

# DALŠÍ PROHRA. JAKO PŘES KOPÍRÁK, LÁTEŘÍ KOUČ

ČESKÝM HOKEJISTŮM SE POD VEDENÍM TRENÉRA PEŠÁNA NEDAŘÍ STRANA 19



# metro



**PRAHA**

Pondělí, 20. prosince 2021

Č. 239, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

Volný prodej 6 Kč

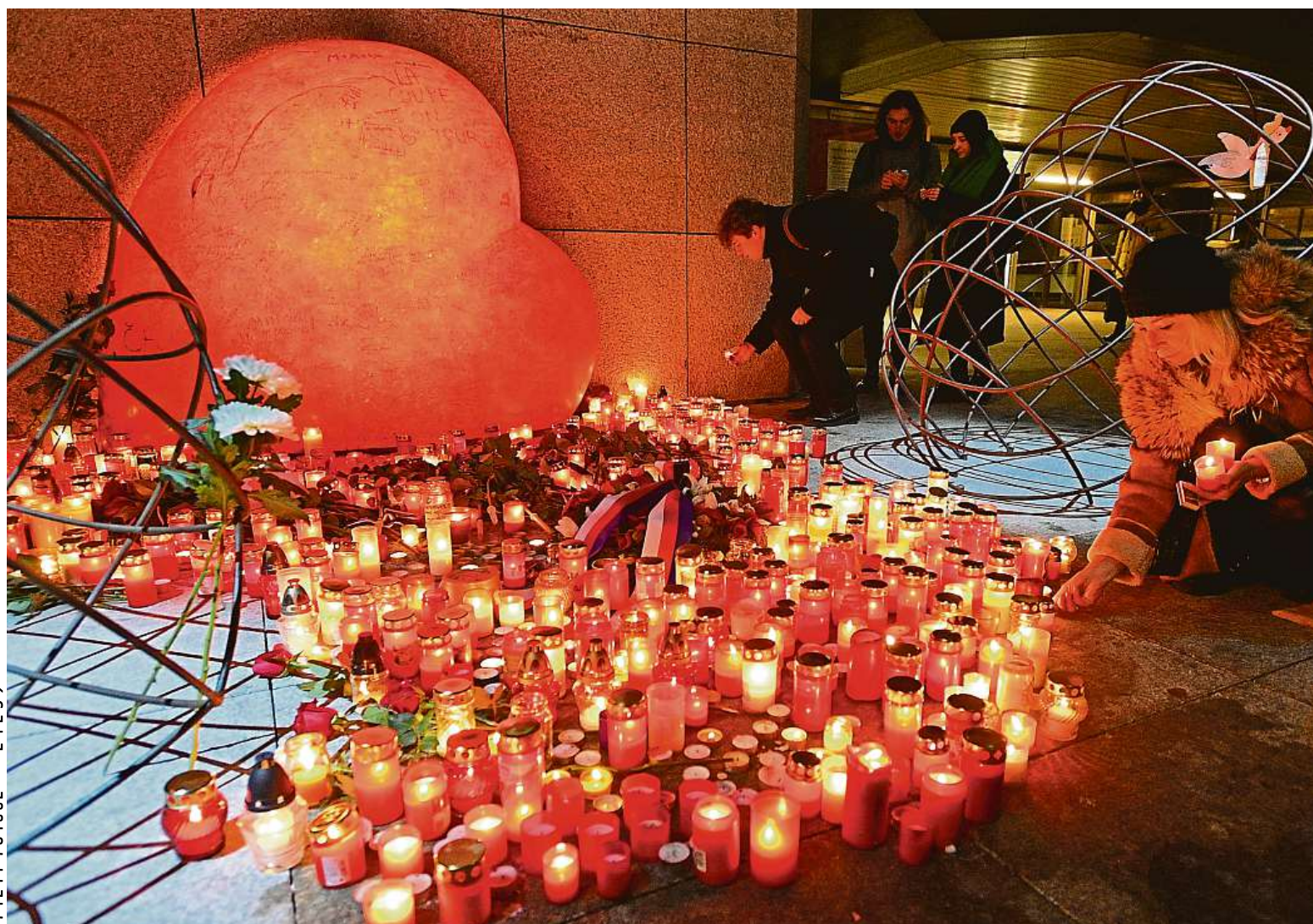
/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Dagmar

mojemetro | denikmetro

# Nouzový stav pohyb lidí ovlivnil jen málo

**Data Googlu.** Anonymní statistiky ukázaly, že společnost je v pohybu, bez ohledu na omezení restaurací i doporučenou práci z domova. **Loňský rok.** Před rokem se lidé báli mnohem více, ukázala data STRANA 8



Po celém Česku si lidé v sobotu připomínali deset let od úmrtí bývalého prezidenta Václava Havla. Více čtete na straně 6.

ČTK



9 771211 781002 | 2 1 23 9



# BORCI Z ČVUT STOJÍ U ZRODU

**Projekt nástavby studentských kolejí Firstlife pronikl do finále mezinárodní studentské soutěže v udržitelné výstavbě Solar Decathlon Europe.**



Tým ČVUT i s rektorem Vojtěchem Petrářkem (šestý zprava)

Současná bytová situace v Praze rezonuje i v životě studenta. Nároky hlavního města nutí studenty hledat na nejlépejší variantu bydlení – univerzitní koleje. Nicméně ani ty nejsou nafukovací. A pokud se student na koleje přece jen probouje, zjistí, že vstoupil do podivné časové kapsy, v níž se kvalita bydlení, až na výjimky, od předrevolučních let příliš nezměnila.

A právě na to reaguje soutěžní projekt Firstlife – univerzální nástavba kolejí, který představuje udržitelnou vizi stavění a bydlení pro 21. století. A to jak využitím ekologických materiálů, šetrným vy-

užíváním a produkcí energie z obnovitelných zdrojů, tak i podporou komunitního života v budově a jejím okolí.

## Víc hlav víc ví

Jeden z hlavních důvodů, díky nimž se tým může účastnit asi nejvýznamnější studentské soutěže v udržitelné výstavbě, Solar Decathlonu, je jeho rozkročení mezi několika technickými obory. „Nápad podat přihlášku do soutěže vznikl na Fakultě stavební ČVUT v Praze, jež nyní celý projekt s podporou Univerzitního centra energeticky efektivních budov ČVUT vede,“

popisuje vznik Kateřina Sojková, projektová manažerka týmu. „Nejedná se ale o jedinou fakultu, která má ve Firstlife své zastoupení. Součástí týmu jsou i studenti dalších fakult ČVUT, jmenovitě strojní, elektrotechnické a architektury, a dále i jednotlivci z jiných univerzit – Vysoké školy chemicko-technologické v Praze, Univerzity Karlovy, Masarykovy univerzity a České zemědělské univerzity,“ dodává.

## Mysli i na seniory

Finále soutěže se bude konat příští léto v německém Wup-

ertalu a český tým v ní zabouje o co nejlepší umístění proti 17 týmům z Evropy i Asie.

Jak název decathlon naznačuje, návrh je hodnocen v deseti disciplínách, jako například architektura, energetické náročnosti, finanční dostupnosti, nebo třeba i v komunikaci s veřejností. Evropská varianta soutěže má navíc jedno velké specifikum, týmy jsou postaveny před výzvu již zastavěného území, nebudují na zelené louce. Na výběr měly ze tří témat: rekonstrukce a nástavba, vestavba v proluce, rekonstrukce a rozšíření.

Projekt je následně rozdělen na dvě části: V té první studenti řeší celé zadání odpovídající vybranému tématu, a to včetně urbanistických souvislostí. Ve druhé části pak připraví reprezentativní výsek z celého návrhu, takzvané demonstrační jednotky, kterou pro finále v reálném měřítku postaví.

„Studentské koleje, zvláště v českých, spartánských podmínkách, jsou místem specifickým. Mladí lidé na kole-

jích často poprvé zažívají možnosti dospělého života. Vědomým navržením prostoru pro setkávání tedy podporujeme často neřešenou funkci socializace a komunity,“ popisuje Eliška Pomyjová z Fakulty architektury ČVUT důvod, proč si tým Firstlife vybral nástavbu kolejní budovy, konkrétně na Větrníku. Zároveň tým pracuje i na potenciálu propojení studentů se seniory. Vzájemné soužití těchto skupin může mít, jak ukazují příklady ze zahraničí, značné oboustranné výhody.

## Rychle a jednoduše

„K uložení konstrukce používáme podložky, které nám umožní přizpůsobit se nerovnému povrchu. To je velkou výhodou jak při stavbě na nerovném přírodním povrchu, který nás může čekat při soutěži, tak při případné montáži naší nástavby na reálné budovy, které nemají horní povrch dokonale rovný,“ popisuje Šimon Povolný, student Fakulty stavební ČVUT, zodpovědný za statické řešení projektu.

INZERCE

## SENIORŮ V SÍTI

MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY

**„Projekt, který poskytne potřebné informace k bezpečnému pohybu v "síti".“**

**„V prostředí internetu, mobilního telefonu a počítače snadno a rychle.“**







**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!**








**MASO JIKO**  
ŘEZNIČTÍ - UZENÁŘSTVÍ

Přejeme Vám krásné Vánoce a příjemné prožití vánočních svátků.

## VÁNOČNÍ NABÍDKA

PLATNOST od 20.12.2021 do 23.12.2021

-50 Kč/Kg

**KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZEK**

~~158,90~~ **108,90** Kč/Kg

-60 Kč/Kg

**VEPŘOVÁ KÝTA b.k.**

~~159,90~~ **99,90** Kč/Kg

NAŠ TIP

**VINNÁ KLOBÁSA**

~~129,90~~ **119,90** Kč/Kg

navštivte naše stránky [www.masojiko.cz](http://www.masojiko.cz)

- \* metro Můstek, ul. Jindřišská
- \* metro Roztyly
- \* Arkalýcká 877, Háje
- \* Jugoslávská 5, I.P.Pavlova
- \* Francouzská 25
- \* metro Budějovická

- \* Nuselská 54
- \* Čs. armády 714/30
- \* metro Hradčanská
- \* metro Dejvická
- \* metro Bořislavka
- \* metro Kobylisy

- \* metro Ládví
- \* Moskevská 40
- \* Vršovická 663/73
- \* metro Luka
- \* metro Stodůlky
- \* metro Zličín



# KOLEJÍ PRO DALŠÍ DESETELETÍ



Vizualizace kolejí Větrník



Pohled shora

3x FIRSTLIFE.CZ

„Velkou výzvou je pro nás určení ideálního statického uložení univerzálního prvku, jelikož na rozdíl od běžné stavby potřebujeme tento projekt rozdělit do panelů tak, abychom je mohli bez potíží převážet a pak je rychle a jednoduše složit,“ dodává.

Univerzálním využitím nástavby se projekt snaží reagovat na velký problém současného stavebnictví. To totiž stojí před obrovskou výzvou snížení dopadů průmyslu na životní prostředí. Přibližně 35 procent odpadu a 40 procent energií Evropské unie jde na vrub právě stavebnic-

tví. „Abychom mohli zvolit variantu s příznivějším dopadem, využíváme metodu posuzování životního cyklu LCA. Pomocí této metody lze porovnávat dopady na životní prostředí potenciálně způsobené produktem nebo službou, a to v rozsahu celého životního cyklu. Například u stavebního výrobku můžeme analyzovat spotřebu surovin a energií na jeho výrobu, údržbu během používání i jeho odstranění. Na základě této analýzy tak můžeme vybrat výrobek, který má menší environmentální dopad,“ popisuje Jan Pešta, student

z Ústavu chemie ochrany prostředí VŠCHT.

## Vydělají si na sebe

Nejvíce práce bude s demonstrační jednotkou, tedy druhou částí projektu. Ta představuje koncentrát návrhu nástavby o velikosti přibližně 11 x 10 metrů a bude skutečně postavena. A to samotnými studenty v buštěhradském Univerzitním centru energeticky efektivních budov ČVUT. Jednotka musí obsahovat všechny nosné aspekty celé nástavby.

Zcela specifickou kapitolou jsou pak chytré systémy

budovy. „Srdcem energetického konceptu je systém využívající fotovoltaické panely a tepelné čerpadlo vzduch–voda. Regulaci zajišťuje inteligentní regulátor s možností pokročilého řízení spotřeby přebytků fotovoltaických panelů. A ani s vodou neplýtváme. Odpadní vody jsou přečišťovány ve fasádní kořenové čistírně a zpětně využívány pro splachování toalety a zalévání střešní zahrady,“ vypočítává instalované systémy Erika Langerová, studentka z Fakulty strojní ČVUT. Zároveň si studenti musí z větší části na

stavbu demonstrační jednotky vydělat sami. Proto od léta oslovují potenciální partnery, kteří projekt podpoří finančně či materiálem.

Po krátkém testování v Česku bude jednotka opět rozebrána na větší části a převezena do německého Wuppertalu, kde mají týmy 14 dní na to své jednotky znovu sestavit. Prototypy budou následně hodnoceny porotou a testovány v jednotlivých kategoriích. V mezidobí mezi testy bude celý kampus s 18 demonstračními jednotkami přístupný široké veřejnosti i na internetu.

Výhodou týmu okolo projektu Firstlife je, že se nejedná o první účast českého zastoupení v soutěži Solar Decathlon, prototyp Air House se před osmi lety účastnil finále v americké Kalifornii, vyhrál kategorii architektura a celkově skončil třetí. A na tento úspěch plánuje tým Firstlife navázat.



DAVID HALATKA

david.halatka@metro.cz

INZERCE

**VÁNOČNÍ DÁRKY  
VYŘEŠÍME SPOLU**

**Redmi 10**

S TARIFEM  
8 GB PLUS  
S VÝHODOU

**1,-**



PRO TELEFONY  
SE CHODÍ K NÁM

Platí do konce prosince při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif 8 GB plus s výhodou na dva roky a jejím dodržením. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na [www.t-mobile.cz/telefony](http://www.t-mobile.cz/telefony)



# Kotěra. Rodák z Brna má v Praze tramvaj

**S dílem slavného architekta se seznámíte v MHD.**

Architektka Jana Kotěru, od jehož narození v sobotu uplynulo 150 let, nově připomíná tramvaj Škoda 15T s číslem 9323. Premiérové jízdy speciálně polepené tramvaje od Vysoké školy uměleckoprůmyslové k Muzeu městské hromadné dopravy ve Střešovicích se účastnili architektovi potomci i zástupci města a dopravního podniku. V muzeu je jedno z dalších Kotěrových děl – takzvaná primátorská tramvaj z roku 1900.

K nejznámějším secesním stavbám brněnského rodáka patří Peterkův dům na Václavském náměstí nebo řada vil. Dále Národní dům v Prostějově nebo vodojem Vršovické vodárny. Jeho poslední větš



Slavnostního křtu se zúčastnila i pravnučka Jana Kotěry Lucie Lomová (vlevo). ČTK

prací byla budova Právnické fakulty Univerzity Karlovy, kterou po Kotěrově smrti dokončil jeho spolupracovník Ladislav Machoň.

Kotěra studoval od roku 1894 na vídeňské Akademii výtvarných umění u rakous-

kého urbanisty Otto Wagnera. V roce 1897 odjel na roční stipendijní pobyt do Itálie. Jeho styl tedy na jedné straně ovlivňoval wagnerovský modernismus a na druhé straně italsky orientovaný klasicismus. „Přes geometrickou po-

dobu secese a jednoduché linie racionální moderny se nakonec dopracoval ke stavbám v duchu moderního klasicismu.“ shrnují Kotěruv architektonický styl plakáty, které si mohou přečíst cestující v tramvaji. ČTK

## Krátce

### Opět má dva výstupy

Cestující mohou od pátku po zhruba půl roce opět využívat jižní výstup ze stanice metra C Budějovická. Otevření předcházela zkouška elektronické požární signalizace (EPS). Magistrát od konce června nechal opravovat terasu nad stanicí, která byla v havarijním stavu, a stavební firma zároveň prováděla úpravu EPS.

### Základka pro 800 dětí

Podoba plánované základní školy v Komořanech vzejde z návrhu studia XTOPIX architektů. Ateliér vyhrál architektonickou soutěž, kterou v polovině června vyhlásila radnice. Nová škola by měla stát v ulici Do Koutů a mělo by ji navštěvovat asi 810 žáků. Otevřít by se mohla v roce 2026. ČTK

## Staňte se Ježíškem 2021

Společně plníme přání dětem, které nemají tolik štěstí, již 15 let.

Podívejte se na web Ježíška <http://jezisek.zajiceknakoni.cz/> a rozhodněte se, kterému dítěti pomůžete.

[jezisek@zajiceknakoni.cz](mailto:jezisek@zajiceknakoni.cz)  
tel.: 774 402 474







# Rodinné

Pro chvíle,  
kdy jsme spolu





# Deset let bez Havla. Osobnost si připomněli i čtenáři Metra

Lidé si na mnoha veřejných akcích po celé zemi připomněli desáté výročí úmrtí dramatika, vůdčí postavy sametové revoluce a prvního českého prezidenta Václava Havla. Uctili ho i na Slovensku. Prezidentka Zuzana Čaputová uvedla, že Havlův životní příběh ukazuje, že ideály do politiky patří. **ČTK**



Tradiční vzpomínání u Národního divadla

ROMAN KUBARIČ



Na Jungmannově náměstí byla jeho pracovna.

MARTIN STEHLÍK

FOTO ZA 300 Kč

## Nemocný Havel se stranil veřejného života. Zemřel ve spánku. Rozloučili se s ním světoví politici

Na Havla se vzpomínalo například v centru Prahy v kavárně Slavia. U Havlovy chalupy na Hrádečku na Trutnovsku, kde před deseti lety zemřel, se sešly desítky lidí. Havla si připomněli také v dalších městech.

- Havel zemřel ve spánku po dlouhodobých zdravotních problémech na oběhové selhání. V době úmrtí u něj byla přítomna manželka Dagmar Havlová a sestra boromejka, která

se o Havla starala. Bývalý prezident se veřejného života v poslední fázi života stranil v důsledku zdravotních komplikací. Pobýval na své chalupě na Hrádečku u Trutnova a jezdil do lázni. Naposledy veřejně vystoupil týden před smrtí, kdy se setkal s dalajládou u příležitosti jeho návštěvy v Praze.

- Ve středu 21. prosince 2011 se konal slavnostní převoz rakve s ostatky Václava Havla na

Pražský hrad a začal také třídenní státní smutek, vyhlášený v ČR jen naprosto výjimečně. Rakev doprovodily na Hrad desítky tisíc lidí. Zádušní mše v mnoha českých městech se konaly o den později.

- Státní pohřeb bývalého československého a českého prezidenta Václava Havla se odehrál 23. prosince 2011, se světově uznávaným státníkem se tehdy do Prahy přijelo rozlou-

čit 16 hlav států, mezi nimi prezidenty Francie, Německa, Polska či Slovenska, a desítky dalších hostů. Na jeho poslední cestě ho přiletěla vyprovodit někdejší americká ministryně zahraničí Madeleine Albrightová, nechyběli ani exprezident USA Bill Clinton s manželkou Hillary či britský premiér David Cameron. S Havlem se ale v prosinci 2011 osobně rozloučili i desetitisíce obyčejných Čechů. WIKIPEDIA.CZ a ČTK

## Metro hlídač

### Staňte se redaktorem Metra – a vydělejte si!

O všem, co se v Praze děje, víte nejlíp vy. Pošlete nám zprávu, fotku nebo video. Nejlepší fotky otiskneme a jejich autor získá až 800 korun.

Své příspěvky posílejte na [mms@metro.cz](mailto:mms@metro.cz)

INZERCE

KODL – TRADICE OD ROKU 1885

KODL  
GALERIE



Josef Lada: Šťedří večer, kvaš na papíře, 1944, 25 × 39 cm, vyvolávací cena: 1 500 000 Kč, dosažená cena: 4 400 000 Kč

**Přejeme Vám krásné prožití vánočních svátků a šťastný rok 2022.**

Národní 7, Praha 1, Tel. +420 602 117 440

[www.galeriekodl.cz](http://www.galeriekodl.cz)



## Havlovy hry a básně na hřbitově

Bývalého prezidenta Václava Havla si v sobotu u jeho chalupy na Hrádečku na Trutnovsku připomněly desítky lidí (na snímku nahoře). Na Vinohradském hřbitově v Praze je nově havlovský poeziomat. Přístroj přehrává dvanáct úryvků z Havlových projevů, her a básní (na snímku dole vpravo). Na Havla vzpomínaly další desítky českých měst a čtvrtí, například v Praze 6. **2x ČTK a MAFRA**





# Všechny dárky jako na dlani



## Dárek pro pohádkové sny

CARBOTEX

### CARBOTEX oboustranné - Barbie a Jednorožec, 100 x 135 cm

Dětské ložní povlečení pro příjemný spánek  
Obsahuje povlečení na peřinu i polštář, motiv Barbie  
Zhotovené z bavlny, velmi příjemné na dotek  
Rozměr peřiny 100 x 135 cm, rozměr polštáře 40 x 60 cm



**359,-**

obj. kód: BABY167425

## Věnujte pohodu

Rentex  
LIMITED



### RENTEX Esenciální olej Santalové dřevo 10 ml

100% přírodní esenciální olej  
Vhodný do aromalampy, provoní celý byt  
Vůně santalového dřeva navodí příjemnou atmosféru  
Ve skleněné uzavíratelné lahvičce dlouho vydrží

**49,-**

obj. kód: OSV1102

## Vánoční set plný oblíbené vůně

YANKEE  
CANDLE®

### YANKEE CANDLE dárkový vánoční set 12x 49 g ve skle

Dárková sada svíček se sváteční vůní  
Obsahuje 12 limitovaných edic svíček  
Moderní design a dlouhá životnost  
Doba hoření až 10 hodin



**799,-**

obj. kód: SVI1464

## Trocha luxusu do vašeho bytu

WW  
WoodWick.

### WOODWICK dárkový set Loď

Dárkové balení známé svíčky  
Dřevitá vůně osloví vás i každou návštěvu  
Provoní celý domov a pohltní nepříjemné pachy  
Váha svíčky 1 kg, doba hoření 40 h



**749,-**

obj. kód: SVI1465

## Zpříjemní nejen sváteční večery

WW  
WoodWick.

### WOODWICK dárkový set 3x malá svíčka

Dárková sada svíček s dřevitou vůní  
Knot Pluswick vytváří zvuk praskajícího ohně  
Vosk a parafín smíchané s čistými přírodními esencemi  
Originální dřevěný uzávěr, vydrží hořet až 30 hodin



**749,-**

obj. kód: SVI1466

## Naladí na ty pravé Vánoce

YANKEE  
CANDLE®

### YANKEE CANDLE Sparkling Cinnamon 623 g

Oblíbená svíčka s vánoční vůní  
Intenzivní aroma provoní celý byt  
Vyrobená z čistě přírodních vonných výtažků  
Doba hoření 150 h, ručně tvarovaný knot



**549,-**

obj. kód: SVI805

S dárky vám podáme pomocnou ruku.

**a alza.cz**

Kupte na [www.alza.cz](http://www.alza.cz) nebo volejte 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 20. 12. 2021 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na [www.alza.cz/reklama](http://www.alza.cz/reklama). Aktuální ceny najdete vždy na [www.alza.cz](http://www.alza.cz).

# Nouzový stav na lidi už nezabírá

**Češi v aktuálním nouzovém stavu pohybu moc neomezili.**

Společnost Google zpracovala anonymizovaná data v souvislosti s pohybem lidí. Zjistilo se, že nouzový stav na mobilitu Čechů už nezabírá, pokles pohybu je minimální. Potvrdil to i ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky Ladislav Dušek.

Z veřejně dostupných dat sociální mobility Googlu, od kterého informace čerpá i resort zdravotnictví, je ale patrné, že aktuální nouzový stav přispěl k omezení mobility pouze minimálně. Zpráva vychází vždy jednou za 14 dnů, poslední byla publikována v pátek 10. prosince.

Sleduje několik typů lokalit: například zastávky veřej-

né dopravy, pracoviště, dalším parametrem je třeba kolonka provozovny a volný čas, kam Google řadí restaurace, kavárny, nákupní centra, zábavní parky, muzea, knihovny a kina.

Ve zprávě stojí, co se „provozoven a volného času“ týče, že mobilita je ve stavu 11procentního poklesu v porovnání s obvyklou aktivitou. Přičemž obvyklý den představuje medián – tedy střední hodnotu – pětítýdenního období od 3. ledna do 6. února 2020, tedy lze zjednodušeně říci, že jde o srovnání současnosti s dobou před pandemií.

Nicméně již zpráva z 26. listopadu, na kterou nemohl mít ještě nouzový stav žádný vliv, hovořila o 15procentním poklesu. Podobné je to i u dalších zmíněných parametrů: pracoviště bylo 26. listopadu v 13procentním poklesu, 10. prosince je pak 10 procent pod úroveň normálu. Do třetí-

ce zastávky veřejné dopravy: předtím 9procentní pokles, nyní 7procentní. Další informace ohledně míry pohybu obyvatel poskytuje společnost Apple. „Společnost je v pohybu,“ řekl o situaci Ladislav Dušek. Čísla jsou podle něj nyní nesrovnatelná třeba s vlnou na jaře 2021. **IDNES.cz**

## „Dopadne to dobře“

**Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek na CNN Prima NEWS řekl, že na hory se školou budou moci všechny děti. Musí mít ale negativní PCR testy.**

- Válek také řekl, že už za týden budou jasná data z Británie ohledně varianty omikron. Podle nich připraví další opatření. „Ono to dopadne dobře,“ řekl na otázku, co bude dělat, pokud apely na lidi nezafungují.

## Krátce



Výlov lesního rybníka Linhart v Karlových Varech

ČTK

## Fiala s ním končí

Neprodloužení nouzového stavu kvůli koronaviru není podle premiéra Petra Fialy zbytečné risk. Opatření lze dělat jinými prostředky v souladu s pandemickým zákonem, řekl v CNN Prima News. Apeloval na zodpovědnost lidí, kteří by se podle něj měli zříci společenských akcí. **ČTK**

## Zemanova sonda

Prezident Zeman v rozhovoru pro CNN Prima NEWS řekl, že vládu jmenoval s rozpornými pocity. Uvedl, že kvůli nechu-

tenství má zavedenou vyživovací sondu do žaludku. **IDNES.cz**

## Pohoda v lese

Lázeňské lesy Karlovy Vary před Vánoci prodávají stromky z vlastní produkce a budou prodávat i kapry z vlastního rybníka. Prodejem stromků a ryb zpestří čas návštěvníkům areálu.

## Čtvrt miliardy

V loterii Sportka včera padla třetí nejvyšší výhra v její historii. Výherce má nárok na téměř 250,2 milionu korun. **ČTK**

INZERCE



# OZP

OBOROVÁ ZDRAVNÍ POJIŠTOVNA

**BUĎTE ZDRAVÍ,  
BUĎTE FIT  
S DÁRKY OD OZP!**

**WWW.OZP.CZ**



# OSVĚDČENÍ POMOCNÍCI Z LÉKÁRNY

## Chraňte svůj ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápřit každého z nás. Nenechte si proto pokazit váš běžný den a pořídte si kvalitní oční kapky s extraktem z borůvek, které budou váš zrak doslova hýčkat.

Proti svědění, slzení, řezání nebo pálení očí jsou nyní k dostání **OCUTEIN SENSITIVE PLUS oční kapky**, které mírní podráždění způsobené vnějšími vlivy a zklidňují suché a unavené oči. V jejich složení naleznete hyaluronát sodný zajišťující lubrikační a hydratační účinek a extrakt z borůvek, který pomáhá ulevit od pocitu unavených očí a přispívá k udržení dobrého zraku. Díky šetrnému složení je tento zdravotnický prostředek určen i pro velmi citlivé oči. Oční kapky je možné aplikovat přímo na kontaktní čočky.

Pozorně čtěte příbalovou informaci.



Oční kapky **OCUTEIN SENSITIVE PLUS** mají prodlouženou trvanlivost – 90 dní po prvním otevření.



## IMUNITA v ohrožení

Naše imunita dostává v zimních měsících pořádně zabrat. Střídání teplot, cestování ve veřejné dopravě nebo pobyt v pracovním kolektivu či škole. Všechny tyto situace mohou vést ke snížení imunity. Zajistěte proto sobě a svým blízkým potřebnou obranyschopnost.

Víme, jak ji rychle posílit!



Neváhejte a pořídte si jedinečný **Imunit® AKUT**. V jeho složení naleznete významné množství přírodních imunostimulačních beta-glukanů (beta-1,3/1,6 D-glukan), které mají pozitivní vliv na lidský organizmus. Pro maximální posílení imunity je tento doplněk stravy rovněž obohacen o vitamin C a selen, který chrání buňky před volnými radikály. Díky svému šetrnému složení je Imunit® AKUT vhodný pro děti od 3 let, diabetiky, celiaky i těhotné a kojící ženy.

## Konec BEZESNÝM NOCÍM!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji zapříčiněn nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Chcete poznat sílu zdravého spánku? Vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte** vyvinutý právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. Ty **usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení**. Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčičk a vitaminy skupiny B pro zklidnění od stresu a napětí.



**NEOSPAN forte je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.**

## Konec BOLESTI ZAD, SVALŮ A KLOUBŮ

Bolesti pohybového aparátu mají snadné a efektivní řešení. Konopné mazání **Thermolka** je totiž dostupné i ve formě náplastí. Hřejivé náplasti intenzivně prohřejí a rychle uleví od bolesti, ztuhlosti i přetížení pohybového aparátu.

Zdravotnický prostředek **Cannaderm thermolka HŘEJIVÁ NÁPLAST NEW** vyniká vysokou účinností při řešení bolesti a ztuhlosti svalů a zad i komfortním způsobem použití. Náplasti jsou ideální pro úlevu od přetížení pohybového aparátu v klidovém režimu. Silný hřejivý efekt náplasti intenzivně prohřívá a omezuje bolestivost postiženého místa. Díky inovované hydrogelové formě náplasti lépe přilne k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.







## Johnsonova další prohra

Britský státní tajemník pro brexit David Frost (na fotce) s okamžitou platností rezignoval na svou funkci. Agentura Reuters k tomu napsala, že Frostův odchod je další komplikací pro premiéra Borise Johnsona, jehož Konzervativní strana minulý týden prohrála v doplňovacích volbách do Dolní sněmovny. Premiér čelí kritice i kvůli večírům ve svém sídle v době pandemické uzávěry. Frost patří ke stoupcům brexitu, býval hlavním britským vyjednavatelem při jednáních o odchodu Británie z EU. **AP**

# Pejskaři jsou během pandemie veselejší

**Psi jsou vždy dostupní, oddané vás zbožňují, poskytují úlevu.**

Americký moderátor Andy Rooney kdysi prohlásil, že „průměrný pes je milejší než průměrný člověk“. List The Times nyní přišel s novými důkazy o významu psí společnosti.

### Nížejší skóre deprese

Lidé, kteří v době pandemie vlastnili psa, měli v průměru vyšší skóre, když hodnotili, jak velkou podporu mají ve svém okolí. Tu američtí vědkyně ze společnosti Nestlé Purina Research

definovali třemi body: pocitem, zda je o ně pečováno, přesvědčením, že je někdo miluje, váží si jich a oceňuje je, a sounáležitostí s jejich blízkými. Podle vědkyň bylo tento efekt velký, ale byl statisticky významný.

„Majitelé psů uváděli, že mají k dispozici výrazně víc podpory než potenciální majitelé psů,“ napsali autoři studie v odborném časopise PLOS One. „Jejich skóre deprese bylo také nižší,“ podotkli.

### Nezáleží, jací jste

Studie, již vedl Francois Martin z města St. Louis v americkém státě Missouri, se zúčastnilo přibližně 1500 dobrovolníků. Polovina z nich psy vlastnila. Výzkum-

níci klasifikovali druhou polovinu jako „potenciální majitele psů“ – tedy ty, kteří psa neměli, ale uvedli, že „mají velký nebo extrémně velký zájem o to, aby ho v budoucnu vlastnili“. Výsledky byly poměrně jednoznačné – psi mohou být prospěšni pro duševní zdraví.

„Lidé vnímají domácí mazlíčky jako vždy dostupné, předvídatelné v jejich reakcích a neodsuzující. Reakce domácích mazlíčků nejsou založené na tom, kdo je daná osoba, ani na jejich sociálních schopnostech, což poskytuje určitou míru lehkosti a pocitu úlevy, které se v jiných mezilidských interakcích obvykle nevyskytují,“ uvedli vědkyně. **ČTK**

### Krátce

#### Kreml se zlobí

Švýcarsko vydalo do Spojených států ruského podnikatele napojeného na Kreml Vladislava Kljušina, který v USA čelí obvinění za zneužití důvěrných informací v obchodním styku. Ruské velvyslanectví v Bernu to označilo za další epizodu lovu Washingtonu na Rusy.

#### Odchod mistra

Ve věku 88 let včera zemřel britský architekt Ri-

chard Rogers, jenž proslul návrhem budovy pařížského muzea Centre Pompidou či londýnské centrály pojišťovny Lloyd's.

#### Smutné výročí

Americký prezident Joe Biden si připomenul nehodu, při níž před 49 lety přišel o první ženu a dceru. Zavítal na jejich hroby u kostela v Greenville ve státě Delaware. Neilia a Naomi Bidenovy přišly o život právě, když byl Biden zvolen do Senátu. **ČTK**

# Omikron. Omezení

V Nizozemsku platí přísná uzávěra, která byla zavedena kvůli obavám z nové varianty koronaviru omikron. Obchody, které neprodávají nezbytné zboží, bary, posilovny, kadeřnictví a další podniky zůstanou zavřené nejméně do 14. ledna. Domácnosti mohou přijímat pouze dva hosty, o svátcích čtyři. Premiér Mark Rutte opatření označil za „nevyhnutelná“.

Italská vláda zvažuje další zpřísnění protikoronavirových opatření, včetně zavedení testů i pro očkované a povinné vakcinace pro všechny

zaměstnance na pracovištích. Napsal to list Corriere della Sera, podle něhož má kabinet o těchto krocích rozhodnout ve čtvrtek. V Itálii nyní platí, že osoby, které podstoupily vakcinaci nebo nedávno prodělaly covid-19, mohou volně navštěvovat stravovací, kulturní a sportovní zařízení. Pokud se však vláda rozhodne covid-19 zpřísnit, budou muset i ony ukazovat negativní test při příchodu na místa s větší koncentrací lidí, včetně například diskoték, divadel či stadionů. **ČTK**

### Číslo dne

## 20

Vyrobena v Číně, zkonsumována v Evropě a vyhozeno v Chile. Těmito slovy by se dal popsat životní cyklus mnoha kusů oblečení. Každoročně se do Chile dostávají tisíce tun použité módy. Čtyřicet procent z tohoto množství je vyřazeno a končí na nejsušší poušti světa Atacama, kde tak vzniká gigantická textilní skládka. Každý den je na místě svezeno 20 tun pestrobarevných kalhot, triček nebo svetrů. **ČTK**

INZERCE

Unikátní česká reality show  
světového formátu

# DREAM

## MISTŘI DÍLNY

od pondělí  
10. ledna

Prima





# Děti se dočkaly útulného domova

**Koncem roku proběhla dlouho očekávaná charitativní akce v Dětském domově v Unhošti.**



Dětský domov v Unhošti

ARCHIV

Cílem projektu bylo zútulnit vnitřní obytné prostory pokojů a sociálních zařízení domova pro děti ve věku od 3 do 18 let. Vybrané prostory dětského domova byly nově upraveny a vymalovány, což přispělo ke zlepšení prostředí pro život dětí, které potřebují naši péči a podporu.

Práce se chopil tým zkušených malířů z Cechu malířů a lakovníků i skupina učňů SOŠ Praha-Jarov, kteří společnými silami, ve 2 dnech, zrekonovovali 20 obytných místností. Žáci malířského oboru nejenže přispěli ke zdaru dobré věci, ale mohli si unikátně

osahat zvolené řemeslo také v reálném terénu. Ověřili si naučené postupy i své řemeslné schopnosti a také vyzkoušeli malířské barvy Remal, které do akce darovaly BARVY A LAKY TELURIA.

Odměnou všem zúčastněným byly bezprostřední reakce nadšených dětí, které se nemohly dočkat chvíle, až si nové pokoje budou moci znovu zabydlet.

Dětský domov v Unhošti zajišťuje náhradní výchovnou

péči nezletilým osobám od 3 do 18 let. Děti se sem přestěhovaly ze zařízení v Sazené, jež plnilo svou funkci v budově bývalé základní školy od roku 1965. Kapacita zařízení byla 45 dětí. Za 42 let existence dětského domova jím prošlo 400 dětí, které zde díky obětavosti ředitele Mgr. Jiřího Beránka a celého týmu vychovatelů získaly láskyplné zázemí a náhradní domov mnohdy po celou dobu svého mládí.



## Do auta i s chlupáči

Více než polovina českých domácností má doma nějakého domácího mazlíčka a v českých rodinách najdeme dle statistik zhruba dva miliony psů a milion koček. Společnost Uber se rozhodla vyjít majitelům domácích zvířat vstříc a přepravu po městě jim usnadnit. Nová služba Uber Pet zajistí, že po objednání přijede takové vozidlo, které je na přepravu chlupatých přátel přizpůsobené.

## Nadělte dětem šťastné a veselé i v nemocnicích

Zábava, dobrá nálada a možná až příliš rychle utíkající čas. Že to v nemocnici není možné? Tak to jste ještě nepotkali Zdravotního klauna. Přinášet smích do míst, kde je často slyšet pláč, nebo rozdávat radost tam, kde je často důvod ke smutku, to je profesní poslání Zdravotních klaunů.

### Proč právě Zdravotní klaun?

Je dokázáno ze studií i praxe, že činnost Zdravotního klauna má výrazně pozitivní efekt během léčby pacienta. Díky přítomnosti Zdravotního klauna reagují děti pozitivněji, jsou klidnější a více spolupracují se zdravotnickým personálem, nehledě na to, že si s sebou domů nenesou trauma v podobě nepříjemných vzpomínek na hospitalizaci. „Díky Zdravotním klaunům jsme se synem prožili v nemocnici i hezčí chvíle. Od operací uběhly už tři roky, synovi je teď šest. A když se ho zeptám, jestli si ještě pamatuje na nemocnici, odpoví mi, že by chtěl zase vidět klauníky – bolest úplně vytěsnil,“ vzpomíná maminka Leona.

### Kdo se skrývá pod klaunským nosem? Profici!

U klaunování nejde o předem nacvičené představení, vše je založeno na improvizaci a okamžiku “teď a tady”. Klauni při každé návštěvě hodnotí fyzický i psychický stav dítěte a tomu pak následně přizpůsobují svou návštěvu. Tuto profesi nemůže dělat každý. Je nutné umělecké nadání, kladný vztah k lidem a touha vzdělávat se v oblasti medicíny, psychologie a komunikace. Velmi často se stává, že si Zdravotní klaun najde i svou specializaci – například na geriatrici nebo v psychiatrických léčebnách, a v tomto ohledu se pak vzdělává více do hloubky. Právě díky tomu, že jde o profesionály, takřka součást zdravotnického

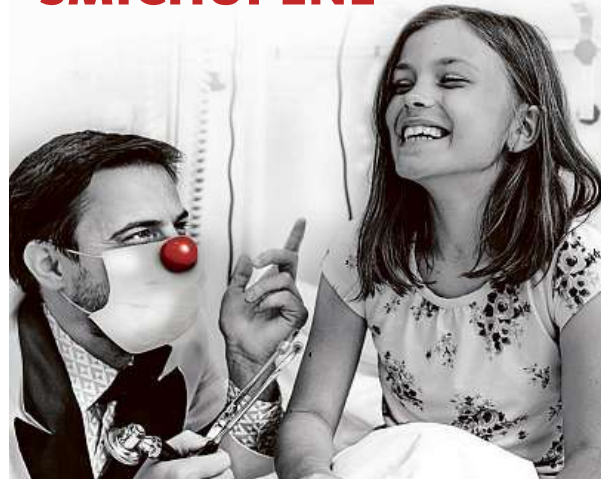
personálu, mohou klauni navštěvovat i specializovaná oddělení, například ta, kde je schopnost pacientů reagovat velmi omezená, nebo třeba stacionáře pro handicapované děti. Chodí ale i domů za dětmi, které jsou kvůli své nemoci izolované od svých vrstevníků a okolního světa.

### VÁŠ DAR JE DŮLEŽITÝ!

Připojte se k dobrým lidem, díky kterým mohou Zdravotní klauni rozdávat radost tam, kde je nejvíce třeba. Pro potvrzení o daru uveďte při platbě bankovním převodem do poznámky pro příjemce také svůj e-mail.

Darujte transparentně a bezpečně na účet veřejné sbírky: 20 20 20 20 20 / 0600 nebo přímo na [www.zdravotniklaun.cz](http://www.zdravotniklaun.cz)

## POMÁHEJTE SMÍCHUPLNĚ



Pomozte, aby se děti v nemocnicích zase smály. Má to smysl! Vážně.



Darujte smích: 20 20 20 20 20 / 0600  
[www.darovatsmich.cz](http://www.darovatsmich.cz)





Vladka, Pavel a papoušci z Království papoušků účinkovali v mnoha televizních pořadech, reklamách i filmech.

KRÁLOVSTVÍ PAPOUŠKŮ

# Papoušci zblízka. Tip na dárek

**Chcete, aby vaše rodina poznala vzácné papoušky zblízka? Tak jim pod strom objednejte netradiční zážitek.**

Pohládit si největšího papouška světa – aru hyacintového – Oskara, pomazlit se s lososově zbarveným kakadu moluckým – Lady, podržet si na ruce vzácného aru kanindu, kterých už je jen sto kusů na celém světě ve volné přírodě, poznat další druhy ary, kakadu a žaka – to vše můžete zažít v Království papoušků

v Praze-Uhřetěvesi. Při individuálním zážitku v rodinném prostředí u Vladky a Pavla Klikových máte papoušky jenom pro sebe, v naprostém soukromí, bez dalších cizích lidí.

„Do 31. prosince navíc můžete využít akce Objednejte dnes, daruj poukaz k Vánocům nebo narozeninám a zaplať až do 22. 1. 2022. Dárkové poukazy na zážitky s papoušci lze objednat na [www.ara-kakadu.eu](http://www.ara-kakadu.eu). Vybrat si pak můžete ze šesti druhů zážitků,“ říká chovatel Pavel Klika.

Království papoušků je místo, kde zapomenete na všední starosti, jak říká chovatelé. Užijete si pozornosti velmi očištěných a kontaktních papoušků druhu ara, kakadu

a žaka a zábavnou formou se o nich dozvíte mnohé informace a zajímavosti.

„Dárkový poukaz na zážitek s papoušky je vhodný dárek pro všechny věkové kategorie od tří do sta let. Udělá radost těm, kteří uvažují o koupi papouška a chtějí se o papoušcích více dozvědět, udělá radost i těm, kteří už mají nebo měli nějakého papouška, ale chtějí poznat i další druhy, udělá radost také těm, kteří papouška nechtějí nebo nemohou mít doma, ale papoušky mají rádi. Radost budou mít ale i lidé, kteří papoušky neznají, ale rádi zažívají a poznávají něco nového, exotického. Naši papoušci si dokážou získat i lidi, kteří přijdou s obdarovaným jako doprovod a pa-

poušci je vůbec nezajímají. Jakmile se k nim přitulí kakadu molucký Lady a dává najevo, že chce od nich drbat, zjihne i ten největší tvrdák a užívá si pozornosti těchto nádherných inteligentních papoušků, kteří se předvádí, aby na sebe strhli pozornost. A když si na ruku vezme velký chlap aru hyacintového Oskara a Oskar pak od něj nechce zpět k majitelům, začne se k chlapovi tulit a kouká mu zblízka do očí, je to zážitek, na který budete ještě dlouho vzpomínat,“ pokračuje Vladka Kliková.

Děti si zážitek s papoušky užijí, ale ještě více si papoušky užijí starší lidé, pro které je těžké vymyslet dárek a není pro ně na trhu tolik možností zábavy jako pro

děti. Často za papoušky jezdí lidé v důchodovém věku oslavit své narozeniny, výročí, vánoce. Velmi oblíbený je zážitek s papoušky také jako program pro příbuzné žijící trvale v zahraničí, kteří přijedou do ČR na návštěvu za svou rodinou.

Mnozí rovněž ocení individuální přístup ke každému návštěvníkovi Království papoušků. V době koronaviru, kdy kontakt s větším množstvím lidí může být rizikový, zejména pro starší občany a jiné rizikové skupiny, je obrovskou výhodou, že na zážitek jste jenom vy sami a ti, které si s sebou vezmete, a kromě majitelů Pavla a Vladky se tu neseťkáte s žádnými jinými lidmi. Čas zážitku máte rezervovaný jen pro sebe. **HOPE**

INZERCE



**-10 %**  
+doprava  
zdarma

## Darujte unikátní knihu

25 let akce na MFF Karlovy Vary

[vary25.cz](http://vary25.cz)



Karlovy Vary  
International Film Festival



# Klasika, ale neotřelá. Zabalte knihy!

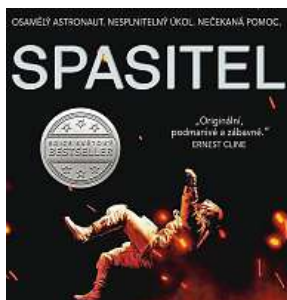
## DIVNĚJŠÍ PLANETA

Vítejte zpět na ještě Divnějšší planetě! Oblíbený a oceňovaný komiks o bytostech jedné Divné planety se konečně dočkal pokračování a přináší vám novou nálož osobitého humoru z dílny Nathana W. Pylea. Štědrá dávka situačního humoru! *Universum, 268 Kč*



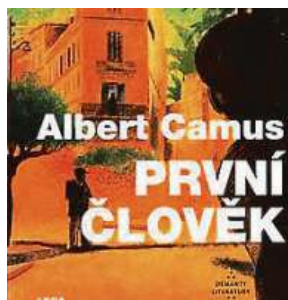
## SPASITEL

Nové úžasné, napínavé meziplanetární dobrodružství od autora světového bestselleru Marťan Andyho Weira. Ryland Grace zůstal jako jediný přeživší na zoufalé misi poslední naděje. Pokud selže, lidstvo zanikne. Jenže on to neví. *Laser, 447 Kč*



## PRVNÍ ČLOVĚK

Hlas Alberta Camuse zní ze všech jeho románů nejosobněji právě v této knize. Autor putuje ke kořenům, hledá sám sebe, odkrývá myšlenkovou východiska svých knih. Podněcuje čtenáře, aby důsledně promysleli jejich poselství. *Leda, 361 Kč*



## IMUCHA

Komiks autorky Alice Slavíček doprovázející show věnovanou Alfonsu Muchovi. Mladý kreslíř přijíždí do Paříže, aby zde narazil na záhadnou ženu vystupující přímo z obrazů secesního mistra. Ale nečeká na něj jen láska, ale i temné zlo. *Universum, 279 Kč*



## MIZENÍ

Temný případ od dvojnásobného držitele ceny za nejlepší českou detektivku Jiřího Březiny. Tomáš Volf v něm řeší nejotřesnější případ své kariéry. Na opuštěném statku zemře v den výročí Hitlerova narození několik lidí... *Motto, 319 Kč HOP*



INZERCE

Albrechtice  
Aš Bečov  
Bechlin  
Bechyně Bělá  
nad Radbuzou Bělá  
pod Prádem  
Bernartice Bezdvov  
Bílina Bílsko Bílý kostel  
nad Nisou Biskoupky  
Blážíň Bohumín Broumov  
Brumovice Bruntál Brásky  
Březnice Břežno u Chomutova  
Březová Budišovské Bukovce  
Bystrice (město) Bystrice nad  
Pernštejnem Bystrice pod Hostějnem  
Býsovec Citov Čechy Čeladná Čenkovice  
Cermír Červená Voda Česká Lipa Česká  
Skalice Česká Třebová Český Těšín Čičenice  
Dolní Dubňany Dalešice Daskabát Davle Děčín  
Doštno v Orlických horách Dětmarovice Divčice  
Dobruška Dolany Dolní Beřkovic Dolní Břežany  
Dolní Bukovsko Dolní Lukavice Dolní Lutyně Dolní  
Podluzí Dolní Poustevna Dolní Žandov Doubrava  
Drahonín Dražice Drozdvov Dřetěň Duchcov Dukovany  
Dvorce (okres Bruntál) Dvůr Králové Františkovy Lázně  
Frenštát pod Radhoštěm Frydlant nad Ostravicí Fulnek Horní  
Dubňany Habartov Háj ve Slezsku Hanušovice Havířov  
Havlíčkův Brod Heřmanův Městec Hluboká nad Vltavou Hlučín  
Hodonín Holice Holohlavý Horní Bečva Horní Benešov Horní  
Beřkovic Horní Jiřetín Horní Kněžeklady Horní Kounice Horní  
Loděnice Horní Planá Horní Počaply Horní Slavkov Hořšovský Týn  
Hořín Hošťálkovo Hraběšice Hrabůvka Hrabyně Hradec nad Nisou  
Hradek u Rokycan Hranice Hrdlořezy (okres MB) Hrotovice Hroznětín  
Hukvaldy Hustopeče Hutisko-Solanec Chabařovice Chlumecko Chlumeck nad  
Cidlinou Chocov Chomutov Chrast Chrastý Chrudim Chvalečice Ivančice  
Jablunkov Jáchymov Jakubčovice nad Odrou Jamnice Jaroměř Jaremčice  
Jeršno Jeseník Jevišovice Jičín Jihlava Jindřichovice Jiřetín pod Jedlovou Kadaň  
Kamenný Újezd Kamyk nad Vltavou Karlova Studánka Karviná Kasejovice  
Kašperské Hory Kdyně Kladruby nad Oslovou Kladruby Klášterec Klatovy Klecany  
Klenčí pod Čerchovem Klimkovic Klučnice Knovíz Kolín Kostelec nad Cernými lesy  
Kostelec na Hané Kosařská Kouřim Kovářská Králupy Kramolín Kraslice Krásná Lipa  
Křavaře Krmov Krýry Křelovice Křižovatka Kunčice pod Ondřejníkem Kytičín Lázně Kynžvart  
Ledvice Laněšice Lhánovice Libavá Liběchov Libkovic pod Řípem Liboucheč Lině Lipník nad  
Bečvou Lipno nad Vltavou Litomyšl Litovany Litovel Litvinovice Loket Loučná Lubenec Luboměř  
Luboměř pod Strážnou Ludvíkov Luhačovice Moravský Krumlov Málkov Markvartovice Měděnice  
Mělník Město Albrechtice Metylovice Mílkov Miroslav Mirošov Misto Mladé Buky Mladecko Mlečice  
Mnichovo Hradiště Mladá Hora Mohelnice Mohelno Mokrý Lázec Moravská Bránice Moravčany  
Moravský Břežan Most Myslivka Mýslivka Mýslivka Mýslivka na Hané Nečtiny Mejdok Nemile  
Nepomuk Nosovice Nové Město nad Metují Nová Stránská Nový Kostel Nymburk Nýrsko Obříství Odolena  
Voda Olešník Olší Otava Oslavany Ostrava – Městanské Hory Palkovice Pasovky Pernštejnské Jeřábí  
Pavlov Petřovice u Karlově Petřvald Písek Písek (okres FM) Píšť Plesná Plzeň 7 – Radčice Plzeň 10 – Lhota  
Přovice Počátky Police nad Metují Postoloprty Poutví Prásek Převšovice Prostějov Protivín Prusý-Bokšůvky  
Předboj Přestěpice Příbor Příbram Rakov Rapotín Rečice Rokycany Rokytínice u Přerova Ropice Rosice Rouchovany  
Rožná Rožnov pod Radhoštěm Rychvald Rýmařov Sedčany Sedlec Sejřek-Sor Semily Senice na Hané Slapy nad  
Vltavou Slavčice Slezské Rudoltice Sloup v Cechách Sobotín Sokolov Solenice Spolčice Staňkov Staré Hamry Staré  
Heřminovy Stod Stěchov Stránská Strážec Sudkov Svatice Světlá nad Sázavou Svitavy Svoboda nad Upou Svojkovice  
Široká Niva Sluknov Stáblovice Stěchovice Stenovice Sternberk Štětí Šumpperk Tábor Tatobitz Tachonín Temelín Teplice  
Tichá Tousek Třinec – Trutnov Trstěň Trstěň Třinec Týn nad Vltavou Týnec nad Sázavou Uničov Ústí nad Labem Ústí nad  
Orlicí Úvalno Václavské Měziříčí Valtý Valtýřky Velké Heraltice Velké Chvojno Velké Lázny Velké Svatonovice Veselí nad Lužnicí  
Věžná Vidče Vítkovice Vítkov Vedeňany Volyně Vraná nad Vltavou Vranitřimov Vrbová Vrchlabí Vrchoslavice Vrchy Vavřín  
Všemyslice Vysoké Mýto Vysoký Újezd Zábřeh Zlatáří Zákupy Zálesčice Zaková Zátar Zbřeh Zborov Zbítch Zdice  
Zlaté Hory Žiliv Zruč n. Sázavou Zsuzn Zďár Zďár nad Sázavou Železná Ruda Železný Brod Želzy Žermanice Žimutice

## Rozsvěcení vánočních stromků nechte klidně na nás

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



## První republika v barvě. Tak jste historii neviděli

Vydavatelství Extra Publishing opět přichází s barevným převyprávěním historie. Nyní přišlo na řadu předválečné Československo na kolorovaných snímcích, kterých je více než 130. Nevšední sním-

ky a barvitě příběhy, které se k nim vážou, přiblíží významné události, osobnosti, místa, ale i každodenní život a zajímavosti z let 1918–1938 v tehdejší první republice. Vše v barvě, tak, jako byste byli

přímými účastníky: od dramatického vzniku přes vzestup následovaný krizí, dávání soběhem starým časům, lesk nové moderní doby, vzepětí k neuskutečněné obraně až po tragický zánik. Nejen Masa-

ryk s holčičkou, ale i Václavské náměstí 28. října 1918, návrat legionářů, stavba brněnského výstaviště, školní lékařská prohlídka, trhy na Podkarpatské Rusi, práce uhlířů, lovec zmijí, medvěďáři, skok pa-

dákem z věže, V+W v automobilu Wikov, fenomén Milčí Mayerové a jejich „girls“, natáčení filmu se Spejblem a Hurvínkem či inaugurační jízda Slovenské strelj. Cena je 899 Kč. **HOP**



**Sudoku**

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

**Luštěnka**

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – KYČ, KYT, ŘÍP, TYČ, ZDA, ŽAS

4 – BULA, ČÁRA, LÍPA, OVČÍ, RÝHA, SMEČ, VÍKO

5 – ČOČKA, HOLKA, LYŽAŘ, ODSYP, SALTO, SAZBA, VZADU

K	A	T	Ů	V					
V									
Z									
O									
R									

**INZERCE**

# Týdenní horoskop

20. 12. – 26. 12. 2021



**BERAN**

21. 3. – 20. 4.

Nejste úplní blázni do Vánoc, a možná to ani nedáváte najevo, ale svým vlastním, tichým způsobem si užíváte nerušenou atmosféru.



**BÝK**

21. 4. – 21. 5.

Celá rodina na vás spoléhá, že vše zařídíte, ale k pomáhání se nemají. To vám vadí a celkem rázně dáte najevo svou nespokojenost.



**BLÍŽENCI**

22. 5. – 21. 6.

Těšíte se, až se s rodinou sejdete u vánočního stolu. Víc, než na dárečky, se těšíte právě na tu symboliku Vánoc a celkovou atmosféru.



**RAK**

22. 6. – 22. 7.

Podzim byl psychicky náročný, a pokud jste neřešili nemoci, tak přišly problémy. Vánoce jsou pro vás dobítím baterek po náročném období.



**LEV**

23. 7. – 22. 8.

Máte před sebou plno plánů a toužíte strávit čas v přírodě s lidmi, co máte rádi. Chcete si vynahradiť, že jste dali přednost kariéře.



**PANNA**

23. 8. – 22. 9.

Vánoce u vás doma musí být dokonalé a nesnesete kompromis. Občas to jiskří a dohady neberou konce. To vadí vašemu protějšku.



**VÁHY**

23. 9. – 23. 10.

Letos je náročné strávit Vánoce v psychické pohodě. Všichni jsou situací posledních dnů rozmrzelí a nezbývá než doufat, že se to spraví.



**ŠTÍR**

24. 10. – 22. 11.

Štědrý den strávíte ve velice pokojné atmosféře, která bude hrát rodinným štěstím. Večeře se skvěle povede a dárky rozjasní tváře.



**STŘELEČ**

23. 11. – 21. 12.

Nenechte se u štědrovečerní večeře nikým rozhodit! Přistě už budete vědět, že Vánoce strávíte jenom v nejužším kruhu své rodiny.



**KOZOROH**

22. 12. – 20. 1.

Máte pocit, že jste letošní svátky trochu zazdlili. Není snadné být v práci za hvězdu a zároveň mít doma vše uklizeno a napečeno.



**VODNÁŘ**

21. 1. – 20. 2.

Ač jsou Vánoce svátky, které by měly být rodinnou záležitostí, momentálně se nacházíte v ne úplně běžné pozici a věnujete se práci.



**RYBY**

21. 2. – 20. 3.

Máte vedle sebe osobu, která není moc nadšená z Vánoc. Vůbec nesdílí vaše nadšení a jen rozmrzele snáší rozsvěcování světylek.

**NOVÁ LÁSKA V ROCE 2022!**

PIŠ SMS NA 904 30 55, KÓD 28AB A SVŮJ TEXT NEBO VOLEJ NA 906 70 30 35

**TY POCITY V PODBRÍSKU... ZAJÍMEJ JE?**

**KARTÁRKA TI ODPOVÍ!**

**Váš osobní HOROSKOP!**

**Prekvapí Vás v následujícím roce NOVÁ ZMĚNA?**

Pište SMS s kódem 29AB a své datum narození na číslo 9043046

Tuto službu poskytuje: E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 5, 110 05, technicky zajišťuje Materna, 1 sms/55 Kč vč. DPH, 1 min/70 Kč vč. DPH, max. délka hovoru 17 minut, www.ema.bz, www.platmobilem.cz

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
-1/3 °C	-2/2 °C	-3/1 °C	-2/2 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -17,2 °C (1855) ↑ 13,3 °C (1993) Bio: ❤️❤️❤️

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.35 Cestománie</p> <p>17.05 Milí Bakaláři</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Hodinařův učen</p> <p>Pohádka (ČR/SR, 2019)</p> <p>21.50 U mě dobrý</p> <p>Komedie (ČR, 2008)</p> <p>23.35 To bylo Na kus řeči</p> <p>00.30 Bolkoviny</p> <p>01.20 Z metropole, Týden v regionech</p> <p>01.50 Kalendářium</p> <p>02.10 Dobré ráno</p> <p>04.40 V kondiči</p> <p>05.00 Rajske zahrady II</p> <p>05.15 Etiketa</p>	<p>18.00 Mr. Bean</p> <p>18.25 Zachraňte děti</p> <p>19.25 Československý filmový týdeník 1971 (1388/2379)</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vinnetou</p> <p>Western (N/It./Jug., 1963)</p> <p>21.45 Velký blondýn s černou botou</p> <p>Komedie (Fr., 1972)</p> <p>23.15 I dva jsou rodina</p> <p>Komedie (Fr./VB, 2016)</p> <p>01.10 Queer: Drama queer</p> <p>01.35 Hra kočky s myši</p> <p>02.30 Krásy evropského pobřeží</p> <p>02.40 Historie.cs</p> <p>03.30 Rodinné krížovatky</p>	<p>15.55 Kriminálka Miami V (20)</p> <p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>Rodinné případy</p> <p>17.20 Rodinné případy</p> <p>18.20 Comeback</p> <p>18.50 Comeback</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>Specialisté (58)</p> <p>Obrabečka not. Krimiseriál (ČR, 2018)</p> <p>21.20 Specialisté (59)</p> <p>22.25 Policie Chicago III (14)</p> <p>23.20 Kriminálka Miami V (19)</p> <p>00.15 Kriminálka Miami V (20)</p> <p>01.10 Odložené případy VII (15)</p> <p>01.50 Policie Chicago III (14)</p> <p>02.30 Kriminálka Miami II</p> <p>03.10 Střepiny</p>	<p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Policie v akci</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimi zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Copak je to za vojáka...</p> <p>Komedie (ČR, 1987)</p> <p>22.10 Hledá se táta a máma</p> <p>23.25 Šéfem za pár minut II</p> <p>00.00 Policie v akci</p> <p>00.55 Námořní vyšetřovací služba (9)</p> <p>Hlas ze záhrobi. Krimiseriál (USA, 2003)</p> <p>01.55 Jake a Tlustoch V (4)</p> <p>Už nikdy nebudu jako dřív. Krimiseriál (USA, 1987-1992)</p> <p>02.55 Policie Hamburg X (9)</p> <p>04.35 Ano, šéfe!</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 FLASHBACK</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.00 Óčko trendy</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 VÁNOČNÍ VÝHRÝ CZ &amp; SK</p> <p>19.00 VIP desítka</p> <p>19.50 Óčko hity</p> <p>20.30 Over Drive</p> <p>20.35 Óčko hity</p> <p>21.30 Naked Warm-up</p> <p>22.00 NAKED ATTRACTION GERMANY</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Drive</p> <p>Nemainstreamová hudba, extrémní sporty, lifestyle</p> <p>23.00 Óčko flirt</p>



4násobně můžete zlepšit kvalitu sluchu a zbavit se ušních šumů

# Toto malé zařízení zajistí OBROVSKÉ ZLEPŠENÍ sluchu už za 5 minut



To je neúčinnější podpora sluchového ústrojí, jaká se v roce 2020 objevila na českém trhu! Chcete mít dokonalý sluch bez pískání, šumů a hučení v uchu? Nasadte si miniaturní přístroj a ještě tentýž den budete samostatně telefonovat, užijete si televizní pořad bez zvyšování hlasitosti, zatancujete si na svou oblíbenou písničku z rádia. Díky miniaturním rozměrům zařízení si nikdo nevšimne rozdílu ve vašem vzhledu, zato vy uslyšíte kolosální rozdíl v kvalitě zvuku. Už od 1. nasazení!



Zjistěte, jak se zapojit do refundačního programu výrobce a získat BEZPLATNÝ audioposilovač, díky němuž 4násobně zlepšíte kvalitu sluchu a zbavíte se ušních šumů.

Zpěv ptáků za oknem, smích vnoučete ve sluchátku telefonu, oblíbené melodie – je tolik detailů, které dokáží zpříjemnit život... Od teď je můžete slyšet i na vzdálenost 500 m a bez problémů. Pomůže vám příušní „drobnost“ s velkým výkonem. Audiotechnologický zážrak pomáhá už od 1. použití zesílit okolní zvuky, odstranit šumění v uších a zbavit se příznaků zhoršení sluchu.

## PROBLÉMY SE SLUCEM?

ZBAVTE SE JICH ZA 5 MINUT!

**Regenerátor sluchu nové generace:**

- ✓ **Bleskově zesiluje okolní zvuky až o 82 %**
- ✓ **Okamžitě odlišuje lidský hlas od zvuků v pozadí**
- ✓ **Automaticky blokuje fantomové šumění, hučení, pískání a praskání**
- ✓ **Pomáhá slyšet a rozlišovat plný rozsah a každý druh zvuků**

## Nejlepší domácí způsob jak rychle zlepšit sluch

Komplikace se sluchem se dají překonat v každém věku. Rychle a diskrétně! Může to potvrdit už 127 453 Čechů, kteří využili toto nezvyklé zařízení. Téměř 97 lidí ze 100 přiznává, že od té doby, co používá tento fonický hit, se konečně zbavili nepříjemných přeslechnutí. Lidé, kteří používají posilovač sluchu už nemusejí přerušovat rozhovor trapným „Prosim?“ nebo „Zopakujete to?“ Mezi uživateli staršími 60 let je obzvláště ceněné víc než

4násobné posílení a zostření zvuků z televize, telefonu, rádia a ztlumení ušních šumů. Stačí jeden pohyb, kterým přístroj a zapnete a je konec se susedovými stížnostmi na hlasitý televizor! Od teď telefonní rozhovor s lékařem, úředníkem nebo pracovníkem kabelové televize bude probíhat zcela pohodlně, bez stresu, že něco bude špatně slyšet. Bleskové posílení sluchu a ztlumení iritujících šumů a praskání jsou jen část výhod diskrétního fonokorektoru. Víte, proč 15 dalších lidí považuje tento miniaturní přístroj za svého každodenního nepostradatelného pomocníka?

## „Foniatrický hit, který je vhodný v každém věku“

Na trhu posilovačů sluchu máme konečně zařízení, které odpovídá technologickým 21. století: malé a inteligentní. Tento audioregenerátor samostatně odlišuje lidskou řeč od hluku a šumu. Přizpůsobuje také svůj výkon, aby maximálně zostril zvuky, které vydávají lidi. Zároveň bezchybně pozná směr, z kterého přicházejí zvukové



vlny. Např. víte, odkud přijíždí auto, a slyšíte, jak je daleko.

**Kamil Svoboda**  
laryngolog

## Nejlepší korektor sluchu na trhu!

Síla a čistota zvuku, jaké toto zařízení poskytuje, je absolutní novinkou na trhu korektorů sluchu. Unikátní tvar fonorekonstruktoru je výsledek jak nejnovějších technických poznatků,

tak i mnohaletého pozorování... přírody. Vzpomeňte si na švitoření sýkorky nebo vrzání lučního koníka. Ačkoli jsou to malá stvoření, mají nezvykle silný sluch. Dokáží slyšet potenciální hrozbu nebo kořist na stovky metrů vzdálenosti! Na podobném principu funguje převratný audiokorektor. Miniaturní konstrukce efektivně využívá přirozený tvar vnějšího ucha. Dochází až k 4násobnému zesílení všech požadovaných zvuků.

## Miniaturní rozměry – obrovská výhoda pro vás

Tento kompaktní audioposilovač bez problému vezmete mezi 2 prsty. Ale vzdálenost, z jaké zachycuje zvuky, dosahuje 3 000 kroků. To znamená, že: **USLYŠÍTE BEZ PROBLÉMU:**

- ✓ **Šeptání – z 2,5 m**
- ✓ **Kapání vody z kohoutku – z 10 m**
- ✓ **Rozhovor – z 20 m**
- ✓ **Ptačí zpěv – z 0,5 km**
- ✓ **Pouliční ruch – z 1 km**

## Čistý a plný rozsah zvuků? Už za 5 minut!

Pokročilý věk, pobyt v hlučném prostředí, překonané nemoci – tyto všechny faktory mohou zhoršit váš sluch a vyvolat únavné šumění v uších. Odborníci se shodují: tento problém sám od sebe nezmizí. Naštěstí současná věda vám nabízí ideální řešení: malý, jednoduchý na ovládání a diskrétní posilovač sluchu, který si už získal uznání víc než půl mili-

onu Evropanů. Přišel váš čas! Objednejte si minikorektor a už od 1. použití si užijete maximální potěšení z dobrého sluchu.

## DISKRÉTNOST, LEHKOST, JEDNODUCHOST

### To je nejlepší posilovač sluchu na trhu:

**NEVIDITELNÝ – díky miniaturním rozměrům a barvě lidské kůže si ho vaše okolí ani nevšimne**

**PŘEDNOSTI – ergonomické tvary zajišťují zcela pohodlné nošení, dokonce i při podpírání hlavy a ležení na boku**

**PŘIZPŮSOBENÝ VÁM – 3 rozměry špuntů zajišťují optimální přichycení v uchu. Nevypadne ani při běhu nebo ohýbání**

## HALÓ, VYZVEDNĚTE SI DÁREK!

**ZVLÁŠTNÍ HLÁŠENÍ**  
Zavolejte co nejrychleji – máte šanci získat audioasistenta nové generace se 100% refundací od výrobce. Nemusíte posílat žádná potvrzení! Pospěšte si, počet bezplatných zařízení je omezený.

### „Ted se nebojím, že ohluchnu!“



Kvůli zhoršujícím se potížím se sluchem jsem se začala vyhýbat rozhovorům. Díky tomuto posilovači jsem získala normální život. Znovu si ráda popovídám se sousedy, telefonuju, zvedám telefon, slyším každý zvonek u dveří. V noci se skvěle vyspím, protože šumění v uších zcela zmizelo.

Jana, 65 let, Louny

### „Za 1 večer jsem znovu získal skvělý sluch“



Nesčetněkrát jsem vyvolal paniku v rodině, protože se mi moji blízcí nemohli dovolat. Celou dobu jsem seděl v bezpečí domova, jen jsem neslyšel telefon. To malé audiozařízení tento problém vyřešilo. S ním slyším dokonce, když soused pustí vodu. A on konečně už neslyší moji televizi.

Julek, 72 let, Most

## ZDARMA PRODUKT

Rozdáváme mikulášské dárky - **NENECH SI UJÍT PŘÍLEŽITOST!**

\*Prvních 100 lidí kteří zavolají do **30.12.2021** obdrží **100% NÁHRADU VÝROBCE!**

Zavolejte! **296 330 898**

Zavolejte: po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku

**Č.1** podle odborníků na foniatrii



## MARDOŠA

ČLEN KAPELY TATA BOJS



## Sloupek

## TO NEDARUJU!

Dary bývají různého druhu a nemalá skupina z nich by se dala označit jako dary danajské. Sám jsem pár takových dostal a obávám se, že i dal. I když to nebyl můj záměr. Všichni víme, že než danajský je lepší žádný dar. Nula dárků nám žádné starosti nepřidělá. Navíc je to ekologické.

Ale co naplat, touha lidí udělat svým blízkým radost je často silnější než odhad či soudnost, a tak se tato snaha často vymkne a stane opakem zamýšleného. U nás doma se například před lety objevila pod stroměčkem kniha Domácí lékař. Nejde jen o to, že publikace vážila snad deset kilo a nevešla se na žádnou policičku. Hrůzný byl hlavně její obsah. Kniha s mírumilovným lékařem v názvu totiž skrývala hlavně samé nemoci.

## Citát

## Kniha s mírumilovným lékařem v názvu totiž skrývala hlavně samé nemoci.

obrazově doplněné, včetně ilustrací a fotografií těch obzvláště „povedených“ průběhů různých onemocnění. Byla to kniha, jež děsila. Ale nejen to. Byla to zároveň i kniha, která „inspirovala“.

Bárka při své zvědavosti

a občasném pocitu chatrného zdraví nedokázala odolat a občas si v knize hledala. A bohužel se v ní často i „našla“. Je mi naprosto jasné, že záměr darujícího byl dobrý. Trochu nás povzdělat a pomoci udržet zdravého ducha i těla. V našem pojetí se nám to ale začalo trochu vymykat. Tak jsme ji napřed dali na nejvyšší polici (abychom po ní nesašli tak často), později do igelitáku (aby nás ani ten hřbet nelákal), pak i s igelitákem na dno skříně a nakonec do sklepa. Hned jsme měli doma víc místa a hlavně mňí příznaků. I když musím přiznat, že v tomto směru je teď naším „štedrým“ dodavatelem internet. Ten asi do sklepa jen tak nedáme... Přeji vám letos co nejméně danajských darů – darovaných i obdržných!

## Anketa

## f Jaké Vánoce jste měli v dětství?



Radim Smith

Byly uvěřitelné. To ještě Ježíšek nosil dárky oknem.



Stago Mr

Myslím, že málokdo jako dítě bruslil na Čertovce.



Vladimír Cekota

Trochu chudší než dnes, ale bohatší o lásku.

## @mojemetro



#METROTAG

Politická situace, z pandemie emoce,  
k tomu nezkratná inflace,  
drtí mnoho z nás,  
právě proto však na vánoční čas  
všichni spolu těšme se,  
ať klid a mír nám přinese,  
poznejme hodnoty pravé,  
tož šťastné, veselé a zdravé  
Vánoce

Jmenuje se **František Třetí** a nyní k nám doputovala jeho třetí vymazlená rýmovačka. Přistála v rubrice **Hlídač** na **metro.cz**, kam věrní příspěvatelé taktéž posílají reportážní fotky z dění v Česku, především v metropoli. Mrkněte se, obzvlášť ty víkendové kousky, věnované připomínce skonu Václava Havla, jsou mimořádné.

#METROTAG

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

## Dopisy a vzkazy

## Příměstský chaos

Nechápu, proč Středočeský kraj nechal opět zavést přímé vlaky linky S7 z Berouna přes Prahu hlavní nádraží do Českého Brodu. Každý cestující, který pravidelně používá vlaky na trati Praha–Beroun, ví, že při probíhající několikaleté generální rekonstrukci tratě jezdí většina vlaků zpožděna, zpoždění se tak bude přenášet i na trať na Kolín. Asi krajji na cestujících nezáleží. Úředník nejspíš jezdí autem v zápách, že? To je vidět i na trati Praha–Dobříš, kde je většina vlaků ukončena v neobsazené zastávce Čisovice, přičemž přípojný autobus PID 449 odjíždí jednu minutu (!!!) po příjezdu vlaků od Prahy. Nikde není uvedeno, že autobus má povinnost čekat na vlak. Vlaky zrušil kraj i do Rožmitálu, některé vesnice (Skuhrov pod Třemšínem či Oslí) nemají vlaky autobusem obsluhované vůbec.

MARTIN KUBÍK, PRAHA 4

[dopisy@metro.cz](mailto:dopisy@metro.cz),  
[www.facebook.com/denikmetro](https://www.facebook.com/denikmetro)

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

## Řešení sudoku

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

## Řešení luštěnky

HUSA

## Komiks





# Svatou zemí pěšky? A proč ne!

**Izraelci jsou národem pěší chůze.** Zemí vede unikátní stezka.

Nandejte si pevné boty a vyrazte s námi napříč Izraelem. Celým státem vede stezka, která měří 940 kilometrů.

„Něco podobného má jenom pár zemí světa, je to unikát. Izraelci jsou na to velmi hrdí a sami jsou národem pěší chůze. Na trecích po celém světě vředycky na Izraelce narazíte. Často si berou volno po povinné vojně a někam do zahraničí se na rok vydávají,“ říká cestovatel a spisovatel Ladislav Zibura, který mimo jiné napsal i knihu 40 dní pěšky do Jeruzaléma.

„Na stezce Israeli National Trail ubytování za symbolický příspěvek nabízejí takzvaní angels of the trail,“ dodává spisovatel. Celá trasa je označována třemi pruhy – bílým, modrým a oranžovým, které jsou malovány na kameny či jiné objekty podél cesty. Ujít

trasu souvisle trvá 30 až 70 dní. Stezka je plná přírodních zajímavostí i míst, kde se odehrávaly historické události. Cestovatelské příručky, které trasu popisují, mají desítky stran. My se proto pokusíme vyzdvihnout jen pár zajímavostí. Vyrážíme ze severu.

Oficiální začátek stezky je v kibucu (*vysvětlení v boxu*) Dan, v něm se nachází muzeum Beit Ussishkin. Pokračuje pak až k hoře Meron. Ta má zvláštní význam v židovské náboženské tradici a její části byly prohlášeny za přírodní rezervaci. Na hoře najdete hrobku Šimona bar Jochai. Místo spočinutí proslulého rabína je údajně druhým nejnavštěvovanějším židovským místem na světě po Zdi nářků. Dál cesta směřuje k městu Safed, což je nejvýše položené město v Izraeli.

Další část pouti klesá do nížin a vede poblíž Galilejského jezera, které je nejnižší položeným sladkovodním jezerem na světě a druhým nejnižší položeným jezerem po Mrtvém moři. Dolní Galileji vede trasa poblíž Nazaretu.

Městu, kde podle bible prožil dětství Ježíš, se ale stezka vyhýbá a místo toho vede přes město Nof HaGalil.

Dál stezka vede skrz Mount Carmel. Největší izraelský národní park se rozprostírá přes většinu pohoří Karmel. V parku je přes 10 tisíc hektarů borovicových, eukalyptových a cypřišových lesů a vedou jím i četné cyklistické a pěší stezky. Dalším národním parkem, kudy Izraelská stezka vede, jsou Judské hory. V této oblasti se nachází Jeruzalém. Jedno z nejstarších měst na světě a jeho okolí lze projít díky Jeruzalémské stezce (*více v boxu*).

Stezka pak šplhá dále na jih do národního parku Beit Guvrin, pak rezervaci Pura a poté po řece Nahal Shikma. Další zajímavostí stezky je také kibuc Lahav, kde najdete muzeum beduínské kultury (*více v boxu*). Pak cestovatel navštíví největší les v Izraeli a město Arad. Poslední část trasy pokračuje přes Negevskou poušť. Nejnáročnější putování končí v Eilat u Rudého moře. **MAREK HŘÍ**



## Zajímavosti

V článku je několik pojmů, které si zaslouží trochu větší vysvětlení.

- Kibuc je označení pro zemědělskou, ale také průmyslovou osadu v Izraeli, která hospodáří formou kolektivního vlastnictví. Případné zisky z výsledků hospodaření jsou investovány do dalšího rozvoje osady.
- Jeruzalémská stezka je téměř uzavřený okruh. Má délku přibližně 42 km. Trasa, na které cestovatel stráví v průměru dva dny, spojuje kulturní a historická místa s národními parky v okolí Jeruzaléma.
- Beduíni jsou příslušníci arabských nomádských kmenů obývajících převážně pouště. Tradičně se živí polokočovním farmařením. Každoročně se kmen přesouvá od vody k vodě a zemědělským zdrojům.

INZERCE



## EL AL Israel Airlines

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

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

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

[www.elal.com](http://www.elal.com)

**Prague  
Airport**



**Cestování - nabídka**

**JEĎTE JINAM NEŽ KAŽDÝ**  
 www.AGLtravel.cz, Ploskovičká 19, Praha 8  
 s tímto kuponem do 31.1.2022 **SLEVA 500 Kč** v CK AGL travel  
**PF 2022 KRÁSNÉ VÁNOCE**  
 .. Korfu - Rhodos - Madeira - Malta - Mexiko - Arménie ..

**Auto-moto - poptávka**

Koupím jakékoliv vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

Sbíráám, auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení, dílen, garáže vše do r. 1990. 734843403

**Starožitnosti**

**KNIHY!**  
 odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST**  
 solidní ceny za Vaše knihy.  
 Tel.: 603 478 873

Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

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

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

**Výměny**

Zajistíme VÝMĚNU vaší nemovitosti, rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastnime. 774335509.

**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPÍM CHATU**  
 Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoduje. Předem děkuji za nabídku. Tel.: 725 911 070

**KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK**  
 v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

**POPTÁVKA CHATA HORY**  
 koupím chatu, chalupu, stavební pozemek na horách či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Orlické, Jizerský, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě 777603019.

**PENÍZE IHNEDE** za nemovitost v Praze pro firmu z Evropské unie. Tel: 602212121.

**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**  
 jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reální kancelář prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

**POPTÁVKA BYTU**

koupím byt na horách či blízko hor - Šumava, Krkonoše, nebo Jizersky. Na stavu nezáleží. Děkuji za nabídky. Tel: 773 117 381

**PENÍZE IHNEDE** za byty v Praze pro firmu z Evropské unie. Tel: 602212121

Koupím byt kdekoliv v Praze, dám okamžitou zálohu, platba hotově, právní záležitosti vyřídím. Stav nerozhoduje. RK nevolat. tel. 234095720, 720539665

Dobře zaplatím byt v OV, DV. Starší osoby mohou nechat v bytě na dožití bez nájmu. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

**Finance - nabídka**

**RYCHLÁ PŮJČKA**  
**Až 20 000 Kč s 30% slevou od COOLCREDIT.**  
 Vysoká šance schválení. Vyřízení online z bezpečí domova. Zažádejte na [www.coolcredit.cz](http://www.coolcredit.cz)  
**Slevový kód: METRO**

**Služby - nabídka**

**NÁBYTEK**  
 Doprava ZDARMA po Praze  
 Žižkov, Měcholupy  
 Možnost parkování  
 Tel.: 777 66 45 77  
[euronabytek.cz](http://euronabytek.cz)

**Ostatní**

**KNIHY!** Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítrny - křesla, židle, stoly, lampy, obrazy, knihovny aj. T. 603478873

**Pronájmy - poptávka**

**HLEDÁM PRO** naše solventní ZAMĚSTNANCE z kanceláře byty k dlouhodobému pronájmu v Praze, právní servis zajištěn. Tel: 274784428

**Práce - nabídka**

Hledám zručného domovníka/pracovníka údržby do správy bytových objektů. Mzda v rozmezí 25 až 28tis. Kč. Možno na HPP nebo na fakturu. Svoj životopis zasilejte na mail: matejzik@avema.cz

Amboseli s.r.o. přijme metaře/závodníky v Praze - práce na HPP nebo DPČ, možnost pravidelných záloh a odměn. Bezplatná linka 800100166.

Vojenské lesy a statky ČR, s.p. nabízí volná místa bezpečnostních pracovníků v Praze, ve 12-ti hodinovém nepřetržitém provozu. Požadujeme trestní bezúhonnost a občanství ČR. Nabízíme výhody a jistotu práce ve státním podniku. Kontakt: 733618639, 736528901, 736528900.

STR Praha s.r.o. se sídlem a provozovnou na Praze 4, přijme na HPP svářeče - zámečníka CO, TIG (NE stavební svářeč) do zakázkové výroby - svářeči přesných lehkých konstrukcí. Nástup leden 2022. Tel.: 241483080, paní Paulová.

Československá akademie obchodní, SOŠ, Praha2, Reslova 5 přijme na plný úvazek učitele anglického jazyka, nástup ihned. Nabídky a profesní životopis zasilejte na: blazkova@cao.cz

SPŠS Betlémská 287/4, Praha 1  
 hledá **UČITELE/KY**  
 oboru **strojírenství a předmětů Fyzika a Elektrotechnika.**  
 I na částečné úvazky. Nové vybavení ele. lab.  
 CV posílejte na adresu: [reditel@betlemska.cz](mailto:reditel@betlemska.cz)

**ADESTRA**  
 security, spol. s r. o.  
 Přijme nové kolegy na pozici: **STRÁŽNÝ**  
 Nabízíme:  
 ■ Mzda 115 – 150 Kč/hod.  
 ■ Možnost ubytování  
 ■ Náborový příspěvek  
 ■ Možnost záloh  
 Požadujeme:  
 ■ Výpis z rejstříku trestů  
 ■ Certifikát strážný  
 ■ Spolehlivost  
 Kontakt:  
 tel.: 775 718 509, 257 311 447  
 e-mail: [personalni@adestra.cz](mailto:personalni@adestra.cz)  
[www.adestra.cz](http://www.adestra.cz)



**ABAS**  
 IPS MANAGEMENT



Přijmeme zaměstnance s částečným nebo plným ID na pozici ostražky do Velkotřžnice Lipence. Směny dle dohody. Pro více informací volejte na t. 739625072

Přijmeme zámečníka. Přesná ruční práce na odlitcích do leteckých motorů, turbin, jaderných reaktorů. Nadstandard. plat. hr@praguecast.cz, T: 222531704

**m2c**  
**Ostraha OC a admin. budov - Praha**  
 týdenní zálohy  
 Náborový příspěvek 2 000 Kč  
**Mzda až 150 Kč/hod**  
 Volejte zdarma: 800 111 112

**Bezpečnostní agentura přijme:**

**zaměstnance (ČID, PID)**  
 pro ostrahu objektů v Praze bez možnosti ubytování  
 Požadujeme: trestní bezúhonnost  
 Nabízíme: dobré mzdové podmínky, příspěvek za vlastního psa  
 Info: po-čt 9.00-15.00 hod.  
 Tel.: 222 780 671, 737 337 088

**Staňte se dárce**  
**krevní plazmy**  
 700 Kč\* za každých 1400 Kč\* měsíčně 18 200 Kč\* za rok  
 odběr  
 - Pomůžete zachránit lidské životy  
 - Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu  
 - Občerství zdarma a zajímavé dárky  
**Metro Hradčanská**  
 \*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.  
[www.unicaplasma.cz](http://www.unicaplasma.cz)  
 Tel.: 733 474 770

**VELKÁ RENOMOVANÁ SPOLEČNOST**  
**PŘIJMEME bezpečnostní pracovníky, strážné, vrátné a recepční s AJ do Prahy na HPP i DPP**  
 > mzda 96,50 až 120 Kč/hod.  
 > pro recepční s AJ, s certifikátem až 140 Kč/hod.,  
 > zdarma osvědčení „strážný“  
**NÁSTUP IHNEDE**  
 PŘIJĎTE DO NAŠEHO TÝMU  
**Bezplatná linka 800 888 042**

**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**  
**VOLEJTE ZDARMA 800 108 111**  
[nabor@abasco.cz](mailto:nabor@abasco.cz)

Chcete sřezít hodnoty jako **STRÁŽNÝ**?  
 Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ**?  
 Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH**?  
 A můžete být klidně i **VEDOUČÍ**!  
 Dáme Vám **služební oblečení**.  
 Do práce to můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.  
 A taky Vám dáme **zálohu na mzdu**.

Úklidová firma přijme pracovníce/ky na úklid hotelu Residence na Praze 4, Novodvorská, úklid od 6.30 h. ráno. Tel.733691438

INSTALATÉR/TOPENÁŘ - Ústřední vojenská nemocnice. Požadujeme: SŠ/SOU vzdělání, manuální zručnost, spolehlivost, samostatnost, pozitivní a zodpovědný přístup k práci, vyučení v oboru instalatér - topeňář, svářečský průkaz nutný. Piště na: [kariera@uvm.cz](mailto:kariera@uvm.cz). Tel.: 973203602.

PRÁDELNA/Pomocný pracovník pro Domov vlčí mák - Ústřední vojenská nemocnice - Vojenská fakultní nemocnice Praha. Požadujeme: ZŠ vzdělání, aktivní a zodpovědný přístup k práci, týmová spolupráce. Piště na: [kariera@uvm.cz](mailto:kariera@uvm.cz). Tel.: 973203602.

Hledáme pracovníky ostrahy byt. domů v Praze 9, 4 a 1 na obchůzkovou strážní službu na DPP. Zálohy možné, čistý RT. Tel: 777077611, volat 8-17h po-pá.

Přijmeme zaměstnance s částečným nebo plným ID na úklid do Velkotřžnice Lipence. Směny dle dohody. Pro více informací volejte na tel.č.739625072

KOMWAG přijme závozníky, 1000/den, DPP - výplata 1x týdně, HPP 18-23.000 + 13, 14 plat, strav. paušál, příspěv. na dovolenou aj. Vol. zdarma 800566924

KOMWAG přijme prac. na úklid ulic, DPP - výplata 1x týdně, HPP 17.000-20.700 + 13., 14. plat, strav. paušál, příspěv. na dov. aj. Vol. zdarma 800566924

Gymnázium J. Heyrovského, Praha 5, přijme kuchaře/kuchařku. Nástup dohodou. Nabídky zasilejte na e-mail: [krepinska@gymjh.cz](mailto:krepinska@gymjh.cz), info. na tel.: 251051261

Hledáme zaměstnance na výrobu salátů a chlebičků na 6 hod./25 000 Kč. Tel.: 724603645

ANVI TRADE s.r.o. (Křč) - přijme skladníka, nutná praxe s VZV. Pracovní doba Po-Pá. V případě zájmu volejte pana Jana Hladíka: 775325597.

Hledám sekretářku na focení zboží na internet a na balení a odesílání poštou v Praze. Plat dohodou. Tel. 721235964, [manvel4@seznam.cz](mailto:manvel4@seznam.cz)

Úklidová fa přijme pracovníky na ranní úklid, od 6:00 do 10:00 hod., pondělí až neděle v centru Prahy, Salmovský palác. Volejte: 737501615

Hledáme prodavačky do lahůdek, pokladní. 150,- Kč/hod. Tel.: 724603645

Nástup od ledna 2022 - práce v Praze ve skladu s oblečením pro muže a ženy, mzda 174 Kč/hod + stravenky, smlouva na plný úvazek, ubytování možné (2-3 lůžka na pokoj), směny 8 hod, střídání ranní a odpolední směna, pohovory již nyní, volejte 731420914 nebo zdarma 80019797, [www.lepsiprace.cz](http://www.lepsiprace.cz)

**Knihy a časopisy**

**KNIHY!**  
 odkoupím velkou **KNIŽNÍ POZŮSTALOST**  
 solidní ceny za Vaše knihy.  
 Tel.: 603 478 873



**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**  
 koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.  
**PŘIJEDEME (pro více než 300 ks) ZAPLATÍME ODVEZEME**  
**Celá ČR**  
**tel. 604 11 44 66**  
**e-mail: [arco@antikvariaty.cz](mailto:arco@antikvariaty.cz)**



## Krátké

## Šest branek

Fotbalisté mistrovské Slavie navzdory dvěma vyloučeným hráčům remizovali v 19. kole první ligy v Ostravě 3:3. Pražané ne zvítězili v nejvyšší soutěži po sedmi výhrách a v čele tabulky přezimují pouze o bod před Plzní a o tři body před městským rivalem Spartou. Mladá Boleslav zvítězila v Teplicích 1:0, Liberec doma remizoval s Českými Budějovicemi bez branek. Olomouc před vlastními diváky uhrála se Zlínem nerozhodný výsledek 1:1. Už v sobotu Plzeň vyhrála 1:0 na hřišti poslední Karviné. Stejným výsledkem uspěla v Mladé Boleslavi proti nováčkovi z Hradce Králové i Sparta. Slovácko zdolalo Jablonec 2:1, stejně si Pardubice poradily s Bohemians 1905. Jarní část první ligy začne o víkendů 5. a 6. února.



Ester Ledecká PROFIMEDIA

## „Skvělý závod“

Snowboardistka Ester Ledecká slaví jubilejní dvacátý triumf ve Světovém poháru. Olympijská vítězka prošla v sobotu suverénně večerním paralelním obřím slalomem v italské Cortině d'Ampezzo, kde vyhrála už popáté v kariéře. „Byl to skvělý závod, skvělý večer. Organizátoři zase připravili výborné kopeč a byla radost tady jezdit. Celý den jsem jezdila docela solidně a jsem ráda za svůj tým, protože odvedl vynikající práci,“ řekla. **ČTK**



## Další propadák. Generálka se nepovedla

Čeští hokejisté včera prohráli na Channel One Cupu v Moskvě se Švédskem 2:3 a skončili s jediným bodem poslední. Svěřenci trenéra Filipa Pešána si i v šestém duelu v sezoně připsali porážku a vyrovnali tak nejhorší vstup v historii samostatné české reprezentace z ročníku 2014/15. Turnaj byl i generálkou na olympijské hry v Pekingu, do kterých Češi vstoupí 9. února zápasem proti Dánsku. Čechům nevycházejí začátky. „Ty zápasy vypadají bohužel jako přes kopírák, začneme trochu ustrašeně. I když dneska jsme tam měli více emocí, více jsme bojovali a více jsme byli v zápase než včera, přesto jsme inkasovali první branku,“ mrzí Pešána. V sobotu Češi podlehl Rusku 2:5. **AP**

## Tiger Woods. Užil si návrat na hřiště

Deset měsíců od vážného zranění nohy se Tiger Woods vrátil ke golfu. Na rodinné exhibici v Orlandu se pětačtyřicetiletý Američan představil společně s dvanáctiletým synem Charliem. Woods při návratu od únorové automobilové nehody, při níž málem při-

šel o pravou nohu, sklidil velké ovace diváků. Bylo znát, že stále má bolesti a lehce kulhal, k pohybu po hřišti využíval vozík. „Moc jsme si to užili, ale jsem unavený. Nemám žádnou výdrž,“ řekl vítěz 15 majorů a celkem 82 turnajů na PGA Tour. **ČTK**

## Házená. Titul získaly Norky, soupeř odpadl

Norské házenkářky se po šesti letech vrátily na světový trůn. Ve finále šampionátu ve Španělsku porazily po obratu ve druhém poločase olympijské vítězky z Francie 29:22. Celkově čtvrtý titul mistryň světa po letech 1997, 2011 a 2015 přidaly Seveřanky k loňskému evropskému, který byl osmý v pořadí, a k srpnovému bronzu z tokijské olympiády. Bronz získaly v Granollers dánské házenkářky po vítězství 35:28 nad domácími obhájkyněmi stříbra. Zápas o zlato byl reprízou posledního finále ME, oba týmy se také utkaly o světový titul na předminulém šampionátu v roce 2017, kde byly úspěšnější Francouzky. Také tentokrát se zápas vyvíjel lépe pro olympijské šampionky, v druhé půli ale Francouzky zcela odpadly. **ČTK**

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

Nemovitosti - nabídka

**JURIS REAL**  
real estate

**JURIS REAL, spol. s r.o.**

*nabízí přímý výkup,  
zprostředkování  
prodeje, dražbu  
nebo aukci.  
A to za nejvyšší  
možnou tržní cenu.  
Před prodejem  
vyřešíme právní vady,  
dluhy, exekuce.  
Možnost okamžité  
výplaty zálohy.*

**605 300 003**

[www.prodejtojinak.cz](http://www.prodejtojinak.cz)

## Sahala po medaili

## České závodnice utekl bronz o dvě vteřiny.

Biatlonistka Jessica Jislová útočila při své premiéře v závodu s hromadným startem na stupně vítězů. Česká reprezentantka ve francouzském Le Grand-Bornand jediná střelila přesně, chvíli i vedla a nakonec dojela pátá, což je její nejlepší výsledek ve Světovém poháru. Zvítězila Švédka Elvira Öbergová. „Musím říct, že se mi jelo strašně, pro-

to jsem se snažila co nejvíce pomoci střelbou – a to vyšlo úplně skvěle. Jsem šťastná. Super, prostě,“ slzela Jislová štěstím v rozhovoru v České televizi. „Trošku mrzí, že jsem neměla víc sil, abych mohla bojovat o lepší pozici, ale to bude třeba příště.“

Jislová startovala s jednadvačticí a po první poloze jela sedmnáctá, po druhé devátá a po třetí sedmá. Přesně odstřílela i závěrečnou položku vstoje a do posledního okruhu vyjžděla první před Öbergovou. Švédka se ale kolem české soupeřky rychle prohnala. Jislová ještě chví-

ku vydržela na druhém místě, ale v posledním delším stoupání se před ni dostaly domácí Simonová s Ruskou Rezcovovou a o chvíli později také Italka Wiererová. Jislová se za nimi snažila jet a za medaili zaostala o necelé dvě vteřiny.

Markéta Davidová skončila osmá. Chybovala dvakrát, na jedno trestné kolo musela po druhé a třetí zastávce, ale držela se těsně za desítkou. „Byla to moje chyby, mrzí mě rána vleže. Dneska to bylo blízko,“ řekla Davidová, která závěrečnou položku zvládla a posunula se nahoru. **ČTK**

INZERCE

**Portmonka**

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

MYŇ NA

15:48

LETAK

Lidl Retro týden od 5.7. do 11.7.2021  
Platnost od 05.07.2021 do 11.07.2021

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD



# LEVNÉ KNIHY®

[www.levneknihy.cz](http://www.levneknihy.cz)



à 249 Kč

PRO CHYTRÉ  
HLAVIČKY



- HISTORIE
- FAKTA
- ZAJÍMAVOSTI

à 399 Kč

**11x v Praze**

Vodičkova 19, Praha 1 • Tylovo náměstí, Praha 2 • Novo Plaza, Praha 4 • Metro Budějovická, Praha 4  
Anděl - Štefánikova 5, Praha 5 • OC Šestka, Praha 6 • Dejvická 31, Praha 6  
Strossmayerovo náměstí, Praha 7 • Zenklova 22, Praha 8 • Centrum Krakov, Praha 8 • NC Eden, Praha 10