběhy domů	20.20 Řachanda Pohádka (ČR, 2016) 22.45 Kameňák 4 Komedie (ČR, 2013) 0.40 Přezít Vánoce Komedie (USA, 2004) 2.30 Kriminálka Anděl V (12) Mrtvý pták. Krimiseriál (ČR, 2023) 3.30 Kriminálka Anděl (8)	20.15 Pohádky pro Emu Romantická komedie (ČR, 2016) 22.35 Labyrint lži Thriller (USA, 2008) 1.10 Po stopách vraha Thriller (USA, 2021) 3.05 Šťastné a krvavé Horor (Nor./Fin., 2023) 5.15 Rozpal to, šéfe!	20.00 Party ride Dance music na večerní mejdan 22.00 KOTÁK LIVE: JIRÍ HYNĚK 22.30 KOTÁK LIVE: PETR ŠVANCARA 23.00 NAKED ATTRACTION CZ & SK: CHLUPY VS. DEPILACE 23.55 ONEBLADE NAKED: Best of 0.05 Party ride

TV PROGRAM NA 21. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
12.10 Poutníci 13.05 Hvězda života 14.00 Jak se peče štěstí 15.05 Dědeček je lepší než pes 16.00 Srdíčko 17.30 Adventní koncerty České televize 2025 18.25 Herbář 19.00 Události 19.52 Branky, body, vteřiny 20.05 Losování Sportky a Šance	13.20 Křesťanský magazín 13.50 Cesty víry 14.15 Postřehy odjinud 14.25 Žirafy zblízka i z výšky 15.15 Návrat sedmé rotý 16.40 Dobrodruzí 18.35 Mr. Bean 19.00 Zajímavosti z regionů 19.25 Vesnicopis 19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce	06.25 Zig a Sharko IV 06.35 Odznak Vysočina II (1) 08.00 Život na zámku IV (12, 13) 09.50 Letos nepeču 11.40 Vánoce v Římě 13.35 Šťastný nový rok 15.50 Přijde letos Ježíšek? 18.05 Na lovu: Vánoční speciál 19.30 Televizní noviny 20.10 Sportovní noviny 20.15 Počasí	12.00 Receptář prima nápadů 12.55 Líbavky Pepy Libického 14.00 Zahradnice po ruce 14.40 Vychytávky Ládi Hrušky 15.55 Jak se staví sen – extra 17.00 Světýlka 18.55 Hlavní zprávy 19.32 Losování 19.40 loterie Megamaxa 19.55 Krimi zprávy Showtime	06.00 Ranní fresh 10.00 Óčko Chart 12.00 Óčko hity 12.55 Gastroclash 13.00 WARM UP – BEN A SOFIAN 14.00 RADIO TOP 25 15.50 Óčko hity 16.00 New Music Radar 16.25 Óčko hity 17.00 3X SVÍČKA, 3X HIT 18.00 CZ & SK
20.10 Čertí brko Pohádka (ČR/SR, 2018) 21.49 Výsledky losování Štátných 10 21.50 Občanský průkaz Komedie (ČR/SR, 2010) 0.05 Česká mše półnoční 1.05 Manéž Bolka Polívky 2.15 Adam a Eva	20.00 Sedmá rota za úplňku Válečná komedie (Fr., 1977) 21.25 Sedmý terč Thriller (Fr., 1984) 23.10 Poslední adresa Drama (Fr./It., 1970) 0.55 Začalo to v Yellowstone – národní parky USA a jejich příroda	20.20 Kriminálka Anděl V (13) Krimiseriál (ČR, 2023) 21.35 Kriminálka Anděl (9) Krimiseriál (ČR, 2008) 22.50 Lovce policajtů Akční film (USA, 2001) Specialisté (117, 118) Krimiseriál (ČR, 2020) 2.45 Kriminálka Anděl V (13)	20.15 Sedmero krkavců Pohádka (ČR, 2015) 22.30 Jedna noc Drama (ČR, 2024) 0.15 Nebezpečná metoda Drama (VB/N/Kan./Švýc., 2011) 2.15 Policie Hamburk XV (24) Psi život. Krimiseriál (N, 2020) 3.10 Policie Hamburk XV (25)	19.00 Top 4 Óčko chart 19.20 Óčko hity 20.00 O BLACK FRESH Výběr z fresh noviněk 21.00 Hot hity 22.00 NAKED ATTRACTION NĚMECKO 23.50 NAKED ATTRACTION CZ & SK: CHLUPY VS. DEPILACE

Spisovatel Miroslav Horníček: „Znám lidi, které vidím rád - jednou za čas. Kdybych (tajenka).“

	SEPNOUT	KACHNÍ SAMICE (J. Č.)	OBYVATELKA OPAVY	TURŮM VLASTNÍ		NÁRODNÍ DIVADLO (ZKR.)	PROPAGACE VÝROBKU (J. Č.)	ŽENY ZAMĚSTNANÉ TKANÍM	MOŘE (SLOVENSKY)		UNIVERZITA KARLOVA (ZKR.)	FALZIFIKÁT	ÁRONEK (DOMÁCKY)	OBRUBY	OBYVATELKA ITÁLIE	VYVSTÁVAT (KNIŽNĚ)	
HOVĚZÍ DOBYTEK					NADROTMISTR (OZN.)					PÁLENÍM ZMENSIT							
POKRM (DĚTSKY)					DEKAGRAM (HOVOROVĚ) UMĚLÝ JAZYK					VELKÁ MOŘSKÁ ŽELVA ANABELA (DOMÁCKY)							
OČNÍ LÉKAŘI (MED. SLANG)					ZNAČKA KOŽICHŮ DIVADELNÍ JEDNÁNÍ					KOPYTNÍK, TLUSTOŠ ODSÁVACÍ NÁLEVKA							
ZAČÁTEK TAJENKY													AFRICKÝ SLOŇ ARABSKÝ KŮŇ				
DIETLOVA HRDINKA				DOBYTČÍ NÁPOJ POLYNĚSKÝ NÁPOJ					SLAVNOSTNÍ SÍŇ LAOSKÁ REPUBLIKA					VYJÁDRĚNÍ POMĚRU ZÁRODEK			
OBRNĚNÉ VOZIDLO				KYT ÚČES PANKERŮ						PUMPOVAT VÝKAL ŽIVOČIČHŮ							
	PŘELUD	KACHNÍ CITOSLOVCE LARISA (DOMÁCKY)			BAALOVA DRUŽKA DLUH (HOVOROVĚ)					USAZENINA TVAR KRUŽNICE					ŘIDIČKA BULDOZERU	ZNAČNÁ DRINA (EXPRE-SIVNĚ)	
PIANINO							AMER. MĚSTO NEW... TĚLA (SLOVENSKY)					VODNÍ HLODAVEC OBUVNICKÝ KOLÍČEK					
POPĚVEK			SPINAČ U ŠERMU SOUBOR ZUBŮ					SURFOVACÍ PLOVÁK SVŮDNÁ ŽENA					DUETA OBUVNICKÝ CVOČEK				
VELKÝ LIST PAPIRU				OSEVÁNÍ (J. Č.) KAREL (NĚMECKY)					ASPIK ČIPERNĚ					INIC. HERCE SOBOTY 2X SNÍŽENÝ TÓN A			
TWAINOVO JMÉNO					TISK (SLOVENSKY) PŘEHNUTÁ LÁTKA					DR. HOVĚZÍ DOBYTČE NESÍKOVNÝ ČLOVĚK							
	ZÁPASY, DUELY	ZN. TERÉNNÍHO AUTA ODCHYTOUT			AMISŮV PŘÍTEL NASYPANÁ VRSTVA						ČÁST ZÁBŘEHU NA MORAVĚ ZNAČKA AUT						
ŽENSKÝ HLAS							LYSINA ŘEMESLNÍK NA TAPETY					KROKOVA DCERA OBTOČENÉ					
PŘEDLOŽKA (OPAK DO)			NEMLUVIT PRAVDU OPELICHAT					NÁZEV PÍSMENE M PREMIÉR ? BLAIR					VIDINA VE SPÁNKU METROPOLE NORSKA				
ČIDLO SLUCHU				VÝTAŽEK Z BYLIN STRĚŠNÍ ŽLABY					NÁŠE PRÁČKY (ZN.) PTÁK PŘÍB. SOKOLU					RADIUM (CHEM. ZN.) NÁŠYP Z KAMENÍ			
KONEC TAJENKY																ANGLICKÁ DÉLKOVÁ MÍRA	
MALÝ ŮTA					PĚNA (SLOVENSKY) ÚDER NOHOU					SOUBORY MAP HLEDÍKY							
JINÝM ZPŮSOBEM						PES Z BABIČKY VOLTAMPÉR (ZN.)					HLAVNÍ TEPNA A JINÉ (OZN.)						
TVOŘENÁ ETAPOU								SYN JUDŮV (BIBLE)						DRÍVĚJŠÍ PLOŠNÁ MÍRA			
POMŮCKY: DAMAN, KARL		KDO DÁVÁ TYPY (ZLODĚJŮM)						POVEL KOČIHO (TĚŽ HYE)						OVOCNÁ ZAHRADA			

TV PROGRAM NA 22. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.10 Dvanáct měsíčků Pohádka (ČR, 2012)</p> <p>21.50 Na samotě u lesa Komedie (ČR, 1976)</p> <p>23.25 Deset zastavení s mistry zábavy Příběhy slavných... Petr Lébl</p> <p>00.20 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>01.20 Týden v regionech</p> <p>01.45 Kalendárium</p>	 <p>20.00 Dábel nosí Pradu Komedie (USA, 2006)</p> <p>21.50 Někdo to rád horké Komedie (USA, 1959)</p> <p>23.55 Island – elfové, led a oheň</p> <p>00.45 Cesty víry</p> <p>01.15 Příběhy domů</p> <p>01.40 Babylon</p> <p>02.05 Na hranici tradic</p> <p>02.30 Na vrcholky hor s Vladimírem Čechem</p>	 <p>20.20 S tebou mě baví svět Rodinná komedie (ČR, 1982)</p> <p>22.10 Zatím spolu, zatím živi Akční film (USA, 2010)</p> <p>00.35 Život Sci-fi film (USA, 2017)</p> <p>02.25 Specialista Akční film (USA, 1994)</p> <p>04.10 Víkend</p> <p>04.40 Babičovy dobroty VI</p> <p>05.20 Televizní noviny</p>	 <p>20.15 Ženská na vrcholu Romantická komedie (ČR/SR, 2019)</p> <p>22.30 Seznamka Komedie (ČR, 2016)</p> <p>00.25 Agent z Hongkongu Akční komedie (HG, 2001)</p> <p>02.15 Na doraz Komedie (USA, 2010)</p> <p>04.15 Policie Hamburg XVI (1) Krimisériál (N, 2021)</p>	 <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 Gastroclash</p> <p>18.05 CZ & SK</p> <p>19.00 YOUTUBE CHART: FRANCIE</p> <p>19.30 Óčko hity</p> <p>21.00 KOTÁK LIVE: PAVEL GREINER</p> <p>21.30 Hot hity</p> <p>22.00 NAKED</p> <p>22.35 ATTRACTION NORSKO</p> <p>22.35 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 23. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.10 Anděl Páně Pohádka (ČR, 2005)</p> <p>21.45 Marečku, podejte mi pero! Komedie (ČR, 1976)</p> <p>23.20 Možná přijde i kouzelník</p> <p>00.20 Po stopách českých betlémů</p> <p>01.15 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.40 Zahrada je hra</p> <p>02.05 Chalupa je hra</p> <p>02.25 Bydlení je hra</p>	 <p>20.00 Muž z Acapulca Komedie (Fr./It., 1973)</p> <p>21.40 Nebožtíci přejí lásce Romantická komedie (USA/It., 1972)</p> <p>00.00 Tajemství královny Hatšepsut</p> <p>00.50 Delfini v roli terapeutů</p> <p>01.45 Televizní klub neslyšících</p> <p>02.10 Sousedé</p> <p>02.40 Ptačí oblast Poodří</p>	 <p>20.20 Čertova nevěsta Pohádka (ČR, 2011)</p> <p>22.20 47 róninů Akční dobrodružný film (USA/VB/Jap./Maď., 2013)</p> <p>00.35 Já, pomsta Akční thriller (USA, 2016)</p> <p>02.15 Život Sci-fi film (USA, 2017)</p> <p>03.45 Život na zámku IV (12) Seriál (ČR, 1998)</p>	 <p>20.15 Pretty Woman Romantická komedie (USA, 1990)</p> <p>22.40 John Wick 2 Akční film (USA/HG, 2017)</p> <p>01.05 Cokolada Romantický film (USA/VB, 2001)</p> <p>03.45 Nebezpečná obhajoba Thriller (USA, 2021)</p>	 <p>18.00 Gastroclash</p> <p>18.05 CZ & SK</p> <p>19.00 YOUTUBE CHART: FINSKO</p> <p>19.20 Óčko hity</p> <p>20.00 VÁNOČNÍ SOUNDTRACKY</p> <p>21.00 KOTÁK LIVE: MICHAL HOLÁN</p> <p>21.30 Hot hity</p> <p>22.00 NAKED</p> <p>22.35 ATTRACTION NORSKO</p> <p>22.35 Óčko flirt</p>

TV PROGRAM NA 24. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>19.00 Záhada strašidelného zámku Pohádka (ČR/SR/N, 2025)</p> <p>20.30 Anděl Páně 2 Pohádka (ČR/SR, 2016)</p> <p>22.10 Pelíšky Komedie (ČR, 1999)</p> <p>00.05 Kristián Komedie (ČR, 1939)</p> <p>01.40 Vánoční příběh</p> <p>02.00 Hana a Petr Ulrychovi</p>	 <p>20.10 Vánoční galakonzert Lucie Bílé</p> <p>21.35 Vánoční koncert Hany Zagorové</p> <p>22.35 Vánoční koncert Karla Gotta</p> <p>00.00 Půlnoční bohoslužba</p> <p>01.20 Evropa dnes</p> <p>01.45 Pojďte spolu za betlémů</p> <p>02.10 Modlitba zpěvem</p> <p>02.35 Na vrcholky hor s V. Čechem</p>	 <p>20.15 Tři bratři Pohádka (ČR/Dán., 2014)</p> <p>22.05 Láska nebeská Romantická komedie (USA/VB/Fr., 2003)</p> <p>00.40 Comeback Sitcom (ČR, 2008)</p> <p>01.05 Sněženky a machři Komedie (ČR, 1982)</p> <p>02.45 Zatím spolu, zatím živi Akční film (USA, 2010)</p>	 <p>20.15 Sám doma Rodinná komedie (USA, 1990)</p> <p>22.25 Poslední zakázka Akční komedie (USA, 2025)</p> <p>00.45 Chlap na střídačku Komedie (ČR, 2020)</p> <p>03.05 Lízno štěstí Romantický film (ČR, 1939)</p> <p>05.15 Líbivky Pepy Libického</p>	 <p>06.00 Ranní fresh</p> <p>10.00 YOUTUBE CHART: POLSKO</p> <p>10.30 Óčko hity</p> <p>13.00 VÁNOČNÍ SOUNDTRACKY</p> <p>15.00 YOUTUBE CHART X-MAS</p> <p>17.00 CZ & SK VÁNOCE</p> <p>19.00 YOUTUBE CHART: POLSKO</p> <p>19.30 Óčko hity</p> <p>22.00 Klipy nonstop</p> <p>Óčko flirt Proud klípů a sexy vzkazy diváků</p>

TV PROGRAM NA 25. 12.

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
 <p>20.05 Největší zázrak Pohádka (SR/ČR, 2025)</p> <p>21.50 Noc na Karlštejně Muzikál (ČR, 1973)</p> <p>23.20 Nezapomenutelné scénky</p> <p>00.15 Příběhy slavných... Leoš Suchařípa</p> <p>01.10 Vánoce s Hutkou</p> <p>01.30 Banánové rybičky</p> <p>02.00 Portréty</p> <p>02.15 Manéž Bolka Polívky</p>	 <p>20.00 Policajt nebo rošťák Krimikomédie (Fr., 1979)</p> <p>21.50 Podivné dědictví Westernová komedie (It./Fr./Jug., 1972)</p> <p>23.50 Zázračná planeta: Asie (5/7)</p> <p>00.45 Tajemství královny Hatšepsut</p> <p>01.40 Jizerské hory – příběh jedinečné krajiny (1/2)</p>	 <p>20.20 Nejkrásnější hádanka Pohádka (ČR, 2007)</p> <p>22.15 Červená Karkulka Fantasy horor (USA/Kan., 2011)</p> <p>00.10 24 hodin života Akční thriller (HG/USA/IAR, 2017)</p> <p>01.55 47 róninů Akční dobrodružný film (USA/VB/Jap./Maď., 2013)</p> <p>03.40 Já, pomsta Akční thriller (USA, 2016)</p>	 <p>20.15 Sám doma 2: Ztracen v New Yorku Rodinná komedie (USA, 1992)</p> <p>22.30 Lidé, které nesašíme na svatbě Komedie (USA, 2022)</p> <p>00.20 Dlouhý polibek na dobrou noc Akční thriller (USA, 1996)</p> <p>02.20 Lízín let do nebe Romantické drama (ČR, 1937)</p>	 <p>17.00 3x3</p> <p>17.45 Óčko hity</p> <p>18.00 Gastroclash</p> <p>18.05 CZ & SK</p> <p>19.00 YOUTUBE CHART: AUSTRÁLIE</p> <p>19.30 Óčko hity</p> <p>20.00 VÁNOČNÍ SOUNDTRACKY</p> <p>21.00 TOP 4 ÓČKO CHART 2025</p> <p>21.20 Hot hity</p> <p>22.00 Óčko flirt</p>



Očima starostů

Kaplice má ambice být dobrým místem pro život

Kaplice se mění krok za krokem. Starosta Libor Lukš nám vyprávěl o plánech v oblasti sportu, bydlení i udržitelnosti.

■ Jak byste dnes představil Kaplici lidem, kteří ji neznají?

Kaplice je městem s bohatou historií, silným průmyslovým zázemím a jedinečnou polohou v podhůří Novohradských hor. Naším cílem je, aby byla také městem, kde se dobře žije – kde lidé najdou kvalitní zázemí pro děti, volný čas, podnikání i klidné stáří.

■ Ve vedení města jste rok. Co vám tato zkušenost přinesla?

První rok byl obdobím intenzivního sbírání poznatků a nastavování pravidel spolupráce. Funkce starosty mi ukázala celý rozsah odpovědnosti i složitost chodu města. Snažíme se najít rovnováhu mezi každodenní agendou a dlouhodobou vizí rozvoje Kaplice.

■ Jaké investice nejvíce ovlivnily podobu města?

V posledních letech jsme realizovali řadu významných akcí – od oprav komunikací přes modernizaci škol až po zázemí pro

kulturu a sport, například výstavbu sportovní haly na Bělidle. Naší snahou je plánovat koncepčně a měnit město krok za krokem tak, aby z investic měli prospěch hlavně lidé.

■ Ovlivní rozvoj města dostavba dálnice D3?

Ano. Po jejím dokončení v roce 2026 se Kaplice stane městem, kolem kterého už nepovede frekventovaná mezinárodní trasa. To přinese klid obyvatelům sídlišť a zároveň zvýší atraktivitu města pro rodiny, které hledají dostupné a přitom klidné místo k životu.

■ Daří se vám udržet mladé lidi, aby z Kaplice neodcházeli?

To je pro nás jedna z hlavních priorit. Podporujeme rozvoj dostupného bydlení, kvalitního školství i pracovních příležitostí. Připravujeme dětskou skupinu pro děti od dvou let a těší nás i znovuoživení středního školství – Jihočeský kraj investuje do budovy bývalého gymnázia.

■ Co dalšího chystáte pro obyvatele města?

Pokračujeme v rozvoji sociálních služeb. Úspěšný projekt Taxík Maxík usnadňuje seniorům dopravu k lékaři či na úřad, nově mapujeme i bezbariérovost města. Plánujeme městské byty pro lékaře, aby byla zdravotní péče dostupná všem. Chceme také zefektivnit městskou dopravu a posílit její funkčnost pro všechny generace.

■ Sport je vám osobně blízký. Co nového v této oblasti?

Na konci listopadu otevřeme mobilní ledovou plochu v městském parku. Připravujeme koncepci moderního sportovního areálu Spartak i rekonstrukci městského koupaliště. Plánujeme také nová sportoviště, tenisovou halu a fotbalové hřiště s umělým trávníkem – vše s využitím dotačních zdrojů.

■ Jaké další investice město čekají?

Zásadními projekty jsou nová parkovací místa na sídlištích, opravy komunikací a obnova vodohospodářských sítí. Před námi je i náročná rekonstrukce Slovan-



Libor Lukš

ského domu, který by měl znovu nabídnout kvalitní gastronomické zázemí.

■ Kaplice letos zažívá bohatý kulturní rok. Jak vnímáte tuto oblast?

Velkou radost mám ze spolupráce s Festivalem Krumlov i z akce Kaplické dvorky, která propojila obyvatele napříč městem. Kaplice žije díky aktivním spolkům a dobrovolníkům – právě jejich energie dává městu duši a činí z něj inspirativní místo k životu.

■ Jak důležitá je pro vás udržitelnost?

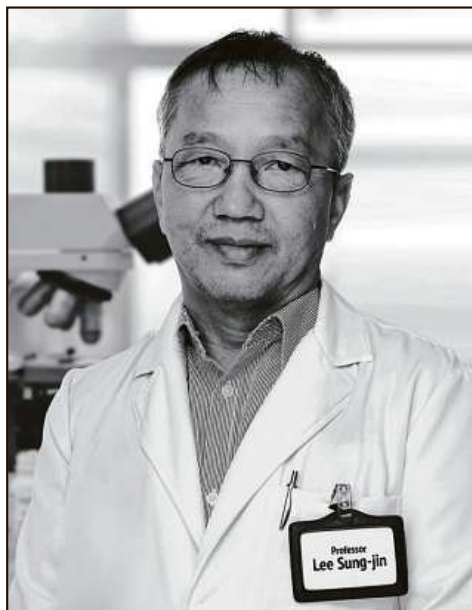
Velmi. Přecházíme na dvoutýdenní svoz odpadu a provozujeme re-use centrum ve sběrném dvoře. Při rekonstrukcích volíme ekologické postupy – např. vsakovací povrchy nebo vegetační střechy, které zlepšují mikroklima.

■ Co byste si přál do dalších let?

Aby Kaplice byla sebevědomým městem s chutí jít dál. Nestačí jen stavět – důležité je naslouchat lidem a tvořit prostor, kde se dobře žije. Kaplice má velký potenciál a věřím, že ho společně dokážeme naplno využít.

Plné znění rozhovoru najdete v on-line podobě.





Prof. Lee Sung-jin je uznávaný odborník v oblasti biomedicínského inženýrství a průkopník revoluční metody v boji s bolestí kloubů pomocí hydrolyzovaného bioaktivního kolagenu. Ředitel mezinárodního týmu ortopedů, kteří už 5 let cestují po světě a pomáhají obnovovat klouby i v takzvaně, beznadějných případech.

„Češi trpící revmatismem a artritidou potřebují účinnou a správnou léčbu“

Jsem prof. Lee Sung-jin a dosud jsem navštívil už 46 zemí, abych prozkoumal úroveň běžně používaných metod boje s bolestí kloubů. Řeknu to otevřeně: způsob, jakým se ve Vaší zemi „zachraňují“ poškozené klouby, je zastaralý a téměř skandální. Jsem v šoku, protože některé země už více než 12 let používají moderní a mnohem účinnější řešení. Odstranění výhřezu meziobratlových plotének, zmírnění dysplazie kyčle, úleva od příznaků revmatoidní artritidy, zmenšení revmatoidních uzlů – k tomu nejsou potřeba injekce, operace ani vyčerpávající rekonvalescence!

„Revoluční přípravek na klouby, který používají všichni v Koreji“

V mé vlasti – Jižní Koreji – neustále pracujeme na vývoji technologií a zároveň zůstáváme věrní osvědčeným tajemstvím tradiční čínské medicíny, která se prověřila po staletí. Právě toto spojení umožnilo vytvořit tuto průlomovou, špičkovou formuli č. 1 na klouby.

Přípravek na klouby s hydrolyzovaným bioaktivním kolagenem už od prvního použití začíná spojovat praskliny a mikropoškození v kloubní chrupavce a dokonce až třikrát zvyšuje produkci kloubního mazu. Díky tomu snižuje bolest, ztuhlost, pocit tření a nepohodlí při pohybu. Spektakulární výsledky jsou patrné a měřitelné už během pouhých 26 dní – **silné a pružné klouby, žádné bolesti a rozsah pohybu zvýšený až o 93 %!**

„Nikdo není příliš starý na účinné zbavení se bolesti!“

V Koreji máme stárnoucí společnost, ale místní senioři zůstávají neobyčejně zdatní! Dokonce i staří lidé přes sto let bez problémů běhají po schodech, nosí

Korejský vědec je v šoku:

„Nevěřím, že se klouby v Česku léčí tak zastaralým způsobem! Je čas na revoluci proti bolesti!“

Máme pro Vás **ZDARMA BALENÍ** přípravku, který **OBNOVUJE ZNIČENÉ KLOUBY UŽ ZA 26 DNÍ** KONEČNĚ UCÍTÍTE ÚLEHU A NEPŘÍJEMNÁ BOLEST ZAD, KOLEN, KYČLÍ A LOKTŮ ZMIZÍ NAVŽDY!

těžké nákupy na zádech a cvičí bojová umění v parcích. Ale není to zásluhou genů ani zeměpisné šířky!

Za to vše odpovídá revoluční přípravek na klouby, který obsahuje bioaktivní kolagen, který kombinuje všech 8 nejdůležitějších typů kolagenu, rozhodujících o zdravém fungování kloubů. Okamžitě doplňuje veškeré ztráty ve struktuře kostí, chrupavek a vazů. Úlevu pocítíte už od prvního dne používání – i když vám je více než 65 let a dosud vám žádná metoda nepřinesla trvalou úlevu.

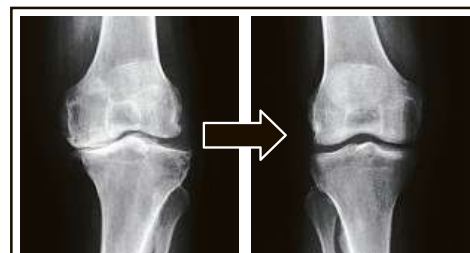
„Tato formule Vás postaví na nohy. Přesvědčte se sami – ZDARMA!“

Proč se stále trávit chemií, když existuje přípravek, který dokáže vyplnit ztráty chrupavky jako biologické lepidlo a odstranit bolest kloubů pětikrát rychleji než steroidní injekce? Možná je to pro Vás šokující, a možná mi ani nevěříte – plně to chápu a respektuji. Právě proto Vám nabízím ZDARMA balení mé formule s bioaktivním kolagenem.

„Nejlepší regenerace kloubů ZDARMA – Češi si to zaslouží“

Chci Vám opravdu pomoci, protože vím, že jste dosud byli ponecháni sami sobě. Vy i tisíce dalších lidí v Česku jste nuceni snášet: polykání tablet, utrácení posledních peněz za hromady drahých receptů a čekat měsíce ve frontách... Právě proto posílám do Vaší země zdarma 100 balení tohoto přípravku proti bolesti s bioaktivním kolagenem.

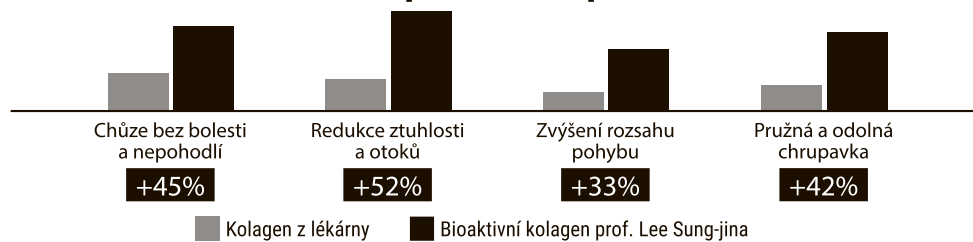
Právě díky němu se už více než 250 000 lidí navždy zbavilo bolesti kloubů. Představte si, že i Vy se už za necelé 4 týdny zbavíte bolesti a budete opět moci chodit, běhat, hrát si s vnoučaty, kutit, plet své záhony a dělat vše, co Vám přináší radost. Zavolejte již nyní na telefonní číslo uvedené dole na stránce a požádejte o bezplatné balení formule s kolagenem.



„Na bolest kolena mi nic nepomáhalo. Žádné tablety, masti ani fyzioterapie. Sotva jsem se zvedl ze židle, o chůzi po schodech ani nemluví. Cítil jsem se jako neschopný, kulhavý a ztuhlý kvůli bolesti. Když jsem si v novinách přečetl o této kúře s kolagenem, myslil jsem, že je to zase jen další nesmysl! A řeknu Vám – šok! Už po týdnu jsem pocítil první změnu. Po dvou týdnech jsem už normálně chodil po schodech, bez toho hrozného praskání v kostech. A teď si občas s vnoučkem zaběhám i za měčem! Za ty roky je to první věc, která mi opravdu přinesla úlevu.“

Oldřich S. (72 let) Praha

Profesionální kúra bojující proti bolesti a zlepšující kondici kloubů pro domácí použití!



KLOUBY JAKO NOVÉ – BEZ INJEKČÍ A OPERACÍ!

Zavolejte a získáte balení zdarma!

Zavolejte již nyní na infolinku oficiálního distributora a požádejte o zaslání **BEZPLATNÉHO BALENÍ** revoluční kolagenové formule na klouby kterou vytvořil prof. Lee Sung-jin.

Tato jedinečná nabídka, v rámci které získáte jeden z nejlepších kolagenů na trhu, je určena pouze pro prvních 100 osob. Pospěšte si, prosím.

ZAVOLEJTE: 296 330 758

Po – Pá 8:00 – 20:00, So – Ne 9:00 – 18:00
(volání za standardní cenu)

NABÍDKA PLATÍ DO:
30.12.2025

