



metro®

STŘEDA 4. PROSINCE 2024 Č. 233 • WWW.METRO.CZ

xiaomi 14T řada



**Dárek**  
**Redmi Pad SE 128GB**  
**v hodnotě**  
**3999 Kč**

Xiaomi  
Vánoční nabídka

 smarty.cz

Více se dozvíš  
na **smarty.cz**

## Mimořádná investiční příležitost

## Zajištěné e-Finance dluhopisy akciemi

## Investujte do nemovitostí prostřednictvím dluhopisů e-Finance



Investiční a realitní koncern e-Finance, a.s. uvádí na český investiční trh tříleté dluhopisy s ročním úrokem 9 % v prvním roce, 8 % ve druhém roce a 7 % ve třetím roce zajištěné zástavním právem na akciích hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

Prostředky získané emisemi dluhopisů využívá k investicím, které jsou výhradně spojeny s komerčními nemovitostmi jako jsou hotely, bytové domy, kancelářské a obchodní prostory, které provozuje pod známou renomovanou značkou EFI.

Pokud začnete investovat s e-Finance, a.s. budete se podílet na výnosech

z komerčních nemovitostí. Investice s námi Vám přinese vždy atraktivní úrok s přiměřeným zajištěním skutečným majetkem. Do budoucna přednostně předložíme našim investorům nabídku na upsání akcií skupiny EFI Hotels & Properties, a.s. Pokud ji využijete, stanete se přímými vlastníky EFI Hotels & Properties, a.s. s pravidelnou roční dividendou.

### Investorské benefity

Každý investor investující do emisí zajištěných dluhopisů e-Finance, a.s. získá voucher na 20% slevu na až pětidenní pobyt pro 6 osob, ve kterémkoliv **EFI Hotelu**, viz. [www.efihotels.com](http://www.efihotels.com).

**MIMOŘÁDNÁ INVESTIČNÍ PŘÍLEŽITOST**

**až 9%**  
roční výnos

9 % první rok, 8 % druhý rok, 7 % třetí rok

**Zajištěné dluhopisy akciemi**  
hotelové skupiny EFI Hotels & Properties, a.s.

ČNB schvaluje prospekt dluhopisů z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na [www.e-finance.eu/dluhopisy-informace](http://www.e-finance.eu/dluhopisy-informace).

**DOPORUČUJEME**, aby si potenciální investoři přečetli základní prospekt spolu s jeho konečnými podmínkami, nežli učiní investiční rozhodnutí, aby tak plně pochopili potenciální rizika a výnosy spojené s rozhodnutím investovat do cenných papírů.

Dluhopisy e-Finance můžete objednávat přes internet, email, telefonicky, osobně.

[www.e-finance.eu](http://www.e-finance.eu)

[info@e-finance.eu](mailto:info@e-finance.eu)

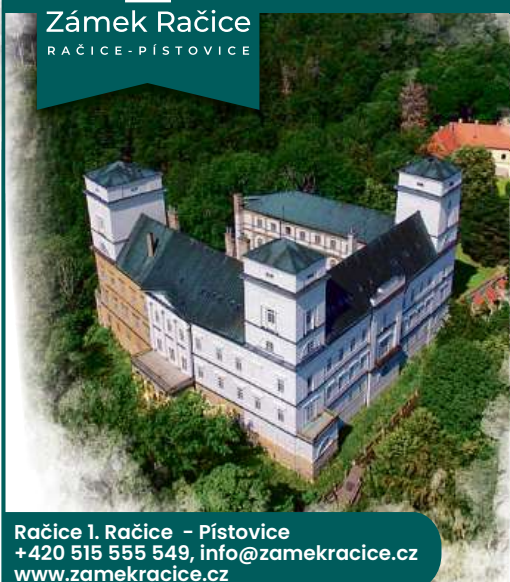
**BRNO**, eFi Palace Komplex, Bratislavská 52  
+420 515 555 555

**PRAHA**, Budova City Empiria, Na Strži 1702/65  
+420 515 555 525



**Zámek Račice**  
RAČICE - PÍSTOVICE

## PODZIMNÍ WELLNESS POBYTY NA ZÁMKU



**Račice 1. Račice - Pístovice**  
+420 515 555 549, [info@zamekracice.cz](mailto:info@zamekracice.cz)  
[www.zamekracice.cz](http://www.zamekracice.cz)

Zveme Vás na

## Zámek Račice

Račice - Pístovice na Vyškovsku  
30 km od Brna

**Prohlídkové okruhy v provozu celoročně.**



- Pouhých 30 km od Brna a 10 km od Vyškova
- Ubytování ve stylových apartmánech
- V Podzámčí vyhříváný venkovní bazén s terasami
- Wellness se saunou, odpočívárnou, ochlazovnou
- Příjemné posezení v EFI Hostinci Konírna
- Společenský sál Konírna pro rodinné i firemní akce
- Výborná řemeslná piva z EFI Pivovaru
- Unikátní prostředí pro svatby a společenské akce

**e-Finance**  
EFI Zámek Račice  
člen  
e-Finance Group



# metro

Adventní čas nemusíte prožít pouze v Česku. Tipy na vánoční výlety, filmy nebo dárečky najdete v Metro Extra.



## Vánoční loučení s Bílým domem

Manželka amerického prezidenta **Jill Bidenová představila** poslední **vánoční dekoraci** Bílého domu. Zdobí ho **83 vánočních stromků**, 2990 metrů mašlí, víc než **28 tisíc ozdob** a 2200 ručně vyřezaných papírových holubic. Tématem svátků je **Období míru a světla**.



# NEWS



ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

## KŘIVOKLÁTSKÉ LESY

# 116

Z Křivoklátska může být národní park, legislativci návrh doporučili schválit. Proti jsou obyvatelé tamních obcí. Zamýšlený národní park má zabírat 116 kilometrů čtverečních Křivoklátska. Oblast je rozsáhlým komplexem lesů. ČTK



## Poznáváte „Dudea“?

Představitel nejenivějšího chlápka z Los Angeles, milovníka bowlingu, koktejlu Bílý medvěd a marihuany Jeffa „Dudea“ Lebowského dnes slaví 75. narozeniny. Herec Jeff Bridges (na snímku se Sharon Stone) se kromě komedie Big Lebowski představil i ve filmech Tron či Král rybář. MET

# Zmizela třetina sněhu

## Už ve vyšších polohách alpských zemí jen prší.

V Alpách za 100 let ubyla třetinu sněhu. Upozorňuje na to studie společnosti Eurac Research v Bolzanu. Výrazný pokles byl zaznamenán od 80. let minulého století, což se shoduje s výrazným nárůstem teploty, uvedl autor stu-

die a environmentální meteorolog Michele Bozzoli. „Vývoj množství nového sněhu v Alpách je silně negativní, mluvíme o celkovém poklesu o 34 procent,“ říká.

Nejvýraznější úbytek sněhu byl zaznamenán v místech ležících pod 2000 metry nad mořem a v jižněji ležících oblastech, tedy v Itálii, Slovinsku a v části rakouských Alp. V severních Alpách, ve Švýcarsku a Sever-

ním Tyrolsku hraje nadmořská výška hlavní roli. Zde byl pozorován úbytek 23 procent. V jihozápadní části Alp to byla dokonce polovina. Vývoj zřejmě není způsoben nedostatkem srážek, kterých v zimním období přibývalo. V nižších nadmořských výškách se však sněžení mění v déšť. V jihozápadních a jiho-východních oblastech ale teploty vystoupaly už tak vysoko, že i ve vyšších polohách

jen prší. „Sníh je zásadní pro zásobování vodou. Bez vody z tajícího sněhu na jaře nemožno být naplněny rezervoáry. Sníh také chrání ledovce před táním a půdu před odpařováním vlhkosti,“ dodává Bozzoli. Sníh má vliv nejen na zimní sporty, ale také na všechny aktivity a procesy, které jsou na vodě závislé. Studie vyšla ve vědeckém časopise International Journal of Climatology. ČTK

INZERCE



Spa Hotel poskytuje léčebné a wellness pobyty a zároveň nabízí nové a moderní konferenční centrum a novou restauraci v moderním stylu. Navštivte světoznámé lázně uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Vyberte si některý z našich wellness & léčebných balíčků. Vyzkoušejte náš oblíbený program Senior 60+. Rezervaci pobytu můžete udělat přes naše webové stránky v sekci „Speciální nabídky“, kde si zvolíte vybraný balíček nebo lze objednat telefonicky. **Všechny balíčky jsou s 15%.**

### SENIOR 60+

5 dní / 4 noci | **od 6.510 Kč / osoba\***

5 dní / 4 noci | **od 8.100 Kč / osoba\*\***

Program obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, 1x klasickou částečnou masáž, 1x plynovou obálku, 2x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 1x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod., 1x odvoz na kolonádu a za prameny (jednosměrná cesta), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

### KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

8 dní / 7 nocí | **od 11.960 Kč / osoba\***

8 dní / 7 nocí | **od 13.990 Kč / osoba\*\***

Pobyt obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, plnou penzi formou bufetu (lehký oběd – polévka & salát), lékařská konzultace, 3x denně (celkem 15 procedur), 1x 2-hodinové vstupné do městského bazénu (150 m od hotelu), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

### RAŠELINOVÝ ZÁZRAK

3 dny / 2 noci | **od 3.690 Kč / osoba\***

3 dny / 2 noci | **od 5.380 Kč / osoba\*\***

Pobyt obsahuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípitkem, polopenzí formou bufetu, minerální koupel s rašelinovým klasickou částečnou masáží, 1x 2-hodinové vstupné do městského bazénu (150 m od hotelu), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma, čajový a kávový set na pokoji zdarma, župan & pantofle po dobu pobytu, minibar (nápoje za poplatek), sleva 15% na ostatní dokoupené wellness procedury.

### DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ

Chcete udělat radost svým blízkým či přátelům? Věnujte jim pobyt v malebných Mariánských Lázních. Spa Hotel Děvín Vám nabízí poukazy hodnotové nebo na pobyt dle Vašeho přání. Nabídku poukazu naleznete na [www.spahoteldevin.cz/cz/vouchers/](http://www.spahoteldevin.cz/cz/vouchers/), nebo nás telefonicky kontaktujte +420 354 470 400 nebo e-mailem: [info@spahoteldevin.cz](mailto:info@spahoteldevin.cz)

\*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)

**spa**  
**hotelděvín**  
MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: [WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ](http://WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ)

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | [info@spahoteldevin.cz](mailto:info@spahoteldevin.cz)





# Výročí slavného dobrodruha

Byl mužem mnoha profesí, ale především znalcem indiánů a kaktusů. Alberto Vojtěch Frič, cestovatel, botanik a etnolog, který zemřel 4. prosince 1944, pronikl do neprozkoumaných území a shromáždil tisíce dokladů indiánských kultur, sestavil slovníky 36 indiánských jazyků a nářečí, zaznamenal mytologii a poznatky o životním způsobu domorodců i kolonistů v paraguayském Gran Chacu, v jižní Brazílii a v argentinské pampě. Indiáni jej pojmenovali Karaí Pukú (česky Dlouhý lovec), v Evropě byl znám též jako Lovec kaktusů. Je také považován za průkopníka české cestopisné fotografie.

Syn právníka a náměstka pražského primátora se narodil 8. září 1882 a poprvé odcestoval do Jižní Ameriky v osmnácti letech za kaktusy. Po setkání s domorodci však usoudil, že kaktusy odolají náporu bílé civilizace déle než domorodé kultury, a tak jeho botanický zájem ustoupil etnografickému nadšení. Na své druhé cestě Frič prozkoumal pro paraguayskou vládu tok řeky Pilcomayo a proplul jím, což se nepodařilo žádné z předcházejících více než 20 expedic. Ze své třetí cesty si přivezl z Ameriky do Prahy Čerwuiše, indiána z kmene Čamakoko, jehož pobyt v Praze (1908 až 1909) inspiroval Jaroslava Haška k sepsání povídky Indián a pražská policie. Čtvrtá cesta začala roku 1909 a Frič bě-

hem ní dopravil Čerwuiše a patřičné léky ke kmenu Čamakoko (Chamacoco) v severní části Gran Chaca v Paraguai. Na páté cestě Frič vystupoval nejen jako cestova-

tel a vědec, ale také jako oficiální pověřenec československé vlády. Uvažovalo se o jeho jmenování velvyslancem, ale nakonec z toho šlo. Poté podnikl ještě tři dal-

ší cesty s botanickým zaměřením, kromě Jižní Ameriky i do Mexika a USA.

Ve 30. letech přestal jezdit, snad kvůli válce v Evropě i válce Bolívie s Argentinou,

ale zřejmě i proto, že jeho zájem o etnografii kvůli nepochopení v odborných kruzích opadl. Frič zemřel na následky tetanu poté, co se škrábl o hřebík.

ČTK

INZERCE

## EXCELENTNĚ NEPORAZITELNÉ



**66.10**  
**-50%**  
**32<sup>90</sup>**

BEZ APLIKACE **39<sup>90</sup>**

**Tatra Salko tradiční**

- 397 g
- 100 g = 10,06 Kč
- bez Aplikace / 8,29 Kč Aplikace



**BĚŽNÁ CENA**  
**179.-**

**99<sup>90</sup>**

**Bohemia Sekt**

- 0,75 l
- 1l = 133,20 Kč
- ▼ 99,90 Kč



**29<sup>90</sup>**

**Excellent Uzená vepřová panenka**

- cena za 100 g • balení cca 500 g
- průměrná cena za balení 149,50 Kč





**albert**  
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

▼ Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

**NEPORAZITELNÉ** - produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letácích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 27.11.2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na [www.albert.cz/neporazitelne](http://www.albert.cz/neporazitelne). Ceny platí v prodejnách Albert od 4. 12. do 10. 12. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na [www.albert.cz](http://www.albert.cz).



Významný cestovatel PROFIMEDIA

## MILIARDY ZA HAZARD

# 60

Hazardu se v tuzemsku daří. Roste objem peněz utracených v on-line hrách, přibýlo ovšem také závislých. V loňském roce Češi prohráli v hazardních hrách skoro 60 miliard korun, o desetinu víc než v tom předchozím. Znepokojující zprávou je, že k rizikovému hraní se dostává stále více mladých lidí.

IDNES.cz



### Vánoce. Tři měsíce pečou

Vánočně zdobené perníčky začíná Jana Janurová, majitelka pekárny Jaja, a její zaměstnanci připravovat už tři měsíce před Vánocemi. Je to pro ně nejhektičtější období v roce. „Po období pandemie se oboru začíná postupně dařit lépe, i když se neobnovily objednávky do ciziny,“ řekla. **ČTK**



## Obce u Prahy 6 chtějí vyřešit extrémní dopravu

Starostové okolních obcí kolem Prahy 6 dál spolu se šestou městskou částí a společnostmi Technická správa komunikací (TSK) a realizátorem příměstské dopravy ROPID pracují na řešení dopravy na svých územích. Praha 6 v roce 2019 vyhlásila stav dopravní nouze. Tento stav trvá dodnes a dlouhodobou snahou vedení radnice je ochránit občany před tranzitní dopravou a negativními vlivy z dopravy. Podporuje i dopravní opatření, která by přispěla k plynulosti individuální dopravy.

**Buspruhy pomáhají**  
„Z dat ROPID a TSK jednoznačně vyplývá, že autobusy jezdí stejně nebo rychleji než v uplynulých letech. Cílem je dostat příměstské autobusy co nejrychleji ke stanicím metra. Tam, kde buspruhy jsou, to funguje a nyní se musíme zaměřit na místa, kde zavedeny nejsou,“ říká radní pro dopravu Prahy 6 Ondřej Matěj Hrubeš. Šestá městská část je připravena podporovat obce ve

Středočeském kraji třeba v otázce nástupu do autobusů příměstské dopravy všemi dveřmi. Způsob nástupu pouze předními dveřmi zpožďuje tyto linky. „Shodujeme se na tom, že řešení dopravní situace je primárně v preferenci hromadné dopravy. Velká část problémů je dána nedostatečnou dopravní infrastrukturou,“ říká radní pro veřejnou dopravu Středočeského kraje Petr Borecký.

**Další tramvajové tratě**  
„Proto jsme také na dnešním setkání představili projekty na protažení tramvajových tratí od Suchdola směr Horoměřice a směr Roztoky. A avizovali jsme i jednání se Správou železnic o vybudování a prodloužení železniční tratě směrem na Velké Přílepy,“ říká radní pro veřejnou dopravu Středočeského kraje Petr Borecký. Na jednání starostů a městských firem je potřeba vytvořit tlak na všechny aktéry, kteří mají moc veškerá opatření realizovat. **MEET**

## Ubylo mladých lidí plánujících rodinu

**Čekají, co se stane, například na trhu s bydlením nebo na trhu práce, tvrdí to data sociologů.**

Podíl mladých lidí, kteří mají v úmyslu mít v příštích třech letech dítě, v Česku klesá. Pokles je nejvýraznější u lidí v horší ekonomické situaci. Vyplývá to z výzkumu Současné česká rodina, na kterém spolupracují vědci Masarykovy univerzity a Univerzity Karlovy. Úhrnná plodnost podle Českého statistického úřadu klesla mezi lety 2021 a 2023 z 1,83 na 1,45 dítěte na jednu ženu. Výzkumu se v letech 2020 až 2022 účastnilo téměř 6000 lidí. Odpovídali například na to, zda chtějí mít děti. V roce 2020 uvedlo 42 procent dotázaných ve věku 18 až 39 let, že v příštích třech letech dítě plánují. Mezi respondenty dotázanými v roce 2022 dosahoval po-

### VYSOKOŠKOLÁCI DALŠÍ DĚTI UŽ NECHTĚJÍ

V domácnostech s příjmy nad 40 tisíc korun měsíčně na osobu zůstal podíl těch, kteří plánují mít dítě, na 61 procentech.

- Plány se také liší podle vzdělání. Krátkodobé plány poklesly v letech 2020 až 2022 ve všech vzdělanostních skupinách, nejvíce ale u nejméně vzdělaných. Dlouhodobé plány naopak poklesly pouze u vysokoškolsky vzdělaných lidí. „U méně vzdělaných tak může jít jen o dočasný odklad, zatímco u vysokoškolských jde zřejmě o trvalý záměr nemít (další) děti,“ říká šéf výzkumu, sociolog Kreidl. **ČTK**

díl jen 30 procent. Poklesly také celkové plány respondentů mít děti kdykoliv v budoucnosti. Nejvýrazněji klesly rodičovské plány u ekonomicky znevýhodněných respondentů, kteří mají nízké vzdělání, nízké příjmy a žijí v malých bytech nebo domech maximálně o dvou pokojích. Nejistota v plánování rodiny může odrážet obecné nejistoty, se kterými se potýkají mladí lidé v Česku. „Lidé s nejistými plány momentálně děti neplánují, ale spíše čeka-

jí, co se stane – například na trhu s bydlením nebo na trhu práce,“ doplnil vedoucí výzkumu, sociolog Martin Kreidl z Masarykovy univerzity. V druhé vlně výzkumu budou výzkumníci kontaktovat stejné respondenty, kteří se účastnili první vlny. Sběr dat začne v roce 2025. Opětovné dotazování umožní prozkoumat, jak se představy lidí změnily, zda se jim podařilo plány na děti uskutečnit nebo na kterých proměnlivých závisí případné odkládání rodičovství. **ČTK**

INZERCE

## Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

**Úklid autocentra (DPP) - Liberec, úklid kanceláří, chodeb, sociálních zařízení.**  
Pečlivost a spolehlivost, ochotu pracovat PO-PA 4 hodiny denně v dopoledních hodinách, mzda 120 Kč/h, dlouhodobou spoluprací na DPP. Miroslava Válková, E-mail: aaaauto@datacruit.net  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/4D7W1K](http://www.jobdnes.cz/detail/4D7W1K)



AURES Holdings a.s.

**Farmakoeconom/ka v Odd. farmakoeconomických analýz VŠ, Mgr. zdravotnictví, lékařské, farmaceutické nebo veterinární vědy, přírodní a technické vědy, ekonomie, znalost principů medicíny založené na důkazech, AJ, MS Office, Internet. E-mail: andrea.golova@sukl.cz**  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/V1HDB8](http://www.jobdnes.cz/detail/V1HDB8)



Státní ústav pro kontrolu léčiv

**MANAŽER OBCHODNÍ SKUPINY/OBCHODNÍ ZÁSTUPCE-celá ČR** Vášim denním chlebem bude hledání nových klientů, zjištění potřeb klienta pro volbu té nejvhodnější služby, péče o stávající klienty. Vášim výsledkem práce bude uzavření smlouvy. E-mail: brinkova@das.cz  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/G9642N](http://www.jobdnes.cz/detail/G9642N)



D.A.S. právní ochrana, pobočka ERGO Versicherung...

**Car Trader, Příjemné vystupování a obchodní dovednosti, odhalovat skryté závady a umět je pojmenovat, dotahovat věci do konce, praxe na obdobné pozici či v oblasti automobilového průmyslu. Anna Brůčková, tel: 737 263 483, E-mail: aaaauto@datacruit.net**  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/RZ72FT](http://www.jobdnes.cz/detail/RZ72FT)



AURES Holdings a.s.

**Pracovnice / Pracovník úklidu. Pečlivost a smysl pro detail, samostatnost a spolehlivost v plnění úkolů, zkušenosti na podobné pozici, schopnost pracovat ve směnném provozu, včetně víkendů a svátků. Tel: 602 587 453, E-mail: job@hotelbronzo.cz**  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/HFLLMJ](http://www.jobdnes.cz/detail/HFLLMJ)



Hotel Bronzo

**Referent OST MČ Praha 15** vylašuje výběrové řízení na obsazení prac. místa referenta OST. Bližší info a postup jak se přihlásit do výběrového řízení je uveden na našich web stránkách [www.praha15.cz](http://www.praha15.cz) v sekci „volná místa“  
Více na [www.jobdnes.cz/detail/AI5UJT](http://www.jobdnes.cz/detail/AI5UJT)



Městská část Praha 15



# Mimořádná nabídka!

— ✂ ✂ ✂ —  
RESTAURACE

XXXLutz

4 pack  
Staropramen  
EXTRA CHMEL  
ZDARMA

+

219,-\*

149,-

## XXXLutz řízek

řízek z vepřového nebo kuřecího masa,  
hranolky, tatarská omáčka nebo kečup

Nabídka platí v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

## Zveme vás do XXXLutz restaurace!

259,-\*

199,-

## XXXLutz Double Burger

dva grilované hovězí burgery v brioškové housce  
se sýrem, restovanou slaninou, plátkem rajčete  
a listem salátu, bílá BBQ omáčka, hranolky, kečup

Nabídka platí v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

69,-\*

35,-

## Palačinka

s vanilkovou zmrzlinou, šlehačkou,  
čokoládovou omáčkou a mandlemi

Nabídka platí v restauracích XXXLutz v Praze a Brně.

Nechte si  
zabalit jídlo  
do vratného  
obalu

nyní s

RE  
krabíčka

XXXL  
for tomorrow



Pro zobrazení  
jídelního lístku  
použijte QR kód.

Nabídka platí 02. - 15. 12. 2024 v restauracích XXXLutz  
v obchodních domech: **Brno, Praha Černý Most,  
Praha Čestlice a Praha Stodůlky.** Aktuální otevírací  
dobu restaurací najdete na [xxxlutz.cz](https://xxxlutz.cz). Ilustrační foto.  
\*Dosavadní prodejní cena. Cena je uvedena za 1 porci.  
Informace o alergenech vám rád poskytne obsluhující  
personál. Do vyprodání zásob. Ilustrační foto.

Staňte se našimi  
stálými zákazníky!

Zaregistrujte se  
a dostávejte akce  
automaticky na svůj  
mobilní telefon!

<https://guestc.me/xxxlutzcze>





# Přináší velká konzumace vtipů na sítích „hnilobu mozku“?

## Obavy z nekvalitního on-line obsahu.

Slovem roku 2024 je pro lexicografy z Oxfordské univerzity výraz „brain rot“ neboli hniloba mozku. Termín označuje neoficiální vedlejší účinek bezmyšlenkovité konzumace vtipných nebo nesmyslných příspěvků na sociálních

sítích. Píše o tom například server Axios a web stanice BBC. „Brain rot“ vyjadřuje obavy z dopadu nadměrného množství nekvalitního on-line obsahu. V letech 2023 až 2024 četnost jeho použití vzrostla o 250 procent. Výraz, který se nejdříve prosadil mezi členy generací Z a Alfa, se stal mainstreamovým.

Slovo roku vyhlašuje tým Oxford University Press

(OUP), jenž vydává oxfordský slovník angličtiny. Podle jeho definice „brain rot“ označuje předpokládané zhoršení duševního nebo intelektuálního stavu člověka, zejména v důsledku nadměrné konzumace materiálu, který je považován za triviální nebo nenáročný. Podle OUP se v současnosti jedná hlavně o obsah v on-line prostoru. Výraz byl poprvé zaznamenán dlou-

ho před vznikem internetu. V roce 1854 jej použil filozof Henry David Thoreau ve své knize Walden aneb Život v lesích. Kritizuje tendenci znehodnocovat složité myšlenky a označuje ji za součást úpadku duševního a intelektuálního úsilí. „Zatímco se Anglie snaží vyléčit hnilobu brambor, nepokusí se někdo vyléčit hnilobu mozku, která převládá v mnohem větší míře

a je fatálnější?“ napsal Thoreau. Do užšího výběru kandidátů letos OUP zahrnul také slovo „demure“, přídavné jméno tradičně označující zdrženlivého nebo skromného člověka, které se díky trendu na sociální síti TikTok letos stalo virálním. Dalším z favoritů bylo slovo „romantasy“ neboli beletristický žánr kombinující prvky romantické fikce a fantasy. **ČTK**

INZERCE

## VLASOVÝ HIT

Vzkaz pro Aleše z Pardubic, Jarku z Ostravy a Honzu z Vyškova, které trápí úbytek vlasů, nám poslal Milan z Brna.

Pana Milana otravoval rychlý úbytek vlasů s tvořením nepřijemných čelních koutů až do okamžiku, než narazil na speciální vlasovou kosmetiku THERMAL. Z její kolekce si vybral vlasový krém THERMAL za 330 Kč a šampón THERMAL také za 330 Kč.

Tyto výrobky tvoří spolu kompletní kúru v poměru 2 ks TH krému a 1 ks TH šampónu, kterou užívá dva měsíce a nemůže si ji vynachválit. Poslal nám i adresu, kde lze účinné přípravky objednat.

Je to: SENS – 697 01 Kyjov, Komenského 606. Tel.: 518 615 091 [www.thermal-sens.cz](http://www.thermal-sens.cz)

## UZAVÍRAJÍ SVÉ UŽIVATELE DO INFORMAČNÍCH BUBLIN A ZVYŠUJÍ ŠÍŘENÍ DEZINFORMACÍ

### Co je problémem sociálních sítí?

- „Algoritmy na sociálních sítích mají rostoucí vliv a uzavírají uživatele do informačních bublin, zvyšují společenskou polarizaci a umožňují šíření dezinformací a propagandy,“ říká odborník na fungování sociálních sítí Daniel Dočekal. Bránit se proti nim je možné jen tím, že je lidé přestanou používat, u některých platform je však nastavení změnit jen částečně nebo vůbec.
- Platformy jako TikTok navíc podle Dočekala změnilý způsob, jakým uživatelé konzumují obsah. Zatímco původní chro-

nologické zobrazení příspěvků bylo pro uživatele přirozenější, algoritmy nyní rozhodují, co kdo uvidí. Dočekal varoval, že právě tyto pokročilé algoritmy mají významný manipulační potenciál, což podle něj může z TikToku dělat zásadní nástroj hybridních válek. Evropské a americké instituce proto stále intenzivněji reagují na rizika spojená s touto sítí.

- Americký prezident Joe Biden v dubnu podepsal zákon, který požaduje, aby čínský vlastník TikToku prodal svůj podíl, jinak bude platforma po devíti měsících od podpisu zákona v USA zakázána. Evropská ko-

mise i Evropský parlament již dříve zakázaly TikTok na pracovních zařízeních.

- Varování před jeho používáním vydal loni také český Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost pro zařízení přistupující k systémům kritické infrastruktury.
- Znepokojivé jsou i psychologické dopady sociálních sítí, zejména na děti a mládež. Podle něho například John Gallacher z Oxfordské univerzity ve svém výzkumu poukázal na přímou souvislost mezi časem stráveným na sociálních sítích a rostoucí mírou úzkosti a deprese.

Nejpostiženější jsou dospívající dívky – v posledních letech vzrostl počet těch, které se léčí s psychickými problémy.

- Odborníci proto doporučují přísnější regulace ze strany států, osvětu pro rodiče i veřejnost a důraz na mediální vzdělávání ve školách. Česko přijalo v roce 2019 zákon o ochraně osobních údajů, který chrání data dětí tím, že stanovuje, že děti mladší 15 let potřebují k využívání on-line služeb, jako jsou sociální sítě, souhlas rodičů. Zabraňuje také tomu, aby byly osobní údaje dětí zneužívány například pro cílenou reklamu nebo marketing. **ČTK**

### Nemovitosti - poptávka

• Oddlužení Vaší nemovitosti, vyplatím dluhy, zástavy, exekuce! Vykoupím Vaši nemovitost, peníze ihned! V nemovitosti můžete i nadále bydlet. 737352730

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11



## Štít chránící před kometou

Společnost OHB Czechspace dokončuje montáž testovacího prachového štítu na satelit Comet Interceptor. Satelit bude zkoumat kometu neovlivněnou Sluncem, potřebuje tak ochranu před nebezpečným prachem z tohoto vesmírného tělesa. „Jednotlivé vrstvy prachového štítu slouží k postupnému zpomalení a zachycení částic z komety, aby nepronikly k samotné družici. I malé částice pohybuující se vysokou rychlostí mohou totiž zapříčinit poničení klíčových komponentů satelitu, jako jsou antény, solární panely nebo senzory,“ řekl Roman Kaňa (na snímku) z týmu, který v OHB štít vytvořil a montuje. **ČTK**

## SOUTĚŽ DENÍKU

metro

MOJE MĚSTO, MOJE METRO

## VYHRAJTE

### DÁRKOVÝ BALÍČEK K NOVÉMU FANTASY FILMU ČARODĚJKA

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Jak se jmenuje postava kterou hraje Ariana Grande?

A) Jolanda  
B) Alice  
C) Galinda

**ODPOVĚDI** zasílejte do dnešní půlnoci na adresu [vyhraj@metro.cz](mailto:vyhraj@metro.cz) ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFON, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B, nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: Čarodějka. 5 výherců získá dárkový balíček k novému fantasy filmu Čarodějka. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na [www.metro.cz](http://www.metro.cz).



# Dejte zelenou svému zdraví!



## Nedejte striím šanci!

V těhotenství se kůže napíná a zvětšuje tak, že může dojít k popraskání její svrchní části a vzniku strií. Důležitá je prevence!

Představujeme vám maminkami ověřený tělový krém **Elasti-Q® Exclusive**. Je určen hlavně pro těhotné ženy, ale doporučuje se i po porodu, jelikož napomáhá odstranit i již vzniklé strie. Krém obsahuje kombinaci elastinu, D-panthenolu, kyseliny hyaluronové a vitamínu E, která kůži chrání, ale napomáhá také její hydrataci a pružnosti. **Elasti-Q® Exclusive** je obohacen také o pupečník pro regeneraci a vyhlazení kůže a kozinec, jenž zvyšuje pevnost pokožky. K dostání v lékárnách.



## Rychlá úleva při infekcích, zánětech a bolesti v krku

Maminky dbejte na své zdraví! Nepříjemné škrábání a náročné polykání značí, že váš krk potřebuje okamžitou pomoc!

Rychlou úlevu vám poskytne zdravotnický prostředek z lékárny **StopKašel ANGIN-EX** sprej na bolest v krku. Jedinečná kombinace přírodních účinných látek boswellie, silymarinu a bazalky pomáhá při bolesti v krku, infekcích a zánětech horních cest dýchacích. Spojení panthenolu a hyaluronanu navíc vytváří speciální biofilm, který sliznici krku hydratuje, regeneruje a chrání. Svým přírodním složením je uzpůsoben potřebám těhotných a kojících žen.

## Nedají vám NEKLIDNÉ NOHY spát?

- Syndrom neklidných nohou vyřešen
- Kvalitní spánek zajištěn



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



Znáte ten pocit, když si chcete po celém dni odpočinout, avšak nutkává potřeba měnit polohu nohou vás nenechá v klidu a třeba ani spát? Nejste v tom sami... Syndromem neklidných nohou trpí každý 10. Čech. Naštěstí je zde revoluční řešení!

Uklidněte své neklidné nohy bylinným sprejem **SYNEXIL**. Synnexil je zdravotnický prostředek, který lokálně omezuje příznaky syndromu neklidných nohou, čímž napomáhá také klidnému usínání a nerušenému spánku. Žádejte ve svých lékárnách.

Snadná a efektivní aplikace přímo na ložisku infekce.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnického prostředku.



## Víme jak na ekzém, pomůže konopí!

Začervenalá, svědivá a pálivá pokožka potřebuje rychlou úlevu a regeneraci. Jestliže toužíte po dlouhodobé pomoci, svěťte se do rukou lékárníky ověřeného přípravku.

Rychlé zmírnění akutních projevů svědění, pálení, pnutí a zarudnutí pokožky přináší **Exema zklidňující krém**. Na rozdíl od kortikoidů se nemusíte bát vedlejších příznaků. Krém totiž obsahuje přírodní složení s konopným olejem, bambuckým máslem, kyselinou mléčnou a sníženým pH, a tak účinně uleví od ekzémů a zabraňuje jejich opětovnému návratu. K dostání v lékárnách.



# PO LÍNÍCH SE VOJÁCI VRACE

**Plány, které má státní firma s dvojicí vzdušných přístavů, dělají vrásky obyvatelům okolních obcí.**

Když máte pár stovek či tisícovek metrů od domova letiště, obvykle dost řešíte, co se tam děje. Může se vám totiž lehce stát, že se přes hluk z letadlových motorů třeba při pobytu na zahradě hůře uslyšíte. Své o tom vědí obyvatelé moravského městečka Bochoř u Přerova a obce Líně na Plzeňsku. Tato dvě místa mají jedno společné. V jejich bezprostředním okolí se totiž nacházejí letiště, která v případě Bochoře před lety převzal a v případě Líní brzy převezme státní podnik LOM (Letecké opravy Malešice) Praha.

Obě lokality nyní čekají zásadní změny, včetně intenzivnějšího zapojení Armády ČR. Modernizace infrastruktury, nové aktivity a plánovaný rozvoj však logicky vyvolávají



Na bochořské letiště se po víc než deseti letech, kdy někdejší vojenskou základnu opustili vrtulníky, opět vrací armáda.

obavy obyvatel v okolí, především kvůli očekávanému nárůstu leteckého provozu. Ředitel státního podniku Jiří Protiva nicméně tvrdí, že není třeba se strachovat.

#### **Silný jako aerokluby**

Zatímco letiště v Přerově-Bochoři provozuje státní podnik už více než desetiletí,

akvizice letiště Plzeň-Líně byla finalizována teprve před nedávnem. Jak dobře vědí nejen místní, jejímu úspěšnému završení předcházely komplikovaný a vleklý majetkový spor mezi Ministerstvem obrany ČR a dosavadním správcem zanedbaného areálu, soukromou společností Planestation Pilsen. LOM se



Důvodem návratu armády na přerovské letiště je i zhoršená bezpečnostní situace v Evropě, nejen kvůli Ukrajině.

4x LOM PRAHA

tímto krokem stal jedním z významných letištních provozovatelů v Česku, ihned po aeroklubech. Oba areály v součtu vykazují třicet tisíc pohybů letecké techniky ročně. „Obě bývalá vojenská letiště jsou strategickými body státní infrastruktury. Zejména za současné bezpečnostní situace nabývají na významu,

což byl také jeden z důvodů, proč byl jejich provoz svěřen právě nám. Jsme garantem toho, že potenciál letišť bude využit na maximum i pro potřeby armády,“ říká Protiva s tím, že momentálně jsou obě letiště civilní a probíhá na nich letecký výcvik, seskoky nebo přehlídky sportovních a historických letounů.

INZERCE

## Když smích zahání slzy: Zdravotní klauni rozdávají radost i o Vánocích

**Vánoční čas je tradičně obdobím radosti a setkávání s rodinou a přáteli.**

obzvlášť důležitá. Nemocnice se totiž nezastaví. Klauni to vědí, a proto jsou tu, aby i přes svátky rozdávali smích i trochu toho vánočního kouzla. Klaunská vizita se nezastavuje a klauni zvládnou víc než 300

návštěv každý měsíc, prosinec nevyjímaje. Vytvářejí atmosféru, která je pro Vánoce typická – láskyplnou, veselou a plnou naděje. Zdravotní klauni však nemyslí jen na děti. Jejich programy pro seniory a pacienty

v hospicích jsou uzpůsobené tak, aby respektovaly potřeby a přání každého jednotlivce. Vánoční čas mívají senioři často spojený s osamělostí, a právě proto klauni do těchto míst přinášejí momenty plné

smíchu, vzpomínek a láskyplné atmosféry.

Pokud byste chtěli přispět k tomu, aby smích mohl léčit i nadále, můžete Zdravotního klauna podpořit finančním příspěvkem. Vaše pomoc zajistí, že tento výjimečný tým bude moci pokračovat ve své smíchuplné misi. Pomozte nám rozveselit nejen vánoční svátky těm, kteří to nejvíc potřebují. Zdravotní klauni jsou tu proto, aby i v nejtěžších chvílích přinesli smích a naději.

Bohužel nemoci během svátků neodpočívají, a tak se řada rodin místo u stromčku setkává v nemocnicích. Právě tam přichází na pomoc Zdravotní klauni – profesionálové, kteří svou energií a empatií mění šedé nemocniční prostředí v místo plné smíchu a radosti. Zdravotní klauni jsou profesionálové vyškolení rozdávat radost všude tam, kde je to nejvíce potřeba – na dětských odděleních, pohotovostech, v hospicích nebo domovech pro seniory. Poznáte je podle červených nosů, zábavných jmen a všudypřítomné dobré nálady. Jejich návštěvy jsou více než jen krátkým rozptýlením, pomáhají pacientům – dětem i dospělým – zapomenout na těžkosti. Smích dokáže nejen ulevit od stresu, ale také snížit vnímání bolesti a urychlit proces uzdravování.

Během vánočního období je práce Zdravotního klauna

Když se smějí,  
nepláčou...

POMÁHEJTE  
SMÍCHUPLNĚ  
20 20 20 20 20 / 0600

QR PLATBA

**ZDRAVOTNÍ KLAUN**  
Kde je smích, je i naděje



# JÍ I NA LETIŠTĚ U PŘEROVA



Do šesti let má na letišti působit až šest set vojáků. Po roce 2035 se jejich počet navýší na 1200.



„Pokud bude význam armády v kraji posilovat, je to jediné dobře,“ tvrdí olomoucký hejtmán Josef Suchánek.

To by se podle Protivy do budoucna mělo změnit. Předpokládá se totiž, že oba areály bude intenzivněji využívat již zmiňovaná armáda.

„První náznaky už lze vysledovat v Přerově, kde se momentálně zabývá několik armádních jednotek, včetně těch zaměřených na bezpilotní systémy a logistiku,“ uvádí zástupci Lom Praha.

Severní část letiště chce využívat přímo LOM, který sem plánuje přemístit část aktivit jím podřízeného Centra leteckého výcviku v Pardubicích. Konkrétně by zde měl probíhat vrtulníkový výcvik vojenských pilotů.

## Nelíně v Líních

Letiště v Líních však bylo podle zástupců státní firmy nejprve potřeba zkultivovat. Celá záchranná akce však pro-

běhla velmi svižně. Momentálně se pracuje na obnově původní délky dráhy a hovoří se o vybudování logistického centra a zázemí pro prapor aktivní zálohy.

Areál je již nyní základnou Letecké záchranné služby Kryštof 7. To vše jsou důvody, kvůli kterým dojde ke změně statusu a vnitrostátní neveřejné letiště.

„Povaha obou letišť zůstane zachována i poté. Zásadní změna však spočívá v tom, že provozovatel bude moci lépe koordinovat využívání vzdušného prostoru a dráhy. Piloti si budou muset vyžádat předem souhlas s přistáním, ale nebude to nijak komplikovaný proces. Letadla provozovaná přímo z Líní a Přerova už teď musejí disponovat stálým povolením,“ ubezpečuje Protiva.

## Vrásky z vojáků i hluku

Nadcházející plány, které LOM Praha s oběma letišti má, mohou, jak již bylo zmíněno, dělat vrásky obyvatelům okolních obcí, a to především v případě Líní, kam se armáda teď stěhuje po poměrně dlouhé době.

Ředitel státního podniku Protiva chce i v tomto případě využít stejný model, který se osvědčil v Přerově. Tam dochází k pravidelným schůzkám provozovatele se zástupci místních samospráv, na kterých jsou diskutovány plánované eventy a aktivity.

Na letišti se také konají dny otevřených dveří a LOM Praha organizuje různé přehlídky letecké techniky na akcích v okolních obcích. Zvýšená hlučnost je ale podle Protivy zkrátka realitou života

v blízkosti jakéhokoliv známého letiště.

„Obecně musím říci, že přístup občanů z okolních vesnic a měst je velmi konstruktivní a vstřícný, a to i v souvislosti s tím, že živé letiště přináší do regionu přidanou hodnotu v podobě pracovních příležitostí, rozvoje bydlení nebo nových projektů v oblasti stavebnictví,“ míní ředitel.

Další rozvoj letišť podle Protivových slov závisí na mnoha faktorech. Rozhodujícím jsou samozřejmě aktuální potřeby Armády České republiky, ale také připravenost na mimořádné události, jako jsou povodně, kdy se obě letiště mohou stát cenou devizou Integrovaného záchranného systému pro logistiku, zásobování a transport.

## STÍŽNOSTI NA HLUK

Podle předpisů o letecké navigaci musí většina letadel dodržovat hlukové normy a doporučené postupy stanovené Úmluvou o mezinárodním civilním letectví.

- Stížnosti na letadla, ať už od civilních obyvatel, či radnic, bývají nicméně z velké části oprávněné. Hluk může mít negativní důsledky na zdraví lidí.
- Studie provedená na mezinárodním letišti Thurgooda Marshalla v Baltimoru/Washingtonu zjistila, že letecký provoz má pro obyvatele i neblahé finanční důsledky, neboť snižuje jejich produktivitu a zvyšuje náklady na zdravotní ošetření.
- Podle britského úřadu pro civilní letectví může doprava rovněž zhoršovat školní výsledky dětí, narušovat kvalitu spánku a dokonce zvyšovat riziko kardiovaskulárních onemocnění.
- Mezi časté stěžovatele na hluk z letadel, která přistávají na největší tuzemské letiště – Letiště Praha Ruzyně, patří radnice Prahy 8. Území této městské části, konkrétně obyvatele čtvrti Bohnice, podle radnic trápí hluk z hlavní dráhy.

JAR

INZERCE

## Pojed'te vlakem na adventní trhy

Čím dříve si jízdenku koupíte, tím levnější bude.

Praha – Bratislava  
od  
**397 Kč\***

Pardubice – Katovice  
od  
**333 Kč\***

Brno – Vídeň  
od  
**179 Kč\***

\* Ceny platné k 25. 10. 2024



Pojed'te s námi.  
[www.cd.cz/advent](http://www.cd.cz/advent)

**ČD České dráhy**  
Moderně a spolehlivě

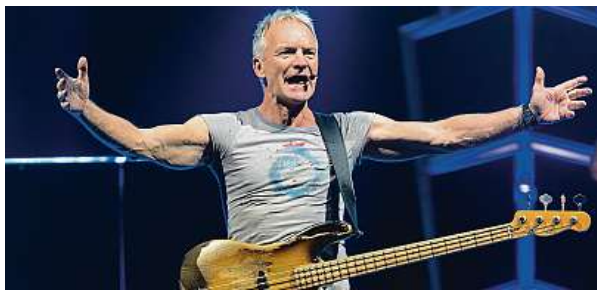


# Na festivalu Colours of Ostrava vystoupí Sting

Do areálu v Dolních Vítkovicích dorazí také raper Shaggy.

Jeden z největších tuzemských multižánrových festivalů, Colours of Ostrava, ohlásil další vystupující. Na festival pořádaný v industriálním areálu Dolních Vítkovic dorazí poprvé britský zpěvák a baskytarista Sting, přijede i jamajský raper Shaggy nebo kapela Snow Patrol. Akce se uskuteční 16. až 19. července. Už dříve pořadatelé zveřejnili, že mezi hlavní hvězdy bude patřit i Iggy Pop, duo amerických diskžokejů The Chainsmokers a kapela Justice.

„Sting je jméno, které čeští fanoušci dobře znají. Hudebník se do Česka rád vrací. Na festivalu však vystoupí poprvé. Co ale udělá z jeho festivalového vystoupení jedineč-



V Česku Sting vystoupil několikrát, na Colours bude poprvé. MAFRA

nou událost, je příležitost, kdy se bude moct potkat se svým dlouholetým přítelem Shaggy, se kterým v roce 2018 vydal společné album 44/876,“ řekl za pořadatele Ondřej Bambas.

Hudebník s jamajskými kořeny Shaggy s tímto projektem ve společnosti svého britského kolegy v Česku jednou vystoupil, sólový koncert zatím ale tuzemskému publiku nenabídl. „Příští rok navíc oslaví jeho průlomové album

Boombastic třicet let. A protože je interpret domluvený na stejný den jako Sting, mohlo by dojít na krátké hostování,“ doplnil Bambas.

Nově pořadatelé zveřejnili i koncert skotské a severoirské kapely Snow Patrol. Formace, která se proslavila hity Run, Chocolate nebo Chasing Cars, má před sebou první českou návštěvu. Novinku z letošního roku přiveze na festival také dvojice Sofi Tukker, která letos kvůli zdravotním

problémům vystoupení na Colours of Ostrava zrušila.

Pořadatelé připravují spuštění prodeje jednodenních vstupenek za 2990 korun. Zveřejnili proto i dny, kdy hlavní hvězdy vystoupí. „První den, ve středu 16. července, bude patřit hlavní scéna Stingovi nebo Shaggy, čtvrtek ovládne Iggy Pop s Justice, páteční den zahrají Snow Patrol, závěr festivalu bude patřit The Chainsmokers,“ upřesnil Bambas.

Letos poprvé pořadatelé nabízejí speciální vstupenky pro návštěvníky ve věku od 15 do 21 let. Vstupenky s označením Fresh jsou k dispozici v limitovaném počtu tisíc kusů za zvýhodněnou cenu 2490 korun. Klasické čtyřdenní vstupenky jsou momentálně k dispozici za 3990 korun. V nabídce jsou také čtyřdenní VIP vstupenky za 10 990 korun a vstupné pro děti za 1190 korun. ČTK

INZERCE

nova  
CINEMA  
ZAOŠTŘENO NA FILM





prosinec 2024 ■ [www.metro.cz](http://www.metro.cz) ■ [@mojemetro](https://www.instagram.com/mojemetro)

# metro

**EXTRA**

**NEJKRÁSNEJŠÍ  
VÁNOCE**



Dopřejte si to nejlepší  
od NEZESTÁRNI.CZ

# ŽIVÝ KOLAGEN NOVÉ GENERACE

*„Překvapivé výsledky přináší nejen  
v oblasti krásy, ale i regenerace“*

říká na základě osobní zkušenosti významný  
plastický chirurg a celoživotní sportovec  
**doc. MUDr. Jan Měšťák CSc.**



**200 Kč**

slevový kód  
**METRO**  
od 690 Kč

**Hledáte originální  
dárek pro ženu, která  
nechce předčasně zestárnout...?  
Určitě ji potěšíte minutovou  
anti-age péčí s ŽIVÝM KOLAGENEM –  
tím nejlepším od NEZESTÁRNI.CZ.**

## PŘÍRODNÍ KOLAGEN INVENTIA® FACE

Omlazující a regenerační Přírodní kolagen Inventia® FACE na obličej má gelovou konzistenci. Nanáší se na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky. Účinně doplňuje kolagen do těla a dlouhodobě oddaluje přirozené procesy stárnutí. Působí proti vráskám, úbytku kolagenu a ztrátě pevnosti a hydratace. Stimuluje tělo k produkci vlastního kolagenu, tělo ho přijímá jako látku sobě vlastní a dlouhodobě nastartuje omlazující a regenerační procesy.

Čistý, 100% přírodní, biologicky aktivní kolagen viditelně oživuje, regeneruje, rozjasňuje a přirozeně omlazuje pleť, vyhlazuje ji a vypíná, obnovuje elasticitu, redukuje vrásky a dlouhodobě předchází vzniku nových. Je určený k omlazení a zpevnění kontur obličeje, krku podbradku a dekoltu, i na ochabující oční víčka a jemnou kůži kolem očí a úst. Nanáší se vždy na vlhkou pleť před použitím vlastní kosmetiky, tak se nemusíte vzdát své oblíbené kosmetické značky. Nejmenší balení 50 ml Vám vydrží cca 2,5-3 měsíce.

Maximální procesy omlazení a regenerace můžete podpořit i vnitřním používáním kolagenových doplňků stravy INVITA SKIN BEAUTY nebo INVITA ACTIVE pro krásnou pleť, pružné tělo i ohebné klouby.



**NEZESTÁRNI.CZ®**  
Živý kolagen nové generace

Originální kosmetiku a doplňky stravy s živým kolagenem si můžete objednat  
v e-shopu dovozce na **www.nezestarni.cz | 775 373 379**



# Za lyžováním trochu jinak?



Letovisko Pamporovo v Bulharsku



Oblast Whistler v Kanadě

2x INVIA

## Vyhlášená kanadská destinace je známá svou unikátní kabinovou lanovkou Peak to Peak.

Zapomeňte na Rakousko, Itálii či Krkonoše a vyberte si z letošních trendy destinací, které vás překvapí kvalitou sjezdovek, vysokým standardem služeb i jedinečnou atmosférou.

Ať už hledáte cenově dostupnou dovolenou, nebo luxusní zážitek, z našich tipů si vyberou rodiny, sportovní nadšenci i ti, kteří rádi objevují méně známé kouty světa.

### Za lyžováním na Balkán

Většina cestovatelů si Bulharsko pojí především s letní dovolenou a málokdo ví, že se na úpatí zdejších hor skrývá doslova ráj milovníků zimních radovánek.

Letovisko Pamporovo, letošní novinka, spojuje skvělé sněhové podmínky s více než 200 slunečnými dny v roce. „Let trvá méně než dvě hodiny, což z něj dělá ideální místo pro pohodlnou a rychlou zimní dovolenou,“ říká Jiřina Ekrť Jirušková, tisková mluvčí cestovní agentury Invia.

Pamporovo nabízí 43 kilometrů upravených sjezdovek, 38 kilometrů trati pro běžkaře, a navíc skvělé podmínky pro freeride a snowtubing. Po

dni na svahu můžete relaxovat v moderních wellness centrech přímo v areálu.

### Pro fajnšmekry

Ikonický Whistler v Kanadě je snem každého lyžaře. S více než 200 kilometry sjezdovek, 37 lanovkami a oceněním za nejlepší rodinný resort roku 2023 patří mezi světovou špičku. „Vyhlášená kanadská destinace je známá svou unikátní kabinovou lanovkou Peak to Peak, která spojuje dvě hlavní oblasti Blackcomb a Whistler. Pyšní se největším rozpětím na světě, což je zážitek sám o sobě,“ doplňuje Ekrť Jirušková. Vedle špičkového lyžování zde najdete také luxusní wellness a širokou škálu aktivit pro rodiny s dětmi.

### Alpský klenot

Francouzská střediska Chamonix-Mont Blanc a La Clusaz spojují tradiční alpský šarm s moderními možnostmi zimních sportů. Na úpatí majestátního Mont Blancu vás Chamonix uchvátí dechberoucími výhledy a adrenalinovými sjezdy na legendární Vallée Blanche o délce 20 kilometrů. Pro rodiny je ideální letovisko La Clusaz, malebná vesnička s tradičními savojskými chalupami a přátelskou atmosférou. „Obě místa jsou skvělou volbou pro kombinaci kvalitního lyžování a autentického zážitku,“ doplňuje tisková mluvčí. **MET**

# EUROPARK

# MIKULÁŠSKÁ

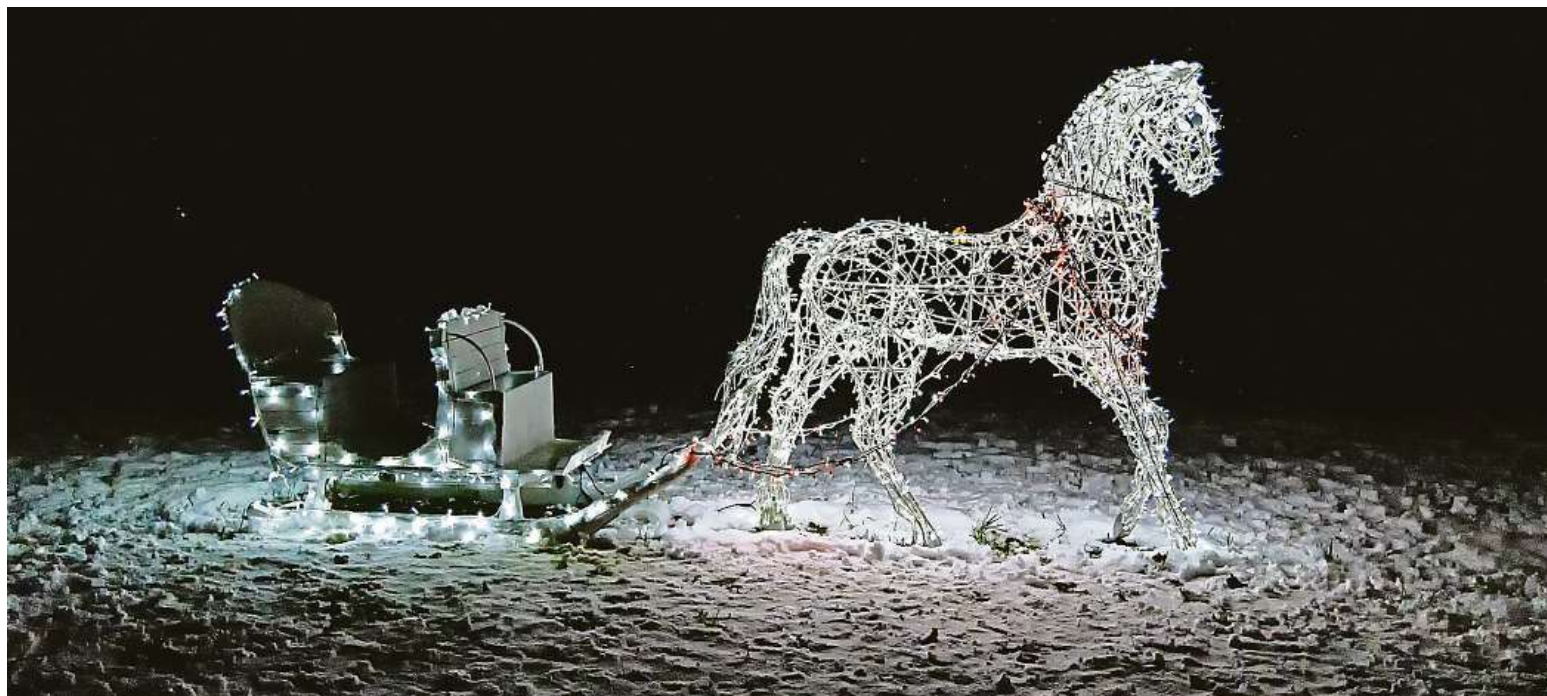
**ČTVRTEK 5. 12.  
OD 15 HODIN**

**MIKULÁŠSKÉ WORKSHOPY  
MALOVÁNÍ NA OBLIČEJ  
MIKULÁŠ  
ČERT  
ANDĚL  
A BOHATÁ NADÍLKA!**



**WWW.EUROPARK.CZ**





Do Světlé nad Sázavou můžou lidé vyrazit za vánočními světly, největším adventním věncem u nás a na zámek.

STANISLAV PELUCH



Do Jihlavy za vánočním trolejbusem, vyhlídkovým kolem nebo na dvě kluziště

ARCHIV



Třebíč – osvětlené stromy, sloupky, mosty a 3D dekorý

JAKUB MERTL

# Vysočina je plná světél

**Svítlí všechno.  
Kočáry, zvířátka  
nebo betlémy.**

K vánočním svátkům patří také blýskavá světylka, která během chvilky navodí sváteční atmosféru. Města, která jsou ozdobena do zářícího hávu, nabízí svým návštěvníkům v předvánočním čase neobvyklý zážitek. Nechte si posvítit na cestu vánoční výzdobou a užijte si těšení na nejkrásnější svátky v roce. Tradiční cesta světél je před vánočními svátky připravena ve Světlé nad Sázavou, v Třebíči nebo v Jihlavě.

**Světlá nad Sázavou: adventní věnec i zámek**

Jedinečnou vánoční procházku, při které si projdete měs-

to a objevíte krásnou adventní výzdobu s mnoha zvukovými a světelnými efekty, chystají každoročně ve Světlé nad Sázavou. Procházka se otevřela pro návštěvníky první adventní neděle.

Za návštěvu určitě stojí také místní zámek, kde je do ledna k vidění speciální expozice Historie Vánoc a vánočních tradic, doplněná přehlídkou více než třiceti tematicky nazdobených vánočních stromků. Kromě letos rekordních 47 originálně nazdobených vánočních stromků, kdy je každý jiný, nejen uvidíte to, jak se zdobily stromky v minulých stoletích, ale potěší vás i krása a jemnost foukaných a korálkových ozdob a mnoho jiných variant.

Také se potkáte i se všemi adventními postavami – Bar-

borkou, Mikulášem, andělem, čertem, Lucíí a jejich příběhy. Na nádvoří zámku vás přivítá největší adventní věnec. Výstava potrvá do 5. ledna 2025.

**Jihlava: vyhlídkové kolo i dvě kluziště**

V Jihlavě pojali letošní oslavu vánočních svátků velkolepě. Návštěvníci se můžou těšit na dvě kluziště, vánoční trolejbus, vánoční vláček, vyhlídkové kolo, nové světelné instalace, výstavy betlémů i kulturní program na dvou scénách.

„Téma jihlavského adventu jsme pojali v duchu rozbalování dárků. Každá atrakce letošního programu je pro Jihlavu a její návštěvníky dárkem, který si mohou přijít rozbalit. Přišel nám proto trefný motiv balícího papíru

s jihlavským ježkem a zimními vločkami, který bude vše vizuálně propojovat,“ vysvětlila ředitelka příspěvkové organizace města Brány Jihlavy Soňa Krátká.

Kulturní program pak budou mít lidé možnost sledovat na dvou scénách, dohromady je připravených přes padesát vystoupení. Velké pódium před kostelem svatého Ignáce bude patřit především podvečerním koncertům. Druhá scéna bude mít tvar iglú a bude patřit pohádkám a zimnímu kinu. Současně vánoční Jihlavy budou také trhy plné chutných a voňavých vánočních dobrot.

**Třebíč: Ježíškova pošta v bazilice**

Ve městě plném historických památek, z nichž je několik dokonce zapsáno na Se-

znamu UNESCO, se chystali na období adventu už několik týdnů dopředu. Třebíč se v adventním a vánočním čase zahálí do tisíců světylek. Od 1. prosince až do příchodu tří králů bude po celém městě rozsvícena vánoční výzdoba v podobě osvětlených stromů, sloupů, mostů, památek a 3D dekorů.

Na Karlově náměstí bude vánoční strom, stánky s dobrotami i vánočním zbožím, vánoční fotokoutky a každodenní kulturní program pro děti i dospělé. A na Hrádku se budete cítit jako ve vánoční pohádce. Navštivte jedinečnou vánoční Třebíč a vychutnejte si kouzelnou atmosféru nejkrásnějších svátků v roce. S dětmi nevynechte návštěvu TIC Bazilika, kde bude nachystaná Ježíškova pošta.

**MET**



# Jak pod stromečkem zaručeně uspět?



**Letos pořídte  
Vaším blízkým  
čističku vzduchu  
Ionic-CARE®**

Ionic-CARE Triton X6 je dlouhodobě nejoblíbenější čistička v ČR a SR. Praktická kombinace čističky vzduchu s ionizátorem, omyvatelným filtrem (s neomezenou životností) a třemi stupni výkonu pro místnosti o velikosti 15 - 75 m<sup>2</sup>.

- prokázaná 96% účinnost při zachytávání polétavých nečistot a mikroprachu
- snižuje množství životaschopných plísní, virů a bakterií v ovzduší interiéru minimálně o 60 %
- 79% účinek proti zápachu v interiéru
- naprosto nehlukný provoz (neruší spánek)
- minimální provozní náklady, příkon max. 8 W
- snadná obsluha, jednoduchá údržba
- spolehlivý záruční i pozáruční servis

dekor dřeva  
**3 990 Kč/ks**

stříbrná, černá, bílá  
**3 690 Kč/ks**

**DOPRAVA ZDARMA**

Dárek za uvedení kódu **1CD**

[www.ionic-care.cz](http://www.ionic-care.cz)

objednací linka zdarma 800 112 111



Největší nezávislý nákupní rádce a srovnávač cen Heureka zvolil **devětkrát po sobě** čističku **Produktem roku** (2015-2023). Čističky vzduchu Ionic-CARE obdržely v letech **2021 - 2024** ocenění **Czech Superbrands**, které získávají nejvýznamnější značky na trhu. A pyšní se též prestižním titulem **Nejdůvěryhodnější značka roku**, který získala v letošním roce **jž podruhé** (2023 - 2024).





# Skřítek, Grinch i Sám doma. Vánoční klasiky i výuka jazyka?



Snímky Sám doma i Grinch jsou oblíbenými po celém světě napříč generacemi. Například první zmiňovaný film letos oslavil 34 let od svého natočení.

2x PROFIMEDIA

## Spojte příjemné s užitečným. Učení angličtiny u filmů může být pro děti zábava.

Vánoce jsou magickým časem, kdy se rodiny scházejí u pohádek a filmů. Proč si ale kromě zábavy nenajít i chvíli pro nenápadné učení? Vybrali jsme pro vás pět vánočních filmů, které děti nejen potěší, ale zároveň jim pomohou rozvíjet angličtinu přirozenou formou. Stačí připravit pohodlný koutek, vánoční dobroty a užít si chvíle, kdy sváteční atmosféra propojí radost s učením.

### Vánoční skřítek

Film Vánoční skřítek je jednou z nejkouzelnějších a nejzábavnějších vánočních komedií, která si získala srdce diváků po celém světě.

Vypráví příběh Buddyho, který byl jako miminko omylem převezzen na severní pól a vyrůstal mezi elfy Santa Clause. Přestože se snaží zapadnout do světa elfů, jeho velikost a nešikovnost ho neustále vyčleňuje.

Když zjistí pravdu o svém původu, rozhodne se vydat na dobrodružnou cestu do

New Yorku, aby našel svého biologického otce a pochopil, kam skutečně patří. Buddyho pohled na lidský svět, plný dětské naivity a radosti, přináší nespočet komických situací, které zároveň ukazují, jak důležité jsou laskavost, víra v dobro a síla rodiny.

„Snímek je nejen skvělou volbou pro vánoční rodinný večer, ale také skvělým nástrojem pro učení angličtiny. Jazyk ve filmu je jednoduchý, přirozený a díky Buddyho nadšené a přehnaně výrazné komunikaci snadno srozumitelný i pro děti, které s angličtinou teprve začínají. Navíc obsahuje spoustu vánočních výrazů, běžných každodenních frází a jednoduchých dialogů, které děti snadno pochytí a mohou si je procvičit,“ komentuje Pavel Los, ředitel Meridian School of English Česko.

### Grinch

Snímek Grinch je kouzelný příběh o tom, jak si Vánoce dokážou najít cestu i k těm největším bruchounům. Hlavní hrdina, který Vánoce nesaší, protože mu připomínají smutné chvíle z dětství, se rozhodne svátky všem obyvatelům vesničky Whoville ukrást. Přestrojí se za Santa Clause a během noci tajně krade dárky, ozdoby i vánoč-

ní stromky. Nakonec však díky malé holčičce Cindy Lou pochopí, že pravá podstata Vánoc nespočívá v materiálních věcech, ale v lásce, rodině a přátelství. Film je plný humoru, chytrých dialogů a slovní zásoby, která děti nenásilně vtáhne do světa cizího jazyka. Kromě toho přináší silné morální poselství o přátelství, laskavosti a skutečné hodnotě Vánoc. Barevné prostředí, originální postavy a vizuální kouzlo filmu zaručují, že si děti výuku ani neuvědomí – budou se bavit, smát a zároveň přirozeně učit.

### Velká vánoční jízda

Film Velká vánoční jízda je animovaný film, který děti vtáhne do napínavého příběhu plného dobrodružství, humoru a krásných poselství o přátelství a rodinné soudržnosti. Hlavním hrdinou je Arthur, nesmělý a dobrosrdečný syn Santy, který se odhodlá splnit nemožnou misi – doručit zapomenutý dárek a zachránit tak Vánoce jednoho dítěte. Na své cestě čelí překážkám, objevuje vlastní odvahy a učí se, že skutečné kouzlo Vánoc spočívá ve starostlivosti a radosti, kterou můžeme sdílet s ostatními. Film nejen zaujme napínavými scénami a zábavnými po-

stavami, ale také jemně zdůrazňuje hodnoty jako spolupráce, odvaha a přátelství. Díky poutavému vizuálnímu zpracování a emotivnímu ději nabízí ideální kombinaci zábavy a poučení, která děti inspiruje a motivuje.

### Sám doma

Vánoční snímek Sám doma je skutečná klasika, která baví diváky už od svého vzniku. Příběh sleduje malého Kevina, kterého hraje Macaulay Culkin, jenž je omylem ponechán doma, když jeho velká rodina odlétá na Vánoce do Paříže. Během jeho osamělého pobytu se Kevin musí vypořádat s dvojicí zlodějí, které se rozhodne zastavit pomocí řady vtipných a chytřích pastí. Co dělá tento film ideálním pro děti, které se učí anglicky, je jeho kombinace jednoduchého a snadno pochopitelného jazyka s množstvím vizuální komedie. Mnoho vtipů a situací je vyjádřeno pomocí gest, mimiky a akce, což znamená, že děti mohou snadno pochopit, co se děje, i když nejsou ještě úplně plynulé v jazyce. Jazyk, který postavy používají, je srozumitelný a jednoduchý, což usnadňuje porozumění i pro začátečníky. „Film je plný opakujících se frází a situací, které dětem pomá-

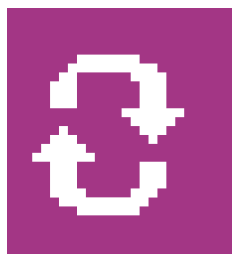
hají zapamatovat si nové výrazy a fráze v angličtině. Různé situace, včetně humorních rozhovorů mezi Kevinem a zloději, nabízejí příležitost pro učení základního slovníku a konverzačních dovedností,“ doplňuje Los.

### Ledové království

Animovaný film Frozen, inspirovaný pohádkou Hanse Christiana Andersena Sněhová královna, sice není tradiční vánoční film, ale rozhodně přináší zimní kouzlo. Příběh sleduje Elsu, královnu Arendelle, která skrývá tajemství své schopnosti proměňovat věci na led. Když se její magie vymkne kontrole, uteče a přemění celé království na zimu. Její odvážná sestra Anna se rozhodne Elsu najít a přivést ji zpět, a to s pomocí sněhuláka Olafa a ledoleze Kristoffa. „Frozen je známý nejen svým kouzelným příběhem, ale i nezapomenutelnými písněmi, které pomáhají dětem učit se nová slova a fráze. Chytlivé písničky jako Let It Go nebo Do You Want to Build a Snowman? umožňují dětem snadno si osvojit novou slovní zásobu, což z tohoto filmu činí nejen zábavný, ale i skvělý nástroj pro jazykové vzdělávání pro všechny věkové kategorie,“ dodává Pavel Los.

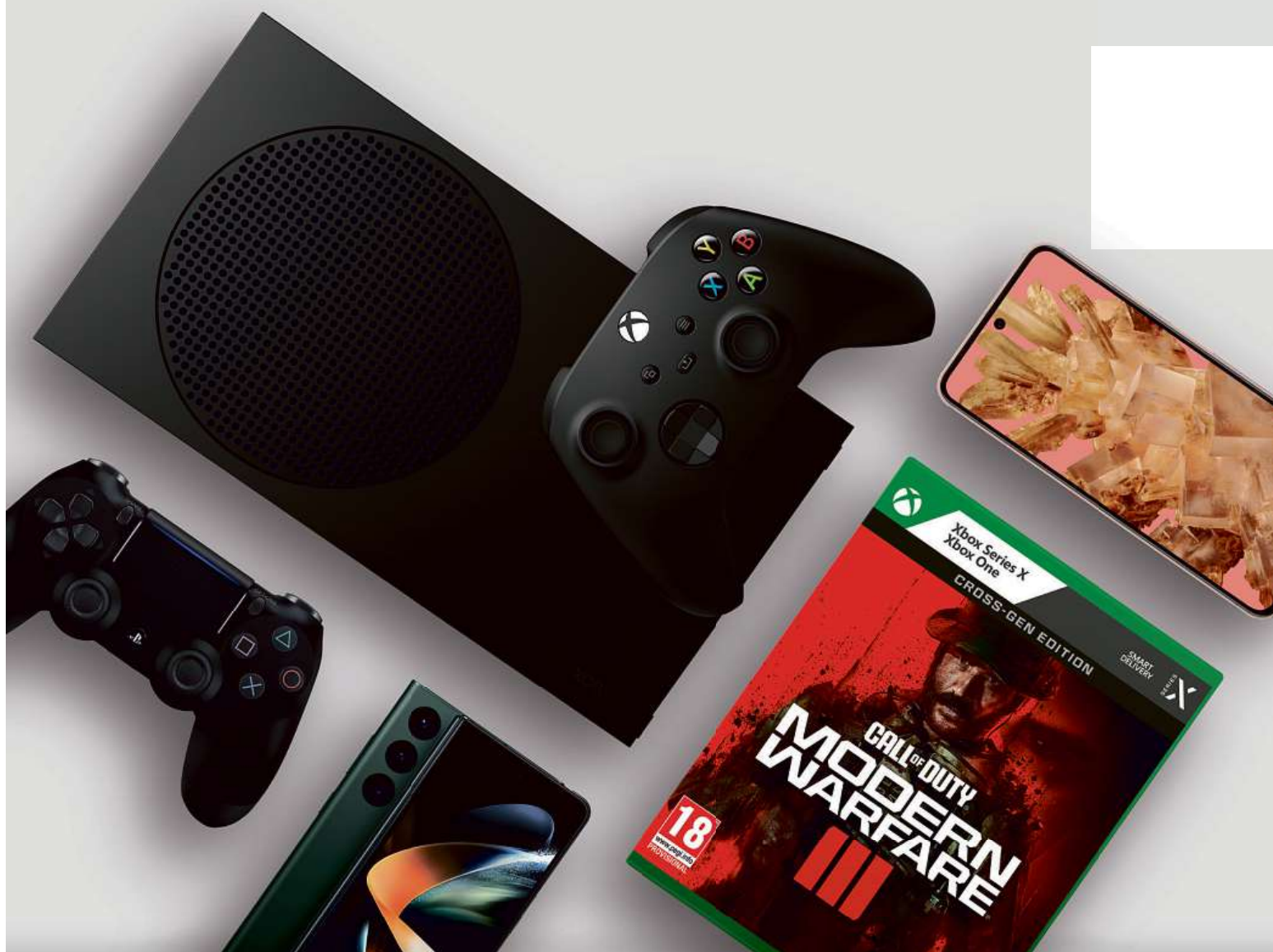
TES





 smarty  
**cycle**

# Výkup použitých zařízení, her a konzolí



 smarty.cz

Více se dozvíš  
na **smarty.cz**



# Vykouzlíme Vám krásné Vánoce

Unikátní koncept stylových Vánoc, který zahrnuje **více než 1 300 druhů ORIGINALNÍCH A DESIGNOVÝCH** ozdob a dekorací v moderních i klasických vánočních stylech: **TRADIČNÍ / SEVERSKÝ / SAMETOVÝ / BÍLÝ**. U nás pořídíte nejen všechny oblíbené vánoční ozdoby, ale i takové, které jinde nenajdete a které dodají Vaším svátkům jedinečný nádech.

**STOJÍCÍ SKŘÍTEK**  
Výška 60 cm

680 Kč  
340 Kč

**SADA VÁNOČNÍCH TALÍŘŮ THUN**  
8 ks

4 mělké ø 27 cm,  
4 hluboké ø 22 cm  
design exkluzivně  
pro Mountfield

4 680 Kč  
1 990 Kč

**KOVOVÉ SÁNE**  
Rozměr 19 x 15 x 21 cm

1 000 Kč  
500 Kč

**SNĚHOVÉ OBJEKT**  
Keramický svícen  
s LED diodou,  
výška 17 cm

380 Kč  
190 Kč

**ANDĚLEK Z MANGOVÉHO DŘEVA**  
Výška 18 cm

220 Kč  
110 Kč

**ZASNĚŽENÁ GIRLANDA**  
Délka 180 cm

1 340 Kč  
670 Kč

## Čerstvé dánské JEDLE

Prvotřídní výběrová **kvalita**

Nejoblíbenější na trhu

Garance čerstvosti

Dokonalý vzhled, bohatá pravidelná koruna

60 až 80 jehliček na cm<sup>2</sup>

Až 3 cm dlouhé jehličí, tmavozelené a husté

Podmanivá vůně lesa



1 299 Kč  
599 Kč

CHVTRÝ STO JAN

Nová generace  
**UMĚLÝCH STROMKŮ**

**10 druhů stromků**  
s výškou až 210 cm

- **JEDLE NORDICKÁ • BOROVICE KRÁLOVSKÁ**
- **JEDLE SKANDINÁVSKÁ • JEDLE DELUXE**

- **NEJMODERNĚJŠÍ TECHNOLOGIE VÝROBY** – laserové řezání, vsťikování PE a PVC materiálů a přísné testování odolnosti



**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

- CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

- CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

- CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla

**CHITIN STUJAN**  
Kmen se automaticky  
zafixuje pomocí kovového  
mechanismu – sklíčidla



## 1 HODINKY NA SPORT I DO SPOLEČNOSTI

Garmin Vivoactive 5 jsou chytré GPS hodinky s vyváženou kombinací sportovních, zdravotních a chytrých funkcí. Využijete je v rámci široké škály outdoorových i indoorových sportovních aktivit. Díky svému elegantnímu vzhledu se skvěle hodí také do společnosti. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefony, podporují bezhotovostní placení, skvělá výdrž až 11 dní v režimu chytrých hodinek.

**Cena 7190 Kč**  
[www.garmin.cz](http://www.garmin.cz)

## 2 KOTNÍKOVÉ BOTY PRO DÁMY, CO MAJÍ STYL

Dámský robustní, ale rafinovaný model klasického Chelsea typu. Stylové a nadčasové kožené barefootové boty Xero Shoes Ridgeway Chelsea jsou vyrobeny z kůže s patinou, která jim dodává stylový design. Podrážka bot je odolná a umožňuje pohodlnou chůzi po jakémkoliv povrchu. Ridgeway Chelsea jsou pohodlné při nazouvání a vyzouvání. Boty jsou v černé nebo hnědé barvě.

**Cena 4500 Kč**  
[www.xeroshoes.eu](http://www.xeroshoes.eu)

## 3 KÁVA PRO OPRAVDOVÉ CHLAPY

Motokafe od Fixi Coffee je perfektní volbou pro muže, kteří žijí pro auta a motorky. Tato silná káva kombinuje výjimečné středoamerické arabiky z Guatemaly, Nikaraguy a Kostariky s jemnou indickou robustou, čímž vytváří intenzivní chuťový zážitek, který každý muž ocení. Motokafe je tak nejen dobrou kávou, ale také zajímavým dárkem pro muže, kteří si zakládají na kvalitě a chtějí začít den s dávkou vzrušení.

**Cena 319 Kč**  
[www.fixicoffee.cz](http://www.fixicoffee.cz)

## 4 ZAVŘETE SE DO KONCERTNÍ SÍŇE

Vyladěná k dokonalosti. Společnost Sonos zabývající se hlavně prémiovými reproduktory konečně uvedla na trh dlouho slibovanou sluchátka, která konkurují i těm nejdražším modelům od Applu. 40mm dynamické měniče modelu Sonos ACE se postarají o přesnou reprodukci každého zvuku. Vynikají bezdrátovým streamováním zvuku i možností kabelového připojení přes USB-C nebo 3,5mm audio kabel. Technologie prostorového zvuku Dolby Atmos má sledování pohybu hlavy. Na jedno nabití vydrží sluchátka Sonos ACE přehrávat hudbu až 30 hodin i se zapnutým systémem potlačení okolního hluku ANC.

**Cena od 10 000 Kč**  
[www.sonos.com](http://www.sonos.com)

# Ježíšku, tohle připiš na seznam

Jak se vyznat v záplavě tipů na dárky pod stromeček? Je to jednoduché, důvěřujte nám, protože naše tipy jsou ověřené.



## 5 IDEÁLNÍ PRO CESTOVATELE

Bezdrátová sluchátka FreeBuds 6i jsou ideální volbou pro každého, kdo hledá kvalitní, cenově dostupná a funkční sluchátka. Díky dlouhé výdrži baterie, aktivnímu potlačení hluku a pohodlnému designu jsou ideální pro dlouhé cesty letadlem nebo autobusem, stejně jako pro dojíždění do práce a volný čas. Nová FreeBuds 6i jsou k dispozici v bílé, černé a fialové barvě.

**Cena 2499 Kč**  
[www.huawei.com](http://www.huawei.com)

## 6 50 LET TRADICE

Limitovaná edice černo-zlatých hodinek CASIO: Luxusní styl s moderní technologií k 50. výročí značky. Hodinky na solární napájení s klasickým ciferníkem s ručičkami v mimořádném černo-zlatém provedení k 50. výročí uvedení prvních digitálních hodinek Casiotron.

**Cena: 6990 Kč**  
[www.hodinky-koscom.cz](http://www.hodinky-koscom.cz)

## 7 ČISTIT SI ZUBY MODERNĚ

Digitální sonický elektrický zubní kartáček Oclean X Pro Digital je výkřikem moderní dentální hygieny. Díky digitálnímu barevnému displeji si můžete zvolit vhodný režim čištění zubů podle denní doby nebo si pomoci připojení na mobilní aplikaci personalizovat plán na čištění podle vlastních potřeb. Po čištění vám zobrazí hodnocení vašeho snažení od 0 do 100 a upozorní na oblasti, kterým jste se věnovali nejméně. Díky speciálnímu Maglev motoru je v čištění efektivnější než jiné sonické zubní kartáčky.

**Cena od 2200 Kč**  
[europe.oclean.com](http://europe.oclean.com)

## 8 BEZPEČNĚ NA CESTÁCH

Aby děti nezapomněly ani během Vánoc pravidla bezpečného silničního provozu, zpřijemněte jim učení originální hrou Dopravka. Ocítáte se v ní v roli účastníků silničního provozu, kteří projíždějí a procházejí městečkem Střešténovem. Přitom se snažíte jako první dostat do cíle. Abyste svou figurku mohli posunout vpřed, musíte splnit úkoly, které prověří vaše znalosti dopravních předpisů a pravidel bezpečného chování v silničním provozu.

**Cena: 549 Kč**  
[www.mojedino.cz](http://www.mojedino.cz)





## S NÁMI STIHNE JEŽÍŠEK I VÁNOČNÍ ÚKLID!

Neztrácejte předvánoční čas úklidem a nechte ho na robotickém vysavači **Niceboy ION Charles i10**. Ten vám nejen povysává, ale i vytře. Ovládat ho můžete i přes mobilní aplikaci, takže uklídí, i když budete shánět vánoční dárky.

# niceboy®

## S NÁMI SI STIHNE JEŽÍŠEK VÁNOCE I VYCHUTNAT!



### ZÁŘIVÝ ÚSMĚV NEJEN U STROMEČKU

Oslnivý a zdravý úsměv? Pro sonický kartáček **Niceboy ION Sonic** hračka! K důkladnému vyčištění vám postačí pouhé 2 minuty. Kartáček nabízí 4 režimy čištění a 3 hlavice různé tvrdosti přímo v balení, takže se bez problému přizpůsobí vašim potřebám.



### ČAS VÁNOC UŽ VÁM NEUTEČE

Rozbalování dárků díky chytrým hodinkám **Niceboy WATCH Lite 4** rozhodně nepropásnete. Svým elegantním designem a více než 200 ciferníkům se sladí ke slavnostním šatům, ale zvládnou bez problému i cvičení z novoročního předsevzetí.



### KOLEDY ROVNOU DO UCHA

Stylová sluchátka **Niceboy HIVE Pins 3 ANC** nabídnou peckový zvuk, výdrž až 40 hodin a technologii potlačení ruchů z okolí, díky které vás z vánoční nálady nic nevyruší. Vybrat si navíc můžete ze 4 barevných provedení.



### CHUTNÉ A ZDRAVÉ POKRMY NEJEN O VÁNOCÍCH

S revolučním kuchyňským pomocníkem **Niceboy ION AirFryer PRO** připravíte štedrovečerního kapra jen s kapkou oleje. Díky dvanácti speciálním programům připravíte vše od masa a ryb, přes zeleninu, až po slané i sladké pečivo.



### STYLOVĚ NEJEN U ŠTEDROVEČERNÍ TABULE

Fén **Niceboy ION AirSonic PRO** zajistí krásný účes nejen u stromečku. Díky funkci ionizace získáte lesklé a hladké vlasy bez roztřepených konečků. V balení navíc nástavce pro úpravu různých typů vlasů.

Kompletní nabídku produktů najdete na našem e-shopu [niceboy.cz](https://niceboy.cz).



Basketbalista Michael Jordan: „Nejdříve od sebe musíte očekávat výsledky, (tajenka).“

|                                                                                    |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        |                                                                                   |                                                 |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|    | ODSTAVEC<br>(OZN.)         | KARETNÍ<br>ŽEBRÁK                          | DATLOVITÝ<br>PTÁK                                    | ZAČÁTEK<br>TAJENKY                          | SLABIKA<br>HIHŇANÍ                       | AFRICKÝ<br>SLON                        |  | VŠ<br>UBYTOVNY                                  | KUJNÁ<br>ŽELEZA                       | LETOVÝ<br>LÍSTEK                     | NÁZEV<br>HLÁSKY Ň                   | OPRAVNA<br>LODÍ                     | OVES<br>(SLOVEN-<br>SKY)             | TĚŽKÝ KOV<br>(ZN. V)                            | VŮDCE<br>KOZÁKŮ          | VELIKÁNI<br>(KNIŽNĚ)        |
| NÁPLNĚ                                                                             |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        | ZPÍVAT<br>KOLEDY                                                                  |                                                 |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
| PODROB-<br>NOST                                                                    |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        | URČOVATI<br>CENU<br>DÝDŽEJ<br>(OZN.)                                              |                                                 |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
| PRUDKÁ<br>ROKLE                                                                    |                            |                                            |                                                      |                                             | ODLÉTNUTÍ<br>PSEUDO-<br>NYM<br>GOGOLA    |                                        |                                                                                   |                                                 |                                       |                                      | DĚLAT<br>RUBEM<br>NAVRCH            |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
| ZVÍŘECÍ<br>NOHA                                                                    |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          | LESNÍ<br>ZVÍŘE<br>ZUŘIVOST             |                                                                                   |                                                 |                                       |                                      |                                     | POUHÁ<br>KOLOTÁNÍ<br>(KNIŽNĚ)       |                                      |                                                 |                          |                             |
|    | OZN.<br>NEMOC.<br>ODDĚLENÍ | BICYKLY<br>POLÉVKOVÝ<br>KNEDLÍČEK          |                                                      |                                             |                                          |                                        | JINÝM<br>ZPŮSOBEM<br>MODLA                                                        |                                                 |                                       |                                      |                                     |                                     | STUPEŇ<br>V JUDU<br>KONEC<br>TAJENKY |                                                 |                          |                             |
| TĚLOVĚDA                                                                           |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        |                                                                                   |                                                 | KROMĚ<br>(NÁREČNĚ)<br>SYPKÁ<br>ZEMINA |                                      |                                     |                                     |                                      | NIKL<br>(CHEM. ZN.)<br>PRÁVO<br>ODPORU          |                          |                             |
| NAFTOVOD                                                                           |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        |                                                                                   | PATŘÍČÍ<br>PAULU<br>ZA CO                       |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      |                                                 | NITE<br>(SLOVEN-<br>SKY) | NEJMENŠÍ<br>BUVOL           |
| OTÁZKA<br>6. PÁDU                                                                  |                            |                                            |                                                      |                                             | KOZÁM<br>VLASTNÍ<br>O NEČEM<br>"2 SL."   |                                        |                                                                                   |                                                 |                                       | JMÉNO<br>NĚMCOVÉ<br>KORÁLOVÝ<br>ÚTES |                                     |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
|  | DLOUHÁ<br>CHVÍLE           | STRÝC (SLO-<br>VENSKY)<br>SPOJENÍ<br>STÁTŮ |                                                      |                                             |                                          | PROVAZY<br>SE<br>SMYČKAMI<br>PRVNÍ MUŽ |                                                                                   |                                                 |                                       |                                      | VLASTNÍ<br>TETĚ<br>ZLATO<br>V MINCI |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
| NAHOTINA<br>(VÝTV.)                                                                |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        | VOJENSKÁ<br>JEDNOTKA<br>AMER. MĚS-<br>TO NEW ?                                    |                                                 |                                       |                                      |                                     | TOHLE<br>OBYVA-<br>TELKA<br>IRSKA   |                                      |                                                 |                          |                             |
| UNITED<br>NATIONS<br>(ZKR.)                                                        |                            |                                            | JÍDELNÍ ME-<br>NU (MN. Č.)<br>AONOVÉ<br>(LIDÉ AÓNIE) |                                             |                                          |                                        |                                                                                   | PLEMENO<br>PSA<br>VEČERNÍ<br>HOSTINA            |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      | EXAAMPĚR<br>(ZN.)<br>INTERNÁT<br>(SLANG)        |                          |                             |
| DIABETICKÝ<br>(OZN.)                                                               |                            |                                            |                                                      | POLYNĚSAN<br>VÝKLENKY<br>VE ZDI             |                                          |                                        |                                                                                   | ANGLIČTÍ<br>ŠLECHTICI<br>PALČIVÝ<br>KOŘEN       |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      |                                                 | VRAH<br>ÁBELA            | ATEČEK,<br>ATEN<br>(DOMÁC.) |
| DLOUHÁ<br>DOBA<br>(ŘECKY)                                                          |                            |                                            |                                                      |                                             | TMAVÝ<br>OBLAK<br>KVĚTENSTVÍ<br>OBILÍ    |                                        |                                                                                   |                                                 |                                       | MALÁ<br>IKONA<br>POSCHODÍ            |                                     |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
|  | NALEVO                     | NIKOLA<br>(DOMÁCKY)<br>LETECKÝ<br>ÚTOK     |                                                      |                                             |                                          | MLÁDĚ<br>KURA<br>DROBNÉ<br>ÁRIE (HUD.) |                                                                                   |                                                 |                                       |                                      | PRVEK<br>(ZN. AT)<br>SOUBORY<br>MAP |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
| PRONIKLÁ<br>(KNIŽNĚ)                                                               |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        | SESTRA<br>MATKY<br>TRS<br>TRÁVY                                                   |                                                 |                                       |                                      |                                     | OPERNÍ<br>PÍSEŇ<br>ZÁMEZÍ<br>VE HŘE |                                      |                                                 |                          |                             |
| ZESÍLENÝ<br>POPĚVEK                                                                |                            |                                            | ANGL.<br>DĚLKOVÁ<br>MÍRA<br>OTEKLINA                 |                                             |                                          |                                        |                                                                                   | NAPNUTÍ<br>STRUNY<br>MRAVNÍ ZÁ-<br>KLAD (KNIŽ.) |                                       |                                      |                                     |                                     |                                      | INIC. KON-<br>VALINKOVÉ<br>WEB OB-<br>CHOD S PC |                          |                             |
| ŠACHOVÝ<br>KOEFIČIENT                                                              |                            |                                            |                                                      | SIROBNĚ<br>(NÁREČNĚ)<br>ARMÁDA ČR<br>(OZN.) |                                          |                                        |                                                                                   |                                                 | DATLOVITÝ<br>PTÁK<br>PATŘÍČÍ<br>LVŮM  |                                      |                                     |                                     |                                      |                                                 | USEŇ<br>Z HOVĚZINY       | TMEL                        |
| PRÁVA<br>ODPORU                                                                    |                            |                                            |                                                      |                                             | KLIKATÝ<br>STEH<br>INICIÁLY<br>BARTOŠOVÉ |                                        |                                                                                   |                                                 |                                       | MENŠÍ<br>KRUHOVÝ<br>ATOL<br>NÁZEV L  |                                     |                                     |                                      |                                                 |                          |                             |
| OBRÁTIT                                                                            |                            |                                            |                                                      |                                             |                                          |                                        | KRMIVO<br>KONĚ                                                                    |                                                 |                                       |                                      |                                     | CESTOVNÍ<br>RANCE                   |                                      |                                                 |                          |                             |
| POMŮČKA:<br>AEON, ANOA, ELO                                                        |                            | OTEVŘENÁ<br>OHNIŠTĚ                        |                                                      |                                             |                                          |                                        | TLAKY                                                                             |                                                 |                                       |                                      |                                     | OHLEDUPL-<br>NOST                   |                                      |                                                 |                          |                             |





# KNĚZ UZDRAVIL Z HLUCHÝCH sebe i své farníky!

**"Ježíš řekl: Kdo má uši k slyšení, ať slyší!  
Ale co kněz, který má uši, ale nic neslyší?!"  
- kněz Leonas se ptá.**

**N**evím, jestli nějaká farnost v Litvě měla kněze tak dlouho!" - říká 77letý otec Leonas z venkovské farnosti nedaleko Vilniusu. „Bylo mi 29, když mě sem delegovali na venkov. Byl jsem městský kluk, chodil jsem do semináře ve velkém městě. Myslel jsem, že se na venkově necitnu. Biskup mi pak řekl, že **tuto cestu pro mě vybral Bůh**. A měl pravdu! A Bůh a tento biskup!" - směje se kněz.

"Začátky nebyly jednoduché. Život na venkově jsem vůbec neznal. Ale ze dne na den jsem se seznámil se svými farníky. Teď si myslím, že lidé **na venkově jsou Bohu bližší než tito měšťané!** U nás žádné rozvody nejsou. Když se manželé pohádají, neběží k soudu s rozvodovými papíry, ale sedí u stolu, povídají si, jdou za knězem... Raději se usmíří, než aby se rozcházel. Tady děti, lidi mají víc, půdu na práci, na hlouposti není čas!

Biskupové mě chtěli již dvakrát přeložit na jinou farnost. Protože je zvykem, že kněz sedí na faře pár let a pak to vymění. Poprvé mi bylo 35 let. Bolelo mě srdce, protože jsem se chystal zasáhnout druhý konec Litvy, ale jak biskup nařídil, udělá. Ale farníci **řekli, že faráře nepustí!** Protestovalo se, psali o tom i v novinách! A biskup mi nakonec řekl, abych zůstal. O deset let později mě chtěli posunout někam jinam, ale bylo to stejné. Teď jsem starý, asi tu zůstanu až do konce.

## Před několika lety jsem si všiml, že ztrácím sluch

Lidé mi něco říkali a já se musel přiblížit, abych to slyšel. A bylo to čím dál horší. Kvůli mé hluchotě nastala vtipná situace. Seděl jsem ve zpovědnici, hostitel přišel ke zpovědi a snažil se mi něco pošeptat do ucha. **Nic neslyším! Hlasitěji - prosím. A tak několikrát, až ten začne na celý kostel:**

### MÁLEM JSEM PODVEDL SVOU ŽENU S RYBAKOVOU!

Ta Rybáková byla v naší farnosti taková hezká vdova. Manželka tohoto pána nebyla v kostele, ale štěstí mělo, že její kamarádka čekala na zpověď. **Došlo k hroznému skandálu, o 5 minut později byla v kostele i tato manželka.** Musel jsem je oddělit. Vše skončilo dobře. S manželi jsem provedl učení, všichni se usmířili a Rybakova se vdala a nikdo už není v pokušení!

Pak jsem si ale uvědomil, že s těma svýma ušima musím něco udělat. Mohl jsem ještě sloužit mše, ale **jak mluvit s lidmi, jak zpovídat?** Navštívil jsem lékaře, ale řekli mi, že je normální, že v tomto věku můj sluch slábne. Měl jsem naslouchátko, ale bolely mě z něj uši. Nechtěl jsem to nosit. Jen jsem se modlil, aby mi Bůh pomohl a abych kvůli své hluchotě nezanedbával své kněžské povinnosti! Bůh řekl.

## Požádejte a bude vám dáno!

A se mnou, prostým knězem z venkovské farnosti, to bylo také tak! Jednou po mně jeden farník chtěl, abych mu našel křestní list. Ve sklepě máme církevní archiv. Nemohl jsem najít listinu, všechno jsem prohledával a do rukou se mi dostaly zažloutlé rukopisy. **Byly to nákresy bylin a recepty čím léčit.** Nevěděl jsem, odkud se vzaly. Šel jsem s těmito rukopisy za naší nejstarší jeptiškou. Sestře Emilii bylo 101 let a už jen zřídka opouštěla pokoj, ale zachovala si zdravý rozum. **Vysvětlila mi, že za druhé světové války v našem kostele kněží a jeptišky pomocí starých rukopisů vyráběli různé bylinné směsi na různé nemoci.** Tehdy nebyl přístup k lékům a lékařům, takže to bylo velmi užitečné. Po válce na tyto recepty všichni zapomněli.

Začal jsem procházet tyto rukopisy. Na jedné byly vyobrazeny různé bylinky a lidské ucho. Četl jsem, že se dělá výluh z těchto bylinek a kapky se kapou do ucha.

## Mělo to pomoci při nedoslýchavosti, hluku a ucpaných uších

Požádal jsem jeptišky o pomoc. Společně jsme tyto bylinky hledali na naší zahradě i v blízkém okolí. Dokonce i sestra Emilia se zapojila a pomocí své hole sešla dolů do zahrady. **A pak se staly samé zázraky!** Trvalo nám několik týdnů, než jsme všechny tyto bylinky nasbírali a poté z nich připravili nálev. Musel jsem to vyzkoušet na sobě. Můj sluch už byl tak špatný, že jsem neměl co ztratit. Kromě toho jsem věřil, že to byla **Božská prozřetelnost, která mě přiměla najít tyto rukopisy.**

Podle toho, co bylo napsáno v rukopisech, jsem si měl tento nálev nakapat do uší několikrát denně. Už pár hodin

po prvním nakapání jsem měl dojem, že je to trochu lepší. V uších už mi určitě nic nehučelo. Ale byl jsem si jistý, že je to nemožné, příliš brzy na to, aby tento nálev už fungoval. **Starý kněz má halucinace** - pomyslel jsem si. Ale o den nebo dva později **zdálo se mi, že jsem slyšel lépe, protože už jsem se nemusel k lidem přibližovat tak blízko, abych rozuměl, co říkají!**

Přesně po 7 dnech jsem zjistil, že **mnohem lépe!** Pamatuji si, že to bylo sedmý den, protože jsem tehdy žertoval se sestrou Emilií: **Za 7 dní stvořil Bůh svět a já jsem si za 7 dní znovu stvořil své uši!**

Sestře Emilii tento náš nálev prospěl. Její sluch se také zlepšil! A pak jsem v neděli z kazatelny oznámil, že pokud má někdo z farníků problém se sluchem, ať zůstane po mši. Zůstalo 11 lidí. Každý z nich obdržel nálev a každý z nich během 3-7 dnů znovu lépe slyšel!

Pak jsem si řekl, že to nemůže být tak, že o tom víme jen my v naší vesnici. Na další nedělní mši jsem se farníků zeptal, zda neznají někoho, kdo by nálev na zlepšení sluchu mohl inzerovat, aby ji mohlo používat co nejvíce lidí v nouzi. Nemáme moc lidí, ale opět se zázraky podařily! Někdo měl ve Vilniusu bratra, který měl malou farmaceutickou společnost.

Souhlasil jsem, že poskytnu recept na nálev pod jednou podmínkou – **že si to může dovolit každý.** Až se vám vylepší sluch, poděkujte Bohu a vzpomněte si na vrěla slova kněze z litevské vesnice!"

**Vyprávěl svůj příběh  
Otec Leonas**



**Aplikujte 3 kapky  
do každého  
ucha 2x denně!**

## Specialista na audiologii

Recept na zlepšení a obnovu sluchu, který se dostal do naší laboratoře, je největším objevem posledních desetiletí! A mluvím o tom s plným přesvědčením! Podrobili jsme to podrobnému výzkumu. Všechny jsou přírodní, bezpečné složky. Jen nikdo nepřišel na to, že se dají mezi sebou kombinovat! Hlásilo se nám 3 589 lidí s těžkou nebo mírnou ztrátou sluchu a tinnitem. Všechny se zlepšily během 3-7 dnů. Aby se recept na zlepšení a zotavení sluchu snáze aplikoval, vyrobili jsme jej ve formě oleje, který byl navíc obohacen o vitamíny a mikroprvky důležité pro správný sluch.

## Vážení!

Byla zahájena celosvětová distribuce oleje pro zlepšení sluchu. Udělali jsme vše pro to, abychom vám nabídli nejnižší možnou cenu. **Ale to není všechno!**

**Na přání otce Leonase dostane prvních 50 lidí v nouzi, kteří nám zavolají, olej pouze za 1628 Kč **447 Kč!****

Chceme, aby co nejvíce lidí znovu slyšelo, a proto budeme do **07.12.2024** přijímat hovory **KAŽDÝ DEN** od rána do večera.  
Po-Pá 8:00-20:00, So-Ne 9:00-18:00.

**Tel. 296 849 504**



# Vánoce v Dobříši

**Program v sobotu nabídne kulturu i dobroty.**

Vstup na nádvoří zámku Dobříš zdobí po celý adventní čas vyřezávané betlémy v životní velikosti. V sobotu jej doplní na třicet stánků v rámci tradičního zámeckého trhu.

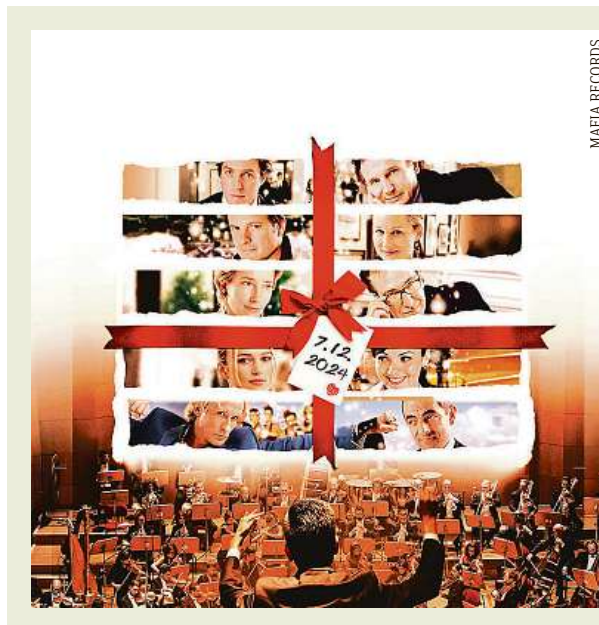
Návštěvníci si budou moci zakoupit lokální produkty, ručně vyráběné dekorace, vánoční ozdoby, svíčky, tašky, hračky, chvoji, sklo, keramiku a mnoho dalšího. Samozřejmě je dobré občerstvení k jídlu a pití. Tradiční akce pod záštitou Livie Colloredo-Mannsfeldové proběhne od 11 do 19 hodin.

„Bez svařeného vína, dobré kávy, perníčků, trdelníku, oříšků, zabijačkových hodů,

škvarových placek, rybích a dalších laskomin se ani letošní trh neobejde. Novinkou bude betlém v životní velikosti, umístěný uprostřed zámeckého nádvoří. Mezi stánky budou také zástupci místních sdružení včetně charitativních a neziskových organizací, zakoupením jejich produktů přispějí návštěvníci na jejich činnost,“ přibližuje Daniela Vondráčková ze zámku Dobříš.

Během vánočního trhu si účastníci mohou prohlédnout novou multimediální expozici, která bude zpřístupněna i po celou zimní sezonu. Projít se během dne mohou romantickým zimním francouzským parkem nebo zavítat do nově zrekonstruované zámecké restaurace Chateau Dobříš s menu pro dospělé i děti.

**MET**



MAFIA RECORDS

## Láska nebeská s orchestrem

Legendární film *Láska nebeská* se vrátí na plátno v unikátním spojení s více než šedesátičlenným živým orchestrem Bohemian Symphony Orchestra Prague pod vedením šéfdirigenta Martina Šandy. Tato akce proběhne 7. prosince v pražském Kongresovém centru. Romantická komedie *Láska nebeská* (v originále *Love Actually*) vypráví několik vzájemně propojených příběhů, které se odehrávají během vánočního období.

**MET**

## Lodí po lipenské přehradě

Turisté budou moci využít adventní lodní okružní jízdy lodí po lipenské přehradě. Hodinové vyjíždky budou vždy od pátku do neděle. První plavba bude 21. prosince, poslední 5. ledna. Adventní plavby po hladině Lipna zavedli

poprvé loni, lodí se svezlo na 600 pasažérů. „Během jízd bude připravený tematický program zaměřený na vánoční atmosféru, kdy budou hrát koledy, loď bude vyzdobena ve vánočním duchu. Na pasažéry čeká zdarma punč ke kaž-

dé vstupence,“ dodal Tomáš Koranda, ředitel společnosti Rosenberger-Lipno-Line, která veřejnou lodní dopravu na Lipně provozuje. Jízdní řád je na webu, kde lze on-line zakoupit vstupenky, prodávat se budou i před jízdou.

**ČTK**

INZERCE

# CHYTRÉ HODINKY pro běžce

Chytré hodinky mohou fungovat jako prodloužená ruka mobilního telefonu, nebo také jako motivace k aktivnímu životnímu stylu a zlepšení kondice. Vybrali jsme trojici hodinek, které vám pomohou s motivací k pohybu, zlepšení kondice a záznamu široké škály sportovních aktivit, včetně běhu. Pokročilým i začínajícím běžcům pak poskytují tréninkové plány a cenné rady ke zlepšení.



### FORERUNNER 55

Garmin **Forerunner 55** jsou GPS hodinky s funkcí virtuálního běžeckého trenéra a opravdu všestranným, sportovním využitím. Kromě měření a vyhodnocení široké škály sportovních aktivit monitorují spánek, měří kroky, spálené kalorie či zatížení organismu. Ve spojení s chytrým telefonem fungují i jako chytré hodinky se zobrazením ztracených volání, SMS či emailů. Na jedno nabití vydrží až 20 hodin běhu, nebo až 7 dní v režimu chytrých hodinek.

Od **4.290 Kč**



### FORERUNNER 165

Lehké, chytré, sportovní hodinky Garmin **Forerunner 165** se skvěle čitelným AMOLED displejem pohodlně sedí i na úzkém dámském zápěstí. Nabízejí unikátní kombinaci chytrých, zdravotních a tréninkových funkcí, monitoring spánku, sledování míry zátěže a regenerace organismu, včetně běžeckého virtuálního trenéra pro začínající i pokročilé běžce. Jsou kompatibilní s Android i iOS telefonem, umožňují bezkontaktní placení. Výdrž na jedno nabití až 11 dní v režimu chytrých hodinek.

Od **6.990 Kč**



### FORERUNNER 955

Za skvělou cenu se v letošních Black Friday nabídkách objevují jedny z vůbec nejvyšších, chytrých, sportovních hodinek - Garmin **Forerunner 955**. Premiérové sportovní/běžecké hodinky splňují požadavky výkonnostních a vrcholových sportovců. Nabízejí i navigaci nad podrobnou mapou, vestavěný barometr, kompas a výškoměr. Výdrž až 14 dní na jedno nabití.

Od **8.990 Kč**



# V Peci začíná zimní sezona

Na tuto sobotu se v Peci pod Sněžkou chystá akce, která zde ještě nebyla. Jde o slavnostní zahájení zimní sezony Hello Winter!, jež se ponese v duchu slow opening.

Akci Hello Winter! neboli Ahoj Zimol! pořádá v Peci pod Sněžkou čtyřhvězdičkový designový Aparthotel Svatý Vavřinec, který je především hotelem pro rodiny s dětmi.

Načasování na sobotu 7. prosince bylo vybráno záměrně, protože v tomto čase už by měly být sjezdovky Ski-Resortu Černá Hora – Pec otevřené. „I my v Peci pod Sněžkou chceme dát široké veřejnosti vědět, že zimní sezona začíná a že je čas vyrazit na první lyžovačku. Ale nejen to. Aparthotel Svatý Vavřinec



Aparthotel Svatý Vavřinec v Peci pod Sněžkou

ARCHIV

je především rodinný hotel s animačními programy, cvičením pro dospělé a hernami pro děti i teenagery. Nabízíme i skvělý wellness a restauraci. V rámci otevření si tak návštěvníci budou moci vyzkoušet všechny radosti a relaxační aktivity,“ vysvětluje ředitel hotelu Martin Venglář.

„V konzumním a rychlém světě cítíme potřebu udělat některé zaběhlé věci jinak. I proto se otevření sezony ponese v duchu slow openingu, s důrazem na přátelskou atmosféru, zklidnění a rodinnou náladu. Atmosféru podtrhne i dekorace, v níž chceme použít kombinaci mechů

a perel,“ doplňuje za organizační tým Darina Burianová.

**Velký návrat Republic of Two**  
Přípravy na večerní event znamenají kolemjdoucí před Vavřincem už od dopoledne. Sochař Jiří Nekola zde bude dokončovat ledovou sochu, kterou slavnostně odhalí v sobotní podvečer. „Krásně nasvícená ledová socha by před Vavřincem měla vydržet i v dalších dnech, tak aby si ji mohl prohlédnout každý, kdo do Peci bude přijíždět,“ podotýká Venglář s tím, že slavnostní odhalení ledové sochy je naplánováno na 20. hodinu. Speciální hudbu k ceremoniálu komponoval hudební producent Jiří Burian. Ve stejný čas se před Vavřincem také otevře zbrusu nový apres ski bar Grey Goose by Vavřinec. Ten bude otevřen po celou zimu. Zamířit by k němu měli návštěvníci po skončení lyžování. O jejich zábavu se bude starat každé odpoledne a podvečer živý DJ.

Další na programu Hello Winter! je první živý koncert

hudební dvojice Republic of Two po ohlášeném comebacku na scénu. Za formaci stojí Jiří Burian a Mikoš Růžička. Republic of Two si dali pauzu na víc než osm let. Nyní se ale vrací s podzimním singlem a ohlášeným albem, které má vyjít v květnu roku 2025.

## Čert počká venku

Ti, kteří do Vavřince přijedou o den dříve, tedy v pátek 6. prosince, se mohou těšit také na netradiční mikulášskou besídku. Ve Vavřinci totiž dbají na to, aby se děti nemusely bát. I proto přímo do hotelové lobby mohou jen Mikuláš a anděl. Čert musí počkat venku. „Záleží jen na rodičích, jestli se na čerta ven půjdou s dětmi podívat. My chceme mikulášskou tradici vymanit z kolonky dětského strachu a obav, a proto Mikuláš a anděl dětem rozdají dárečky a poslechnou si básničky či písničky, které si děti připravily, ale jen v přátelské a příjemné atmosféře, bez čertovského hartusení,“ vysvětluje Martin Venglář. **MET**

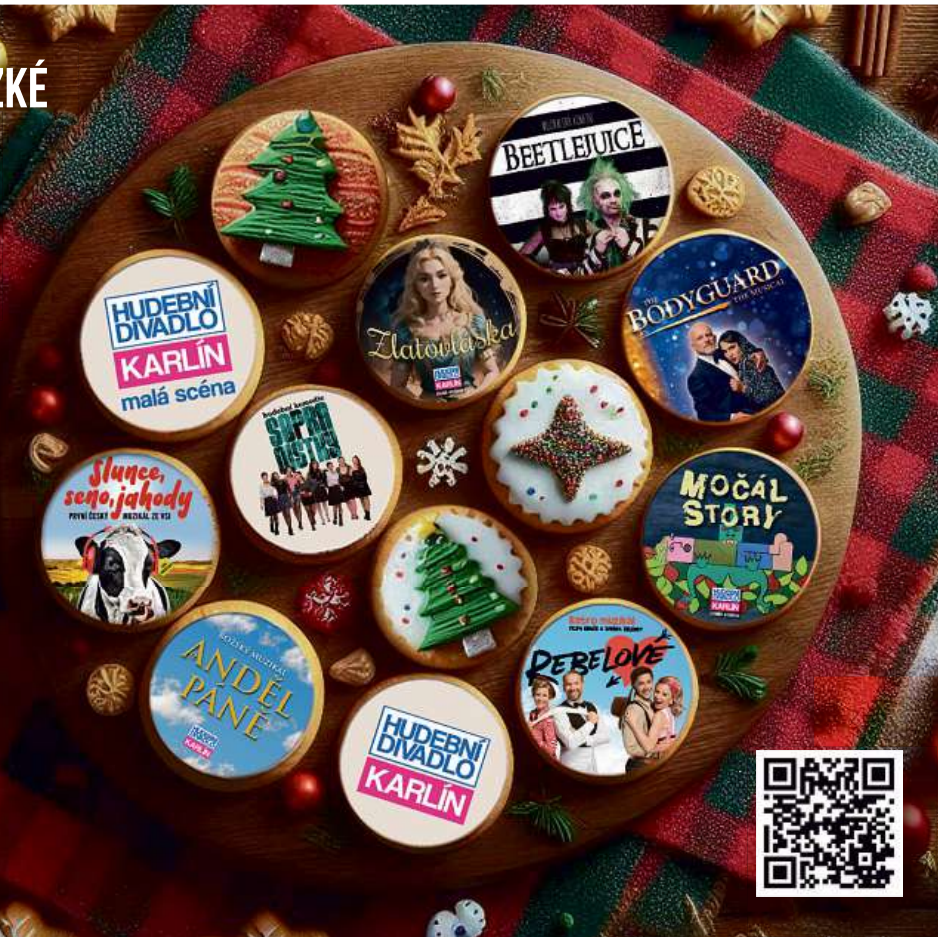
INZERCE

DIVADELNÍ ZÁŽITEK PRO VAŠE BLÍZKÉ

# DÁRKOVÉ POUKAZY

HUDEBNÍ  
DIVADLO  
KARLÍN

WWW.HDK.CZ





ENERGIE

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

# ERÚ zvýšil regulovanou složku, lidé však ušetří



Díky zlevnění silové elektřiny by domácnosti měly na elektřině příští rok ve výsledku ušetřit. Modelový propočet ERÚ ukazuje, že byty s malou spotřebou by měly ročně uspořit asi 1200 korun, domácnosti s plynem a tepelnými čerpadly pak asi 7700 korun.

PROFIMEDIA

## KRÁTCE

### ČEZ výrazně vylepší síť distribuce

Polostátní energetická skupina ČEZ si půjčí od Evropské investiční banky (EIB) 400 milionů eur (přes 10,1 miliardy korun). Peníze použije primárně na modernizaci a rozšíření elektrické distribuční sítě v zemi. Práce financované z úvěru chce firma dokončit do roku 2026. Vyplývá to z informací na webu společnosti ČEZ. Společnost plánuje z úvěru financovat rekonstrukci sítě, instalaci dálkově ovládaných systémů dodávek energie a vybudování infrastruktury schopnou integrovat nové obnovitelné zdroje energie, jako je solární a větrná energie. Cílem podle podniku je, aby elektrická síť na území ČEZ distribuace byla schopna absorbovat až 5,5 gigawattů nových obnovitelných zdrojů.

ČTK

**Energetický regulační úřad oznámil takzvanou regulovanou část cen elektřiny a plynu pro příští rok. Regulovaná složka elektřiny podle předsedy ERÚ Stanislava Trávníčka klesá pro průmysl a zůstává zachována pro domácnosti. „U plynu regulovaná složka roste, ale podstatně méně než v minulém roce,“ řekl Trávníček.**

U elektrické energie pro domácnosti regulovaná složka podle předsedy Energetického regulačního úřadu (ERÚ) Stanislava Trávníčka prakticky stagnuje. Příští rok stoupne o 1,4 procenta. Pro neregulovanou část ceny ERÚ předpovídá pokles o více než sedmáct procent. „Celková cena elektřiny by tak pro domácnosti měla klesnout asi o deset procent,“ říká Trávníček.

Díky zlevnění silové elektřiny by ale domácnosti měly na elektřině příští rok ve výsledku ušetřit.

Modelový propočet ERÚ ukazuje, že byty s malou spotřebou by měly ročně uspořit asi 1200 korun, domácnosti s plynem a tepelnými čerpadly a spotřebou kolem 8 MWh pak asi 7700 korun.

#### Co je vše v ceně?

U elektřiny letos tvoří regulovaná složka pro domácnosti více než 39 procent výsledné ceny, u plynu asi pětinu.

U velkých odběratelů je podíl regulované složky na konečné ceně nižší. V regula-

ce části ceny jsou zahrnuty především poplatky za přenos a distribuci, u elektřiny také příspěvek na obnovitelné zdroje energie.

U plynu pro domácnosti reguluje ERÚ asi 23 procent ceny, u podniků je to asi šestnáct procent.

Domácnostem u plynu stoupne regulovaná část ceny o 8,6 procenta. I v tomto případě by však mělo navýšení regulované složky vymazat zlevnění samotného plynu jako komodity. U bytů s malou spotřebou kolem

0,84 MWh za rok se úspora projeví jen v řádu desetikorun, u odběratelů s vyšší spotřebou bude efekt levnějšího plynu viditelnější.

#### A když se i vytápí?

„U rodinného domu, kde se na plyn vaří, ohřívá se jím voda a využívá se i k vytápění, by úspora v roce 2025 měla dosáhnout 7586 korun,“ vyčíslil Trávníček.

Prudký nárůst regulovaných cen se tak po loňském skoku neopakoval. Minule regulovaná část elektřiny pro

domácnosti meziročně stoupla o 65 procent, což znamenalo nárůst o více než 1000 Kč za MWh. Regulovaná složka plynu pro domácnosti na letošní rok pak meziročně vzrostla téměř o 39 procent, což představovalo nárůst o 125 Kč za MWh. Ještě výrazněji regulovaná složka stoupla u velkých odběratelů.

#### Zlevňování přijde

Takzvanou obchodní část ceny, která tvoří většinu z koncových cen pro odběratele, tvoří naopak dodavatelé. Většina z nich během letošního roku opakovaně upravovala ceny, které po poklesu cen energií na energetickém trhu postupně snižovala i zákazníkům. Další zlevňování oznámila většina velkých dodavatelů i na začátek příštího roku.

IDNES.cz

## ZMĚNY V CENÁCH ELEKTŘINY PRO DOMÁCNOSTI PODLE PROPOČTU ERÚ

| Meziroční změny (průměr ČR)      | 2024 (Kč/MWh) | 2025 (Kč/MWh) | Změny (%) |
|----------------------------------|---------------|---------------|-----------|
| Cena za distribuci               | 1 995,79      | 2 068,02      | + 3,6     |
| Cena za systémové služby         | 212,82        | 170,92        | +19,7     |
| Příspěvek na POZE                | 495,00        | 495,00        | 0         |
| Cena za nesítovou infrastrukturu | 29,41         | 36,03         | +22,5     |
| REGUL. SLOŽKA CELKEM             | 2 733,02      | 2 769,97      | +1,4      |
| NEREGUL. SLOŽKA                  | 4 055,15      | 3 332,06      | -17,8     |
| CELKOVÁ CENA ELEKTŘINY           | 6 788,17      | 6 102,03      | -10,1     |

Zdroj: idnes.cz



# Poháníme vaše sny

## Jsme energie tohoto města



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

**PRE**



# Tinder bez sexu? Nová apka vám najde kamarády



Aplikace je velmi jednoduchá na ovládání. **HOBIO**

**Každý čtvrtý dospělý trpí sociální izolací.**

V současné společnosti, kdy technologie prostupují všemi aspekty našich životů, se často stáváme svědky paradoxu – navzdory možnostem ko-

## SEZNAMOVACÍ APKA

Tinder je mobilní aplikace, která umožňuje navazování kontaktu mezi lidmi.

- Využívá přitom geografické polohy a sociální síť Facebook. Aplikace je využívána především k seznamování a navazování romantických vztahů.
- Někteří zde hledají rande na jednu noc, jiní lásku svého života. **TES**

munikace a připojení k internetu narůstá počet lidí, kteří se cítí osaměli.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je osamělost globálním zdravotním problémem, který ohrožuje fyzické i duševní zdraví napříč generacemi. Osamělost se tak stala fenoménem,

který rezonuje napříč všemi věkovými skupinami. Podle statistik až 25 procent dospělých na celém světě trpí sociální izolací. Tento problém je ještě umocněn tím, jak moderní životní styl – zaměřený na individualismus a výkon – omezuje možnosti přirozeného navazování vztahů.

## Autenticita a zážitky

Zatímco tradiční seznamovací aplikace často vyzdvihují vzhled nebo romantické vztahy, nově se objevují platformy, které se zaměřují na propojení lidí pomocí společných koníčků. Jednou z nich je český start-up Hobio, který uživatelům umožňuje najít parťáka na aktivity, jako je sport, kultura, cestování či vzdělávání. Na rozdíl od seznamovacích platform zaměřených na první dojem, Hobio dává přednost autenticitě a zážitkům. „Náš projekt není jen o seznamování,

Jde o efektivní sdílení času s ostatními a hledání parťáků na konkrétní aktivity. Pomáháme lidem překonávat bariéry, které jim často brání v seznamování,“ říká Radim Novotný, zakladatel aplikace.

## Osamělost škodí zdraví

Podle nedávné studie má pocit osamělosti na zdraví podobný dopad jako kouření patnácti cigaret denně. „Chceme odstranit překážky, které brání lidem v nacházení společných zájmů a umožnit jim snadnou organizaci volného času,“ doplňuje Novotný. Aplikace proto staví na myšlence, že sdílené aktivity mohou vytvářet hlubší vztahy než jen prosté on-line spojení. „Technologie jsou často vnímány jako něco, co nás odcizuje. My ale věříme, že mohou být také spojujícím mostem,“ dodává Tomáš Hrdina, spoluzakladatel projektu. **TES**

INZERCE

# STAVÍME PRO VÁS METRO D



Nedržíme se při zemi 60 let

Sledujte nás  
[www.subterra.cz/online](http://www.subterra.cz/online)







PETR DUDEK

## Sofian opět zazpívá ve Foru Karlín

Čerstvý vítěz Českého slavíka v kategorii Objev roku Sofian Medjmedj oznámil, že chystá další koncert ve Foru Karlín. Po tom vyprodaném, který proběhl letos v listopadu, se druhá show uskuteční 21. března 2025 a vstupenky jsou již v prodeji v síti Ticketmaster a Ticketportal. **MET**

# Zápisník alkoholičky míří na internet

Film režiséra Dana Svátka do kin přilákal více než půl milionu diváků.

Autenticita příběhu, který vychází ze skutečných prožitků dnes již abstinující alkoholičky, bloggerky a spisovatelky Michaely Duffkové, strhující výkon herečky Terezy Ramby a v neposlední řadě až příliš pravdivé zpracování důležitého, a přitom stále tabuizovaného tématu ženského pití vynesly film na přední příčky návštěvnosti kin v letošním roce.

Autorům se mimo to podařilo rozproudit diskuze nad tématem a poukázat na rizika izolace mladých žen, které závislosti propadají právě na mateřské dovolené, snad aby rozptýlily osamění, upozaděné kariéry a vlastních potřeb a zálib – a v řadě případů i okolím těžko chápaný smutek po porodu. A nyní, po úspěchu v kinech, se Zápisník alkoholičky dostává i k těm, kteří se do biografií nedostali. Od 15. prosince bude snímek přístupný uživatelům platformy prima+.

Zápisník alkoholičky je po Úsměvech smutných mužů dalším počinem režiséra Dana Svátka, který popisuje život se závislostí. „Čím víc jsem se zabýval problematikou ženské závislosti, tím víc jsem si uvědomoval, jak moc je odlišná od té mužské. Závislost u žen, která velmi často začíná na mateřské, víc ohrožuje rodinu jako celek, protože je na nich logicky více závislá. Zvláště když jsou děti malé,“ říká Svátek. **MET**



Hlavní postavu hraje Tereza Ramba. PRIMA

# PENNY.

## Vánoce, jak si račte přát

VAŠE  
VOLBA



PLATNOST 5. 12. – 11. 12.

PLATNOST 7. 12. – 8. 12.



39,90  
99,90

**TUŇÁKOVÝ  
SALÁT RIO MARE**  
vybrané druhy | 160 g  
100 g 24,94 Kč | 53,90 Kč  
v nabídce také Paté krém  
lososový a tuňákový 100 g za 49,90 Kč

60%



3 l

89,90  
149,90

40%

**CHARDONNAY,  
SAUVIGNON BLANC,  
MERLOT, CABERNET  
SAUVIGNON,  
MERLOT ROSÉ** | 3 l  
1 l 29,97 Kč | 119,90 Kč

PLATNOST STŘEDA 11. 12.



**KUHR  
KRYSTAL  
KARLOVA  
KORUNA**  
1 kg  
14,90 Kč

9,90  
19,90

50%

**Poslední hlasování 9. – 11. 12.  
na [www.penny.cz/vanocce](http://www.penny.cz/vanocce)**  
Více informací a pravidla na [www.penny.cz](http://www.penny.cz)

Nejnižší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

Odběr zboží z letáku je možný jen v obvyklém množství, maximálně 2 kartony na osobu na den, není-li uvedeno jinak. Fotografie mohou být ilustrační. Vyhrazujeme si právo změny. Další podmínky nabídky na [www.penny.cz](http://www.penny.cz). \*Takto označené produkty nenáležejí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. \*\*Doporučená prodejní cena výrobce.



# Cigarety jako součást módy? Zahraniční celebrity rozhodly



Modelka Kate Moss 2x CIGFLUENCERS

**Slavná Kate Moss, ale i herec z filmu Gladiátor II udávají styl, aniž by o tom věděli.**

O tom, že trendy zdaleka nemají žádné hranice, jsme se v naší popcornové rubrice mohli přesvědčit už několi-

krát. V současnosti ale nabírají úplně nové rozměry, jak upozornil nedávný článek britského webu BBC. Podle něj by se údajně měly cigarety vrátit do módy, o čemž se deník Metro přesvědčil na vlastní pěst. Zatímco mezi mladistvými nabírají stále na popularitě takzvané vapíky, tedy elektronické jednorázové ochucené cigarety, v zahraničí se celebrity vrací k tradič-

ním krabičkovým cigaretám. Na základě trendu vznikají instagramové profily takzvaných cigfluencers. Ty sdílejí obsah s kouřícími známými osobnostmi. Mezi nimi se objevila i zpěvačka Charli XCX, která k narozeninám dostala kytici z cigaret.

## Žádné vyjednávání

Zpěvačka zdaleka není jedinou celebritou, která svou zá-

vislost neskrývá. Například irský herec Paul Mescal, který v současnosti září ve snímku Gladiátor II, je téměř málokdy viděn na veřejnosti bez cigarety a neholdal se svého požitku vzdát ani během natáčení. Jeho osobní trenér Tim Blakely v nedávném rozhovoru pro americký magazín Gentlemen's Quarterly prozradil, že se s hercem nedalo vyjednávat. „Hned na začátku řekl: Varuju tě, piju a kouřím. Chápal, že to bude muset omezit, ale chtěl to mít naplánované tak, aby se mohl občas napít,“ popsal Blakely.

## Ikona cigaret jménem Moss

Celebrity kouří na veřejnosti i na svých sociálních sítích nebo ve videoklipech i navzdory tomu, že jsou rizika kouření dobře známá. Ovšem zdá se, že známé osobnosti vracejí kouření zpět do módy, a to doslova. Cigarety se staly také součástí přehlídky módního návrháře Christiana Cowana během newyorského fashion weeku, který proběhl letos v únoru. Mnohým to připomínalo ikonickou modelku Kate Moss v období okolo přelomu milénia, která byla známá svým kouřením.

V Česku se počet mladých kuřáků snižuje. Podle zprávy o tabákových a nikotinových výrobcích v roce 2017 se za aktivní kuřáky považovalo 35 procent Čechů, do roku 2020 toto číslo kleslo na 24 procent ve stejné věkové skupině. Nárůst se však objevil u vapování. Elektronické cigarety pravidelně užívá přes 11 procent mladých Čechů. Pro mnohé z nich jde o první zkušenost s nikotinem.

TEREZA ŠÍMURDOVÁ



Herec Paul Mescal PROFIMEDIA



Zpěvačka Charli XCX

INZERCE

**Vím, co mi usnadní péči o miminko**

**Značka dm**

**babylove sensitive**  
krém na obličej a tělo  
75 ml

**27<sup>90</sup> Kč**  
3,72 Kč za 10 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 30.08.2024 27,90 Kč  
12.08.2022 29,90 Kč  
30.03.2022 34,90 Kč

**babylove sensitive**  
tělové mléko  
250 ml

**37<sup>90</sup> Kč**  
15,16 Kč za 100 ml

**▼ DLOUHODOBÁ CENA**  
od 30.08.2024 37,90 Kč  
23.02.2023 39,90 Kč

**dm**

**ZDE JSEM ČLOVĚKEM  
ZDE NAKUPUJI**

Moje dm-app  
dm.cz

## KRÁTCE

### Armádní hala

Ministerstvo kultury po sedmi letech zrušilo zamítavé rozhodnutí památkářů týkající se změny územního plánu města Jaroměř. Ministerstvu obrany to umožní stavět multifunkční halu za více než miliardu korun poblíž památkově chráněné pevnosti Josefov, která pod Jaroměř spadá. Hala má sloužit jako opravná pro těžkou armádní techniku. **ČTK**

### Soutěž o milion

V lednu se uskuteční dvacátý ročník taneční hiphopové soutěže s názvem Dance Floor Attack, kterou pořádá taneční skupina T-bass. V královéhradeckém klubu Mood se bude soutěžit o milion korun, a to poprvé v historii. Akce se pořádá v rámci oslav 800 let města. Účast potvrdila i taneční skupina Dogga Clan, která vyhrála tři předšlé ročníky (na snímku vpravo). Akce proběhne 25. ledna v Hradci Králové. Lístky jsou v předprodeji na webu vision.production.cz. **TES**





# Dvojníci se stali hitem internetu

**Iste podobní nějaké známé osobnosti? Pak můžete vyhrát v přepočtu i stovky korun.**

Sociální sítě hýbou trendy po celém světě. Nedávno se strhla lavina s takzvanými lookalike contests, tedy soutěžími dvojníků. O co jde a proč je to tak populární u nás i za hranicemi?

## Stoletá historie

Soutěž dvojníků je veřejná událost, při které účastníci soutěží o to, kdo se nejvíce podobá známé osobnosti či postavě. Může se zdát, že je to další blábol vyprodukovaný velmi populární sociální sítí TikTok, opak je pravdou.

Podobná soutěž se údajně konala už před více než jedním stoletím. Tehdy se v jednom z divadel v americkém Hollywoodu měl hledat dvojník umělce Charlieho Chaplina.

V pozdějších letech se hledala třeba také dvojnice americké zpěvačky Dolly Parton. Už přes 40 let se také každoročně v baru na Floridě hledá dvojník spisovatele Ernesta Hemingwaye.

## Dvojník Willyho Wonky

Nedávno lookalike contests takzvaně vybuchl také na sociálních sítích, když se hledal dvojník herce Timothéeho Chalameta. Událost uspořádal youtuber Anthony. Po Americe se na to konto sešly stovky účastníků přihlížejících, novinářů i samotný Chalamet.

Celá akce se neobešla bez návštěvy policie a došlo i na jedno zatčení. Soutěž nakonec vyhrál jedenadvacetiletý Miles Mitchell v převleku Willyho Wonky a odnesl si výhru 50 dolarů.

## Výhra 20 eur?

Obrovský ohlas a nadšení, které hledání Chalametova dvojníka vyvolaly na sociálních sítích, způsobily v listopadu uspořádání celé řady dalších soutěží.

V irském Dublinu se například hledal dvojník hvězdy nového filmu Gladiátor II Paula Mescal. Pěťadvacetiletý vítěz Jack si za výhru odnesl 20 eur.

V Londýně se zase hledal dvojník zpěváka Harryho Stylese. Výhercem se stal dvaadvacetiletý hudebník Oscar.

## Možná to má hlubší význam

Na sociální síti Instagram na celou kauzu reagoval uživa-

tel @impact. Ten nedávno zveřejnil příspěvek, ve kterém přičítá aktuálnímu trendu těchto soutěží mnohem větší význam, než by se na první pohled mohlo zdát. „Lookalike contests mohou být způsobem, jak snížit stres a přestat se scrolllováním na internetu, socializovat se s ostatními a soustředit se na něco odlehčeného.“

Podle autora příspěvku jsou lidé kvůli různým událostem ve světě ve větším stresu než obvykle a jako příklad uvádí mladé lidi ve Spojených státech a dopad nedáv-

ných prezidentských voleb na jejich psychickou pohodu. Následkem prožívaného a všudypřítomného napětí tak podle něj lidé přirozeně vyhledávají cesty, jak si zlepšit mentální stav pomocí komunitních akcí, osobních setkání a odlehčené zábavy.

Pro mnohé mladé je to místo, kde se mohou socializovat zadarmo. I když se náhodou podobají určitým celebritám, vyhrát i pár babek.



**TEREZA ŠIMURDOVÁ**  
tereza.simurdova@metro.cz



**Dvojník herce Timothéeho Chalameta**  
IG MILES.MITCHELL27



**Dvojník sólového zpěváka Harryho Stylese**  
VARIETY

INZERCE

99 Moje dm, s tebou si nákupy užívám 66

Stáhněte si nyní aplikaci Moje dm, nechte se inspirovat, objevujte novinky a usnadněte si nakupování.

400 BODŮ = 100 Kč SLEVA\*

Moje dm-app

nyní stáhnout

Download on the App Store GET IT ON Google Play

\* Po prvním stažení aplikace Moje dm, registraci a následném propojení s vaší dm active beauty kartou získáte ekupon na 400 extra bodů. Ekupon lze aktivovat a uplatnit měsíc po stažení aplikace. Ekupon lze uplatnit pouze jednou. Ekupon lze kombinovat s produktovými kupony a ekupony, nelze kombinovat s kupony, ekupony či aktivitami na celý nákup. Sběrání a uplatnění bodů se nevztahuje na nákup dárkových a předplacených karet, vratné obaly, na počáteční kojeneckou mléčnou výživu dle zákona č. 40/1995 Sb., O regulaci reklamy, a na potraviny pro zvláštní lékařské účely dle nařízení Komise v přenesené pravomoci (EU) č. 2016/128.

Moje dm-app dm.cz

**dm**

ZDE JSEM ČLOVĚKEM ZDE NAKUPUJI

## KRÁTCE

### Utajený snímek

Kino Utajeno pořádá akci, která se koná příští úterý od 19.30. Nechte se zlákat barokními klenbami Hrzánské pasáže a příslibem filmu, který zůstane do poslední chvíle utajen. V Hrzánské pasáži měli svůj obchod i rodiče Franze Kafky. Pasáž, jejíž zdi jsou tvořeny křídly Hrzánského paláce, je nyní zasvěcena české módě a designu. **MET**

### Získali judaika

Vědecká knihovna v Olomouci získala do svých fondů významnou sbírku judaik a hebraik, kterou daroval profesor Gad Freudenthal. Sběrka pokrývá široké spektrum témat, od židovské filozofie a historie až po mystiku a arabské vědy. Tento soubor představuje jednu z největších sbírek svého druhu v České republice. **ČTK**

# Další linka pražského metra má animaci v tunelu

I na trase pražského metra B vidí cestující za okny jedoucího vlaku desetivteřinová videa a animace. Na úseku Karlovo náměstí – Anděl byl nově nainstalován LED Multimedia System (LMS) českého technologického start-upu European Digital Industries (EUDI). Rozšíření inovativního digitálního zobrazovacího

systému, který společnost EUDI v uplynulém roce pilotovala na trase linky A v úseku Dejvická–Bořislavka, přináší do metra nový způsob řízené komunikace s cestujícími. Praha je první evropskou metropolí, která takové systémové řešení uvedla do provozu. Úsekem mezi stanicemi Dejvická–Bořislavka denně

projede průměrně 50 tisíc cestujících. Trasa Karlovo náměstí – Anděl je dvakrát exponovanější, denně ji využije přes 110 tisíc cestujících.

Instalace nových jednotek tak nabízí ideální podmínky, jak krátkými animacemi oslovit široké publikum. „Do veřejného prostoru jsme vstoupili s vizí inovovat způsob ko-

munikace s cestujícími. I reklama se dá dělat chytře, udržitelně a neinvazivně. Spuštěním dalších jednotek pokračujeme v rozvoji našeho zájmu modernizovat městský prostor pomocí smart city technologií, mezi které systémem LMS v tunelu metra patří,“ říká Tom Procházka, CEO společnosti EUDI. **MET**





**UJÍDEJTE  
BEZ OBAV**

**ZASE ZNOVU PO ROCE  
MÁME VŠE  
NA VÁNOCE**



**SUPER  
STŘEDA A ČTVRTEK  
4. 12. – 5. 12. 2024**



**Banán**  
volný, 1 kg

**-47%**  
**19<sup>90</sup>**  
běžná cena 37<sup>90</sup>



**Kinder  
Surprise**  
20 g  
2 druhy  
100 g = 89,50 Kč

**NAŠE  
CENA**  
**17<sup>90</sup>**



**Bon  
Via!**  
Mandarinka  
Klementinka  
volná, 1 kg

**-60%**  
**19<sup>90</sup>**  
49<sup>90</sup>

**BILLA**

**TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS**

# OTCOVSKOU HOD



Co si myslíte o chlapovi, který sekne s prací novináře a svůj domov promění v kojeneckou kolonii? David Halatka podstoupil 184 dnů trvající experiment. MET

Novinář, oblíbený kolega, kamarád, táta dvou dětí, ale také rozevlátá postavička, kterou nejen v jeho domovském Podolí na dálku poznávají nejenom hospodští, ale i milovníci jeho specifického humoru. Tím vším je David Halatka, dlouholetý člen redakce deníku Metro, který si ke všem svým dosavadním titulům před pár dny připsal zbrusu nový. Je z něj spisovatel. Halatkovu knížku s názvem Táta z Bullerbynu – Deníkové zápisky otce na rodičovské dovolené před pár dny na křtu, kde jinde než v pražském baru Bullerbyn, polévali pivem dlouholetí sloupkaři deníku Metro Jakub Kohák a Pavel Maurer.

„Kniha pojednává o tom, jak jsem loni podstoupil 184 dnů trvající experiment – otcovskou dovolenou. Své zážitky jsem přetavil do krátkých, veskrze britkých a lehce šílených zápisů. Počítám s tím, že si někteří čtenáři, kteří mě osobně neznají, při čtení občas položí otázku: Co to mele ten vořeň? Odpověď bude však nasnadě: Protože to jsem prostě já,“ říká s úsměvem David Halatka.

Rozhovor níže jsme s ohledem na dlouholetou pracovní i soukromou minulost vedli neformálně, tedy si tykáme.

**Abych čtenáře uvedl lehce do děje, právě sedíme v restauračním zařízení kousek od smíchovské redakce deníku Metro a knihu, kterou jsme si vzali coby berličku k rozhovoru, od tebe právě koupila servírka. Kdo je vlastně cílová skupina tvého knížního počínu?**

Řekl bych, že to budou spíš ženy. Budoucí maminky a vlastně matky obecně. Představuju si to tak, že by si knihu mohly samy přečíst a pak ji věnovat jako dárek třeba svým partnerům, aby se inspirovali. Mezi řádky lze ale z mého počínu vyčíst, že otcovská dovolená má své minusy. Je to sice fantastická zkušenost, která ale zároveň pro ctižádostivého chlapa může někdy znamenat něco jako protiúkol. Na cestě, která ho

případně čeká, stojí docela málo lidí, kteří mu poklepou uznale na rameno. Ale možná je to jen moje osobní zkušenost.

**Co tě přimělo k rozhodnutí, že napíšeš knihu?**

Byla to vlastně náhoda. V lékárně na Letné mi zadrnčel telefon, volala mi novinářka Ilona Kleníková, která je nejen sloupkařkou deníku Metro, ale také editorkou lifestyleového časopisu Heroine. Doslechla se o tom, že se chystám na rodičovskou dovolenou, a tak mě požádala, jestli bych občas nesedl a nenapsal zápisky a postřehy. Její záměr byl ten, že si pak udělá výcuc právě do Heroine, což se loni před Vánocemi také stalo.

**Jak velká část toho, co čtenáři najdou v knize, vyšla ve zmiňovaném časopise?**

Přibližně desetina. Ilona a její tým si celkem pochopitelně vybraly ty pasáže, které nejlépe „lícovaly“ s jejich cílovou skupinou. Vyšly zde tedy ty méně excentrické části. Převládají kapitoly, ve kterých se zpovídám z toho, jak cítím se svojí ženou Kátou a oceňuji její nelehkou mateřskou roli.

**Kniha pokrývá období od 1. dubna do 1. října loňského roku. První zápisek se týká Pražského půlmaratonu, kde jsi běžel, poslední pak výletu vlakem na Okoř. Když jsme u těch čísel, prozrad nezasevěným čtenářům, kolik máš dětí a jak jsou staré?**

Dětem, tedy synovi Danečkovi a dceři Zuzance, se kterou jsem technicky vzato byl na oné otcovské dovolené, je teď šest let a čtyři měsíce a tři roky a čtyři měsíce. Během času, kdy se kniha odehrává, tedy obě oslavily páté a druhé narozeniny. Když jsme u těch čísel, kniha mapuje období trvající 184 dní. Ale nebojte, má jen přes devadesát stránek. Úplně každý den nebyl tak zajímavý, aby se do finální verze dostal.



# IL NA PAPÍR

## Co pro tebe bylo během rodičovské tím vůbec nejtěžším úkolem?

Asi ta změna. Tři měsíce jsem se jako by přeekslovoval do nového modelu žití. Být doma s dětmi je pro chlapa vlastně docela dost proti přírodě. Čas s nimi je taky náročný na ego. Přízrůsobovent se dětem není nic těžkého, je to vlastně občas docela fajn, ale dělat to každý den je prostě na palici. Člověk si musí hledat cestičky, aby se z toho nezbláznil a zažíval taky něco trošku svého. Proto úplně chápu všechny ty maminky, o kterých se mnohdy hnusně říká, že mají mlíko na mozkou. Čím větší je matka osobnost, tím je to pro ni doma s dětmi těžší. A nejenom matka samozřejmě.

## Leze otcovská dovolená hodně do peněz?

To tedy ano. Neber mě úplně přesně za slovo, ale bavíme se klidně o čtvrt milionu korun. Přežít nedostatek prachů je základní předpoklad, jak to všechno zvládnout. A samozřejmě tě musí na půl roku pustit šéf, musíš si vybíhat papíry na personálním oddělení a tak dále.

## Uměl by sis představit, že bys do toho šel znova? Třeba se třetím dítětem?

Představit si to potřeby dovedu, ale jediné s chůvou. Na děti jsme totiž s mojí Kátou sami, prarodiče nejsou k dispozici na denní bázi.

## Samostatnou kapitolou jsou ilustrace ve tvé knížce, o které se postaral komiksák deníku Metro a tvůj švagr Adam Butch Kubík. Ty, tvoje rodina a kupa dalších postav se tak v knize objevujete jako kreslené postavíčky. Jak k tomuhle spojení došlo?

S Adamem se známe dvacet let a víme, co od sebe můžeme čekat. Navíc z mého okolí všechny důležité aktéry zná. V civilním životě pracuje jako ajťák, duší je však umělec jako vyšitý. To, co na papíře tvoří, se dá označit jako podobizny s autorským vkladem, expresí... Nejde přitom o karikování, a pokud ano, tak jen mírně.

## Tvoje knížka je už z logiky věci velice osobní a hodně citově zabarvená. Občas se ovšem stává, že čtenáři nasevruje nějaký ten fakt bez většího vysvětlování. Na závěr se tě proto musím zeptat, proč bylo na návštěvě u tvé babičky v Pardubicích k obědu místo klasiky v podobě knedlo zelo vepřo pro změnu kuře s nudlemi?

Ty si děláš legraci, ale nad touhle částí se přesně při čtení babička zasekla. Důvod můžu jen odhadovat. Asi to pro ni bylo časově o něco jednodušší. Babi to pobavilo, ale teď na Vánoce mě prý bude opět čekat moje oblíbené knedlo zelo vepřo. V jejím podání jde o totální orgasmus. Prostě mňamina.

FILIP JAROŠEVSKÝ

## JAK TO VIDÍM JÁ

## Bombička! Nejnáročnější půlrok v životě kamaráda jsem přelouskal za odpoledne

„A kdyby to byla s\*čka, napsal bys to tam?“ Tuhle otázku mi včera dopoledne položila kolegyně z redakce poté, co jsem jí svěřil, že krom rozhovoru s naším kolegou a kamarádem Davidem Halatkovým vyjde na stránkách Metra i můj názor na jeho literární prvotinu. „Napsal!“ zněla moje sebevědomá odpověď. „Sice bych tak učínil diplomatičtěji, a rozhodně stručněji, ale ano,“ pomyslel jsem si. Naštěstí to dělat nemusím. Naopak. Davida je potřeba pochválit, jak on sám říká „poklepat mu na rameno“ a zdůraznit fakt, že bych ještě před pár lety vůbec nečekal, že z něj něco jako kniha v dohledné budoucnosti vypadne. Myslel jsem si, že podobné ambice ani dostatek chuti něco podobného dotáhnout do konce zkrátka a jednoduše nemá. Ejhle, mylil jsem se. A nejen to. Jeho knížku jsem díky její členitosti na mikro kapitoly přečetl během jediného odpoledne, a to i přesto, že jsem se u toho částečně věnoval návštěvě, dětem a trochu i manželce. Podotýkám, že na čtení si ve svém soukromém životě hledám čas jen velice obtížně. Pokud bych měl recenzovat, určitě bych rád vypíchnul jazyk, jakým jsou ony zápisky z „dovolené“ psány.

Představu o tom, jak rozvěrně a citově zabarveně se David ve své knížce vyjadřuje, si lze snadno udělat třeba z toho, jakým stylem jsou každý den psány popisky u našich Metrotagů v rámci rubriky Play. Onu květnatou stylizaci pak příjemně doplňují ilustrace Adama Butche Kubíka, bez něhož by byl celkový dojem z knihy bezmála poloviční. Málokdo totiž zná všechny ty figurky, které se v Davidových zápiscích postupně objevují. Jedním příkladem za všechny budiž děda Drahoš, kterého Butch neskutečně trefil. Jasně, Táta z Bullerbynu – Deníkové zápisky otce na rodičovské dovolené není typ knihy, kterou byste doporučili někomu, kdo dosud o existenci nějakého Halatky neslyšel, natož ji četli. Ani se nejedná o hlubokou sociální sondu, z níž si pak snadno poskládáte typické útrapy života všech českých chlapů na rodičovské. Ale nic podobného ani nikdo nesliboval. Davidova knížka je především věrným odrazem svého autora. Je to prostě bombička!

FILIP JAROŠEVSKÝ  
REDAKTOR



Activia  
120 g, 2 druhy  
100 g = 8,25 Kč

**-50%**  
**9<sup>90</sup>**  
19<sup>90</sup>



Hamé  
Zeleninová směs  
k přípravě bramborového  
salátu  
330/175 g  
100 g = 13,66 Kč

**NAŠE  
CENA**  
**23<sup>90</sup>**



Bohemia Sekt  
Demi sec  
0,75 l  
1l = 133,20 Kč

**NAŠE  
CENA**  
**99<sup>90</sup>**



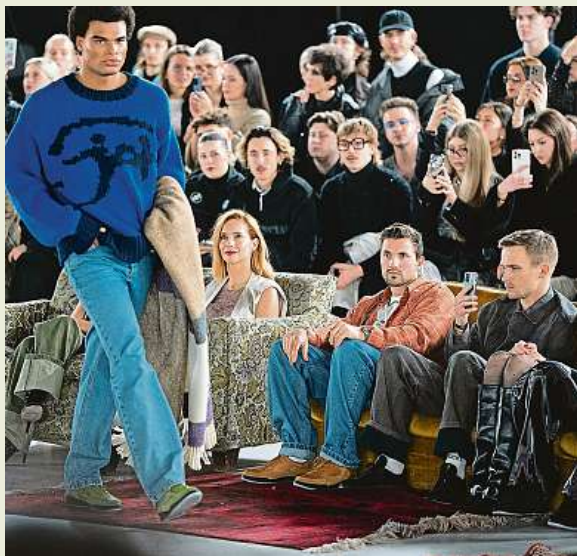
Zewa Deluxe  
Toaletní papír  
více druhů  
1 role = 7,49 Kč

**NAŠE  
CENA**  
**59<sup>90</sup>**

Nabídka platí od 4. 12. do 10. 12. 2024.

**BILLA**  
**TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS**





## Módní show jako z Pelíšků

Jan Černý, který je jedním z nejvýraznějších českých módních návrhářů současnosti, představil svou novou kolekci. Akce, která byla inspirována filmem Pelíšky a spojila nostalgii retro Vánoce s módou, proběhla v jednom z Křižíkových pavilonů na pražském Výstavišti. Mezi hosty večera byli zpěvák Ben Cristovao, herečka Hana Vagnerová, muzikant Majk Spirit, influencer Martin Carev, kanoista Martin Fuksa, skater Max Habanec nebo influencerky Naomi Adachi a Alex Sedláčková.

MET



2X LEXUS

# Osudy Salivarové a Škvoreckého



Ústřední dvojici ztvární Bohdana Pavlíková s Lubošem Veselým.

ALENA HRBKOVÁ

## Švandovo divadlo chystá hru Dívka na trampolíně.

Zdena Salivarová, spisovatelka a zakladatelka proslulého exilového nakladatelství '68 Publishers, a její muž, spisovatel Josef Škvorecký. Dva romanopisci, překladatelé a současně manželé. Jejich příběh teď pod názvem Dívka na trampolíně poprvé ožije jako divadelní hra. Scénář napsal dramatik a filmař Pa-

vel Jurda, režisérem je Martin Františák, umělecký šéf smíchovské scény.

Ústřední dvojici ztvární Bohdana Pavlíková s Lubošem Veselým, kteří tvoří pár i mimo divadelní prkna. V několika rolích se představí Barbora Krupková, nová členka hereckého souboru, dále hraje Matěj Anděl, David Punčochář a Katarína Mišejková alternovaná Barborou Blažkovou. Premiéra tohoto divadelního kusu bude 1. února ve Studiu pražského Švandova divadla.

MET

## KRÁTCE

### Superskrítci mají novou misi

Po staletí žijí mezi lidmi a tajně pomáhají. I když to občas vypadá, že se něco povedlo náhodou, můžou za to skřítci. Myslet si přitom, že jde jen o nějaké fousaté pidimužíky, by byl velký omyl. Existují totiž mimořádně technologicky zdatní Superskrítkové, kteří nezakáží žádnou legraci. Tohle zjištění obrátí Helvi život vzhůru nohama. Dokáže její přátelství se skřítci Bo ukončit rivalitu mezi dvěma partami? To se uvidí v novém filmu Superskrítkové od 26. prosince v kinech.

MET

### Novoročenky

Nová výstava Západočeské galerie v Plzni představuje novoročenky českých umělců. Kolem 130 originálních přání do nového roku zahrnuje období od politického útlaku za minulého režimu, doby po listopadu 1989 až po současnost. „Obzvlášť v době normalizace se novoročenky staly pro řadu autorů prostředkem manifestace jejich nekonformnosti,“ řekl autor výstavy Roman Prah. Výstavu Autorská novoročenka: Fenomén výtvarné kultury lze zdarma navštívit do 26. ledna 2025 v přednáškovém sále galerie.

ČTK

INZERCE

**iDNES**  
Premium

Max  
Standard  
v ceně  
iDNES  
Premium



**max**

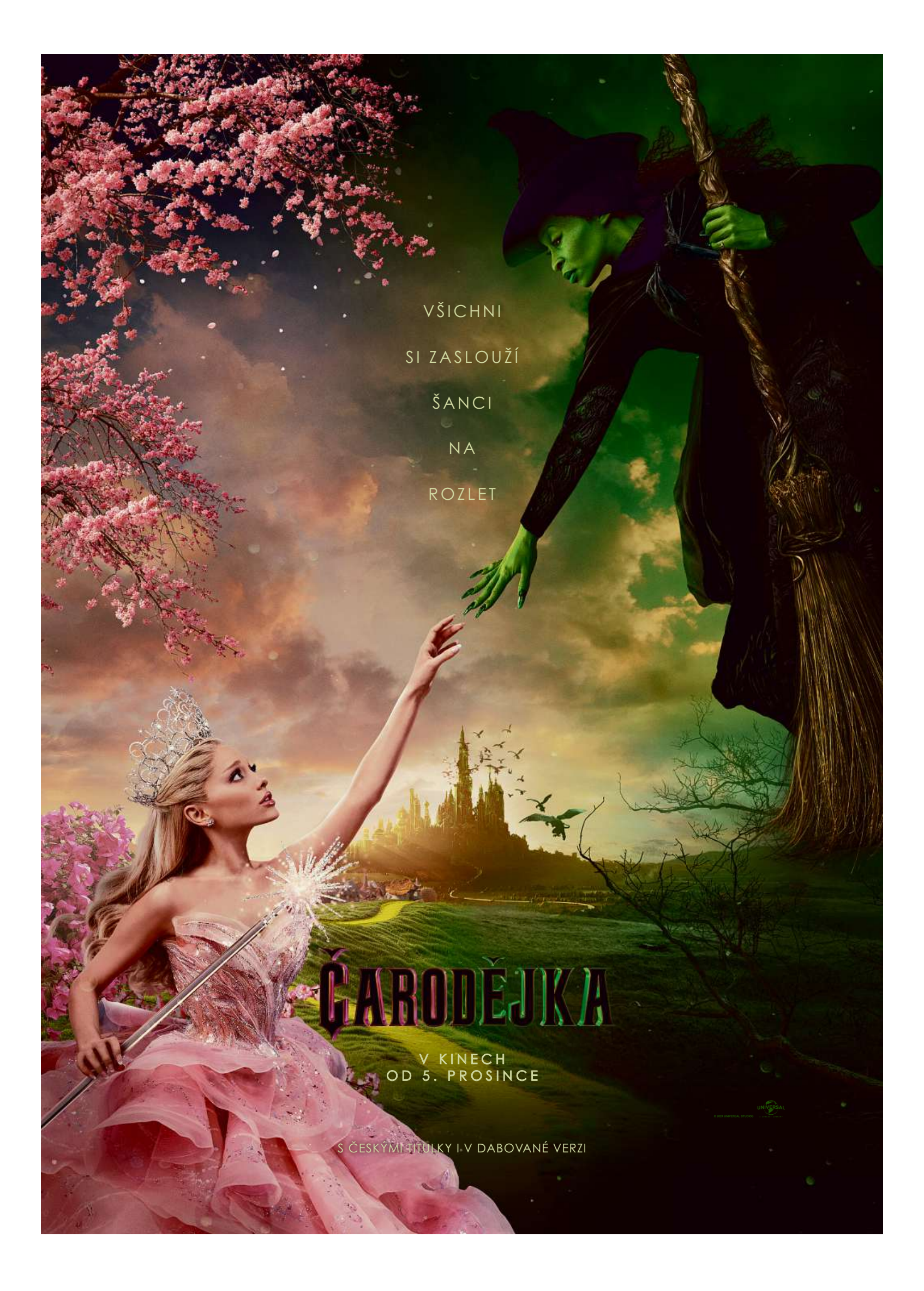
**NEOMEZENÝ OBSAH NEOMEZENÁ ZÁBAVA**

ZAČNĚTE SLEDOVAT S **iDNES.cz**

Uplatněte do 28. února 2025. 3 měsíční přístup k předplatnému Max Standard jako součásti předplatného iDNES Premium, poté se předplatné automaticky obnoví za v danou dobu aktuální cenu (219 Kč/měsíc), nebude-li zrušeno před jeho obnovením. Nabídka není dostupná po dobu trvání předplatného Max, může být aktivována po ukončení předplatného služby Max. Nemůže být kombinována s jakoukoliv jinou nabídkou. Platí Podmínky pro užití voucherů. Jen pro starší 18 let. Nemusí být dostupné všechny tituly. Platí podmínky.

©2024 HBO Europe s.r.o. Max is property of Home Box Office, Inc. All Rights Reserved





VŠICHNI  
SI ZASLOUŽÍ  
ŠANCI  
NA  
ROZLET

# ČARODĚJKA

V KINECH  
OD 5. PROSINCE

S ČESKÝMI TITULKY I V DABOVANÉ VERZI

UNIVERSAL  
PICTURES  
A FILM BY VICKI JAY



# Food court

Samoobslužná jídelna neboli food court. Všichni to známe především z velkých nákupních center, kde je možno na jednom place ochutnat mnoho nejrůznějších kuchyní. Většinou tam bývá vietnamská, indická, running sushi, pak třeba čínská, pizzerie, nějaká vegetariánská, určitě hamburgery a samozřejmě česká klasika. Hádejte, které jsou nejvíce oblíbeny a tím pádem vytíženy? Nemám to statisticky úplně přesně spočítáno na porce, ale podle osobního pozorování se mezi podniky rychlého občerstvení vždy výrazně odlišují ty nudlové a pak naše domácí kuchyně. Skoro bych se odvážil tvrdit, že řízek, svíčková, výpečky se zelím, případně smažák s tatarskou jsou pořád nejoblíbenější. Vždy tu stojí ve frontě nejvíce lidí. Já třeba miluji indické speciality, také různé kreace nudlí po asijském způsobu, nepohrdnu ani tence pečenou pizzou, ale přece jen naše chuťové pohárky ctí

**” Přece jen naše chuťové pohárky ctí českou lokalitu.**

českou lokalitu. I já tomu často propadnu a dám si dva druhy knedlíků (bramborový a karlovarský), červené i bílé zelí a k tomu nějaké vepřové maso. Zajímavé je, že jediné, co se občas nepovede, jsou knedle. U asijských fastfoodů se mi snad nikdy nestalo, že by příloha byla nedodělaná nebo přetažená. Omáčky jsou většinou výborné, připravené na čerstvo a jsou tam propašované i nějaké glutamáty, které neškodí, zato vzbuzují větší chuť. Každopádně všechny tyhle food courtů ve mně vzbuzují dojem, že obrát je rychlý a ingredience – doufám – čerstvé!

PAVEL MAURER  
MILOVNÍK JÍDLA



@mojemetro



„Parta vánočních tramvají vyjela do pražských ulic!“ raduje se @klara\_has. „Až do Tří králů, tedy do 6. ledna, můžete zamávat a svěřt se ve vánočních kráskách. Září na nich 32 tisíc světylek, uvnitř čeká sváteční výzdoba, zvenku vánoční a zimní polep. Radost pohledět,“ veselí se autorka fotky.

#METROTAG

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

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

LUŠTĚNKA: PÁBLA  
ŘEŠENÍ SUDOKU:

## LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.  
Tajenka je v označených políčkách.

3 – FÁČ, LZE

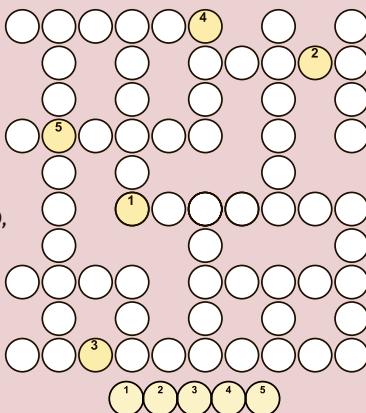
4 – BÁGL, EMIL,  
LIMO

5 – DUŠAN, ISLÁM,  
ŠIFRA, TRASK

6 – DOSTUP,  
CHLADNO, POUTKO,  
ŠINDEL

7 – PÁDNOST

10 – IGNOROVÁNÍ,  
JÍDELNÍČEK



F POHODĚ

o-o)

Pudink

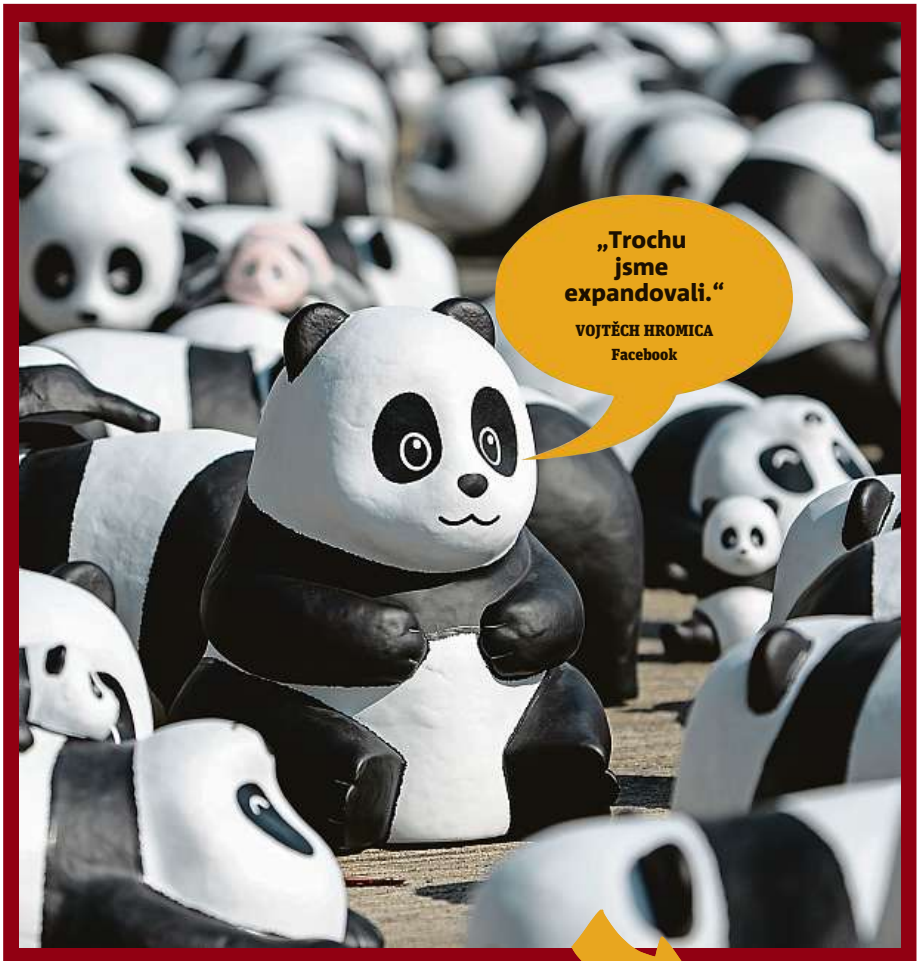
A. Židkova





|                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ |   |   |   |   |   |   |   |   |
|                                        |   |   | 8 |   | 3 |   | 5 | 1 |
|                                        |   | 8 | 6 | 2 | 5 | 9 |   |   |
| 7                                      | 6 |   | 1 |   | 4 | 8 | 3 |   |
|                                        | 7 |   | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 9 |
|                                        | 9 | 2 | 7 | 3 | 1 | 5 | 8 |   |
| 3                                      | 5 | 6 | 9 | 4 | 8 |   | 1 |   |
|                                        | 4 | 7 | 3 |   | 9 |   | 6 | 8 |
|                                        |   | 3 | 2 | 1 | 7 | 4 |   |   |
| 5                                      | 1 |   | 4 |   | 6 |   |   |   |

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



POČASÍ

DNES

1/5 °C

ZÍTRA

0/4 °C

PÁTEK

0/4 °C

SOBOTA

1/5 °C

Teplotní rekordy: -16,0 °C (1855) 13,8 °C (1961) Bio:

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

FOTO: 2x AP

ČT1

20.15 Lovec (6/8)

Rád. Mysteriózní krimiseriál (ČR/SR, 2024). Hrají: P. Kříž, J. Kolesárová, J. Dvořák, I. Gogál

21.15 Vlastně se nic nestalo (5/6)

Dramatický seriál (ČR, 2024). Hrají: D. Barešová, E. Maxi-mová, J. Chadraba

21.40 13. komnata Báry Štěpánové

22.05 Stopa Růžového pantera

Komedie (USA/VB, 1982)

23.45 Případy detektiva Murdocha XVII

ČT2

20.00 Evropa z výšky

Island

20.55 Manu a Matěj na cestě podél Apenin (9/10)

Malá vesnička Santo Stefano di Sessanio a její okolí

21.20 Bedekr X

Východní Skotsko

21.50 Spálené stodoly

Drama (Fr./It., 1973)

23.30 Harry Palmer: Případ Ipcress (4/6)

Seriál (VB, 2022)

00.15 Čtyři životy (2/3)

NOVA

20.20 Hell's Kitchen Česko (15)

K tomu, aby se člověk stal pravou rukou Radka Kašpárka v jeho špičkové restauraci, musí umět skvěle vařit, vést tým jako správný lídr a také by měl umět předávat své schopnosti ostatním

21.40 Bachelor Česko (7)

Nad vytoženým a dlouho očekávaným solo rande Mary visí hrozba Bílé růže

22.55 FBI (18)

Nejhladanější. Krimiseriál (USA, 2018)

23.55 Mentalista VI (1, 2)

Krimiseriál (USA, 2013)

PRIMA

20.15 Hrdina (7)

Požár. Krimiseriál (ČR, 2024). Hrají: J. Nedbal, K. Boková, O. Malý, J. Krafka

21.35 Show Jana Krause

Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.35 Honeymoon – líbáanky k nepřezítí

23.20 Ano, šéfe!

Zdeněk Pohlreich je zpět v plné síle proto, abyste v hospodách nejdli blafy!

00.30 Policie v akci

Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO

19.30 Óčko hity

20.00 O Black List

Hip hop a r'n'b

21.00 Hot hity

Žhavé klipy

22.00 Naked Attraction Iberia

Španělská verze nahé se-znamky

22.30 Virtuální svět TV

Vydejte se na cestu kolem světa z pohodlí vašeho do-mova

0.00 Óčko flirt

Proud klípů a sexy vzkazy diváků



# SPORT



## Pošťák otevřel dveře, mistr do nich narazil

Hvězdný cyklista Remco Evenepoel skončil po nehodě při tréninku v nemocnici. Dvojnásobný olympijský šampion a trojnásobný mistr světa narazil do dveří poštovního vozu. „Bohužel takové nehody se stávají pětkrát za den, protože někteří lidé nedávají při otevírání dveří pozor,“ řekl Patrick Lefevere, šéf týmu Soudal Quick-Step. „Remco má bolesti v ramenu a ruce. Jeho kolo je rozlámané, ale lepší je mít zlomené kolo než ruku,“ dodal. **ČTK**

### KRÁTCE

#### Třetí kandidát

Na předsedu Fotbalové asociace ČR bude kandidovat také šéf třetiligového Motorletu Rudolf Blažek. Bývalý politik to řekl serveru iSport.cz. Je již třetím kandidátem. V pondělí svůj záměr obhájit funkci potvrdil stávající předseda Petr Fousek, kandidovat bude na konci května na volební valné hromadě i výkonný ředitel Ligové fotbalové asociace Tomáš Bárta.

#### Lístky v prodeji

Začal prodej vstupenek na mistrovství Evropy basketbalistek v příštím roce, během něhož se odehraje jedna ze základních skupin v Brně. Na svém webu o tom informovala Česká basketbalová federace. K dispozici jsou zatím celodenní vstupenky do části hlediště, další lístky budou uvolněny po 8. březnu. ME se uskuteční od 18. do 29. června. **ČTK**

### ČÍSLO DNE

4

Basketbalisté Atlanty porazili v NBA New Orleans 124:112. Hawks vyhráli počtvrté v řadě, mají vyrovnanou bilanci 11 výher a 11 porážek a ve Východní konferenci jsou šestí. Český reprezentant Vít Krejčí se na hřiště tentokrát nedostal. **ČTK**

# Favoritka? Krejčíková

## Kdo na trůnu nahradí Vondroušovou?

Dnes se v Přerově uskuteční vyhlášení 32. ročníku Zlatého kanára. Favoritkou ankety časopisu Tenis a Českého tenisového svazu je wimbledonská vítězka Barbora Krejčíková, počítat se ale musí i s deblovou světovou jedničkou Kateřinou Siniakovou. Během

slavnostního večera obdrží ocenění bývalý dlouholetý kapitán daviscupové reprezentace Jaroslav Navrátil. Vyhlášení začne v 19 hodin.

Osmadvacetiletá Krejčíková může vyhrát anketu podruhé po roce 2021, kdy zvítězila ve dvouhře a čtyřhře na Roland Garros. Na trůnu by nahradila loňskou wimbledonskou šampionku Markétu Vondroušovou. Vedle triumfu v All England Clubu se Krej-

číková dostala do semifinále Turnaje mistryň, patří jí 10. místo v žebříčku WTA a je nejvýše postavenou Češkou ve dvouhře. Soupeřkou jí může být deblová expartačka a předloňská vítězka ankety Siniaková, která ovládla ve čtyřhře Roland Garros a Wimbledon a v mixu získala s Tomášem Macháčem olympijské zlato v Paříži. Rok zakončí jako deblová světová jednička počtvrté v kariéře. **ČTK**

### DALŠÍ KATEGORIE

Na slavnostním ceremoniálu v Přerově budou vyhlášeni také nejlepší hráči v obou kategoriích, nejlepší deblista/deblistka, nejlepší postup v žebříčcích ATP a WTA, tým roku, talent mezi dívkami i chlapci nebo tenista na vozíčku. **ČTK**

INZERCE

**DARUJTE  
PŘEDPLATNÉ,  
RADOST NA  
CELÝ ROK**

**mfdnes.cz/darek**

OBJEDNÁVEJTE NA **225 555 522** NEBO  
NA NAŠICH STRÁNKÁCH **MFDNES.CZ/DAREK**.  
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

**DNES**

