

# Otevíráme první Dům Ronalda McDonalda

Nadační fond Dům Ronalda McDonalda otevírá ve spolupráci s FN Motol první dům pro rodiny vážně nemocných dětí. Najdou v něm pohodlné a komfortní ubytování, ale i podporu a povzbuzení v těživých okamžicích. Děláme vše pro to, aby rodiny mohly být spolu.



Dům Ronalda  
McDonalda  
nadační fond



Generální  
partner



FN MOTOL





# Nejllepší ODMĚNA



[WWW.LINAOPLATKA.CZ](http://WWW.LINAOPLATKA.CZ)

# BIATLONISTÉ NA PRAHU SEZONY

PRVNÍ ZÁVODY SE POJEDOU V KONTIOLAHTI STRANA 17



INZERCE

AFI VOKOVICE / ARKÁDY PANKRÁČ / GALERIE BUTOVICE / KLAPKOVA / LETIŠTĚ PRAHA  
MASARYKOVO NÁDRAŽÍ / MICHELSKÁ / OC LETŇANY / PALLADIUM / VODIČKOVA / WESTFIELD CHODOV

# metro

mojemetro | denikmetro

Úterý, 29. listopadu 2022

Č. 225, www.metro.cz

Volný prodej 6 Kč

/ ostatní distribuce

Svátek slaví: Zina

# Koupil tatra, opravil ji a věnoval Ukrajině

**Frajer.** Lukáš Škal Janata opatřil bojující zemi legendární český klenot. **Nápad.** „Obyčejný“ řidič autobusu ho dostal v hospodě. **Nákladák Ljuba.** Tatra 815 bude sloužit v dobrovolnické chirurgické nemocnici STRANA 4



ČTK

## Betlém

Na Horním náměstí se v rámci Vánočních trhů Olomouc objevil rozměrný originální Jabličkový betlém výtvarnice Emmy Srnkové, který zaujme svou barevností i hravým pojetím. Najdete na něm nejen tradiční Pannu Marii, svatého Josefa, Jezulátka, oslika či volka, ale také kočata, opice nebo holoubky. Betlém, který vznikl v roce 2019 a poprvé byl po celý advent instalován na Třetím nádvoří Pražského hradu, doprovází výstavu věnovanou autorčiným letošním osmdesátinám. Ta včera začala v galerii Art Rubikon. MET

INZERCE

Boleslav POLÍVKA    Zuzana SLAVÍKOVÁ    Jiří DVORÁK    Sabina ROJKOVÁ    Anna POLÍVKOVÁ    Radok MELŠA  
Petr ČTVRTNÍČEK    Radim FIALA    Pavel NOVÝ    Petr VANČURA    Chantal POULLAIN

# Největší dar

Opravdu božská pohádka

v kinech od 1. prosince 2022



# Udělejte dobrý skutek

**Češi mají dobré srdce.** Do sbírek se zapojují.

Darovat na dobrou věc, nebo nakoupit kupu zlevněného zboží? Světový den štědrosti a dobrých skutků Giving Tuesday se každý rok koná jako protipól nákupního šílenství na Black Friday. Letos připadl na dnešek. Asociace společenské odpovědnosti proto přináší srovnání, kolik Češi průměrně darují na dobročinné projekty, a kolik naopak utratí za produkty, které často ani nepotřebují.

Podle odhadů utratí český zákazník během Black Friday přibližně pět až šest tisíc korun. Naproti tomu průměrný roční dar na dobročinné projekty se pohybuje kolem 500 korun. Ukázal to výzkum agentury Ipsos pro Asociaci společenské odpovědnosti. „Češi mají možnost zamyslet se nad tím, kam posílají své finance, dokazuje to i částka 95 milionů, která se během

## Světový den štědrosti se koná dnes

Datum konání Giving Tuesday je pohyblivé, slaví se od roku 2012 vždy první úterý po Dni díkůvzdání a první úterý po Black Friday. A od roku 2016 díky Asociaci společenské odpovědnosti také v Česku.

- V tento den se stovky milionů lidí napříč všemi kontinenty spojí, aby inspirovaly ke štědrosti a konaly dobro. Zapojit se může každý. Lidé mohou například udělat dobrý skutek skrz web [givingtuesday.cz](http://givingtuesday.cz). Zde je přes 230 registrovaných výzev. Mezi nimi napří-



Dělají radost. ZDRAVOTNÍ KLAUN

klad i podpora zdravotních klaunů, toulavých koček, svobodných matek nebo dětí s autismem. MET

loňského Giving Tuesday na dobročinné projekty vybrala. Proti ní stojí až sedm miliard utracených na Black Friday," vysvětlila Lucie Mádlová, zakladatelka Asociace společenské odpovědnosti

Z jednoho dne plného slev nebo dokonce měsíc věnovaný nákupům a konzumu. Lidé nakupují zboží, které pak ale končí odhozené ve

sklepech, vzadu ve skříni nebo dokonce na skládce, a to v mnoha případech s takzvanou falešnou slevou. Každoročně před nimi média varují, falešné slevy jsou pro Black Friday typické. „Slevy se podle obchodníků vyšplhají až k 80 procent, na českém trhu však dosahují skutečné slevy pouhých asi 19 procent. Obchodníci cenu zboží nadsadí a slevu vypočítají z této vyš-

ší částky. Naproti tomu Giving Tuesday je místem, kde si každý najde sobě přirozenou formu pomoci u neziskových organizací nebo firem, ty pak využívání finančních příspěvků nebo materiální pomoci transparentně komunikují," doplnila Mádlová.

Nákupní košíky plní kromě elektroniky na Černý pátek nejvíce oblečení, ve slevě je podle průzkumu e-shopu Glami mělo v plánu nakupovat 55 procent Čechů. Výzkum Ipsos naproti tomu ukázal, že 45 procent Čechů darovalo v uplynulém roce na charitu právě oblečení. „Pozitivní zprávou je, že se v uplynulém roce do nějaké dobročinné aktivity zapojilo 86 procent Čechů. Je tedy zřejmé, že ani v těžké době není Čechům dobročinnost lhostejná," dodala Markéta Kneblíková, manažerka komunikace Ipsos. A toto je jediný ukazatel, kterým Giving Tuesday Black Friday převyšuje, protože ve slevách v tyto dny naproti tomu nakupuje jen přibližně 60 procent české veřejnosti. MET



2x IDNES.cz



## Nevšiml si

Održený návěs včera ráno zkomplikoval dopravu v Praze na Jižní spojnici. Řidič kamionu si všiml toho, že návěs ztratil, přibližně až po kilometru. Poté odstavil kamion a k návěsu se vydal pěšky. Tam si také počkal na odtahovou službu, která návěs odvezla na nedalekou benzínovou pumpu, kde si řidič připojení opravil. IDNES.cz

INZERCE



ČISTÁ  
ENERGIE  
ZITRKA

„Správné zálohy jsem nastavila díky samoodečtu v MŮJ ČEZ“

A jak můžeme pomoci vám?

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

# Více peněz na vesmírné aktivity

**Také Češi pomáhají stavět rakety.**

Česká republika navýší svůj příspěvek na investice do kosmických programů evropské vesmírné agentury ESA na 62 milionů eur (asi 1,6 miliardy korun) ročně. Příspěvek, který se oproti současnosti zvýší asi o 60 milionů, by měl posílit postavení českých firem v oboru a tím i vesmírné aktivity v zemi. Na zahájení festivalu kosmických aktivit Czech Space Week v Praze to uvedl ministr dopravy Martin Kupka.

„Česká republika si je vědoma strategického významu kosmických aktivit pro naši ekonomiku, technologický pokrok i bezpečnost Evropy. Proto je naše aktivní role v ESA tak důležitá. Zároveň představuje velkou příležitost pro naše firmy, které mo-

## Popularizace vědy

Festival Czech Space Week se koná v Praze do pátku.

- V Kongresovém centru se má věnovat mimo jiné spolupráci Evropy se státy z Afriky či Blízkého východu. Představeny budou také kosmické projekty, na nichž se podílejí české firmy a organizace a další příspěvky. Cílem festivalu je popularizace vědy a informování veřejnosti o přínosech zapojení výzkumných organizací a firem do kosmického výzkumu.

hou pracovat na špičkových technologických projektech, které svojí komplexností, náročností a celkovými náklady přesahují možnosti samotné České republiky,” uvedl ministr Kupka.

Podle něj navýšení příspěvků na programy ESA posílí kosmické aktivity v zemi, protože investované peníze ESA následně rozdělují podle podílů příspěvků jednotlivých států. Peníze tak zamíří k českým firmám v oboru.

Investice do kosmických aktivit mají podle Kupky navíc velkou míru návratnosti. „Relativně konzervativním odhadem lze říci, že přínosy z jedné koruny vložené do kosmických aktivit v Česku činí sedm až osm korun. To v konečném důsledku znamená i miliardy navíc do státního rozpočtu,” dodal Kupka a připomněl, že v Česku se do kosmických programů pravidelně zapojuje více než 50 firem, přičemž jejich počet i míra angažovanosti rostou. Češi se nedávno podíleli například na sestavení nosných raket k družicím, na telekomunikačních systémech a dalších projektech. **ČTK**



## Učebny přímo v nemocnici

Zájem o studium zdravotnických škol od začátku epidemie covidu-19 roste, navyšují se kapacity a otevírají nové prostory. Učebna Církevní střední zdravotnické školy Jana Pavla II. vznikla nově také v pražské Fakultní Thomayerově nemocnici. Podle jejího ředitele Zdeňka Beneše je jedním z cílů spolupráce i to, aby studenti po ukončení studia zůstali pracovat v jejich nemocnici. **ČTK**

## Krátce

### Bez mejdanů

Pětina českých firem letos nechystá v prosinci vánoční večírky pro své zaměstnance. Chystají je spíše malé a středně velké firmy. Vyplývá to z průzkumu

agentury Ipsos. Z firem, které večírky nechystají, 31 procent uvedlo, že si je letos z finančních důvodů nemohou dovolit a 37 procent je od začátku pandemie koronaviru nepořádá vůbec. **ČTK**

INZERCE

**NADĚLUJEME TÝDEN NEOMEZENÝCH DAT A VOLÁNÍ**

do naší sítě při dobíjení kreditu nad 300 Kč.  
Vyzvedněte si je v apce Můj T-Mobile.

**Ujistěte se, že vaši blízcí mají pěkné Vánoce.**

Platí do 31. 1. 2023 pro Twist hlasové tarify, odměna je k vyzvednutí v aplikaci Můj T-Mobile 7 dní od dobíjení. Rychlost datového přenosu je 3 Mb/s. Voláním do sítě T-Mobile se rozumí volání na čísla značky T-Mobile. Více na [www.t-mobile.cz/vanocce](http://www.t-mobile.cz/vanocce)



Auto s pohonem 6x6 a hydraulickou rukou je na místě. Mise splněna.



Vzduchem chlazený desetiválec. „Nejlepší nákladák na světě,“ říká Šakal.

# „Šakal“ je frajer. Opravil tatrovku a dal ji Ukrajině

**Legendární nákladní „osmsetpatnáctka“ dostala jméno Ljuba. Pomáhá ve válce. Dal ji dohromady Čech, který ji sám odvezl.**

„Jednoho dubnového dne jsem ve své oblíbené hospůdce dostal nápad opatřit bojující Ukrajině český klenot, nákladní auto Tatra 815. Podotýkám přitom, že jsem obyčejný autobusák z Kladna. Tedy žádný milionář. Takže jsem s podobnými věcmi doposud žádné zkušenosti neměl. Tudíž je jasné, že by normální člověk z takového nápadu vystřízlivěl. Já ne,“ začíná vyprávění svého příběhu Lukáš Janata, kterému přátelé neřeknou jinak než Šakal.

A tak o šest měsíců, řadu práce a hromadu nervů později dospěl tento pivní nápad k realizaci a tatra pro Ukrajinu byla připravena. Zbývalo tam už jen dojet.

Auto našel v pražském bazaru nákladní techniky, kde dva roky bez užítka stálo. Udělal veřejnou sbírku na naftu a mýto, vybralo se něco pod třicet tisíc korun. Zbytek šel z jeho vlastních prostředků. „Náklady na koupi a zprovoznění v rámci duševní hygieny zveřejňovat nebudu, ale řeknu to takhle – osobní auto mých snů je veterán Pontiac Firebird ze sedmdesátých let. Takový ten sporták se čtyřmi hranatými světly a orlem na kapotě, co ho proslavil Burt Reynolds ve filmu Polda a bandita. No a za ty peníze bych ho měl. Sice hned a ne v perfektním stavu, musel bych počkat na zachovalý předrenovační kus

za dobrou cenu, ale měl. Holt až to na Ukrajině skončí a já se dám finančně dohromady,“ říká Šakal deníku Metro.

## Oprava je alchymie

Nejnáročnější byla prý oprava spojky, respektive výměna posilovače, spojkového válce, hadic a kapaliny. „To dát dohromady je alchymie. Automobilku Tatra jsem si vůbec netroufl oslovit. Ohledně podpory jsem jednal s drobnými podnikateli, jako jsou prodejci náhradních dílů. Jenže jak se na projekt nabalovali další lidé, najednou jsem jednal přímo s Tatroou. Byla z toho bedna náhradních dílů, což je docela důležité. Díly byly potřeba a ten rozpočet nebyl neomezený, právě naopak,“ vypráví.

Proč tatrovka dostala jméno Ljuba, žádný zvláštní důvod nemá. „Chtěli jsme pro naši tatřičku nějaké pěkné

jméno a kolegyně Jana Novotná ho navrhla na poradě. Nějaký význam to získalo paradoxně až po cestě – náhodou jsem na benzince kousek od ukrajinských hranic narazil na tabulku se jmény Lukáš a Ljubica, a usoudil jsem, že to je znamení,“ usmívá se.

Cesta na Ukrajinu probíhala překvapivě dobře. „Konzultovat se to muselo, to jinak nejde. Nebezpečné to z mého pohledu ovšem fakt nebylo,“ říká s tím, že Ljuba bude sloužit v První dobrovolnické chirurgické nemocnici v Zakarpatí. „Pro mě bylo důležité, že pro nemocnici pracuje pan Vít Samek. Záchranář, který se po vypuknutí války hned vrhl na pomoc Ukrajině. To byla pro mě garance. Ukrajinu a Ukrajince mám rád, ale darovat ne úplně levné auto po mailech neznámým lidem by se mi pochopitelně moc nechtělo.“ Admi-

nistrativu komentovat nechce. „Všichni jsme počítám s úřady někdy něco řešili, takže si člověk udělá představu.“

## Spal na korbě

Za spolujezdce si vybral kamaráda Matouše. Automobilového inženýra, fajn kluka a brilantního angličtináře. „Matoušovi jsem na přespávání nechal kabinu, já si ustlal na korbě pod širákem. Holt naše tatra nebyla zařízena na nocování dvojmužných posádek. „Do reality za volantem příměstského autobusu jsem se vrátil vcelku dobře. Tedy až na ranní vstávání. To už jsem párkrát nevychytil. Rád bych se tudíž touto cestou chtěl omluvit cestujícím, kterým jsem možná způsobil nějaké komplikace.“



**PETR HOLEČEK**  
petr.holecek@metro.cz



Lukáš Šakal Janata za volantem své Ljuby. Za dva dny ji předá nemocnici.



Dřevěné dno korby se muselo úplně vyměnit.

# Hračky? Máme!

Všechny dárky  
od autíček po plyšáky.



## Umí si ušpinit tlapky



### Tlapková patrola Big Trucks Velký nákladník Rubble

Velký nákladník se světelnými a zvukovými efekty  
Odpojením přívěsu vznikne vozidlo pro Rubbla  
Kloubní lžice a jeřáb s demoliční koulí a hákem  
Vhodný od 3 let, délka 46 cm, vyklápěcí korba

ZLEVNĚNO -15%

**1 499,-**  
1 769,-

## Prolušti se k Vánocům

Ravensburger



### Ravensburger Kreativní a výtvarné hračky 200771 EXIT Adventní kalendář Ponorka CZ

Adventní kalendář na principu únikové hry  
Luštěním hádanek hledáš okénko na další den  
Řešení úkolů pomocí logiky a představivosti  
Systém nápověd a možností odhalení řešení

ZLEVNĚNO -25%

**599,-**  
799,-

## Sestro, podejte mi vrtačku



### Play-Doh Zubař Drill'n fill

Modelovací sada podporující dětskou fantazii  
8 kelímků s modelinou, 10 zubařských nástrojů  
Nezanechává fleky, rozvíjí sílu rukou a prstů  
Modelování zubů, plomb nebo rovnátek

**419,-**

## Pro bystré hlavičky

albi



### Mozkovna: Desková hra

Strategická desková hra pro 2-6 hráčů  
Úkoly v časovém limitu, zapojí všechny části mozku  
Sázky na úspěch i neúspěch soupeřů, od 12 let  
Vyhrává ten, kdo nasbírá nejvíce bodů

ZLEVNĚNO -13%

**599,-**  
689,-

Alzákův vánoční obchodák na  **alza.cz**

# Ping-pong pro opilce umetl cestu Xboxu a PlayStationu

**Přesně před 50 lety představila firmička Atari videohru Pong. Zrodil se gigant a legenda.**



Nolan Bushnell 3x PROFIMEDIA

„Svořme herní mašinu, kterou bude schopen zvládnout každý opilec.“ Tato slova softwarového inženýra Nolana Bushnella poletovala u kolébkých hry, která změnila videoherní dějiny.

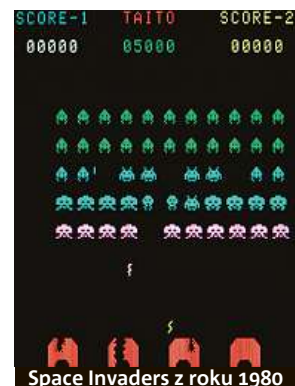
Bushnell, zakladatel americké společnosti Atari, zpočátku neměl ambici ovládnout obývací pokoje. Přístroj o velikosti šatní skříně byl určen do hospod coby konkurent oblíbených mechanických automatů. Právě proto trval Bushnell na tom, aby ovládání hry bylo co nejjednodušší. Svého elitního inženýra Allana Alcorna instruoval k tomu, aby do rozměrné dřevěné bedny byl zabudován malý černobílý televizor

a dvojice otočných ovladačů, jejichž prostřednictvím hráči ovládali pingpongové pátky v podobě vertikálně pohyblivých obdélníků.

Cílem bylo odrazit poletující míček tak, aby jej protihráč nedokázal zachytit. Princip hry byl tedy jednoduchý, stejně jako její grafika, která byla vzhledem k výkonu tehdejších počítačů prostinká. Přesto se z Pongu stal hit a Atari se proto v roce 1975 rozhodlo prodávat i domácí verzi, jež se připojovala k televizi.



Pong se v „televizní“ verzi objevil v roce 1975.



Space Invaders z roku 1980

## Cesta ke slavné střílečce

Komerční úspěch domácí herní konzole od Atari se záhy snažili napodobit další výrobci. „Výsledkem bylo, že americké obchody zaplavily velmi podobné produkty a trh s videohrami se v roce 1977 zhroutil,“ připomíná list The Guardian.

Obnovit zájem hráčů se podařilo až o rok později díky japonské firmě Taito a její střílečce Space Invaders, která stála na počátku zlaté éry videoher na přelomu

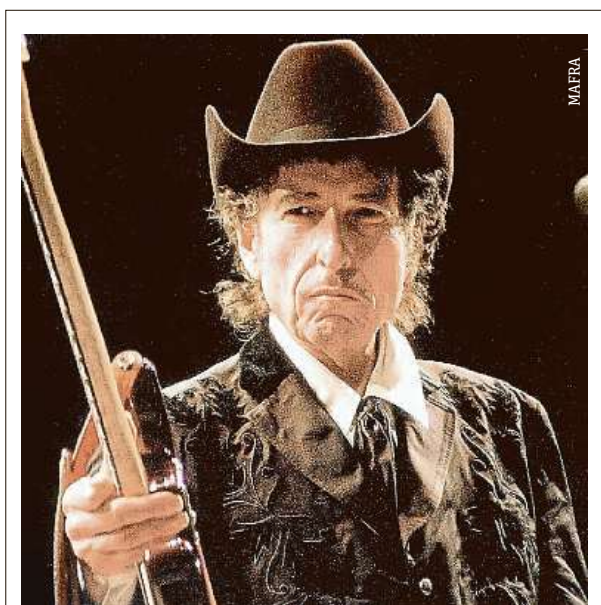
70. a 80. let minulého století. V průběhu osmdesátek pak začala videohram vyrůstat konkurence v podobě stále výkonnějších a hlavně mnohem univerzálnějších osobních počítačů. Z krize celé branže nakonec jako vítěz vyšla japonská společnost Nintendo a firmy ze země vycházejícího slunce dominují trhu videoher do současnosti.

## Budoucnost je cloudová

Kromě Nintendo a jeho konzolí má početné davy fa-

noušků i druhý velký japonský výrobce, společnost Sony, která své stolní i kapesní přístroje tradičně nazývá PlayStation. Trojici globálně nejrozšířenějších herních systémů uzavírá konzole Xbox 360, za kterou stojí americký softwarový gigant Microsoft.

V poslední době se začíná prosazovat cloudové hraní, které uživateli umožňuje streamování her, odstraňuje nutnost stahovat je do herních zařízení nebo chytrých telefonů. **HAL a ČTK**



MAFRA

## Bobovi pomohla mašina

Americký legendární muzikant Bob Dylan se veřejně omluvil za to, že od roku 2019 nechal své knihy a tisky svých obrazů podepisovat strojem. Díla byla ovšem prodávána jako „vlastnoručně podepsaná“. Kontroverzní praktika vyšla najevo poté, co lidé na sociálních sítích začali porovnávat podpisy limitované edice vydání Dylanova nejnovější knihy The Philosophy of Modern Song (Filozofie moderní písně). Strojové podpisy na jednotlivých výtiscích nebyly všechny stejné, verzi Dylanova podpisu, které stroj střídal, bylo až 17. Dylan své rozhodnutí v prohlášení s omluvou svým fanouškům označil za „chybu v úsudku“. „Majitelé strojů podepsaných tisků mají nárok na vrácení peněz,“ napsal web stanice BBC. **ČTK**

## Krátce

### Úmrtí s otazníky

Běloruský ministr zahraničí Vladimir Makej v sobotu náhle zemřel bez zjevných příčin. Jeho smrt vyvolala řadu spekulací. Šok vyjadřují západní diplomaté, podle kterých úmrtí může být příznakem temnějších úmyslů. Spekuluje se o tom, že Rusové by mohli odstranit i samotného běloruského

vůdce Alexandra Lukašenkou, aby ovládli běloruskou armádu. **IDNES.cz**

### S novým názvem

Infekční onemocnění opičí neštovice má být napříště celosvětově označováno zkráceným anglickým názvem mpox. Včera o tom rozhodla Světová zdravotnická organizace.

### Bič na oligarchy

Státy Evropské unie ve snaze zlepšit účinnost unijních sankcí proti ruskému režimu zařadily jejich obcházení na seznam evropských zločinů. Oznánila to Rada EU. Krok může v budoucnu otevřít cestu k zabavování majetku ruských bank či oligarchů, k němuž vyzývají některé evropské země. **ČTK**

## Pomoc Ukrajině. Místo HIMARS bude GLSDB?

Americké ministerstvo obrany zvažuje nabídku společnosti Boeing vyrobí pro ukrajinskou armádu nové rakety s dostřelem až 150 kilometrů, odpalované ze země.

Navrhovaný zbraňový systém Boeing má zkratku GLSDB a jedná se o inovativní kombinaci raketového motoru M26 a výbušné hlavice GBU-39. Obě technologie jsou v amerických zásobách běžné.

Podle zbraňového experta z Centra pro strategická a mezinárodní studia Toma Kara-

koa se nicméně americké zásoby tenčí oproti objemu, který by armáda „ráda měla poruce“ a objemu potřebnému k udržení rovnováhy a zamezení konfliktu s Čínou.

Spojené státy již před několika měsíci odmítly napadené Ukrajině poskytnout rakety ATACMS s dostřelem téměř 300 kilometrů. Ukrajinské jednotky momentálně disponují americkými systémy HIMARS s dostřelem asi 80 kilometrů. Systém GLSDB by tak jejich dosah téměř zdvojnásobil. **ČTK**

## Arabové zaváhali

# 75

Podle plánu Organizace spojených národů z 29. listopadu 1947 měly vedle sebe v Palestině existovat již 75 let dva státy – židovský a arabský. To se ale tehdy kvůli odporu Arabů nestalo, a tak 14. května 1948 vznikl jen Izrael. Mezi Izraelem a arabskými státy se posléze rozhořelo pět velkých válek a řada menších konfliktů, které zcela zásadním způsobem ovlivnily dění v celém světě. Palestinci na svůj stát stále čekají. **ČTK**



# Oficiální národní oznámení

Dánský lékařský program zahájen v České republice

## 1000 POSILOVAČŮ SLUCHU ZDARMA pro každého v věku 28-95 let

↓ Přečtěte si toto upozornění před otočením další ↓

**Žijeme v době**, která není nejjednodušší. Paradoxně jsou to doby, kdy máme obrovské znalosti a výkonné technologické možnosti a zároveň si je může dovolit využívat stále méně lidí. Proto z iniciativy profesorů z kliniky BioMedic Center v Dánsku vznikl speciální pro-zdravotní program, do kterého se kvalifikovalo 1000 lidí z Evropy - zdarma získali produkty zlepšující kvalitu sluchu a zachraňující proti hluchotě a obtěžujícím tinnitům v hodnotě 4 495 Kč za kus. Nyní výrobce inovativních lékařských technologií z Kodaně rozšířil úhradový program i do dalších evropských zemí – včetně České republiky. Toto je pro vás šance získat zcela zdarma průkopnický produkt, který:

- obnoví vaši perfektní kvalitu sluchu za 1 den
- **zvrátí ztrátu sluchu a dokonce progresivní hluchotu**
- učiní okolní zvuky hlasitějšími, ostřejšími a posílí je dokonce o 97%
- zbaví Tě přetrvávajícího tinnitu – pískání, hučení, dunění atd.
- odstraní pocit vaty v uších, uspané uši, přetékání v uchu
- odstraní bolesti hlavy, úzkost, podrážděnost a nespavost
- umožní slyšet a rozumět hlasům ve větším davu / hluku

Inovativní regenerátor sluchu, který již vyhnal zastaralá sluchadla z trhu v Dánsku a Nizozemsku, si může v České republice zdarma vyzvednout kdokoli, kdo splní 2 kritéria.

Jestli:

- je vám více jak 28 let a jste narozeni po roce 1927
- máte české občanství

... pak máte nárok na bezplatný zesilovač sluchu - mikroskopický, v uchu neviditelný regenerátor nové generace, díky kterému začnete slyšet hlasitě a čistě, zbavíte se nedoslýchavosti a přetrvávajícího tinnitu a fantomových zvuků, které slyšíš jen ve své hlavě. Chcete-li využít nabídku, zavolejte na číslo **296 183 119**, než budou ostatní soutěžit.

Obdržíte zdarma produkt, který poskytuje stejný efekt opravy sluchu jako kochleární implantace. Nevyžaduje však složitý výzkum, nákladné a riskantní operace, řešení komplikací po zákroku ani utrácení větších peněz za návštěvy ordinací. **Nyní si rozmyslete, za co tyto peníze utratíte, protože odhadovaná úspora včetně nákladů na produkt je až 27 000 Kč.** To jsou peníze, které vám zůstanou ve vaší peněžence, zatímco vy přes noc získáte zpět vynikající sluch a snížíte sluchové vady pomocí inovativního regenerátoru sluchu dostupného zatím pouze v odborných ORL ambulancích.

Inteligentní zesilovač odvrací pokročilé poškození sluchového nervu za pouhých 7 dní a obnovuje dokonalý sluch i u lidí, kteří bojují se stařeckou hluchotou. Myslete tedy také na své blízké – možná vás rodiče či prarodiče žádají, abyste stále častěji opakovali, co říkají, nebo zapínali rádio a televizi hlasitěji a hlasitěji? Ignorování progresivní ztráty sluchu vás odsuzuje k úplné hluchotě, protože sluchové postižení nikdy



**BioMedic Center Clinic v Kodani** – zde se uskutečnilo první vydání programu úhrad, během kterého se 99 % lidí vrátilo do normálního sluchového vedení do 72 hodin

samo od sebe neustoupí. Neváhejte – dánský program úhrad pokrývá 1000 lidí v České republice – kdo dřív přijde, je dřív na řadě. O udělení bezplatného produktu rozhoduje pořadí žádostí. **Zavolejte nám nyní: 296 183 119 a vyzvedněte si zesilovač sluchu za 0 Kč.**

Audiologický výzkum potvrzuje, že inovativní zesilovač snižuje ztrátu sluchu po 7 dnech, zosťruje a zesvětluje slyšené zvuky až o 97 % a prodlužuje dosah sluchu o více než polovinu. To znamená, že po týdně začnete slyšet ty nejtíšíší zvuky a hlasy z dálky a za svými zády – znovu získáte schopnost slyšet zvuky od 10 dB, kde 20 dB je šepot. Toto je nová éra v boji proti ztrátě sluchu na úrovni, které se moderní medicína nikdy předtím ani nepřiblížila.

**Akce refundace je jednorázová a už se nikdy nebude vracet. Výrobce dal k dispozici 1000 bezplatných sluchových zesilovačů BEZ HÁČKŮ NEBO POZNÁMEK POD ČAROU**

Obliba nového sluchového zesilovače od první kampaně v Kodani vzrostla natolik, že se dánský časopis zcela vyprodal za 3 dny. Podobné to může být i v Česku, tak popadněte telefonní sluchátko už teď. Zde je jedinečná příležitost získat průlomový regenerátor sluchu zcela zdarma – bez skrytých poplatků.

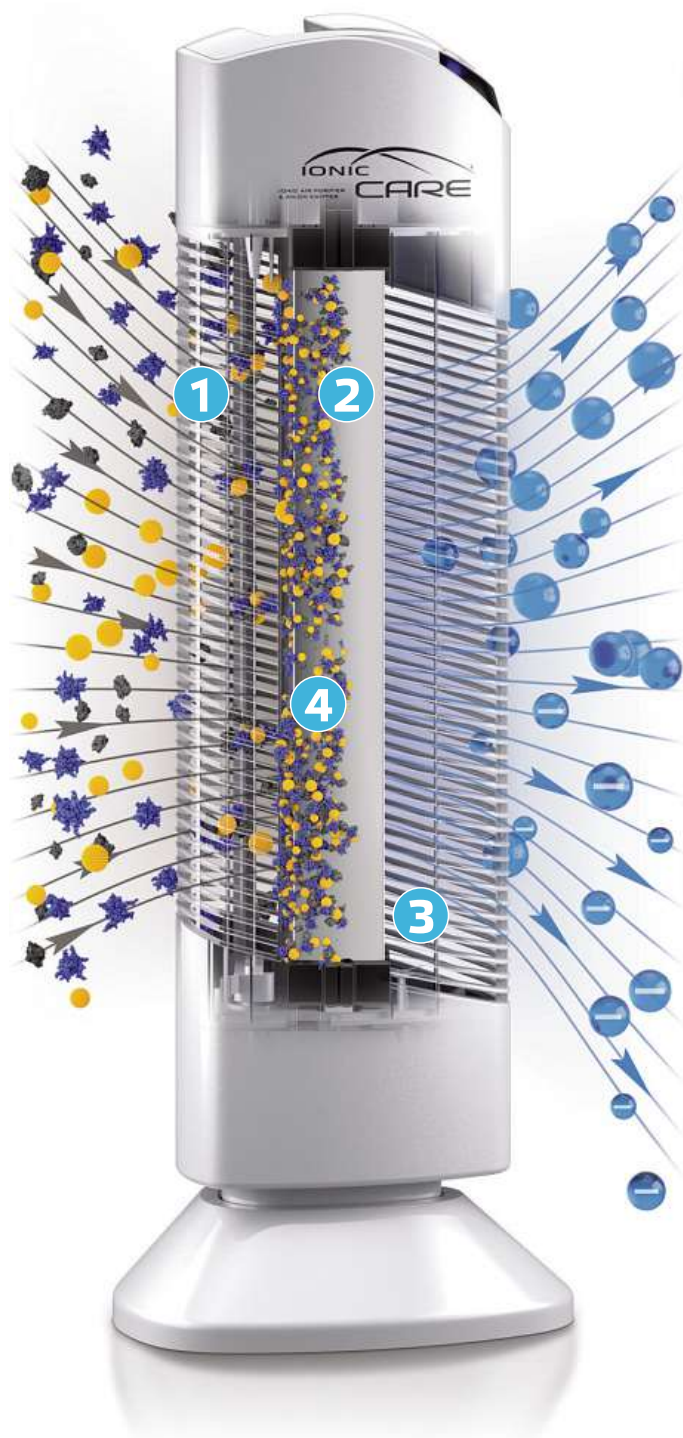
**ZÍSKEJ ZPĚT SILNÝ SLUCH.**

Vyzvedni speciální regenerátor sluchu za 0 Kč na čísle: **296 183 119**

**Důležité:** 1 zesilovač může vyzvednout 1 osoba. Nabídku lze využít do 17.12.2022 r. Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

# Čím to, že je v českých domácnostech tento přístroj tak oblíbený?

Nejspíš i proto, že když doma běží, poletující prach nečistíme vlastními plícemi! Úklid je snazší, jsme méně nemocní a v bezpečí před alergiemi. A to až s 8x menší spotřebou elektriny a 4x tišším provozem.



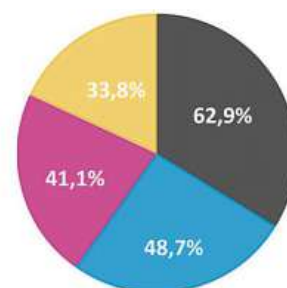
Čištění vzduchu v domácnostech se stalo běžnou součástí péče o zdraví. Přibližně v každé páté domácnosti již čističku vzduchu mají. Přispěla k tomu jistě i pandemie Covid-19. Ale též zvyšující se životní úroveň a větší informovanost o přínosech čistého ovzduší pro zdraví. V posledních letech je jasně nejoblíbenější čištění vzduchu používající elektrostatické filtry. Ptali jsme se, proč tomu tak je. Výsledky byly docela jasné. Dvě technologie používané i při kosmických letech daly totiž do rukou vývojářů čističek několik konstrukčních výhod, které nakonec umožnily vyrobit přístroj s poměrně unikátními vlastnostmi. Když totiž k pohybu proudu čištěného vzduchu využijeme vysoce efektivní princip tzv. elektrostatického iontového pohonu **1** a **2** (který pohání např. kosmickou sondu Deep Space 1 od NASA), pak lze dosáhnout až 8x úspornějšího využití energie a tudíž bezkonkurenčně nízké spotřeby elektriny. V pozemských podmínkách u domácí čističky vzduchu pak oceníme i další benefit „iontového pohonu“. Tím je naprosto tichý provoz. Odstraněním pohyblivých součástí, tj. rotujících



vrtulových ventilátorů, které pracují s hlučností od 35 decibelů výš, se dosáhlo snížení na 8 - 12 dB. To už jsou hodnoty na hranici (ne)slyšitelnosti, což uvítáme nejen večer v ložnici.

Pro revitalizaci vzduchu na vesmírné stanici ISS se úspěšně používá i druhá technologie. Ionizace. To je obohacování ovzduší o záporně nabitě lehké vzdušné ionty. Účelem ionizace je vrátit vdechovanému vzduchu přirozenou iontovou rovnováhu, kterou vzduch v uzavřených prostorách bohužel ztrácí. Zde na Zemi se s dodatečnou ionizací vzduchu můžeme setkat např. v moderních kinosálech nebo luxusních automobilech. Ionizátor **3** integrovaný do čističky vzduchu pak nejen zvyšuje účinnost zachytávání nečistot na „nekonečném filtru“ **4**, ale činí vzduch lépe dýchatelný. Podobný tomu, který vdechujeme např. na horách, v lesích či u moře.

V letech 2011 až 2022 proběhla mezi uživateli čističek vzduchu Ionic-CARE® rozsáhlá anketa. V ní odpovědělo 21.000 reálných uživatelů na 20 otázek. Na otázku, co je vedlo k nákupu, odpovědělo **62,9 %**, že podnětem bylo odstranění prachu v domácnosti, **48,7 %** čističku zakoupilo jako prevenci před virózami a dýchacími potížemi, **41,1 %** chtělo podpořit zdravý životní styl a **33,8 %** ulevit od alergií (část respondentů uvedla více důvodů zároveň, proto se procenta překrývají). **99,2 %** pak uvedlo, že jsou s používáním čističky vzduchu Ionic-CARE® spokojeni.



zdroj: HÖGNER

# Chraňte se před smogem, inverzí a prachovými částicemi ...

## Ostrov čistého vzduchu v moři smogu a škodlivin!



stříbrná, černá, bílá  
cena 3.690 Kč/ks  
dekor dřeva  
cena 3.990 Kč/ks



### Proč ionizovat vzduch?

- » zlepšíte dýchání
- » odstraníte alergeny a prach
- » ničíte viry a bakterie
- » zlepšíte koncentraci a paměť
- » zkvalitníte spánek
- » zlepšíte pracovní výkonnost
- » zmírníte depresivní stavy
- » podpoříte růst rostlin



Filtr není třeba nikdy vyměňovat!  
Stačí ho jen jednoduše vyjmout a omýt.

Kombinace výkonné čističky vzduchu a ionizátoru. Čištění vzduchu s účinností až 96 % probíhá naprosto nehlukně. Cirkulaci vzduchu v přístroji zajišťuje soustava elektrod, které pohybují vzduchem pomocí tzv. elektronového větru. Tato technologie nahrazuje hlučné a energeticky náročné ventilátory. Nečistoty se zachytávají na omyvatelném elektrostatickém filtru. Na jeho ploše spolehlivě ulpí polévatý prach, chemikálie, cigaretový kouř, pyl, viry, bakterie, plísně a jiné alergeny. Přístroj má tři výkonové stupně a jeho spotřeba je max. 8 W.



**Nejprodávanější značka čističek v ČR!**  
99 % skutečných uživatelů je s přístrojem spokojeno

V květnu 2022 byla provedena anketa, které se zúčastnilo 3015 uživatelů čističky Ionic-CARE. Ti nejčastěji chválí snížení prašnosti a zmírnění dýchacích potíží. Dále oceňují čističku jako významnou prevenci před virózami. Spokojeni jsou také s jejím tichým chodem a snadnou údržbou.

Topná sezóna je v plném proudu a z mnoha venkovských i městských domů se valí mračna hustého kouře. V kombinaci s automobilovou dopravou a zhoršenými rozptylovými podmínkami se může objevit smog. Vysoké koncentrace polévatého prachu a dalších nečistot vážně ohrožují naše zdraví. Je ale prostředí v uzavřené místnosti skutečně zdravější než to venkovní?

**V** moderních bytech a kancelářích dýcháme škodlivý vzduch, který dokáže zkrátit život i o několik let a cítíme se v něm unavení a nervózní. Prachové mikročástice, smog, jedovaté chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spóry plísní, výkaly všudy přítomných roztočů – to vše se v uzavřených prostorách koncentruje. V chladnějších obdobích roku, kdy méně větráme, působí tyto škodlivé látky na náš organismus prakticky celý den. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi.

**Ionizace vzduchu:** Ovzduší, ve kterém trvale pobýváme, by mělo podle doporučení Státního zdravotního ústavu obsahovat minimálně 1.250 záporných iontů (aniontů) na cm<sup>3</sup>. A zatímco v přírodě dýcháme vzduch s koncentracemi až 10.000 vzdušných aniontů v cm<sup>3</sup>, v interiérech, kde žijeme a pracujeme, jsou hodnoty většinou blízké nule. Právě díky vysoké koncentraci prospěšných vzdušných aniontů je nám tak dobře v lese, u moře, při výcho-

du slunce nebo u tekoucí vody či táborového ohně. Tato místa nás podvědomě přitahují a velmi rychle si na nich odpočineme. Díky čističce vzduchu Ionic-CARE si takovou příjemnou atmosféru nyní můžete vytvořit i doma.

**Získejte zdarma Ionic-CARE FF-210 osvěžovač a čistič lednic, šatních skříní a WC v hodnotě 450,- Kč.**

Tento přístroj neutralizuje pachy a pročišťuje vzduch v lednici či šatně. Navíc omezuje výskyt bakterií, zabraňuje růstu plísní a v lednici uchovává potravinu déle čerstvě.



Pro získání dárku stačí zadat při objednávce kód:

**kód  
P64**

volejte zdarma 800 112 111 | [www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)

# Novinky. Napětí i Praha



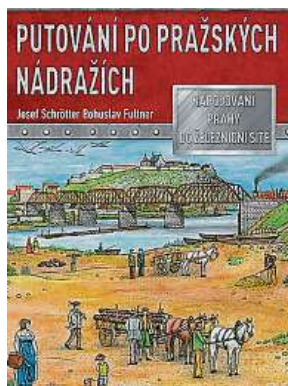
## VELKÁ PRAHA

Šest autorů, všichni milovníci Prahy, napsalo pozoruhodnou knihu o Velké Praze. Pojali ji netradičně jako sérii 38 takzvaných drobnohledů, tedy jakýchsi „nakouknutí“ za kulisy velkoměsta. Vznikla pestrá, ale promyšlená informační koláž zprostředkující vzhled do života Velké Prahy. Je doprovázena množstvím převážně historických fotografií, dobových inzerátů i map.



## VŠE SVÁTEČNÍ

Respektovaná cukrářka Iveta Fabešová vydává novou kuchařku plnou receptů na tradiční české cukroví v moderním provedení. Čekají na vás desítky ověřených receptů. A když se cukrářka nechá inspirovat tradičními recepty od Marie Sandtnerové, vzniknou přímo pohádkové tvory. Publikaci doprovázejí krásné ilustrace inspirované původními ilustracemi v kuchařce paní Sandtnerové.



## PUTOVÁNÍ PO PRAŽSKÝCH NÁDRAŽÍCH

Praha je a vždy byla největším železničním uzlem v naší republice. Zdejší železnice prošla fascinujícím vývojem. Kudy vedly první tratě? Co předcházelo jejich výstavbě? A jak se v proudu času měnila malebná pražská nádraží? To a mnoho dalšího se dočtete v poutavých, historicky přesných textech, které doprovázejí ilustrace Bohuslava Fullnára a Jiřího Boudy.



## KURZ PŘEŽITÍ

Blackout, ekonomický kolaps, přírodní katastrofy nebo nová nakažlivá nemoc. Na všechno se dá připravit! Instruktor kurzů přežití Amar Ibrahim ví o chování v krizových situacích první i poslední. Nečekají vás žádné teoretické koncepty, ale ryze praktické tipy: od přežití v divočině během všech ročních období až po řešení nebezpečných situací v městské betonové džungli.



## DRŽ SE BLÍZKO

Mistr thrillerů Harlan Coben tentokrát napsal příběh tří lidí, kteří žijí život ve lži. Dokud se jejich osudy neprotnou... Megan je na první pohled obyčejná máma z předměstí. Ray býval nadějným fotografem, ale místo snímků pro prestižní časopisy teď fotí pro bulvár. Jack je detektiv, který se už sedmáct let snaží rozlousknout podivný případ. Všechny osudy ale poji temná minulost... **MET**

INZERCE



**Máme pro vás na Vánoce dvojnásobnou nadílku.  
Hra o 2 miliony - 2 míče si zaslouží dvoufázový trénink.**

**Fáze 1** - nádech, výdech, místo činky zvedněte telefon a pěkně od plic zvolte: „Halóóó, tady Impulsovi.“ Večer si to nacvičíte a **fáze 2** - ráno jako když najdete. Přihlaste se na [www.impuls.cz](http://www.impuls.cz) a začněte trénovat. Impulsovi letos nadělují pod stromeček 2 míče pro radost.

**IMPULS**  
Ráááadio

## Krátkce

## Dvě z Británie

Mezi hvězdami šestého ročníku Metronome Prague, který se uskuteční 22.–25. června 2023 na pražském Výstavišti, vedle francouzských M83 zazáří britské formace Editors a White Lies. První zmíněná zde odehraje svůj první pražský open air koncert. Na webu festivalu jsou nyní k dispozici v limitované vánoční edici zvýhodněné vstupenky.

## Progmetal v Brně

Američtí Dream Theater se vrátí do Česka. Tentokrát do Brna, kde 28. ledna vystoupí ve Winning Group Areně. Jejich druhé studiové album Images and Words, které bylo oceněno zlatým prodejním statutem, je považováno nejen za stěžejní pilíř jejich diskografie, ale i historie progresivního metalu obecně. Vstupenky v síti ticketportal.cz. **MET**

INZERCE



Televize Seznam

DNES 20:15

**OBECNÁ ŠKOLA**

# Opravdu božská pohádka



Ve snímku si zahraje také Sabina Rojková.

BONTONFILM

**Svou roli ve snímku Největší dar mají zima a Vánoce, proto vstupuje do kin symbolicky v první adventní týden.**

Pohádka Největší dar je doslova a do písmene boží. Osudy svérázných obyvatel malé valašské vsky se v ní totiž protnou s prastarými slovanskými bohy, jako je Perun, Radegast nebo Černobog. Bohyně zimy Morena nechce předat žezlo nad světem jarní Vesně a lidé s bohy musí spojit své síly, aby se společně pokusili dát věci do pořádku.

V dávných dobách spolu žili bohové a smrtelníci v dokonalé harmonii. Nejvyšší bůh Svarožic dohlížel na pořádek a kontroloval, aby si bo-

hyně jara, léta, podzimu a zimy pravidelně střídaly žezlo. Jenže Morena, bohyně zimy, chce vládnout věčně. Trnem v oku jí je mladá a rozverná bohyně jara Vesna, které musí v daný čas vždy ustoupit. S pomocí svého syna Smrtáka a boha zla a sváru Černoboga se jí ale povede Vesnu obelstít a na lidský svět uvrhne krutou zimu. Zasněžená zem trpí pod mrazem a vichrem, obyčejní lidé i oslabená bohyně jara se najednou nemohou Moreně vyrovnat. Jedinou možností je, aby bohyně léta a podzimu včas požádaly o pomoc ostatní slovanské bohy. Božská kouzla sama o sobě ale nebudou stačit, Morenino řádění může zastavit až ten největší dar.

Pohádka oživí starou slovanskou mytologii s bohyněmi ročních období Vesnou, Živou, Osení a Morenou, jejichž tradice v mnoha ohledech přetrvávají dodnes. Stej-

ně jako známe prastaré pohanské bohy Peruna, boha hromu a blesku, Radegasta, boha úrody a hojnosti, Velese, boha podsvětí a moudrosti, nebo Černoboga, boha sváru a zla, kteří žili ve stínu posvátného dubu, z jehož koruny zalité sluncem vládl mocný Svarožic. **METRO**

## David Stypka

Pohádka Největší dar se natáčela na Moravě, zejména na Valašsku.

- Hudbu k filmu složil nedávno zesnulý muzikant David Stypka, držitel několika hudebních cen Anděl, Jantar nebo Žebřík. V pohádce zazní tři jeho písně. Jeho duet s Ewou Farnou Zázraky se pak stal ústřední písní. Film do kin doprovodí i videoklip jako vzpomínka. **MET**

## Toni Servillo. Čestný host oslav italského filmu v Česku

MittelCinemaFest, středoevropský festival současné italské kinematografie, dospěl do svého 10. ročníku v České republice, který se zároveň koná v době oslav 100. výročí založení Italského kulturního institutu v Praze, prvního sídla italské kulturní diplomacie ve světě. Při této příležitosti bude mít filmový festival výjimečného hosta, mnohonásobně oceněného herce Toniho Servilla, který se zúčastní slavnostního zahájení festivalu v pátek.

Jak zdůraznil ředitel Italského kulturního institutu v Praze Fabrizio Iurlano, filmy byly vybrány se zvláštní pečlivostí, aby přehlídka na-

bídla co nejširší pohled na Itálii skrze filtr nejlepší italské filmové produkce.

„Čeká nás devět českých premiér, mezi nimiž nalezneme jak díla známých režisérů, tak i debuty začínajících tvůrců, v nichž vedle mladých talentů hrají i světoznámé herečky a herci, nechybí téma konfliktu mezi generacemi, zájmovými skupinami, jednotlivci, nejnovější italská literatura, svědectví představitelů naší doby, papeže Františka, citlivé otázky životního prostředí a také pocta dvěma legendárním umělcům – Enniu Morriconemu a Eduardu Scarpettovi,“ dodal Iurlano. **MET**

## V původním znění

Festival bude zahájen v secením sále pražského kina Lucerna v pátek v 18.30 filmem Qui rido io (Tady se směju já) režiséra Maria Martoneho.

- Snímky budou promítány v původním znění s českými a anglickými titulky, vstupenky bude možné zakoupit on-line nebo na pokladně kina Lucerna.

- Více informací na webových stránkách festivalu mittelcinemafest.cz. **MET**



PETR CHODURA

## Senses – všemi smysly

Soubor Cirk La Putyka a finský režisér Maksim Komaro pracují na novocirkusové inscenaci nazvané Senses. Představení s devíti účinkujícími oslaví samu podstatu cirkusu – svobodného, hravého, vtipného, plného pohybu, fantazie a představitosti. Premiéra proběhne v pátek v pražském prostoru Jatka78, hrát se bude i celý prosinec. **MET**

**Sudoku**

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

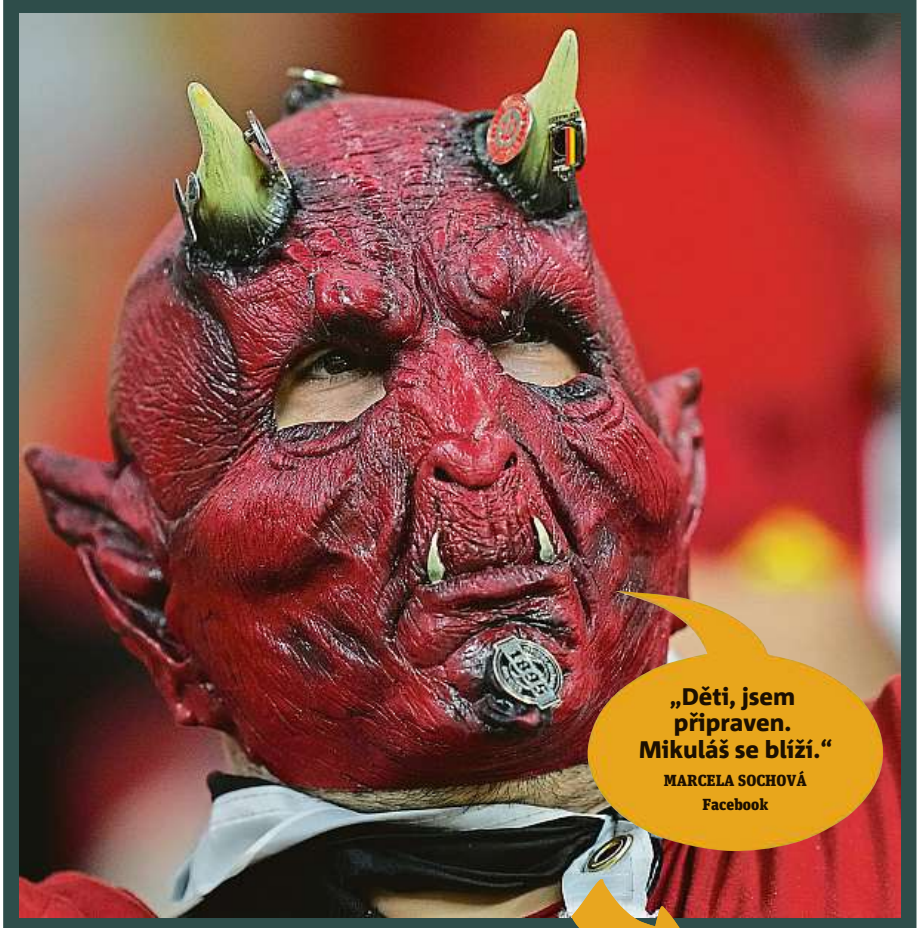
**Luštěnka**

P	Y	G	R	E		
1						
M	É	F	R	A	P	
		2				
T	A	P	K	Í	N	
L	Á	S	A	M	Y	
				4		
T	Á	K	V	Ě	K	Y
						5

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Napište svou bublinu**



„Děti, jsem připraven. Mikuláš se blíží.“

MARCELA SOCHOVÁ  
Facebook

**Počasí**

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
1/5 °C	1/5 °C	1/5 °C	0/4 °C

Teplotní rekordy: ↓ -11,6 °C (1915) ↑ 14,0 °C (1836) Bio: ❤️❤️❤️



**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)

FOTO: 2x AP

**TV tipy**

ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.45 Cestománie</p> <p>17.15 AZ-kvíz</p> <p>17.40 Černé ovce</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>20.05 Infocentrum: Drahé Česko, ...?</p> <p>20.15 Tchyně a uzenny</p> <p>Drama (ČR, 2011)</p> <p>21.40 Hercule Poirot XIII</p> <p>23.15 Komisař Moulín</p> <p>00.45 AZ-kvíz</p> <p>01.10 Rajské zahrady II</p> <p>01.30 Zajímavosti z regionů</p> <p>01.55 V kondici</p> <p>02.15 Dobré ráno</p> <p>04.45 13. komnata K. Nývltové</p>	<p>16.40 Krásný ztráty</p> <p>17.10 Sto divů světa (4/13)</p> <p>18.05 Apulie, kořeny Itálie</p> <p>19.00 Běžkotoulky</p> <p>19.10 Křesťanský magazín</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Vražedná místa</p> <p>21.35 Hranice</p> <p>22.35 Faunovo velmi pozdní odpoledne</p> <p>Komedie (ČR, 2011)</p> <p>00.15 Oběť (4/4)</p> <p>01.10 Tajemství Vatikánu (4/5)</p> <p>02.05 Cesty víry</p> <p>02.30 Zášlapané projekty</p> <p>02.50 Hranice dokořán – Rozmówki polsko-českie</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.25 Na loulu II</p> <p>18.25 Ulice (4377)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>MasterChef Česko VI (27)</p> <p>20.20 Soubor na taliři</p> <p>21.40 Soubor na taliři</p> <p>22.45 Víkend</p> <p>23.40 Kriminálka Miami (1)</p> <p>Zlatý padák. Seriál (USA, 2002)</p> <p>00.40 Kriminálka Miami (2)</p> <p>Obojek smrti. Seriál (USA, 2002)</p> <p>01.40 Soubor na taliři</p> <p>02.30 Novashopping</p> <p>02.45 Na loulu II</p> <p>03.50 Pojišťovna štěstí V (5)</p> <p>04.45 Novashopping</p>	<p>15.50 Policie v akci</p> <p>16.50 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krim zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Zoo (70)</p> <p>Nejdůležitější člověk. Rodinný seriál (ČR, 2022)</p> <p>21.35 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>22.45 7 pádů Honzy Dědka</p> <p>23.50 Ano, šéfe!</p> <p>01.05 Policie v akci</p> <p>02.05 Námořní vyšetřovací služba XI (7)</p> <p>Lepší andělé. Krimiseriál (USA, 2013)</p> <p>03.05 Rizzoli &amp; Isles: Vraždy na pítveň VI (10)</p>	<p>06.00 Ranní fresh</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>14.30 Simply Life</p> <p>14.35 Óčko hity</p> <p>15.00 Mixxxer Live</p> <p>17.00 Óčko hity</p> <p>17.30 Smartmania</p> <p>17.35 Óčko hity</p> <p>18.00 Vánoční výhry</p> <p>19.00 Óčko hity</p> <p>21.30 Tattoo Fixers Extreme</p> <p>Krotitelé extrémně zřušovaných kerek</p> <p>22.00 Naked Attraction Norway</p> <p>Seznamka na tělo</p> <p>22.30 Óčko flirt</p> <p>Proud klipů ve szkazy diváků Óčka</p>

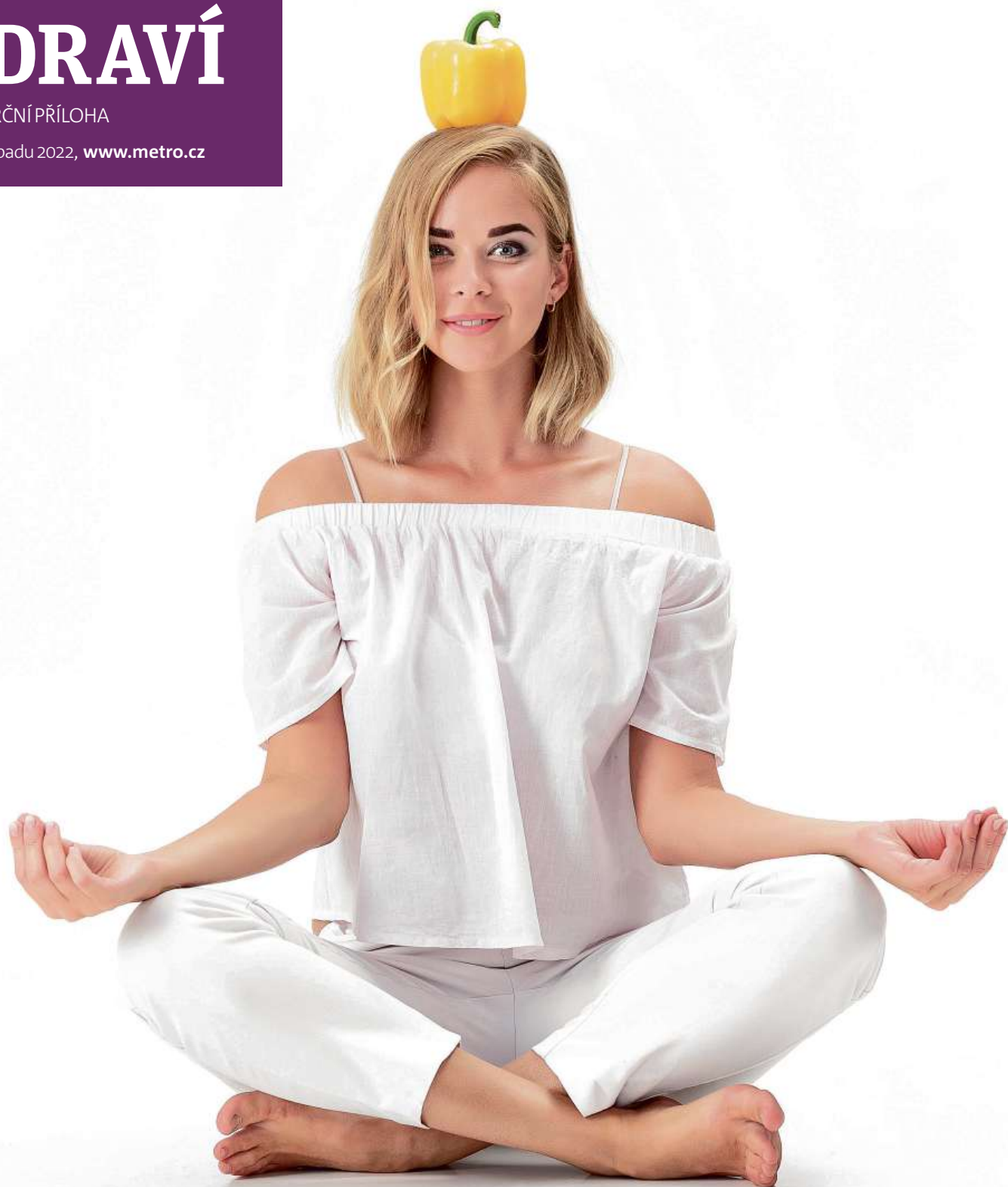
metro

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

29. listopadu 2022, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA



*Zdraví ženy*

# Pálení, řezání, únava? Co dělat, když prochladnete „odspodu“

**Pokud se zánět pořádně nedoléhá, může vyústit v chronický problém.**

Máte-li zánět močového měchýře, zpravidla ho poznáte celkem jistě. Mezi typické příznaky patří nucení na močení, častější močení po menších objemech, pálení, řezání, únava a občas se objeví i krev v moči. Pokud je zánět už pokročilejší, přidává se zvýšená teplota, silný výtok, třes a bolest zad a ledvin.

**Více trápí ženy, u mužů je vzácnější**

Do ambulance urologa se zánětem močového měchýře přicházejí v 90 procentech ženy, protože mají kratší močovou trubici. Proto by už od dětství měly být vedeny ke správné hygieně. V první řadě je to utírání po použití toalety odpředu dozadu. Dále je to například včasné převlečení vlhkých plavek, časté měnění spodního prádla a pyžama nebo sprchování po použití bazénu či vířivky.

Ale důležité je i neprochladnout, tedy nesadit si na studené povrchy nebo nechodit bosa po chladné podlaze. Současná móda mladých dívek s odhaleným břichem a zády tomu také příliš neprospívá.



Při léčbě je důležitý klidový režim a udržovat se v teple.

PROFIMEDIA

U mužů je tato infekce vzácnější a je spíše spojená s postižením i jiného orgánu či spojená s jiným onemocněním, jako je kámen v močovém měchýři či zánět prostaty.

Zánět močových cest způsobují bakterie, které se močovou trubici dostanou do močového měchýře. Příčinou může být zanedbaná hygiena, ale i sex. Rizikovou skupinou pro rozvoj zánětu jsou cukrovkáři, kteří mají v moči glukózu, nebo ženy procházející hormonálními změnami, například během těhotenství či přechodu. Ve výjimečných případech má zánět virový nebo kvasinkový původ.

„Důležitý je pitný režim, respektive pití čisté vody, přibližně 30 až 40 mililitrů na jedno kilo tělesné hmotnosti,“ doporučuje nutriční terapeutka Martina Rusňáková Korejčková. „Naopak je potřeba eliminovat, případně úplně vyloučit alkoholické nápoje,“ říká Rusňáková Korejčková o prevenci

**Pomoc ze spíže i lékárny**

Jako přírodní prevenci doporučují odborníci brusinky, ať už ve formě džusů, sušených plodů, nebo čaje. „Brusinky jsou známé svými silnými antiseptickými účinky, které pomáhají při léčení infekcí močových cest a kvasin-

kových infekcí. Mají schopnost bojovat se streptokokovými bakteriemi,“ vysvětluje Rusňáková Korejčková. „Tyto zdravotní problémy totiž většinou způsobuje chronická streptokoková infekce,“ upřesňuje Rusňáková Korejčková.

„Při problémech s močovým měchýřem je nutno se nejprve zaměřit na bakterie,“ radí bylinkářka Jarmila Podhorná. „Jedním z nejlepších prostředků na jejich likvidaci je lichořeřišnice, která likviduje v organismu streptokoky, stafylokoky, E-coli a další druhy bakterií. Dále je nutno se zaměřit na protizánětlivé prostředky,

## Prevence a léčba

Při probíhajícím zánětu močových cest je důležité zvýšit příjem vody a bylinných čajů.

- Omezte nebo zcela vynechte kávu, černý a zelený čaj, alkohol a sycené nápoje.
- Jako prevence proti zánětům pomohou také probiotika, ať už ve formě doplňků stravy, nebo přirozeně se vyskytující v potravinách (například kysané zelí, kefir či jogurty).
- Při prvních náznacích je dobré zvýšit přísun vitamínu C.

kteří mohou pomoci zánět likvidovat. Zde k nejlepším patří třezalka a gemmoterapeutikum z pupenů olše,“ pokračuje Podhorná. Mezi další bylinky, které pomáhají při zánětu močových cest, patří zlatobýl, šalvěj, vrbovka, propolis nebo šípky.

Zánět močového měchýře má bohužel tendenci se vracet. Stává se to až ve třetině případů. Pokud se totiž nemoc pořádně nedoléhá, bakterie v měchýři zůstávají a po čase se opět rozmnoží. Dochází k narušení tkáně v močovém měchýři a ten se stává k zánětem náchylnější, což může vyústit v chronický problém. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

K léčbě zánětů močových cest

# Canephron®

VAŠE PRVNÍ POMOC Z LÉKÁRNY

Silou 3 rostlinných extraktů pomáhá:

- **vypláchnout** bakterie
- **ulevit** od bolesti a křečí
- **léčit** zánět



Canephron obalené tablety je lék k vnitřnímu užití. Účinnými složkami jsou výtažky z nati zeměžluče, kořene libečku a listů rozmarýnu. Před použitím si pečlivě přečtěte příbalový leták. Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití. Žádejte ve své lékárně.

**Schwabe**  
Czech  
From Nature. For Health.

Schwabe Czech s.r.o.  
150 00 Praha 5, Pod Klikovkou 1917/4, e-mail: info@schwabe.cz  
www.canephron.cz





# Neplodnost je na vzestupu. Zásadní je přijít včas a vyšetřit oba z páru

Neplodnost se řadí mezi civilizační nemoci a problémy s početím řeší každý pátý český pár. Příčin může být celá řada a mnoho z nich lze řešit. Je ale nutné je odhalit včas a vyšetřit co nejdříve oba z páru.

Odborníci z Centra reprodukční medicíny ISCARE popisují průběh celého procesu a upozorňují také další důležité faktory v procesu umělého oplodnění – laboratorní metody. Ty zásadně zvyšují šanci na úspěšné oplodnění a donošení zdravého plodu.

„Pokoušíte-li se otěhotnět bez úspěchu více než jeden rok, nechte se co nejdříve vyšetřit. V Centru reprodukční medicíny ISCARE jsme posílili zdravotnický personál, termín vstupní konzultace, která je zdarma, je díky tomu možné již do týdne a léčbu tak můžete začít téměř okamžitě,“ doporučuje primář Centra

reprodukční medicíny ISCARE MUDr. Jan Lacheta.

Vyvrací tak častou obavu, že na asistovanou reprodukci je nutné dlouho čekat. Záhy po vstupní konzultaci obvykle přichází na řadu spermogram, tedy vyšetření spermií muže. „Jde o rychlé a neinvazivní vyšetření, výsledky

jsou k dispozici už za pár hodin. Mužský faktor je ostatně příčinou neplodnosti stejně často jako ten ženský. Je proto důležité, aby se nechali vyšetřit oba z páru,“



vysvětluje MUDr. Lukáš Bitter, vedoucí lékař Centra andrologie ISCARE.

Přímo v ISCARE se provádí také gynekologické a imunologické vyšetření ženy, není tedy potřeba docházet jinam a předávat si informace mezi zařízeními, což většinou celý proces zdržuje. Pokud se nepovede odstranit příčiny obtíží zabraňující přirozenému početí, přichází na řadu

umělé oplodnění. „Celý proces umělého oplodnění probíhá v rámci jednoho menstruačního cyklu. Většinou druhý den menstruace začíná stimulace vaječ-

ré napomáhají zvýšit šanci na úspěšné oplodnění, správný vývoj embrya a donošení plodu. Jednou z takových metod je selekce spermií pomocí mikrofluidního čipu. „Tato metoda umožňuje vybrat ze vzorku ty nejkvalitnější spermie. Výběr je umožněn napodobením přirozeného prostředí ve vejcovodech. Spermie procházejí soustavou membrán a do koncové části čipu se dostávají jen ty dobře pohyblivé bez výrazných tvarových odchylek. Takto vytríděné spermie poté využíváme k oplodnění oocytů,“ vysvětluje vedoucí laboratoře Centra reprodukční medicíny Ing. Veronika Faměrová.

Další neméně důležitou metodou je genetický screening. „Ve věku nad 35 let například výrazně vzrůstá počet embryí s náhodnými změnami v počtu chromosomů, které můžeme vyloučit pomocí preimplantačního genetického screeningu. Tím urychlíme celý proces a můžeme předejít případným potratům,“ vysvětluje Veronika Faměrová.

ků, odběr vajíček je obvykle mezi 10. až 14. dnem cyklu a o pět dnů později probíhá transfer embrya. V době očekávané menstruace už může být žena těhotná,“ popisuje primář Centra reprodukční medicíny ISCARE MUDr. Jan Lacheta.

**Laboratorní metody jako klíč k úspěchu**

Moderní medicína nabízí také laboratorní metody, kte-



KLINICKÉ  
CENTRUM

ISCARE

Pomáháme  
plnit sen  
o vlastní  
rodině



- Nadstandardní péče hrazená pojišťovnou
- Individuální a empatický přístup personálu
- Komplexní léčba ženské i mužské neplodnosti
- Špičkové zázemí moderní kliniky
- Tradice a profesionalita od roku 1995

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

# Přechod je spojován se ženami, ale málokdo ví, že trápí i muže

**Proměňující se hladiny hormonů mohou mít vliv na změny nálad i kvalitu vlasů.**

Stárnutí si nevybírání – stárnou muži i ženy, někdo dříve, někdo později, ale změny se týkají všech. Prvním takovým příznakem bývá u ženy menopauza, která nastává mezi 45. až 55. rokem života. Ale „přechod“ prodělávají i muži.

## Přirozené změny u žen

Každá žena se v určitém věku dostává do menopauzy. Toto nelehké období s sebou nese výrazné hormonální změny, v první řadě spojené se ztrátou menstruační. „Je to přirozený stav, kdy dochází k útlumu funkce vaječnicků, v důsledku čehož se snižuje tvorba hormonů estrogenu a progesteronu,“ vysvětluje renomovaný gynekolog a sexuolog Pavel Turčan. „Kolísání hladiny hormonů způsobuje změny v těle ženy, které mohou proměnit

i její vzhled,“ pokračuje Turčan. Estrogen totiž podporuje zadržování vody v pokožce, jeho úbytek tak způsobuje dehydrataci, která se projevuje na různých částech těla. S klesající hladinou estrogenu kromě dehydratace souvisí snížená produkce kolagenu a keratinu. Tyto změny se pak odrážejí mimo jiné na kvalitě vlasů, kůže a nehtů.

Právě kolísání hladiny hormonů v době, kdy menopauza začíná nastupovat, bývá příčinou nepříjemných projevů, jako jsou návaly horka, pocení, bušení srdce, pocity úzkosti... Úbytek estrogenu pak může i za řídnutí kostí – osteoporózu.

Všechny nepříjemné projevy menopauzy jsou ale individuální, někdo nemá projevy žádné, jiný naopak silné a dlouhé. Podle druhu a intenzity obtíží pak lékař zvolí vhodný způsob terapie.

Základem je omezit výkyvy hormonů, a to buď cestou přírodních látek, které obsahují fytoestrogeny, nebo prostřednictvím hormonální substituční terapie, kdy se podávají malé dávky estrogenu a progesteronu.



Typickými projevy přechodu u žen jsou návaly horka.

PROFIMEDIA

## Když jsou v přechodu muži

Přechodem si procházejí ale i muži. Říká se mu andropauza, a i když dokáže nemalou část mužské populace potrápí poměrně rozsáhlými důsledky, moc se o ní nemluví. Přitom mužský přechod může za nevysvětlitelné prudké změny nálad, ztrátu libida, přibývání na váze, nebo i za úzkosti či deprese.

„Za mužským přechodem stejně jako u menopauzy stojí hormony. Konkrétně se bavíme o testosteronu, primárním mužském pohlavním hormonu, který hraje ústřední roli ve vývoji reprodukčních orgánů a také sekundárních pohlavních znaků,“ objasňuje Turčan. „Nízká hladina testosteronu a jeho snížená aktivita jsou hlavní příčinou andropauzy. Její symptomy se vyskytují v celé polovině mužů, a to typicky mezi 50. a 60. rokem života,“ říká Turčan.

Na rozdíl od ženského přechodu se symptomy andropauzy objevují zprvu postupně a v malém množství. Obvykle to začíná bolestmi hlavy, podrážděností, problémy s koncentrací a poruchami spánku. Pokles testosteronu vede také k řídnutí a pomalejšímu růstu vousů a tělesného ochlupení. Zároveň často klesá svalová síla, ubývá kostní hmota i celková sexuální výkonnost. Mnoho mužů také tloustne.

„V důsledku obezity hrozí vážnější rizika, a to zejména onemocnění cév a srdce, infarkt myokardu nebo třeba cévní mozková příhoda,“ varuje Turčan. Proto je podle něj nezbytné příznaky neignorovat a zmíněným projevům mužského přechodu závčas předcházet. „Včas znamená ideálně před tím, než se příznaky andropauzy objeví. Začít tedy neuškodí již po čtyřicítce,“ vyzývá Turčan. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

## Zázračná fytomast vás osvobodí od bolesti kloubů!

Starý klášterní recept vám přinese úlevu již po 3 minutách! Během 7-14 dnů zcela odstraní:

- ▶ akutní a chronické bolesti kloubů (kolena, kyčle, záda, lokty, kotníky, zápěstí),
- ▶ záněty a otoky,
- ▶ bolesti způsobené nadřívou, věkem, chronickými nemocemi (revmatismus, artróza, artritida, dna) a úrazy.

Počátky zázračné fytomasti se datují do Velikonoce roku 1932. Jak se dočteme v nedávno objevených denících františkána Marcella Antonelliho, měl v té době mimořádnou vizi. Sám

Bůh se zjevil italskému mnichovi, který Antonellimu nařídil, aby se vydal do blízkosti Modrého Pramene, v dnešním Rakousku.

„Tam najdeš bylinky, které zbaví miliony lidí utrpení“ – uslyšel.

Františkán šel na uvedené místo. Tam našel 10 unikátních bylin a připravil s nimi fytomast, která přinesla úlevu pouhé 3 minuty po její aplikaci! Během následujících 7-14 dní bolesti úplně zmizely i ty nejtěžší a trvající několik desítek let! Vzpomínka na otce Antonelliho se vrátila v roce 2021, kdy byl nalezen zmíněný mnišský deník, s receptem na zázračnou fytomast. Místní františkáni tento recept znovu vytvořili. Používají stejných 10 bylin. Nad každým gramem fytomasti říkají modlitbu za uzdravení.

Zázračná fytomast  
tuhle vyráběná  
mnichy

Díky podpoře dárců a dobročinných organizací se naší zemi podařilo přivést 450 balení zázračné fytomasti, z nichž hned 50 lze získat ZCELA ZDARMA! Nabídka platí do 2.12.2022.

Zavolejte: **296 849 609**

Po - Pá 8 - 20 hod., So - Ne 9 - 18 hod.  
(Obvyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

## JE VÁM VÍCE JAK 40 LET A ZAČALA VÁM VYNECHÁVAT MENSTRUACE?

NEČEKEJTE AŽ NA ROZVINUTÍ NEPŘÍJEMNÝCH PŘÍZNAKŮ KLIMAKTERIA!

Dovolte, abychom Vám představili doplněk stravy **Sarapis Soja**, který přináší pomoc pro tělesnou a psychickou pohodu ženy, a to nejen přímo v období klimakteria, ale blahodárně působí také v období před menopauzou a po menopauze, kdy příznivě působí na hormonální rovnováhu ženy. Preparát je vhodný také pro ženy, které nechtějí nebo nemohou užívat hormonální substituční terapii.

VYLEPŠENÁ  
RECEPTURA



Doplněk stravy

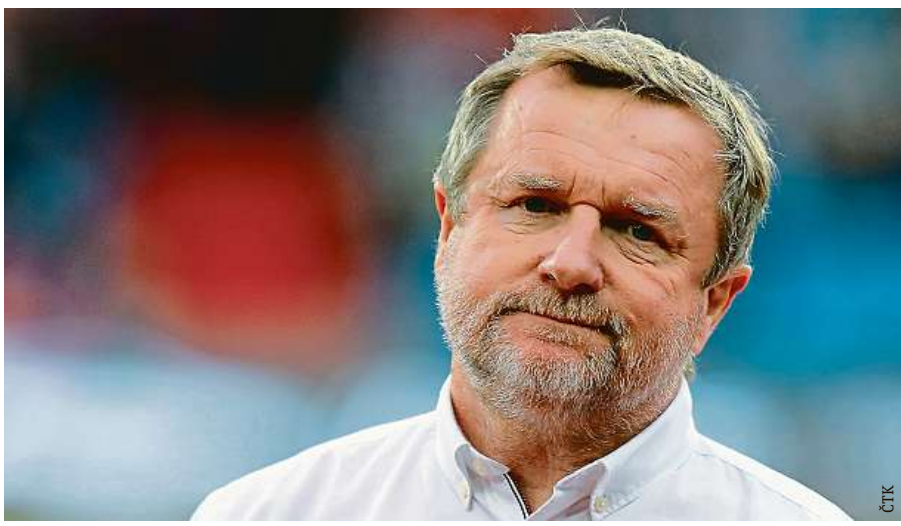


Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonické lince: 800 100 140 | www.vegall.cz



## Podepsal

Pavel Vrba je oficiálně novým trenérem fotbalistů Zlína. Osmapadesátiletý kouč, který v říjnu skončil v Baníku Ostrava, převezme předposlední tým prvoligové tabulky na začátku zimní přípravy. „Patří mezi nejúspěšnější trenéry v historii české ligy. Když se objevila možnost s ním jednat, nebylo nad čím váhat. Jednání bylo korektní, příjemné a rychlé. Všichni v klubu se na spolupráci s ním velmi těší, je to pro nás nový impulz do další práce,“ uvedl viceprezident klubu Zdeněk Grygera. **ČTK**



## Skotsko. Končí hlavičkování?

Skotský fotbal čeká zásadní omezení hlavičkování během přípravy. Podle doporučení národní fotbalové asociace SFA bude den před a po zápase zakázáno hrát na tréninku hlavou na všech úrovních profesionálního fotbalu. Nové směrnice, o nichž asociace informovala v oficiálním prohlášení, rovněž omezují přípravu zahrnující opakované hlavičkování na jeden den v týdnu. V mládežnickém fotbale platí ve Skotsku omezení hlavičkování už od roku 2020. Děti do 12 let dokonce nesmí na tréninku hrát hlavou vůbec. **ČTK**

# „Čeká nás docela drsný start“

**Dnes ve 13.15 se znovu roztáčí kola biatlonové sezony.**

Vytrvalostním závodem mužů začne ve finském Kontiolahti nový ročník Světového poháru (SP) biatlonistů, ženy půjdou do akce o den později. Hlavní českou nadějí je Markéta Davidová, která v této disciplíně obhájí malý křišťálový glóbus a může vylepšit celkové desáté místo z minulého ročníku. Na startu chybí zdravotně indisponovaná obhájkyně titulu Marte Olsbuová Røiselandová z Norska či vyloučení ruští a běloruští závodníci. Mužský trůn bude hájit Francouz Quentin Fillon Maillet.

Pěťadvacetiletá Davidová přehodnotila myšlenky na konec kariéry a může zopakovat loňský počín ze švédského Östersundu, kde úvodní

závod sezony vyhrála. „V Kontiolahti je to těžké. Už jsem zjistila, co nás čeká, a je to docela drsný start,“ řekla česká biatlonistka. „Před dvěma lety jsme tam také začínali, takže tušíme, do čeho jdeme,“ doplnila Davidová.

Biatlonistka z Janova nad Nisou ukázala formu v přípravě závodě ve švédském Idre, kde skončila devátá. Před sezonou změnila značku lyží. „Markéta vykazuje výkonnost nejvyšší úrovně. V jejím podání se máme na co těšit,“ uvedl šéftrenér Ondřej Rybář.

V Kontiolahti se představí i Jessica Jislová, Lucie Charvátová, Eliška Václavíková a Tereza Voborníková. „Jessica ukázala, že když se bude trefovat, může být vysoko. Terka je juniorská mistryně světa. V dospělých to nebude tak jednoduché, přesto čekáme, že holky doplní a vytvoří základ štafety,“ podotkl šéftrenér Rybář.



Zleva Markéta Davidová a Tereza Voborníková **ČTK**

V omlazeném mužském týmu by měl být hlavním tahounem stříbrný olympijský medailista z Pchjongčchangu Michal Krčmář. Ve Finsku se představí i Jakub Štvrtecký, Tomáš Mikyska, Mikuláš Karlík a Jonáš Mareček. Do role trenéra se vrátil po čtyřech letech Michael Málek, novým střeleckým koučem je olym-

pijský vítěz ve sportovní střelbě Matthew Emmons.

„U mužů je řada medailistů z juniorských šampionátů. Kluci už v loňské sezoně ukázali potenciál, Mikuláš Karlík atakoval medaile na olympiádě, ale nechal to na střelbě. Tým je silný a do budoucna v něm vidím velký potenciál,“ řekl Rybář. **ČTK**

## Světový pohár

Změnil se bodovací systém.

- Vítězové vytrvalostních a stíhacích závodů, sprintů i závodů s hromadným startem získají nově 90 bodů místo 60. Zvětší se také rozdíl v přidělených bodech mezi prvními pěti místy. Dosud činil šest bodů mezi vítězem, druhým i třetím v pořadí (60 – 54 – 48), nyní to bude po 15 bodech. Rozdíl mezi třetím a čtvrtým bude 10 bodů místo pěti.

- IBU zrušila rovněž škrtání dvou nejhorších umístění v ročníku a do Světového poháru už se nebudou započítávat výsledky z MS. To se uskuteční od 8. do 19. února v Oberhofu, hned po něm následuje SP v Novém Městě na Moravě (2. až 5. března).

INZERCE

## Olympijské hry 2024

# 10

Pořadatelé OH v Paříži otevrou platformu pro předprodej vstupenek. V první vlně, v níž se mohou fanoušci registrovat od 1. prosince, bude k dispozici deset milionů vstupenek. O jejich majitelích rozhodne v případě převisu zájemců slosování 31. ledna. Od února půjdou do prodeje další tři miliony lístků v balíčcích. Asi polovina všech vstupenek na olympijské soutěže bude k dostání za cenu do 50 eur (1218 korun). Ceny balíčků obsahujících vstupenky na tři akce budou začínat na 72 eurech (1753 korun). **ČTK**

## Auto-moto - poptávka

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



## PREMIUM KUPÓÓÓÓÓN

# O<sub>2</sub>

Sleva 1000 Kč na vánoční dárky od O2

PRO ZÍSKÁNÍ KUPÓNU SI STÁHNĚTE APLIKACI

Portmonka

VÍCE INFORMACÍ O PRÉMIOVÝCH KUPÓNECH NAJDETE [WWW.ELKUPON.CZ](http://WWW.ELKUPON.CZ)

## Klíční kost

Trojnásobná olympijská vítězka Ester Ledecká má za sebou další operaci klíční kosti, kterou si zlomila v letní přípravě. Do sezony sedmadvacetiletá lyžařka a snowboardistka vstoupí až v novém roce. Doufá, že by mohla stihnout únorové světové šampionáty. Původně se Ledecká chtěla vrátit na závodní svahy v příštím týdnu na Světovém poháru v kanadském Lake Louise, kde před třemi lety poprvé vyhrála sjezd. Plány však musela změnit, neboť léčba tříštitivé zlomeniny klíční kosti nešla podle očekávání. Po konzultaci s rakouskými lékaři a fyzioterapeutem Pavlem Kolářem se proto rozhodla odložit vstup do sezony a v Innsbrucku podstoupila další chirurgický zákrok. **ČTK**



### Krátce

#### Repríza finále

Hokejisté Sparty budou dnes ve 24. kole extraligy v repríze dubnového finále play-off usilovat o premiérovou výhru nad mistrovským Třincem v sezóně. O další zápis do novodobé historie soutěže se pokusí Pardubice. Pokud porazí Liberec, 14. výhrou v řadě překonají sérii Třince ze sezony 2014/2015.

#### Krok k postupu

Basketbalisté Nymburka se pokusí udělat v utkání Ligy mistrů na hřišti tureckého Bahcesehiru důležitý krok k postupu ze základní skupiny. Uřadující čeští šampioni se mohou v případě vítězství posunout na druhou příčku ve skupině D a měli by boj o jedno ze tří postupo-

vých míst ve svých rukou. Naopak porážka by je postavila před zbývajícími dvěma zápasy do těžké pozice.

#### Pořádá kongres

Ligová fotbalová asociace (LFA) uspořádá příští rok v Praze kongres organizace European Leagues, která sdružuje 40 evropských soutěží. Zasedání se uskuteční 19. až 21. dubna. LFA v Česku řídí profesionální soutěže.

#### Bez Krejčího

Basketbalisté Atlanty utrpěli v NBA druhou porážku za sebou, když podlehli na domácí palubovce 98:106 Miami. Český reprezentant Vít Krejčí opět zůstal jen na lavičce a do hry nezasáhl. **ČTK**

# Vedení o dva góly Srbům ke třem bodům nestačilo

**Dva zápasy, devět gólů.** Ofenzivní zápasy byly divácky atraktivní.

Fotbalisté Srbska remizovali na mistrovství světa v Kataru 3:3 s Kamerunem, nad kterým vedli už 3:1. Oba týmy ve skupině G poprvé bodovaly. Gólovou přestřelku odstartoval v 29. minutě kamerunský stoper Jean-Charles Castelletto, v nastaveném čase prvního poločasu ale zařídili obrat Strahinja Pavlovič a Sergej Milinkovič-Savič. Náskok ještě navýšil v 53. minutě Aleksandar Mitrovič, v 63. a 66. minutě však vyrovnali Vincent Aboubakar a Eric Choupo-Moting. Kamerun bodoval na MS po osmi porážkách a odvrátil hrozbu vyrovnání negativního rekordu Mexika z let 1930 až 1958. Po úvodní prohře 0:1 se Švýcarskem má africký celek na kontě bod stejně jako Srbsko, které ve svém prvním vystoupení v Kataru podlehl 0:2 Brazílii. Po uzávěrcce vydání se ve skupině G hrál ještě duel Brazílie–Švýcarsko, jehož vítěz si mohl zajistit postup do osmifinále. Ve třetím kole se v pátek utkají Kamerun s Brazílií a Švýcarsko nastoupí proti Srbsku.

3	3
Kamerun	Srbsko

**Skupina G:** Stadion Vakra  
**Branky:** 29. Castelletto, 63. Aboubakar, 66. Choupo-Moting – 45.+1 Pavlovič, 45.+3 Milinkovič-Savič, 53. A. Mitrovič  
**Diváci:** 39 789

Ve skupině H fotbalisté Ghany porazili Koreu 3:2. Africký celek se po úvodní prohře 2:3 s Portugalskem vrátil do hry o postup. Naopak Asiaté jsou s jedním bodem poslední, s Uruguayí hráli ve čtvrtek bez branek. Ghana skórovala ve 24. a 34. minutě, kdy se prosadili Mohammed Salisu a Kudus. Také Korejci rychle odpověděli, v 58. a 61. minutě se dvakrát hlavou trefil Čo Ku-song. Nakonec se ale z výhry radovala Ghana díky Kudusově gólu v 68. minutě. Afričané triumfovali na světovém šampionátu po pěti zápasech. Po uzávěrcce vydání se v „háčku“ hrál ještě zápas mezi Portugalskem a Uruguayí. **ČTK**

2	3
Jižní Korea	Ghana

**Skupina H:** Stadion Dauhá (Education City)  
**Branky:** 58. a 61. Čo Ku-song – 24. Salisu, 34. a 69. Kudus  
**Rozhodčí:** Taylor (Anglie)  
**Diváci:** 43 983

### FIFA odvolala trest pro Keňu

Mezinárodní fotbalová federace FIFA po devíti měsících zrušila suspendaci keňského svazu. Informovala o tom agentura DPA.

- Africká země byla v únoru potrestána za vměšování vlády do chodu federace.
- Takové zásahy pravidla zakazují a trestem je vyřazení z mezinárodních soutěží na reprezentační i klubové úrovni.

- FIFA k sankcím sáhla poté, co byl keňský svaz rozpuštěn kvůli špatnému zacházení s financemi od vlády.

- Nový ministr sportu však nedávno vrátil výkonný výbor svazu do funkce a FIFA trest odvolala.

- Keňské představitelky nyní čeká jednání s FIFA a zástupci africké konfederace o dalších krocích. **ČTK**



Devis Epassy (ve fialovém) nahradil v brance Kamerunu rebelujícího Andrého Onanu. **AP**