

# Vánoce už odpípaly...

a přichází  
**POVÁNOČNÍ VÝPRODEJ**



 **smarty.cz**

Více se dozvíš  
**na smarty.cz**

## INZERCE

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

### Auto-moto - poptávka

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

- Sbírám auta, motorky, traktory, voj. techniku, díly, vraky, technické průkazy, typové osvědčení, vybavení dílen a garáží, vše do r. 1990. I. 734843403

### Nemovitosti - poptávka

#### KOUPÍM CHATU

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

#### KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

v Praze a okolí. Právní vady nevadí. Financování mám zajištěno. RK-nevolat. Tel.: 725 719 745

#### POPTÁVKA CHATA HORY

koupím chatu/chalupu nebo stavební pozemek na horách, či v dojezdové vzdálenosti do hor. Krkonoše, Krušné, Orlické, Jizerky, Šumava. Může být i vysocina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

- Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

### Starožitnosti

#### VYKOUPÍME KNIHY

zaplatíme á 2000,- Kč za každou banánovou krabici knih, které od Vás koupíme.

Bibliofilie a cenné knihy oceníme každou zvlášť.

Telefon:  
773 735 939

 Portmonka  
ZJEDNODUŠ SI NAKUPOVÁNÍ

VŠECHNY LETÁKY POD PALCEM



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

- STAROŽITNÍK koupí: obrazy, grafiku, knihy, hodinky, šperky, mince a bankovky, sklo, porcelán, sochy.. Děkuji Dyn. Tel. 702401621

- Koupím hodiny a obrazy v jakémkoliv stavu. Jsem sběratel, ne překupník. Slušné jednání. Platím hotově. Tel. 602654613, alex.kratochvil@volny.cz

- KOUPÍM OBRAZY - krajinky, portréty atd. v jakémkoliv stavu a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

### Oznámení

• Zveze vás na křesťanskou přednášku ze série Archeologie potvrzuje biblický Nový zákon, tentokrát na téma první a druhá misijní cesta apoštola Pavla. Přednáší univerzitní profesor historie z USA s překladem do češtiny. Ctrvtek 4.1. 2024 v 18 hod., KD Lávki, Burešova 2, vstup zdarma, info 724122088

### Pronájmy - poptávka

- Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebuji: me: dlouhodobě, dobré MHD, hábytky nerozodusuje, ale dobrý stav an. RK nevolat. Tel. 605845088

### Byty - poptávka

#### KOUPÍM BYT V PRAZE

jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V byte můžete dál bydlet. Platba ihned. Reální kanceláře prosím nevolat. Tel.: 601 522 292

- BYT / DŮM POPTÁVKA s přítelkyní hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Louň. V jakémkoliv stavu. Děkujueme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

- Dobré zaplatíme za Váš BYT, ve kterém můžete i dožít. Případné dluhy uhradíme, záloha. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805155.

- Koupím několik starších bytů na investici. Jsem přímý kupec a platím hotově. Byt si sám vyklidím a zrekonstruji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

### Práce - nabídka

#### Čerpací stanice TOMEGRAS

Plzeňská ul., Praha 5

#### Přijme obsluhu na HPP

Mzda  
30.000 - 35.000 Kč/měs.  
Tel.: 727 871 595



#### PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY

  
ABAS<sup>®</sup>  
IPS MANAGEMENT

VOLEJTE ZDARMA  
800 108 111  
nabor@abasco.cz



Chcete střížit hodnoty jako STRÁZNÝ?

Mít pevnou pozici jako RECEPTNÍ?

Nebo hledat zboží v OBCHODECH?

A můžete být klidně v VEDOUCÍ!

Dáme Vám služební oblečení.

Do práce to můžete mít blízko

nebo Vás rovnou ubytujeme.

A taky Vám dáme zálohu na mzdu.

### Vzdělávání - nabídka

- Kurzy keramiky na konečné metra C Háje. Pojďte s námi tvořit! Jakub Oth, w w w . k e r a m i s t a . c z , joth@seznam.cz, 737926633. Dospělí 3 900 Kč, děti 2 900 Kč  
Knihy a časopisy

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

## KNIHY!

Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - kresla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.

T. 603 478 873



## UŽ ZÍTRA

Na věk, čas a jeho nedostatek nehraju. Možná je to vše jen iluze



# BARBORA SEIDLOVÁ

**TÝDENÍK**  
každý pátek **ZDARMA**

**5 PLUS 2**



PRO ZÍSKÁNÍ  
APLIKACE  
NASKENUJTE  
QR KÓD

# metro



Lepší spánek mezi předsevzetími překvapivě téměř nefiguruje. Při tom má vliv na zdraví. STRANA 3



# Hladiny řek stoupají

Vltava, Labe, ale třeba také Otava **trápí obyvatele** mnoha českých měst a obcí. V Praze se zavřely náplavky, velmi vysoko je voda i v labské přehradi Les Království u Dvora Králové. V Českém Krumlově byla řeka na třetím stupni povodňové aktivity. Pršet má v Česku dál.

INZERCE



**EVERYDAY  
sales**

VELKÝ ZIMNÍ VÝPRODEJ

SLEVY AŽ 50%

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

**METROPOLE**  
ZLÍČÍN

## Babička Moja

V úterý večer porodila desetiletá samička gorily nížinné Duni v Zoo Praha své první mládě. Legendární Moja – první gorila narozená v České republice – se tak stala babičkou a populární Richard pradědečkem. Pohlaví mládete zatím není známé. „Radujeme se z prvního gorilího mládete narozeného v pavilonu Rezervace Dja,“ uvedl ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. Otcem se stal poprvé šestadvacetiletý Kisumu. Jeho další mládě, které čeká Dunina babička, třicetiletá Kijivu, se má narodit asi za čtvrt roku. **MET**



## Stromečky u kontejnerů

V těchto dnech se v mnoha domácích uklízí po Vánocích a s tím souvisí také odstrojení a následné vyhození stromečku. Ten patří primárně vedle kontejnerů na směsný odpad, nikdy dovnitř. Aby mohl být jehličnan řádně zkompostován, je nutné ho zcela odstrojit. Občanům může pomoci grafika Pražských služeb, co kam patří. STRANA 5

# Chorvatsko krotí turisty

**Bojují proti přeličné významnosti vytížených lokalit.**

V Chorvatsku nově vstoupil v platnost zákon o cestovním ruchu, který dává samosprávám rozsáhlé pravomoci v regulaci turismu včetně možnosti omezovat nabídku ubytovacích kapacit. Jeho deklarováným cílem je zabránit přeličné turistické významnosti vytížených lokalit.

#### Ve prospěch místních

„Zákon o cestovním ruchu je velice důležitý, protože umožňuje, abychom nás turismus začali řídit, a to promyšleně a k prospěchu všech od místního obyvatelstva po turisty,“ uvedla ministryně cestovního ruchu Nikolina Brnjacová. Zákon má podle chorvatské vlády ukončit takzvanou apartmánizaci – fenomén

krátkodobého pronajímání soukromých objektů, který v Chorvatsku zažívá boom v posledních letech a jenž podle expertů v řadě obcí násobil problémy spojené s turismem. Přílišná nabídka ubytovacích kapacit vytvářela tlak na infrastrukturu i davy lidí, na něž si stěžují jak místní, tak samotní turisté. Zákon úřadům umožní omezit množství nových ubytovacích kapacit, restaurací či barů.

#### Miliony turistů

Chorvatsko loni navštívilo přes 20 milionů turistů, kteří zde celkově strávili zhruba 107 milionů nocí. V případě příjezdů je to o devět procent a v případě přenocování o tři procenta více než v roce 2022. Chorvatsko je dlouhodobě oblíbenou destinací také pro české turisty, mnoho Čechů zde také vlastní nemovitosti. čtk

## KRÁTCE

### V Praze přibývá drogových úmrtí

Policie přišla s varující zprávou – v Praze výrazně vzrostl počet úmrtí po požití drog. Policisté si nárušt vysvětlují tím, že mnoho mladých lidí experimentuje a drogy kombinuje. Značně se také zvýšil obsah účinné látky v kokainu, který se v hlavním městě prodává. Veřejnost se domnívá, že úmrtí jsou pouze v souvislosti s užíváním heroinu nebo pervitinu. K řadě úmrtí došlo kvůli kombinaci drog, například kokainu s extází nebo alkoholem. Podle policie se do Česka dostává velmi kvalitní kokain.

Návíc droga zlevnila. Policejní statistiky uvádějí, že loni takto zemřelo 27 lidí, v minulých letech to bývalo pod deset. Policie také oznámila, že v Praze zadržela dva muže, na nichž desítky kilogramů kokainu. Hrozí jim až 12 let vězení.

### Bezpečnější vysoké školy

Univerzita Karlova připravuje pro děkaný jednotlivých fakult dokument s možnými bezpečnostními opatřeními, která by mohly zavést v budovách fakult. Jedná se o reakci na tragédii, při níž student na filozofické fakultě zastřelil

14 lidí. Jedním z možných opatření je například vstup na kartu. Fakultám bude nabídnut i systém KISS, který umožňuje lidem poslat prostřednictvím SMS zprávy instrukce, co mají dělat.

### Rakousko milují

Rakouská spolková země Horní Rakousy registrovala v loňském roce rekordní počet turistů, kteří tam strávili noc. Počet přenocování byl devět milionů. Nejvýrazněji v regionu zahrnujícím Linec, jezera v okolí Gmundenu nebo část masivu Dachsteinu přibylo Čechů. Tamní úřady sledují velký zájem o Rakousko jako takové. čtk



### I pro víno by byl lepší mráz

V bedýnkách vystlaných sláhou na roštech, kterými může proudit čerstvý vzduch, leží už od konce října hroznové úrody určené pro výrobu slámového vína. Zemědělské družstvo Sedlec u Mikulova na Břeclavsku letos takto uložilo k vysychání 600 kilogramů modrých hroznů odrůdy Cabernet Sauvignon. Lisovat se bude nejspíš až koncem února. Sladký mošt bude několik měsíců kvasit, poté ve skleněných demilezech dalších několik měsíců dozrávat. Podle vinařů by bylo ideální, kdyby mrzlo, problémem je zejména vlhkost, kterou sláma nasává z prostředí a v níž se daří plísní. Mráz by nežádoucí plísň zničil. čtk



INZERCE

**KDY** pondělí 8. 1., úterý 9. 1. 2024 od 10 do 17 h.

**KDE** Národní dům na Vinohradech,  
(bývalý dům železničářů - 1. mezipatro), Náměstí Míru 820/9,  
P-2 Vinohrady, metro stanice A



### VÝKUP ZLATA, STŘÍBRA, STAROŽITNOSTÍ a obrazů 17. až 20. stol.

**ZLATO:** zubní zlato i (nečističené) šperky mince a zlomkové  
šperky mince a zlomkové  
áž 1500 Kč za gr



**STŘÍBRO:** přívory, tabatérky a technické stříbro



**HODINKY:** náramkové, kapesní až do roku 1990



**ŠPERKY:** granátové a brilliantové šperky



firma H&Š tel.: 776 150 222, 603 505 686

## NÁDRAŽÍ NA PRODEJ

19.

Správa železnic chce prodat nevyužívanou budovu dolního nádraží v Jablonci nad Nisou, vyhlásila veřejnou soutěž. Za zdevastovanou budovu v konce 19. století žádá 2,395 milionu korun. čtk

## KORESPONDENČNĚ

2025

Korespondenční volbu by mohli Češi v zahraničí po-prvé využít ve volbách do Sněmovny za rok. Návrh ko-alitních poslanců podpořila vláda. Proti novéle jsou opro-ziční hnutí ANO a SPD. čtk

# Spánek nepatří mezi důležitá novoroční předsevzetí. Zkuste to

**Tři měsíce. To je průměrný čas, po který vydrží lidé držet se svého předsevzetí o hubnutí, jež si dali při silvestrovském přípitku.**

„Předsevzetí si zásadně nedávám, ale něco zhubnout bych chtěla,“ komentovala novoroční poprání jedna moje kolegyně. Zbavit se kil, která považujeme za nadbytečná, stojí na špičce všech odhodlání, jimiž chceme každoročně naplnit svůj život po 1. lednu. Jak dokazují zkušenosti majitelů fitness center, většina nováčků vydrží pravidelně chodit asi tak do března.

## Ježíšku, dones mi spaní

Když se podíváme na seznamy dalších nejčastějších předsevzetí (ale i přání, co bychom rádi viděli na Vánoce pod stromečkem), najdeme tam od kouření přes pití alkoholu až po výuku dalších jazyka leccos. Co však neobjevíme téměř vůbec, to je přání, že konečně začneme lépe a více spát. Nebo ho najdeme zastrčené někde zcela vzadu.

Spánek je totiž činností, která významně ovlivňuje naše celkové zdraví, stejně hodnotně jako když vynecháme alkohol a tabák.

## ČEŠI LEŽÍCÍ SPÍCI

# 8

Tolik hodin je doporučená délka každodenního zdravého spánku. Odborníci jsou ochotni tolerovat i sedmičindinový spánek.

# 7

Tolik hodin spí denně v průměru třetina české populace. Méně než šest hodin na spí asi 14 procent Čechů.



Karel Schwarzenberg i v politice dbal na spánkový režim. MAFRA

„Nedostatek spánku je také spojen se zvýšeným rizikem srdečního infarktu,“ vyštěluje Stephen Kopecky, uznávaný americký kardiolog s českými kořeny. Jedna hodina spánku denně navíc může toto nebezpečí snížit až o dvacet procent, protože chronické nevyspání přispívá k rozvoji zánětu v těle.

## Zdravé snení je bez pohybu

Karel Šonka, významný český „spánkolog“ z Neurologické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice (VFN) v Praze a 1. lékařské fakulty UK Praha, tvrdí, že na škodu není

spát denně sedm až devět hodin. „Spánek je jedním ze základních lidských potřeb. A navíc ze spánku lze odhalit některá onemocnění,“ říká Šonka. Neurolog připomíná, že například zdravý člověk i v tom nejblázlivějším snu, kde létá nebo utíká, se v posteli nehne. „Pokud ale děláte i jako spící člověk to, co ve snu prožíváte, může to naznačovat počátky Parkinsonovy choroby nebo demence,“ vyštěluje Karel Šonka. A to ještě dříve, než viditelné příznaky odhalí lékař při vyšetření.

Změnit najednou spánkový režim do plusu neznamene-

## SEDM PŘÁNÍ

Podle žebříčku předsevzetí, která figurují například na webu Nutrend.cz, je na prvním místě hubnutí. Kupodivu tam není například konec kouření a pití alkoholu.

- Seznam obsahuje kromě snižování tělesné hmotnosti i dalších šest nejzádanejších předsevzetí.
- Na druhém místě se drží zdravé stravování, následuje snaha častěji se hýbat, dodržovat pitný (ne alkoholický) režim, méně stresu, nedávat si předsevzetí a také více se věnovat sobě a více spát.

může vést k opaku. „Přílišné soustředění na údaje narušuje i spánkovou pohodu, zvláště úzkostným pacientům tato zařízení nedoporučuje me,“ varuje neurolog Šonka.

## Ve spánku regenerují buňky

Ovlivnit spánek, a tím pádem přes něj i zdraví celého organismu, může i volba stravy. „Střevní mikrobiální flóra, takzvaný mikrobiom, má totiž vliv na mozkové funkce,“ radí Janet Ježková, která ve spolupráci s Mikrobiologickým ústavem Akademie věd ČR zkoumá souvislost mezi mikrobiomem a nadměrnou spavostí, tedy centrální hypersomnií.

„Podařilo se nám zjistit, že pacienti trpící centrální hypersomnií mají odlišné začlenění střevních bakterií oproti zdravým kontrolám,“ dodává Ježková a upřesňuje, že odhalení efektu konkrétních mikrobiálních produktů látkové přeměny na regulaci spánku by mohlo pomoci v léčbě spánkových poruch.

Pokud jste po letošním Novém roce tipli svou poslední cigaretu nebo si už nenalili žádného panáka, stálo by za to přidat i jindy chybějící minuty či hodiny spánku. „Spánek poskytuje našim buňkám důležitý čas na jejich obnovu, hráje významnou roli při tvorbě buněk nových,“ upozorňuje kardiolog Stephen Kopecky. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

2x víc příběhů  
JEDNA RODINA

KAŽDÉ ÚTERÝ A ČTVRTEK 20.20

nova

# Poradna: Jak neskočit na lep podvodníkům? Vše promyslete

**Rok od roku jsou praktiky různých zlodějů a šmejdů propracovanější a je snadnější jim naletět.**

Snad každý z nás zaznamenal v médiích nebo ještě hůř osobně různé pokusy o vylákaní peněz. At už to jsou podvodné e-maily informující o doručování balíčku, který je třeba doplatit, on-line nabídky snadného výdělku, předváděcí akce, nebo informace o tom, že jste něco zdědili od vzdáleného strýčka...

**Podvodníci se neštítí ničeho**  
Novinkou uplynulého roku a nástrojem, u kterého se dá očekávat, že ho budou podvodníci využívat mnohem silněji, je umělá inteligence. S její pomocí technicky zdatní jedinci dokázou například napodobit hlas vašeho blízkého (který si stáhnou třeba z videa na Facebooku) nebo styl, jakým běžně píše a jak vás oslovuje. Můžete se pak dočkat naléhavé SMS zprávy nebo hovoru s prosbou

o rychlé zaslání peněz či zaplacení částky přes platební bránu. Nebude na vás mluvit strojový nebo cizí hlas, ale hlas vašeho blízkého.

Jedním z varovných signálů, proč tomuto nepodlehnut, je pocit tlaku – časového či emocionálního. Často podvodníci tlačí na to, abyste jednali rychle a hned. Protože pak už bude pozdě.

To je ale pravý opak toho, jak je vhodné jednat. Pokud máte alespoň špetku podezření, že je něco v nepořádku, je lepší si vše několikrát ověřit. Opravdu vám píše váš blízký? Zkuste mu raději zavolat. Doptejte se ho na další informace, položte mu otázku, kterou vám zodpoví jen on, a nikoli podvodník, který se za něj vydává.

## Slibuji peníze, ale co je za tím?

V řadě případů se ale můžete setkat i s podvodníky, kteří vám něco nabízejí. U jakéhokoli návrhu, který slibuje rychlou výplatu peněz, je třeba být obezřetný a uvědomit si, že nikdo nedává nic zadarmo. Proč by to taky dělal? Velmi dobře skryté bývají často různé vstupní poplatky, nabí-



Na fotografii je Kryštof Kruliš ze Spotřebitelského fóra.

SPOTŘEBITELSKÉ FÓRUM

zí se také možnost zneužít vašich údajů k nejasným účelům nebo zamlčené následné náklady. I zde platí jasné doporučení – nejdnejte pod tlakem a všechno si dobře promyslete.

Takovéto nabídky často říkají jen A – ano, dáme vám peníze. Rychle a třeba i na ruku.

Všechno za vás vyřešíme... Neříkají ale B – jaké následky pro vás přijetí nabídky může mít. Pokud vás někdo osloví třeba s možností na odkup tvrzených nároků z nějaké smlouvy, je vhodné se s danou nabídkou pečlivě seznámit a klást si otázky: Jaké následky to může mít? Jak bude

s postoupeným tvrzeným nárokem naloženo?

Běžný spotřebitel nemusí mít vždy k posouzení všech možných otázek dostatečné znalosti. Vhodné tak je konzultovat svá rozhodnutí s nezávislým advokátem nebo se spotřebitelskou poradnou. Ti vám rádi a nezávisle poradí.

# Termíny vishing a spoofing. Proč o nich vědět?

Nechat se napálit je stále snadnější, neboť podvodníci pravidelně zdokonalují své postupy. Vedle internetových podvodů ve velké míře bují i ty telefonické. Mezi relativně nové metody zlodějů se řadí například takzvaný vishing či spoofing.

„Vishing je typ podvodného volání, které se z člověka snaží vylákat citlivé údaje či jej rovnou přimět k převodu peněz. Útočníci se často vydávají za bankéře, makléře či policisty a využívají různé formy psychologického nátlaku, aby oběti dostali tam, kam potřebují,“ přibližuje Jan Nedělník, ředitel společnosti Konecta Czech a Hungary, která se specializuje na outsourcing zákaznických služeb.

## Falešný bankér či investiční poradce

Typickým příkladem, před nímž v poslední době již řada bank své klienty varovala, je scénář, v jehož rámci se podvodníci snaží u lidí navodit dojem, že jsou jejich finance v ohrožení.

Útočník se obvykle představí jako pracovník banky a informuje volaného, že jeho účet byl napaden. Jediným východiškem z dané situace má být odeslání financí na bezpečný účet či jejich vložení do bezpečného bankomatu. Kromě falešného bankéře kontaktuje oběti často i další komplíci vydávající se typicky za policistu.

Realističnost celého podvodu mnohdy zloději ještě zdokonalují použitím metody známé jako spoofing, kdy dokázou napodobit jakékoli jiné telefonní číslo. Člověku se tak na mobilním telefonu skutečně zobrazí, že mu volá policie či jeho banka. „Triky a vyjednávací techniky podvodníků jsou velmi propracované. Zdařile napodobují chování zaměstnanců klientského centra a umí si klienta pod zámkou falešného bankéře, zástupce vybrané instituce či bezpečnostního experta získat na svoji stranu,“ doplňuje Petr Zima, manažer České spořitelny pro klientskou bezpečnost a bankovní identitu.

Neustále se zvyšující úroveň dovedností útočníků povzbuzuje i Marek Macháček, expert na prevenci platebních podvodů v Komerční bankě. „Když jsem případ, kdy útočník napsal e-mail s pomocí umělé inteligence, která okopírovala styl nadřízeného z korespondence dostupné na internetu. I on sám následně říkal, že by podle použitých slovních obrátu uvěřil, že to sám napsal,“ uvádí.

## Na hesla se banka nikdy neptá

Základem toho, jak podvodníkům neskočit na jejich finty, je být ostražitý. „Bankovní společnosti za žádných okolností nežádají po klientech citlivé údaje, jako jsou hesla, CVV kódy a podobně. Pokud k takové situaci během hovoru dojde, jedná se s vysokou pravděpodobností o podvod,“ varuje Jan Nedělník.

V momentě, kdy se člověk cítí pod tlakem či si zkrátka v dané situaci není jistý, měl by telefonát raději ukončit a vzít si čas na rozmyšlenou. Veškeré obdržené informace

si může následně nechat ověřit u své bankovní společnosti či jiné instituce. „Pokud má náš klient během hovoru s kolegy z kontaktního centra jenom stín pochybností o tom, jestli mu skutečně volá někdo z banky, vždy klientovi doporučujeme hovor ihned ukončit a neprodleně nám zavolat na naši blokační linku,“ doporučuje Jana Pokorná, tisková mluvčí pro Air Bank.

Ve chvíli, kdy dojde k zjistění, že podvodníkovi naletěl, je nezbytné co nejrychleji kontaktovat svou banku. V některých případech lze ještě transakci včas zastavit a finance klienta ochránit. MET

## I Z LÉKAŘE JE ŠMEJD

**Velmi známou skupinou podvodníků jsou také ti vztahoví, kteří na seznámách vyhledávají své oběti. Jak správně rozpoznat, že jim nejdě o lásku?**

- „Jsi jediná, kdo mě tady zaujal.“ – To je hezká představa, ale poněkud naivní. Někteří muži totiž moc dobře vědějí, co ženské srdce potřebuje slyšet. Dejte si pozor na přehnané lichotky a sladké řečičky, mohla byste být dost zkłamaná.

- „Momentálně jsem lékař fungující v Africe.“ – Ano, proč by dobrá zachraňující životy v cizině nemohl být na seznámce? Jestli jste se ale do fešného doktora zakoukala, okamžitě opusťte konverzaci ve chvíli, kdy vás začne žádat o peníze. Je více než pravděpodobné, že je o šmejda. IDNES.cz, TES

## PODVODNÝ QR KÓD

587

O kolik procent stouplo počet kyberútouků od loňského srpna do září pomocí QR kódů. čTK

# Stromek patří k popelnici. Nikdy ho netlačte dovnitř

**Tradiční povánoční evergreen. Stovky tisíc jehličnanů se opět budou válet na chodnících.**

Svátky klidu a míru ukazují každý rok, respektive v prvních lednových dnech, odvrácenou tvář. Své o tom vědí pracovníci svozových firem, které nejen v hlavním městě opět čeká práce navíc.

„Běžně se stává, že se lidé stromečků začínají zbavovat hned po Štědrém dni. Jedná se každopádně opravdu jen o jednotky kusů. První větší vlnu vysloužilých jehličnanů v ulicích metropole očekáváme spíše v období kolem Tří králů. Do konce února jich svezeme odhadem stovky tisíc,“ říká pro deník Metro mluvčí Pražských služeb Alexandr Komarnický.



První stromky se v ulicích začaly objevovat na konci roku. METRO

Důležité je podle něj tento symbol Vánoc před vyhozením každopádně „dočista“ odstrojit, aby se dal zkompостovat a posloužil jako hnojivo v městských parcích v rámci takzvané ekologické cirkulárity. Pražské služby pro tyto účely letos vytvořily barevnou grafiku, kterou si lze prohlédnout na jejich Facebooku.

ku. Můžete si tak připomínout, že rozbité ozdoby patří do směsného odpadu, háčky do kovů a starý světelny řetěz do elektroodpadu.

„Loni svozové společnosti z celé Prahy posbíraly zhruba 250 tun tohoto svátečního bioodpadu. Zbylé, neodstrojené nebo jinak nekompostovatelné stromky i letos poslouží jako palivo pro ZEVO Malešice, kde z nich vznikne světlo a teplo pro pražské domácnosti,“ dodává pro Metro Komarnický a upřesňuje, že s kolegy pravidelně prosí Pražany, aby dávali stromky vedle popelnic, ať už černých, nebo barevných, ideálně den před svozem, aby se v ulicích nehromadily. „To zdůrazňuji hlavně proto, že loni začátkem ledna silně foukalo, bylo nemilé je sbírat rozřazené po ulicích. Nehledě na skutečnost, že leckde stromečky komplikovaly dopravu nebo mohly způsobit drobné ško-

dy na majetku. Třeba někomu odřít zaparkované auto,“ doplňuje Komarnický.

Stromek vhozený do popelnice či kontejneru umí snadno zaplnit téměř celou nádobu a do dalšího svozu zne možnuje její užívání. Správný postup je tedy podle zástupců největší svozové firmy hlavního města – Pražských služeb – jasné. V případě, že máte veřejně přístupnou popelnici nebo kontejner na směsný odpad, lze stromky volně odložit vedle nich. To se týká například většiny pražských sídlišť. Jiný postup platí v případě umístění směsných odpadních nádob ve vnitroblocích, v uzamčených klecích či pro majitele rodinných domků. Popelnice za plotem rodinného domu nebo ve dvoře vnitrobloku se považuje za neveřejnou. Nic na tom nemění ani její pravidelné přistavování před objekt.

FILIP JAROŠEVSKÝ



## Umělec hned

Chtěli byste zjistit, zda ve vás, čistě náhodou, nečíhá umělec? Nechce se vám ale špinít barvami, nakupovat plátna a vymýšlet složité techniky? Pak se vám může na krátkou chvíli stát týtočistém Playpaper v nákupním centru na Chodově, kde vás navléknou do ochranné kombinézy a pomohou vytvořit abstraktní mistrovské dílo. Možná se vám zde povede, podobně jako našemu redaktorovi, vytvořit variaci na vesmír, hvězdy a měsíc. JAR



INZERCE

Více než

# 350

 GECO

dalších míst, kde si můžete vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

LOTERIE KORUNKA JE NOVĚ V TRAFIKÁCH GECO. [www.geco.cz](http://www.geco.cz)

# KULTURA

# Lahodné melodie

**Slavný Glenn Miller Orchestra přijede swingovat do Česka, fanoušky potěší na šesti koncertech v pěti městech.**

Jeden z nejznámějších swingových orchestrů na světě se po čtyřech letech vrací do naší vlasti.

Pod vedením kapelníka a režiséra Wila Saldena a za doprovodu vokální skupiny The Moonlight Serenades zní na každém z koncertů – odehrájí se mezi 13. a 17. lednem – zhruha třicet melodíí včetně evergreenů jako In the Mood, String of Pearls, Pennsylvania 6-5000, Moonlight Cocktail, Sentimental Journey nebo Rhapsody in Blue.

Jak prozradil Wil Salden, orchestr se chystá uvést i některé méně známé skladby



Glenn Miller Orchestra poprvé zavítal do Prahy v roce 1995. Od té doby těleso odehrálo ve světě více než pět tisíc koncertů. 2x GMO

jako například Far Away Places, Yes, My Darling Daughter a I'll Be Seeing You. „Zahrájeme i další písničky, které budou spíše nečekané a naše publikum dozajista uhranou,“ uvedl k chystaným koncertům Salden. Zároveň dodal, že právě letos uplyne už 80 let od chvíle, kdy Glenn Miller coby pasažér v malém letounu při pokusu přeletět

kanál La Manche bez stopy zmizel.

Glenn Miller Orchestra se v rámci The Best of Tour 2024 představí tuzemskému publiku na šesti koncertech: dva rozezní Obecní dům v Praze, posléze se orchestr představí v Brně, Hradci Králové, Liberci a Ústí nad Labem.

Vstupenky jsou dostupné v sítí Ticketstream. HAL

## GLENN MILLER



Glenn Miller zazářil v letech 1939–1944 na swingovém nebi jako kometa.

- Celosvětová popularita tělesa, které Miller založil a vedl, byla srovnatelná s pozdější slávou kapel jako Beatles nebo Rolling Stones.

- Sám Miller byl v orchestru nejen zdánlivě dobrým trombonistou, ale i spolehlivým davatelem hitů. HAL

INZERCE

## DÍKY, ŽE SE DÍVÁTE



## Dnes 20<sup>15</sup>

## Prima

# PŘÁVY

## Trojmezí

Vzhledem k chladnému počasí venku se mi zastesklo po teplu a Amazonii, kde se potíte, i když vlastně nic neděláte. V srpnu jsem po delší době navštívila Kolumbiю a vydala se právě do pralesa. Přiletěla jsem do města Leticia, kam se dá dostat pouze lodí po řece Amazonce nebo letadlem. Leticia má strategickou polohu, protože se nachází na hranici s Brazílií a s Peru, je to dokonalé trojmezí. Můžete za tři hodiny navštívit tři země, což se vám zase tak často nestane, a to jsem se samozřejmě rozhodla udělat i já.

**„Chvílemi  
je tak  
ošklivá, až je  
hezká, musela  
jsem se tomu  
smát.**

Byla bych blázen být v Brazílii (i když jen na skok) a nedat si vyhlášenou caipirinhu, takže padly hned dvě, do každé nohy. Pak jsem opět lodí odjela zpět do kolumbijské Leticie. Co vám budu podívat, Leticia není hezké město, nenajdete zde koloniální památky ani nádhernou přírodu (to musíte po řece dál), ale má tak unikátní atmosféru, že si ji zamilujete. Chvílemi je tak ošklivá, až je hezká, musela jsem se tomu smát. Zpočátku, ulepená a ještě špinavá od všudypřítomného bahna jsem se procházela po hlavní ulici a obdivovala místní, že tady zvládají dlouhodobě žít a míti u toho úsměv na tváři.

**TROTAMUNDOS**  
VĚČNÁ CESTOVATELKA  
A OBDIVOVATELKA ZAJÍMAVÝCH KULTUR



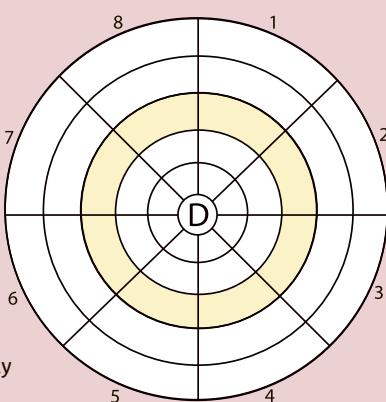
1	5	6	9	4	8	2	3	7
8	3	9	1	7	2	4	5	6
4	2	7	3	6	5	1	8	9
3	9	4	7	5	1	6	2	8
7	1	2	6	8	3	5	9	4
6	8	5	4	2	9	7	1	3
2	7	1	8	9	6	3	4	5
5	6	8	2	3	4	9	7	1
9	4	3	5	1	7	8	6	2

KLESNUTÍ SUDOKU:  
LUŠTĚNKA: KOLEDNÍK

### LUŠTĚNKA

Výrazy vpisujte od středového písmene D ke kraji kruhu. Tajenka je od čísla 1.

1. poslední fáze skoku
2. dohodnutí, smlouva
3. dětské šiditko
4. ve velké dálce
5. herec Martin ? (Comeback)
6. do dnešního dne
7. dokončiti štíti
8. skokan do dálky (slang)



## @mojemetro



V Holešovicích se přes Vánoce vyloupnul tenhle čarodějný andílek. Povedené dílko! Za fotku děkujeme @fotojukl. #Prague #Prag #streetart #art #umeni #graffiti #pintada #graffitismo #????????? #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart #prahagraffiti #grafflife #aerosolart

## #METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaž! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Vytvoř vyfotě a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaž lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dámě do novin!

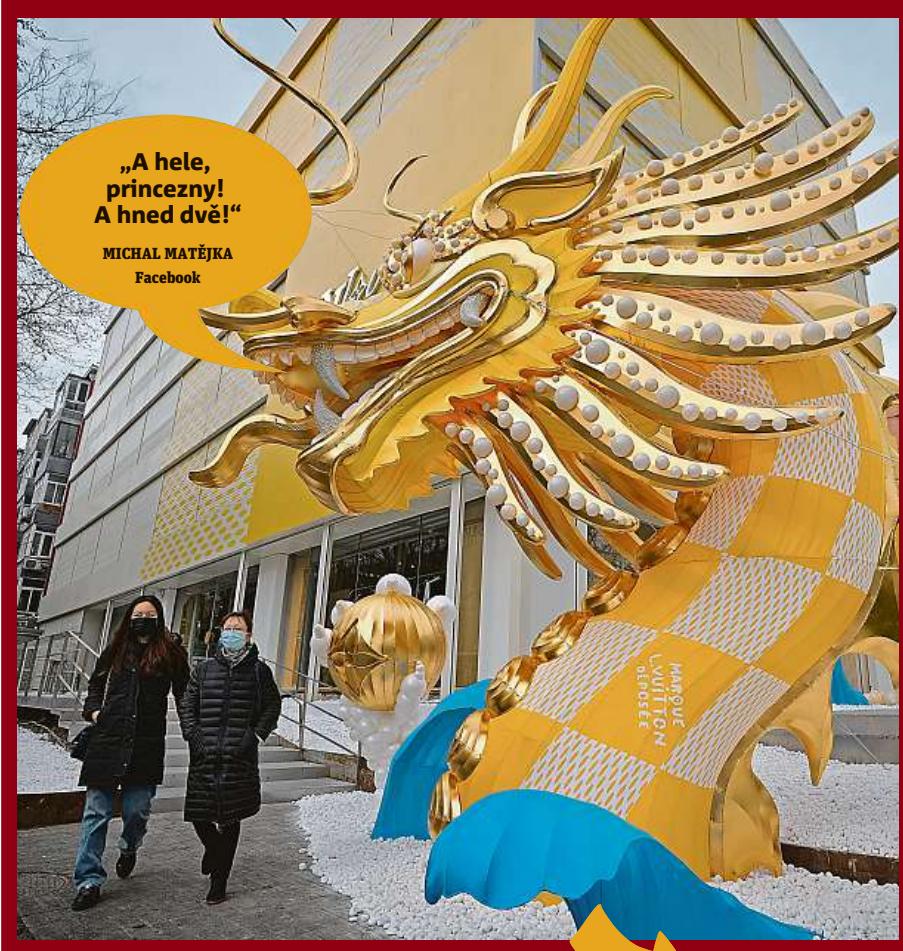


BUTCH

## SUDOKU

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

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



## POČASI

DNES  
6/10 °CZÍTRA  
4/8 °CSOBOTA  
2/6 °CNEDĚLE  
-4/0 °C

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

FOTO: 2X AP

Teplotní rekordy: ↓ -22,6 °C (1795) ↑ 12,9 °C (1925) Bio: ❤️❤️❤️

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
<b>20.10</b> <b>Oběť</b> Drama (ČR, 2022). Hrají: V. Smačeljková, G. Kuchuk, I. Chmela. Režie M. Blaško	<b>20.00</b> <b>Pověste je vysoko</b> Western (USA, 1968). Unikl oprácte smrti, aby byl vzkříšen jako neohrožený mítstel. Hrají: C. Eastwood, I. Stevensonová, E. Begley, P. Hingle. Režie T. Post	<b>20.20</b> <b>Jedna rodina (42)</b> Bulvárový nezastaví. Komediální seriál (ČR, 2024). S bulvárem se nevypláčí si zahrávat a pocítit to celá klinika IVF. Hrají: P. Rychlý, T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek	<b>20.15</b> <b>Zoo (162)</b> Nech brouky žít. Rodinný seriál (ČR, 2023). Pivoňku dohání jeho minulost. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bílina, E. Burešová, T. Klus	<b>11.00</b> <b>Óčko hity</b>
<b>21.40</b> <b>Osmý</b> Černá komedie (ČR, 2014). Hrají: I. Trojan, Z. Stivinová, M. Krobot, J. Dvořák. Režie J. Strach	<b>22.00</b> <b>Kašpárek</b> Komedie (Fr./It., 1980). Hrají: J.-P. Belmondo, M. Galabru, G. Géret. Režie G. Lautner	<b>21.35</b> <b>Kriminálka Anděl IV (13)</b> Letní. Krimiseriál (ČR, 2014). Nevlastní syn správce malého sportovního letiště je nalezen mrtvý. Hrají: M. Taclík, D. Švehlík, J. Pidmanová, H. Dvořáková	<b>21.40</b> <b>Inkognito</b> V zabavné show se čtvrtice osobnosti snaží uhodnout profesí jednotlivých hostů nebo jejich identitu. Moderuje L. Bouček	<b>19.00</b> <b>Party ride</b> Příprava na dnešní mejdán, protože čtvrtok – malej pátek
<b>23.04</b> <b>Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty</b>	<b>23.45</b> <b>Pro hrst dolarů</b> Western (It./Sp./In., 1964). Hrají: C. Eastwood, G. M. Volonte, M. Kochová, W. Lukšchy. Režie S. Leone	<b>22.55</b> <b>Kriminálka Las Vegas III (9)</b> Seriál (USA, 2002)	<b>22.50</b> <b>Inkognito</b>	<b>20.00</b> <b>Óčko hity</b>
<b>23.05</b> <b>Slavná hudební čísla</b> Účinkují: K. Gott, W. Matuška, P. Nárožný, M. Rottrová	<b>01.20</b> <b>Námořníci bez lodí</b>	<b>23.45</b> <b>Dr. House VIII (6, 7)</b> Seriál (USA, 2011)	<b>23.55</b> <b>Ano, šéfe!</b> Uvádí Z. Pohlreich	<b>22.30</b> <b>Virtuální svět TV</b> Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho domova
<b>00.00</b> <b>Kuchařská pohotovost</b>			<b>01.05</b> <b>Police v akci</b> Čtyři případy, čtyři osudy	<b>0.00</b> <b>Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy

# Tesla se přetahuje s Enyaqem

Tesla vrací úder. Nejprodávanější značkou elektromobilů byla loni v Česku právě Tesla s 1619 registracemi nových vozů. Je to 5,5krát více než v předchozím roce. Odsunula na druhou příčku domácí Škodu s jejím modelem Enyaq. Uvedlo to Centrum dopravního výzkumu.

Celkem se loni podle odhadů PwC v Česku prodalo okolo

220 tisíc nových osobních vozů, v dřívější většině se spalovacím motorem.

Na výsledky Tesly měla vliv její cenová politika, když na začátku minulého roku přistoupila k výraznému zlevnění nabízených modelů, na které dříve nebo později zareagovaly další značky mnohdy se slevami v rámci statisíců korun.

Nejoblíbenějším modelem minulého roku byl Model Y, který si připsal 1075 registrací, na celkových registracích Tesly se podílel ze dvou třetin, následoval Model 3 s 408 registracemi, Model S (69 vozů) a Model X (67 vozů). V posledním kvartále roku přišla přepracovaná Tesla Model 3 Highland j. s lepším dojazdem než předchůdce, ježíž

základní cena začíná v Česku na částce 1 053 990 korun.

I přes výrazný meziroční růst Tesly se nejregistrovanější samostatným modelem stala Škoda Enyaq s 1442 prodanými vozy, Tesla však díky čtyřem nabízeným modelům zaregistrovala nejvíce nových osobních bateriových elektromobilů mezi značkami. **HOP**

## Už i Huawei má vlastní elektroauto

Značka Aito, společný podnik Huawei a Seres, představila svou vlajkovou loď šestimístného SUV s názvem Aito M9. Má více obrazovek než sedadlo a chce být multimediálním zařízením na kolech. Dva motory s výkonem 523 koní a baterií s kapacitou 97,7 kWh dávají celkový dojezd 630 kilometrů. Objednat je můžete v Číně. **HOP**



### TRANSPORTER SE ODHALUJE



Sedmička nabídne více prostoru.



Představen bude až na jaře.



Technicky bude mít blízko k novému Fordu Transit.

3x VW

# Poloauto? Kdepak!



Osmipalcový digitální přístrojový štíť a stejně velká obrazovka dotykového infotainmentu působí docela svěže.

## Normální auto nemusí hněd stát majlant. Testovali jsme základní klasické VW Polo.

Je trochu paradoxní, že nejmenší volkswagen v nabídce měří čtyři metry, uveze čtyři dospělé a má kufr na 350 litrů nákladu. Takhle před dvaceti lety vypadal čtyřkový golf – a to bylo malé rodinné auto! V týdenním testu jsme vyzkoušeli jeho nejlevnější verzi s malým motorem a běžnou výbavou.

Základní benzínový tříválec s litrovým obsahem má výkon pouze 70 kW a točivý moment 175 Nm, ale to nevadí. Auto váží jen něco přes tisíc kilo, a tak na běžný provoz stačí v pohodě. Když autíčko naložíte po střechu lidmi a bagáží, nebude to žádná sláva, ale na to Polo ani určené není. Je to klasika, žádné hy-



Je to milé, docela hezké auto. Pochvalu zaslouží motor, kufr, podvozek a nakonec i ta manuální převodovka. **2x METRO**

permoderní vychytávky, zato vše vyroběné a sestavené s pečlivostí. Za auto v tomto základu dáte přibližně 450 tisíc korun, pokud se podíváte na skladové vozy Volkswagenu a využijete cenové zvýhodnění třeba při nějaké variantě splátek, která může dělat třeba jen šest tisíc měsíčně. Zapomeňte však na automatickou klimatizaci, jízdní asistence nebo hliníková kola.

Co je nejmilejší? Cena, jasně, ale také samotná jízda!

Lehké malé auto, a jak je po-hodlné. Docela hbité, tiché a komfortní. Překvapil mě samotový chod tříválce, s tím také jeho spotřeba: průměrně jen 5,5 litru na sto kilometrů. Sedí v zatačkách, manuální převodovka s pěti stupni funguje bez problémů.

Uvnitř auta to není žádná tragédie, když si uvědomíme, že pořádnou modernizací prošel model před třemi lety. Digitální displeje působí svěže, koukněte. **PETR HOLEČEK**

OTEVŘE

# SPORTS

# Dvacítka chce zopakovat na MS loňské finále

**Hokejové mladíky čeká domácí výběr.**

Přestože svěřenci trenéra Patrika Augusty nezačali světový šampionát ve Švédsku nejlépe, když podlehli jasně Slovákům, potom se ale oklepali a začali bodovat. Nejdříve deklasovali Norsko, pak podlehli Američanům až na nájezdy a na závěr skupiny si Češi poradili se Švýcary.

Čtvrtfinále proti Kanadě byl zatím vrchol jejich představení. O výhře 3:2 rozhodl až jedenáct sekund před koncem utkání Jakub Štacl.

„Už před turnajem jsem tvrdil, že nás tým může být hodně dobrý a dotáhnout to znova daleko. A má slova se potvrdila,“ řekl po postupu do semifinále aktuální trenér seniorského výběru Radim Rulík, který loni dovezl právě dvacítka na MS ke stříbru.



Čeští hokejisté do 20 let budou chtít na MS uspět v semifinále proti Švédsku stejně jako loni.

AP

Semifinále čeká Čechy dnes. V cestě stojí domácí Švédsko, stejně jako loni. Také se hrálo 4. ledna. Češi tehdy na turnaji v Kanadě vyhráli 2:1 po prodloužení.

„Začneme se Švédům stejně jako proti Kanadě,“ reagoval kouč Augusta po včerejším tréninku na dotaz, jestli ne-

uvažoval o změnách, které udělal v závěru duelu s Kanadou. „Jak jsem říkal, bylo to vše, které děláte, když reagujete na vývoj utkání. Není ale důvod vletět do semifinále na tři lajny a být utahaní po první třetině. Hlavní je, že jsou všichni zdraví, což je pro nás pozitivní,“ dodal. PUR

## MUSÍ NA OPERACI

Plzeňský obránc Adam Jiříček musí po zranění z mistrovství světa juniorů na operaci kolena a hokejová sezona pro něj skončila.

- Teprve sedmnáctiletý talent se zranil 26. prosince v zahajovacím utkání MS proti Slovensku (2:6) a ze šampionátu v Göteborgu odcestoval domů. V tomto týdnu se hráč podrobí finálnímu vyšetření. ČTK

## PROGRAM SEMIFINÁLE

**Češi hrají se Švédůmi první.**

- 15.00 Švédsko–Česko
- 19.30 USA–Finsko
- Oba zápasy bude živě vysílat ČT sport.

MET

## Neumanová se těší na novou etapu



Tereza Neumanová

Trojnásobná mistryně republiky v silniční cyklistice Tereza Neumanová se připravuje na novou etapu kariéry. V nadcházející sezóně bude jezdit za stáj SAE Team ADQ ze Spojených arabských emirátů, navíc pod vedením nového trenéra Johna Wakefielda, jenž v klíčové roli nahradil jejího partnera. Neumanová by chtěla okusit Tour de France Femmes a věří ve start na OH v Paříži. ČTK

## KRÁTCΕ

### Stáhli si Jedličku

Viktoria Plzeň si před startem zimní přípravy stáhla brankáře Martina Jedličku z Bohemians 1905, kde měl původně hostovat až do konce prvoligové fotbalové sezony. Pražský klub o využití opce ze strany Západopoděbrad informoval na svém webu. Tento krok přizivil mediální spekulace o možném přestupu plzeňské gólmanské jedničky a reprezentantky Jindřichu Staňkou do pražské Slavie.

### Sprint až zítra

Sprint biatlonistů v Oberhofu pořadatelé kvůli teplu a dešti odložili ze dneška na zítřek. Světový pohár tak po vánoční pauze odstartuje dvěma závody v jeden den, zítra se uskuteční také sprint žen. Informovala o tom mezinárodní federace IBU. Biatlonisté začnou v 11.20, ženy odstartují ve 14.25. Na startu mužského závodu se čtyři měsíce po operaci kolena postaví Tomáš Mikyska.

### Nehoda ho brzdí

Někdejší světový rekordman v maratonu Wilson Kipsang se po čtyřletém trestu za porušení dopingových pravidel chce v 41 letech vrátit k závodům. Přípravu mu ale zkomplicovala autonehoda, po níž skončil v nemocnici. Z nedávné kolize způsobené selháním brzd jeho vozu vylázl bez vážnějších následků. Kipsang havaroval, když se se ženou a syny vrácel z tréninku v Itenu domů. ČTK

## KOUDELKA POSKOČIL

**17.**

Český skokan na lyžích Roman Koudelka obsadil včera ve třetím závodě Turné čtyř můstků v Innsbrucku 17. místo a vybojoval nejlepší výsledek ve Švédovém poháru po téměř čtyřech letech. Vyhral domácí Rakušan Jan Hörl před Japancem Ryojem Kobajašim, který je novým lídrem Turné. Seriál vrcholí 6. ledna závodem v Bischofshofenu. ČTK

## Češky v akci

Útočnice Kateřina Mrázová (na snímku v červeném) se stala první českou střelkyní gólu v nové zámořské soutěži hokejistek Professional Women's Hockey League. Trefa jednatřicetileté hráčky na výhru domácí Ottawy, kterou kouče Carla MacLeodová, nestačila. Z vítězství 3:2 v prodloužení se radoval Montreal, v jehož dresu si asistenci, ale také dva dvouminutové tresty připsala Tereza Vanišová (v bílém). ČTK



## Hašek už dnes? Nedvěd odmítl

Pavel Nedvěd odmítl nabídku stát se manažerem fotbalové reprezentace. Někdejší kapitán národního mužstva si po mnoha letech mimo republiku nemíří, zda by v této chvíli mohl českému fotbalu pomoci. Vedení asociace vybírá nového trenéra a manažera poté, co v listopadu po konci kvalifikace navzdory postupu na ME skončil kouč Jaroslav Šilhavý. Jeho nástupce by měl být znám už dnes po mimořádném zasedání výkonného výboru. Podle médií měl by se novým trenérem mít stat Ivan Hašek. ČTK