

DALŠÍ PROHRA. JAKO PŘES KOPÍRÁK, LÁTEŘÍ KOUČ

ČESKÝM HOKEJISTŮM SE POD VEDENÍM TRENÉRA PEŠÁNA NEDAŘÍ STRANA 16



metro



Pondělí, 20. prosince 2021

Č. 239, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

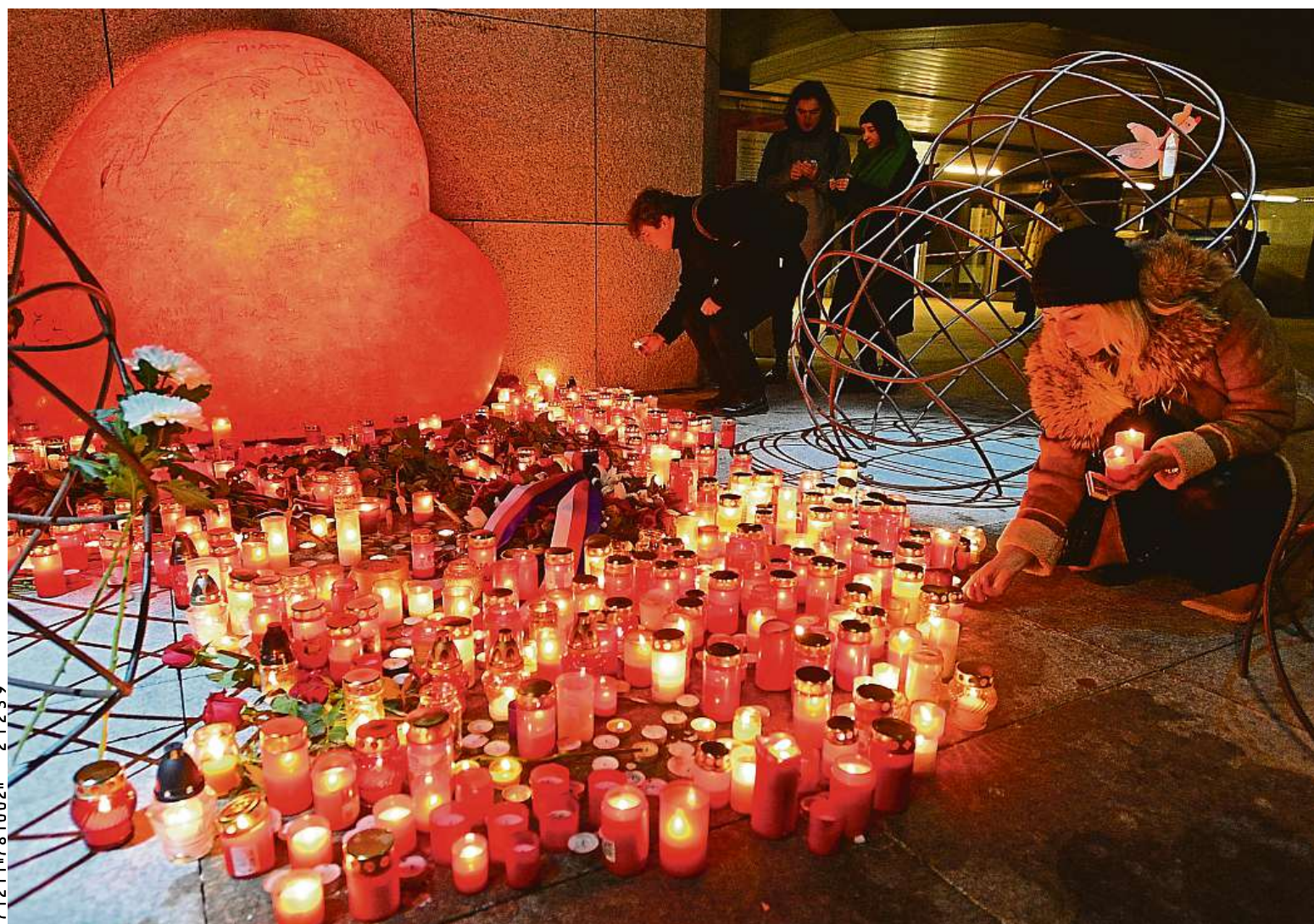
/ ostatní distribuce

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 6



Po celém Česku si lidé v sobotu připomínali deset let od úmrtí bývalého prezidenta Václava Havla. Více na straně 4

ČTK



9 771211 781002

2 1239

BORCI Z ČVUT STOJÍ U ZRODU

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



Tým ČVUT i s rektorem Vojtěchem Petráčkem (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 udržitelou 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 udržitelé 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.

Myslí 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, zvlášť 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.



Skauti rozvázeli symbol naděje – betlémské světlo. Kde si ho připálit?

Skautští kurýři v sobotu rozvázeli vlaky po republice betlémské světlo, které převzali na hraničním přechodu s Rakouskem. Na mnoha místech a akcích si lidé až do Štědrého dne budou moci připálit svíčky nebo lucerničky a světlo zažehnuté v Kristově rodišti si odnést do svých domovů. Kvůli epidemii koronaviru organizátoři dávají přednost tomu, aby se světlo rozdávalo pod širým nebem, mimo uzavřené prostory. Například v Praze skauti novodobý symbol Vánoc rozvázeli po hlavním městě dvěma historickými tramvajemi. Další akce lidé najdou na webu www.betlemskesvetlo.cz. Tradice betlémského světla, které putuje Evropou, se zrodila v roce 1986 v Rakousku. Cílem je šířit zároveň s plamínkem myšlenku pokoje, přátelství a míru. Betlémské světlo je pro věřící symbolem naděje, světla, jež překonává tmu. V Česku se tradice ujala po pádu komunismu, o jeho šíření se starají skauti a skautky už víc než 30 let.

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 prečišťovány 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 dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/telefony

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

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 dalajlámou 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 rozloučily i desetitisíce obyčejných Čechů. WIKIPEDIA.CZ a ČTK

Hrádeček. Šli od pivovaru

Jednou z akcí, které se během vzpomínání na Havla konaly, byla ta v Královéhradeckém kraji. Lidé vyrazili na pochod od trutnovského pivovaru k jeho chalupě na Hrádečku. „Ať budeme hledat kandidáta na prezidenta jakéhokoliv, takového jako on už nenajdeme,“ řekl Robert Feješ, který žije v nedalekých Mladých Bukách a s Havlem se znal. „Chybí tu,“ dodal. **ČTK**

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



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 Vínohradském 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**





Rodinné

Pro chvíle,
kdy jsme spolu



Nouzový stav na lidi už nezabírá

Češi v aktuálním nouzovém stavu pohyb 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 koronaviróze pandemii 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 zřít společenských akcí. **ČTK**

Zemanova sonda

Prezident Miloš Zeman v rozhovoru pro CNN Prima NEWS řekl, že vládu jmenoval s rozpornými pověstmi. Uvedl, že kvůli ne-

chutenství má zavedenou vyživovací sondu do žaludku. Zopakoval, že je zastáncem povinného očkování proti covidu. **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 městský podnik zpestří čas návštěvníkům areálu. Lesy mají statut „lesů zvláštního určení“. Tedy určené pro relaxaci bez těžby dřeva a naopak s větší estetickou úpravou. **ČTK**

INZERCE



OZP

OBOROVÁ ZDRAVNÍ
POJIŠTOVNA

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

WWW.OZP.CZ

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.

 **alza.cz**

Kupte na 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. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz.



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 stoupencům brexitu, býval hlavním britským vyjednavcem 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.

Nižší 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 vědci 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 blíznými. Podle vědků nebyl 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 prospěšní 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 vědci. **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

Vyrobeno v Číně, zkonsumováno 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 nejušší 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



OSVĚDČENÍ POMOCNÍCI Z LÉKÁRNY

Chraňte svůj ZRAK silou borůvek

Podrážděné, unavené a citlivé oči umí potrápít 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 uklidnění 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 přilnou k pokožce, ale je možné je také snadno odstranit bez nepříjemného podráždění pokožky a trhání chloupků.



Děti se dočkaly útulného domova

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

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 lakýrníků 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



Dětský domov v Unhošti

ARCHIV

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 zabydlit.

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 díky tomu, že jde o profesionály, takřka součástí zdravotnického

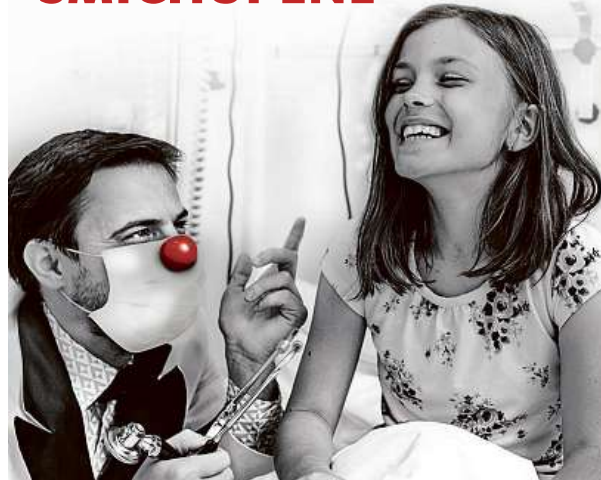
personálu, mohou klauni navštěvovat i specializovaná oddělení, například ta, kde je schopnost pacientů reagovat velmi omezená, nebo třeba stacionáře pro handicapované děti. Chodí ale i domů za dětmi, které jsou kvůli své nemoci izolované od svých vrstevníků a okolního světa.

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

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

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 výsledkem 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



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. 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 papouškem 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-

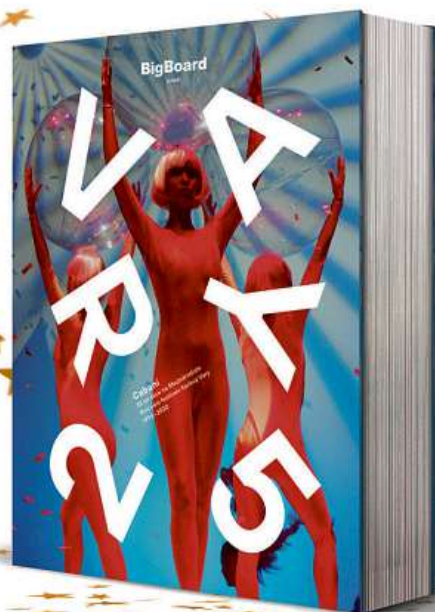
poušci je vůbec nezajímají. Jakmile se k nim přitulí kakadu molucký Lady a dává najevo, že chce od nich drbat, zjihne i ten největší tvrdák a užívá si pozornosti těchto nádherných inteligentních papoušků, kteří se předvádí, aby na sebe strhli pozornost. A když si na ruku vezme velký chlap aru hyacintového 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 papouškem 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 papouškem 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. **HOP**

INZERCE



-10 %
+doprava
zdarma

Darujte unikátní knihu

25 let akce na MFF Karlovy Vary

vary25.cz



Karlovy Vary
International Film Festival

Klasika, ale neotřelá. Zabalte knihy!

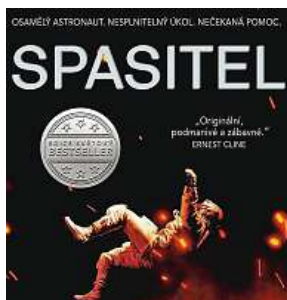
DIVNĚJŠÍ PLANETA

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*



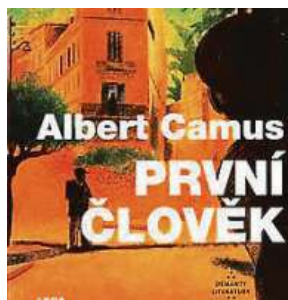
SPASITEL

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*



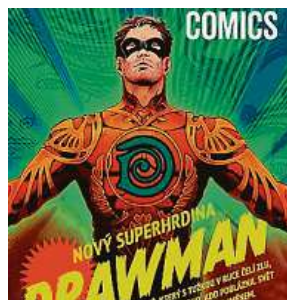
PRVNÍ ČLOVĚK

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
Blažim Bohumin Broumov
Brumovice Bruntál Brásky
Březnice Březno u Chomutova
Březová Budišovské Bukovce
Bystrice (město) Bystrice nad
Pernštejnem Bystrice pod Hostějnem
Býsovec Citov Čechy Čeladná Čenkovice
Cermvín Červená Voda Česká Lípa Česká
Skalice Česká Třebová Český Těšín Čičenice
Dolní Dubňany Dalešice Daskabát Davle Děčín
Doštno v Orlických horách Dětmarovice Divčice
Dobruška Dolany Dolní Beřkovice 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
Beřkovice 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 Chrastá 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 Klimkovice Klučnice Knovíz Kolín Kostelec nad Černými lesy
Kostelec na Hané Kosařská Kouřim Kovářská Králupy Kramolín Kraslice Krásná Lípa
Křavaře Krmov Krýry Křelovice Křižovatka Kunčice pod Ondřejníkem Kytičín Lázně Kynžvart
Ledvice Laněšice Lhánovice Libavá Liběchov Libčovice 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 Myslivice Mýslivice Mýslivice Mýslivice 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 Přestíček Příbram Příbram Rakov Rapotín Rečice Rokycany Rokytínice u Přerova Ropice Rosice Rouchovany
Rožná Rožnov pod Radhoštěm Rychvald Rýmařov Sedčany Sedlec Sejřek-Sor Semlín 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 Táln Táboby Tachonín Temelín Teplice
Tichá Tousek Třinec – Trutnov Trstěň Trstěň Třinec Týn nad Vltavou Týnec nad Sázavou Uničov Ústí nad Labem Ústí nad
Orlicí Úvalno Valašské Meziříčí Valtý Valtýřky Velké Heraltice Velké Chvojno Velká Lhota Velké Svatonovice Veselí nad Lužnicí
Vážná Vidče Vítkovice Vítkov Vedeňany Volyně Vraná nad Vltavou Vranitřimov Vrbová Vrchlabí Vrchoslavice Vrchy Vavřín
Všemyslice Vysoké Mýto Vysoký Újezd Zábřeh Zábřeh Zlatáří Zákupy Zálesčice Zaková Zátar Zblhov Zborov Zblich 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 úplně blázní do Vánoc, a možná to ani nedáváte najevo, ale svým vlastním, tichým způsobem si užíváte nerušenou atmosféru.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



KOZOROH 22. 12. – 20. 1.
Není snadné být v práci za hvězdu a zároveň mít doma vše uklizeno a napečeno.



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.



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.



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.



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

Váš osobní HOROSKOP!

Překvapí 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 kondici</p> <p>05.00 Rajské 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>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>20.20 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 záhroby. 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</p> <p>CZ & 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>

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 vřdycky 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

**Prague
Airport**



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 nevyhází 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 podlehlí Rusku 2:5.

AP

Sahala po medaili

České závodnici 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 střídala 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 přistě.“

Jislová startovala s jednadvacítkou a po první poloze jela sedmá, 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 Rezcovou a o chvíli později také Italka Wiererová. Jislová se za nimi snažila jet a za medaili zůstala 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. „Byly to moje chyby, mrzí mě rána vleže. Dneska to bylo blízko,“ řekla Davidová, která závěrečnou položku zvládla a posunula se nahoru. **ČTK**

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**

Krátce

Karviná se potápí

Fotbalisté Plzně v 19. kole první ligy zvítězili v Karviné 1:0 a přezimují na druhém místě tabulky. Třetí Sparta Praha vyhrála stejným výsledkem nad Hradcem Králové v jeho domácím azylu v Mladé Boleslavi a uspělo i čtvrté Slovácko, které porazilo Jablonec 2:1. Bohemians 1905 nečekaně prohráli 1:2 s Pardubicemi. O vítězství Plzně v sobotu v Karviné rozhodl ve 45. minutě Milan Havel. Karviná v nejvyšší soutěži nezvítězila už 20 utkání, zůstává jediným týmem v ligové sezoně bez výhry a přezimuje s pouhými pěti body na poslední příčce. Včera se hrály další zápasy: Liberec remizoval s Buďovčovicemi 0:0 a Olomouc se Zlínem 1:1. Teplice prohrály 0:1 s Mladou Boleslaví.

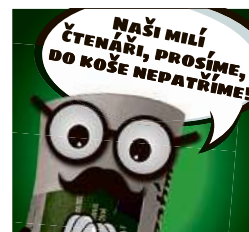


Ester Ledecká PROFIMEDIA

„Skvělý závod“

Snowboardistka Ester Ledecká slaví jubilejní dvacátý triumf ve Světovém poháru. Olympijská vítězka Plzně 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 výborně kopeč a byla radost tady jezdit. Celý den jsem jezdila docela solidně a jsem ráda za svůj tým, protože odvedl vynikající práci,“ řekla. **ČTK**

Kancelář řádkové inzercce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 - 17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178



Cestování - nabídka

Starožitnosti

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

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

Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA S AKČNÍMI LETÁKY

NOVĚ NA Google Play

Stáhnout v App Store

LETÁK

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

SPRÁVNĚ VOJTA

44,90

109

PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

222 231 210, 602 330 913

JEĎTE JINAM NEŽ KAŽDÝ

www.AGLtravel.cz, Ploskovičká 19, Praha 8

AGL travel

s tímto kuponem do 31.1.2022 v CK AGL travel

SLEVA 500 Kč

PF 2022

KRÁSNÉ VÁNOCE

.. Korfu - Rhodos - Madeira - Malta - Mexiko - Arménie ..