



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.

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.

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

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



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

Račice 1. Račice - Pístovice
+420 515 555 549, info@zamekracice.cz
www.zamekracice.cz

**Dárková
karta splní
každé přání**

Obdarujte své blízké
nákupy s dárkovou kartou
v hodnotě 500 – 6 000 Kč.

Více info na
www.westfieldchodov.com



Westfield
CHODOV

středa 4. prosince 2024 / č. 233

PRAHA denikmetro

metro

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



INZERCE

**ŽALUZIE
ROLETY**

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

**SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY**

**Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže**

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz



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 jihovýchodních 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 nemohou 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, polpenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, 1× klasickou částečnou masáž, 1× plynovou obálku, 2× inhalaci, 1× za pobyt 2-hodinový vstup do bazénu, 1× zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod., 1× 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, 3× denně (celkem 15 procedur), 1× 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, polpenzí formou bufetu, minerální koupel s rašelinovým klasickou částečnou masáží, 1× 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/, nebo nás telefonicky kontaktujte +420 354 470 400 nebo e-mailem: info@spahoteldevin.cz

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)

spa
hotelděvín
MARIÁNSKÉ LÁZNE

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | 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 dle 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



-50%

66.10
32⁹⁰

BEZ
APLIKACE 39⁹⁰

BĚŽNÁ CENA
179.-

99⁹⁰



Tatra Salko tradiční

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



Bohemia Sekť

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

29⁹⁰



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/neporazitelné. 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.



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 změnilly, 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

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

SÚKL
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

DAS
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

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

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 v sekci „volná místa“
Více na 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. 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

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 platforem jde však nastavení změnit jen částečně nebo vůbec.
- Platformy jako TikTok navíc podle Dočekala změnily způsob, jakým uživatelé konzumují obsah. Zatímco původní chronologické zobrazení

příspěvků bylo pro uživatele přirozenější, algoritmy nyní rozhodují, co kdo uvidí. Dočekal varoval, že právě tyto pokročilé algoritmy mají významný manipulativní 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 komise i Evropský parla-

ment 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. Zabráňuje také tomu, aby byly osobní údaje dětí zneužívány například pro cílenou reklamu nebo marketing. **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 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.

S VYSTŘIŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 40 Kč SLEVOU NA ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ! Deník METRO, 4. 12. 2024

STŘÍBRNÉ VÁNOČNÍ DNY

15. VELETRH DÁRKŮ, DEKORACÍ A SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

SLEVA 40 Kč NA ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ

www.vanocnidny.cz
5.–8. 12. 2024

P V A EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA **shopex.cz** PARTNER PRO ENERGETIKU **Enmon** OFICIÁLNÍ VOZY **SKODA**

KDY pondělí 9. 12. a úterý 10. 12. 2024 od 10 do 17 h.

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

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

ZLATO:

zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové



STŘÍBRO:

přibory, tabatěrky a technické stříbro



HODINKY:

náramkové, kapesní až do roku 1990



ŠPERKY:

granátové a brilliantové šperky



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

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 vitaminu 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 **SYNNEXIL**. 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, svěřte 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 stromečku 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 radních 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



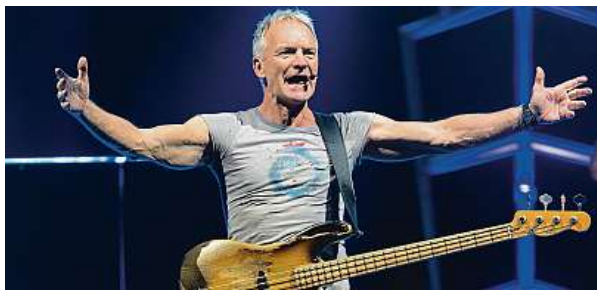
České dráhy
Moderně a spolehlivě

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
ZAOSTŘENO NA FILM





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 rozproudít 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 biografů 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. Zvlášť 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.



**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

39,90
99,90

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.



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

9,90
19,90

50%

**Poslední hlasování 9. – 11. 12.
na www.penny.cz/vanocce**
Více informací a pravidla na 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 změn. Další podmínky nabídky na www.penny.cz. *Takto označené produkty nenáleží 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.

NATIVE

ADVERTORIAL

PRAK od vědců

Projekt PRAK již třetím rokem urychluje přenos vědy do praxe. Nyní probíhá jeho čtvrté kolo.

Program PRAK, který zajišťuje Centrum transferu AV ČR (CETAV), podporuje uplatnění výzkumných projektů z pracovišť Akademie věd ČR, motivuje pracovníky k jejich aplikaci a zvyšuje komerční připravenost výsledků s vysokou úrovní TRL (Technology Readiness Level). Program se zaměřuje i na ochranu duševního vlastnictví na pracovištích AV ČR.

„Náš úspěšný vlajkový program akcelerace uplatňování výsledků vědy do praxe vstupuje do třetího roku své existence. Jsem velice rád, že se rozvíjí a že podněcuje stále větší zájem pracovišť. Rozhodli jsme se proto ukázat

TŘI ÚSPĚŠNÉ PROJEKTY PROGRAMU PRAK

Na Inovačním fóru PRAK se představí tři úspěšné transferové projekty, které dosáhly významného pokroku.

- 1. **Nový způsob sanace bioticky napadených omítek zateplených fasád a jejich preventivní ochrana.** Projekt vedený Ústavem anorganické chemie AV ČR se zaměřuje na transfer nové technologie sanace bioticky napadených omítek zateplených fasád, ke které využívá ekologicky bezpečné prostředky. Projekt má potenciál reagovat na rostoucí požadavky na snižování energetické náročnosti budov.
- 2. **Webová aplikace Perflab pro odhad map vyhodnocující**



Akademie věd České republiky

cích parametry prokrvení tkáně. Projekt vedený Ústavem přístrojové techniky AV ČR. Perflab je inovativní webová aplikace určená pro analýzu prokrvení tkáně ze snímků získaných magnetickou rezonancí. Aplikace má ambici být součástí radiologického softwaru běžně využívaného lékařským personálem a stát se rutinní součástí léčby nádorových onemocnění.

- 3. **Pulzující vysokorychlostní vodní paprsek.** Projekt z Ústa-

vu geoniky AV ČR usiluje o vytvoření funkčního nástroje na bázi vysokorychlostních pulzujících vodních paprsků, který by umožnil účinné a ekologické odstranění přírodních nánosů, usazenin a povlaků z lodních trupů. Nástroj by pracoval pouze s čistou vodou bez abrazivních přísad, čímž by odpadla časově i finančně náročná likvidace použitého odpadního abrazivního materiálu, který je současnými sanačními postupy používán.

úspěšné projekty podpořené v předchozím období na akci, které se zúčastní i zástupci průmyslu a investorů,“ říká Martin Smekal, vedoucí cen-

tra CETAV. „Zároveň jsme aktuálně otevřeli čtvrté kolo. Do programu lze zařadit projekty, které jsou výsledkem výzkumu pracovišť a mají rea-

lizovatelný plán transferu. Termín pro podání návrhů projektů je ve čtvrtém kole PRAK stanoven na středu 18. prosince,“ dodává.

PRVNÍ A POSLEDNÍ v Galerii Kooperativy

Výstavou První a poslední – Milníky českého výtvarného umění v raných pracích umělců v konfrontaci s jejich pozdními díly zveme k návštěvě souboru unikátních děl dokumentujících počáteční a závěrečné období tvorby zhruba šedesátky českých umělců posledních 200 let.

Jde o výběr z fondů Galerie Kooperativy za laskavé spolupráce Západočeské galerie v Plzni, Krkonošského muzea v Jilemnici a dalších význam-

ných soukromých galerií i sběratelů. Divák nemá vždy možnost spatřit tak raná díla nebo naopak práce vzniklé v samém závěru umělecké pouti. Bývají



ukryta v rodinných pozůstalostech či zcela ztracená. Kurátorům se podařilo shromáždit opravdu reprezentativní soubor děl od Adolfa Kosárka

razů, kreseb a plastik, přitom vystihuje i umělecké a tvůrčí tendence naší moderní výtvarné scény s jejími kotvami i přemety. Instalace tak bude

či Josefa Mánesa přes generaci Antonína Slavíčka a skupinu Osma, až po žijící přední osobnosti současného výtvarného umění. Přes sto dvacet uměleckých artefaktů, ob-

velmi pestrá, rozmanitá a představí vesměs práce dosud málo vystavované nebo dokonce ve výstavní premiéře. K výstavě vychází obsáhlá publikace s kurátorskými texty Ivana Exnera a Michaela Zachaře s reprodukcemi všech vystavených děl.

Termín: 25. 9. – 31. 1. 2025
Otevírací doba:
út – pá 12:00 – 18:00 hod.,
so – ne 10:00 – 18:00 hod.
Vstup zdarma.
Místo: Galerie Kooperativy,
Pobřežní 665/21, Praha 8 Karlín,
<https://www.koop.cz/galerie>

PRVNÍ A POSLEDNÍ

Milníky českého výtvarného umění v raných pracích umělců v konfrontaci s jejich pozdními díly

25. 9. 2024 — 31. 1. 2025

út – pá: 12 – 18 • so – ne: 10 – 18
Pobřežní 665/21, Praha 8
VSTUP ZDARMA

KOOPERATIVY

prosinec 2024 ■ 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

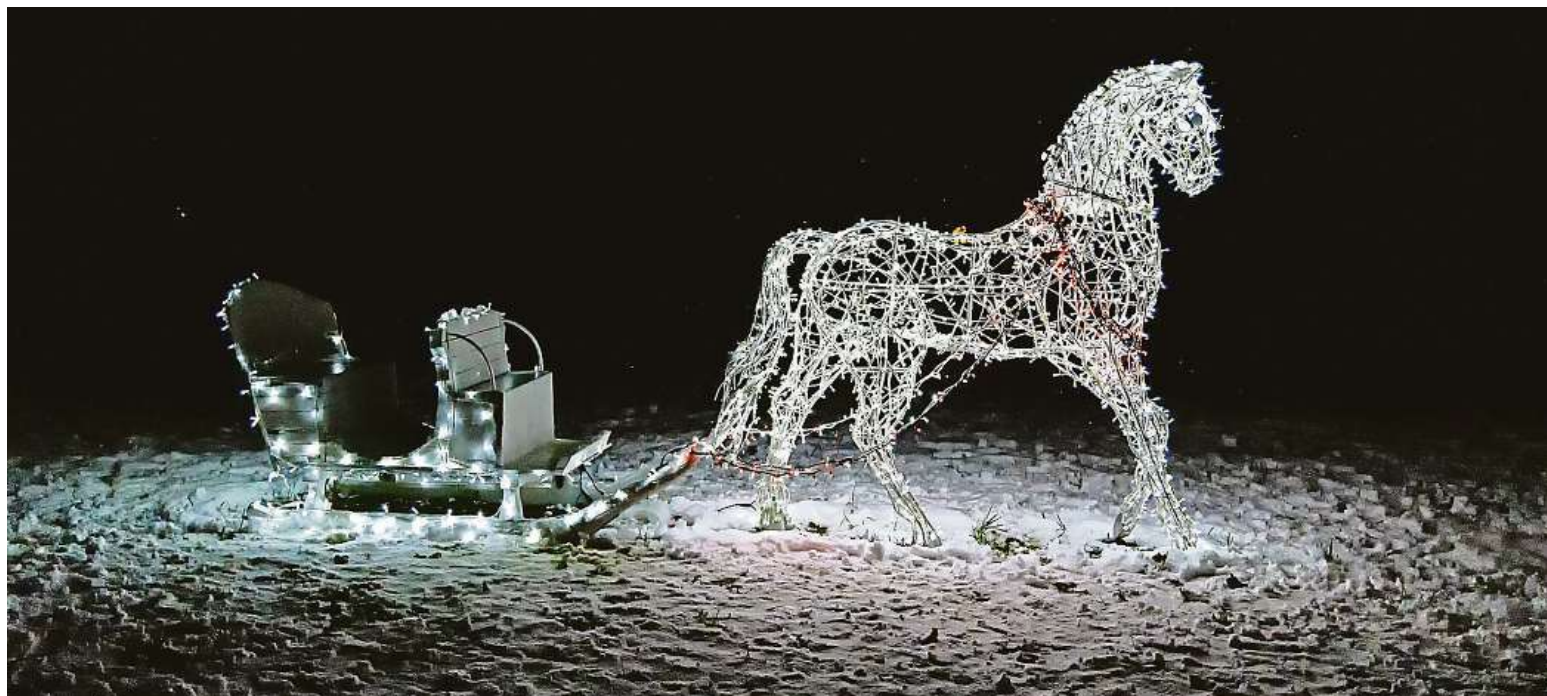
MIKULÁŠSKÁ

**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 světla

**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 světla 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 mnoha jiných variant.

Také se potkáte i se všemi adventními postavami – Bar-

borkou, Mikulášem, andělem, čertem, Lucií 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 m².

- 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 nehučný 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

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 **jíž 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 rozhodl 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

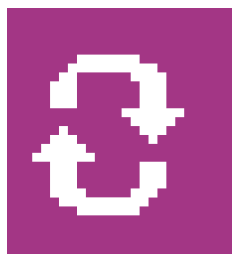
Vánoční snímek Sám doma je skutečná klasika, která baví diváky už od svého vzniku. Příběh sleduje malého Kevina, kterého hraje Macaulay Culkin, jenž je omylem ponechán doma, když jeho velká rodina odlétá na Vánoce do Paříže. Během jeho osamělého pobytu se Kevin musí vypořádat s dvojicí zlodějí, které 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

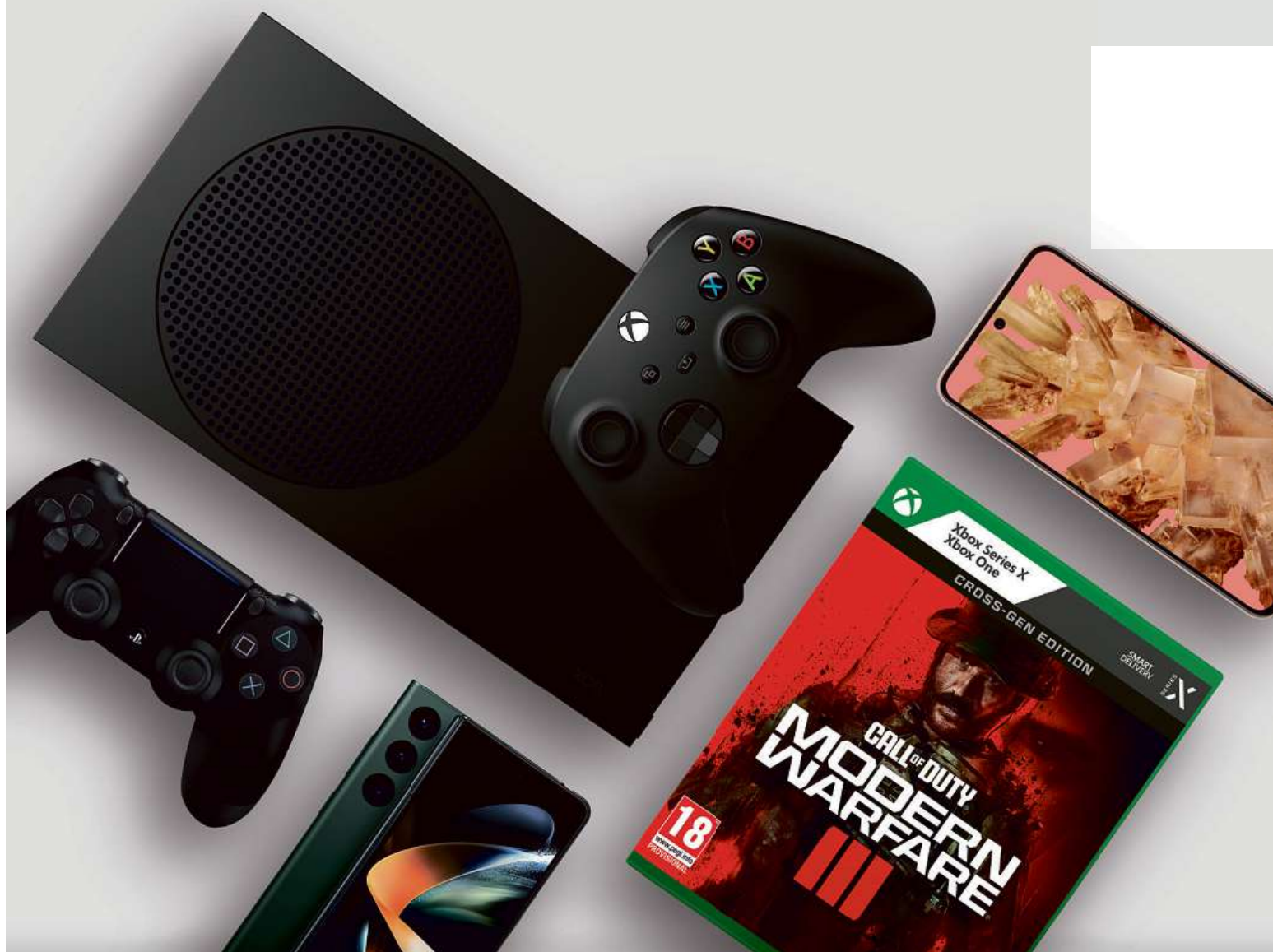
Animovaný film Frozen, inspirovaný pohádkou Hanse Christiana Andersena Sněhová královna, sice není tradiční vánoční film, ale rozhodně přináší zimní kouzlo. Příběh sleduje Elsu, královnu Arendelle, která skrývá tajemství své schopnosti proměňovat věci na led. Když se její magie vymkne kontrole, uteče 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. Chytlavé 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 SÁNEŽ
Rozměr 19 x 15 x 21 cm

1 000 Kč
500 Kč

SNĚHOVÉ OBJEKTY
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 cm²

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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 ciferníků 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.

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

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

Nevím, 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 Rybaková 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 vzpomenejte si na vréla 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.

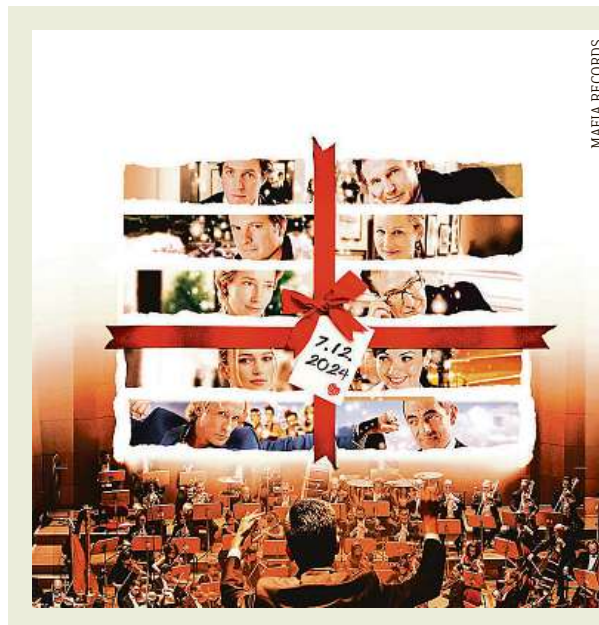
Vstup na nádvoří zámku Dobříš zdobí po celý adventní čas vyřezávaný betlém v životní velikosti. V sobotu jej doplní na třicet stánků v rámci tradičního zámeckého trhu.

Návštěvníci si budou moct 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, zabíjačkových hodů,

škvarkových 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 moct 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**

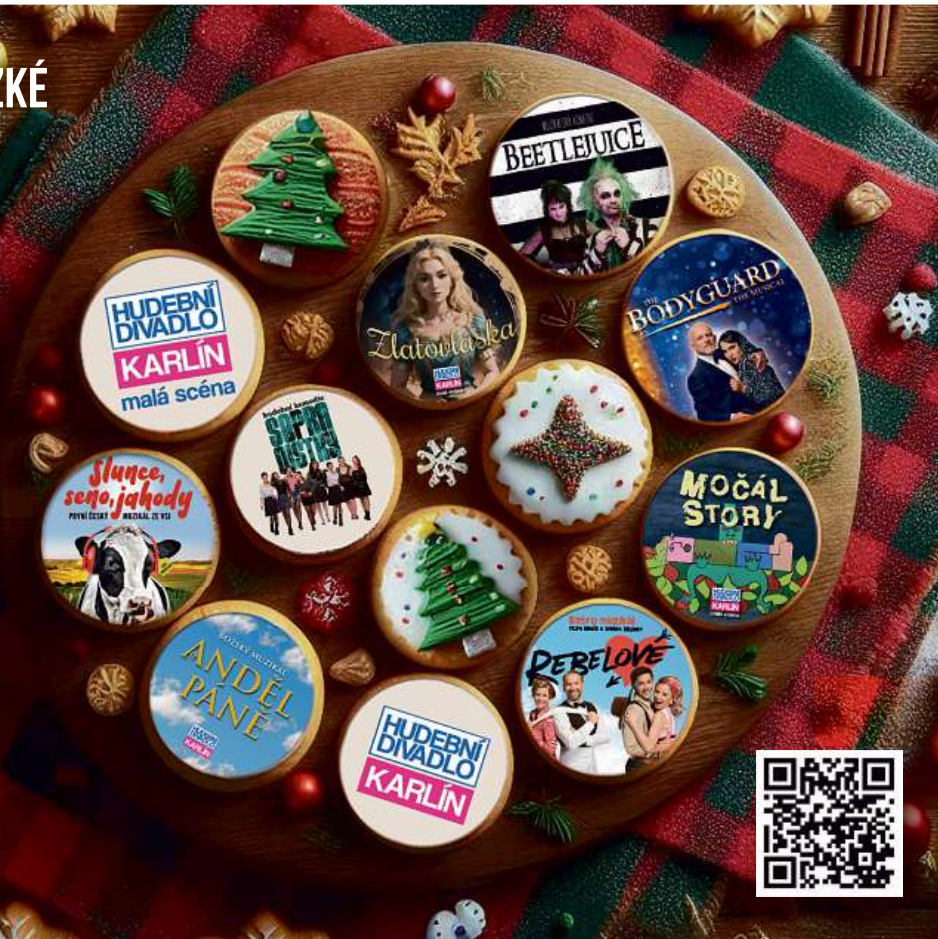
INZERCE

DIVADELNÍ ZÁŽITEK PRO VAŠE BLÍZKÉ

DÁRKOVÉ POUKAZY

HUDEBNÍ
DIVADLO
KARLÍN

WWW.HDK.CZ



ERÚ zvýšil regulovanou složku, lidé však ušetří



Díky zlevnění sílové 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 plynovým 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 sílové 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 plynovým 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

PRE

PRAHA

„REVIZOŘI NEZŘÍDKA DÁV

„Maturita, psychotesty, zkoušky z jazyka, ale také ochota pravidelně se školit v asertivitě, psychologii, právu či sebeobraně. To vše musí mít a splňovat pražský revizor, který si při své profesi na oplátku může přijít na desítky tisíc korun. V posledních letech se však role přepravního kontrolora v hlavním městě několikrát proměnila. O tom, jak moc, jsme si v budoucím centrálního dispečinku dopravního podniku v ulici Na Bojišti povídali s vedoucím oddělení Přepravní kontroly Jakubem Pekárkem a také s jeho kolegou Pavlem Kurkou, vedoucím odboru Přepravní kontroly.

„Digitalizujeme, podstatně efektivněji plánujeme kontroly, respektive místa výskytu revizorů, a v neposlední řadě se snažíme zákazníky přilákat do našeho e-shopu. Všechny typy přírazek, ať už jde o pokuty, či zapomenutou Lítačku, lze relativně snadno vyřídit on-line. Což je skvělé už jen čistě proto, že

cestující nemusejí nikde stát zbytečně ve frontě,“ říká pro deník Metro Pekárek.

Jak vypadá ideální „kořist“ pro revizora? Můžeme na úvod našeho povídání rovnou vyvrátit fakt, že směna pražského přepravního kontrolora připomíná obvykle hon na turisty?

Pekárek (P): Je to slušný člověk, který si uvědomí svou chybu, a zaplatí pokutu na místě kontroly nebo dodatečně do jednoho měsíce. Tedy předtím, než se rozjede vymáhací proces. A to se nám daří. Většina, přes osmdesát procent lidí, zaplatí buďto na místě, nebo v pokladně, či přes e-shop. Pomáhá i fakt, že lze v posledních pár letech platit pokutu na místě kartou. Tuto možnost využívá šedesát procent pokutovaných cestujících. Do této statistiky spadají samozřejmě i vámi zmiňovaní cizinci. Revizor ale cizince od Čecha na první pohled pozná těžko. Hony tedy určitě neprobíhají.

Umíme říct, jaké národnosti jsou nečesky mluvící černí pasažéři nejčastěji?

Kurka (K): Jednoznačně Slováci, je jich tu přirozeně nejvíce. V souvislosti s nimi evidujeme velké množství nezaplacených pohledávek. I proto nyní zkoušíme jednu věc. Domluvili jsme se s postservisem – službou České pošty na vygenerování a rozeslání upomínek právě do schránek – na upomínání tisícovky černých pasažérů s trvalým pobytem na Slovensku. Jedna



Zleva Pavel Kurka a Jakub Pekárek

2x MET

upomínka nás vyjde na padesát korun. Uvidíme, zda se nám tato investice vyplatí. Věřím, že rozhodně ano.

Chodí podobné upomínky i Čechům?

P: Ano, samozřejmě. V rámci české legislativy je to standardní a o dost jednodušší. Je možná malinko zvláštní, že jsou to právě zmiňovaní Slováci, kteří mají nejlepší platební morálku v rámci zaplacení pohledávek do třiceti dnů. Oni a cizinci, kteří mají u nás platné povolení k pobytu. Dokonce je tato morálka mnohem lepší než u lidí, kteří mají českou občanku.

V poslední době mám pocit, že lidé tápou v tom, jak přesně práce revizorů probíhá. Zkusíme to spolu napravit?

P: V Praze aktuálně působí v režimu 24/7 155 revizorů. Z toho šest žen. Pracujeme nepřetržitě a stále stejně. Není tedy pravdou, že bychom se někdy cíleně shlukovali nebo jsme nějak kontroly zpřísnil, řekneme v období před Vánocemi. Zároveň ale

pracujeme efektivněji než dřív. Je to proto, že jsme se rozhodli reagovat na podněty od cestujících. Ti nám píšou tipy na místa, kde se třeba necítí dobře nebo kde dochází k porušování přepravního řádu.

Můžete být konkrétnější?

P: Jedním příkladem za všechen budiž nedávný případ paní, která nám napsala, že jezdí stabilně tramvajovou linkou číslo 11 ráno do práce. Potíž ale byla v tom, že ji cestu nepříjemně „zpestřovala“ nějaká partička stavebních dělníků. Ti zde měli dělat nepořádek, popíjet a podobně. Na lince jsme proto provedli ve stanoveném čase pět šest kontrol a tento jev jsme vymýtili. Od té doby se zde jezdí kulturně.

K: S tím, co říká Jakub, souvisí i fakt, že se obecně při zhoršování počasí zároveň snižuje i kultivovanost cestování, a to jak v tramvajích, tak v autobusech. Když to zjednodušíme, někteří si prostředky MHD pletou s barem nebo noclehárnou.

Nemovitosti - poptávka

POPTÁVKA CHATA HORY

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

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

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

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

HC SPARTA PRAHA

MOUNTFIELD HK

ČT 5. PROSINCE OD 18:30

HCSPARTA.CZ/VSTUPENKY

O₂ arena

AJÍ CESTUJÍCÍM PRVNÍ POMOC“

Řešíte to nějak?

K: Ano, samozřejmě. Je potřeba lidem připomenout, že kontroly probíhají i na nočních linkách. Po Praze jezdí minibus a jeho posádka je schopná operativně provádět kontroly po celé metropoli, a to od půlnoci do čtyř. Revizory doprovází i příslušníci policie. Ze zkušenosti víme, že se nám během kontrol nezřídky daří narážet i na osoby, které mají v tuzemsku zakázaný pobyt.

P: Dá se dokonce říct, že co noční kontrola, to jeden celostátně hledaný.

Kolik lidí provádí takovou noční směnu?

P: Šest až osm revizorů, šest strážníků a dva příslušníci státní policie na lustrace. Dále s námi jezdí motorizovaná hlídka pro okamžité řešení vzniklých problémů.

Můžete jmenovat místa, kde dohlížíte, ať už v noci, či přes den, převážně na dodržování přepravního řádu? Aby měli psi náhubky, lidé nešpinili vagony jídlem a podobně?

P: Nejpestřejší je v tomto ohledu okolí Palmovky, hlavního nádraží a Anděla. Zde se revizoři chovají spíše jako preventisté. Pokuty ukládají zřídky, hlavně dohlíží na to, aby zde byl pořádek.

Rozvázat revizorům ruce díky výpomoci preventistů se před lety uvažovalo. Pořád platí, že na tyto pracovníky není v kasičce dost peněz?

K: Bohužel, je tomu tak. Pokles příjmů dopravního podniku byl v období pandemie opravdu velký, a jsme proto rádi alespoň za návrat řeckéme do normálu.

Kolik si revizor vydělá?

P: Hrubý plat je šedesát tři tisíc. Asi polovina této částky je základ a druhá je takzvaná pobídková složka. Jinými slovy, revizor je silně zainteresovaný na kvalitě své práce.

Je nutné, aby to tak bylo? Nemůžou mít revizoři prostě fixní plat a jak se říká šmytec?

P: Nemůžou. V jednom moravském městě se něco podobného zkoušelo. Ve střed-

ních Čechách také. Dopadlo to prachbídne. Ve chvíli, kdy součástí platu není pohyblivá složka, kontrolor nejde do konfliktních situací a celkově nemá důvod se snažit. To je špatně, a to i pro cestující. Lidé by měli chápat, že tam jsme pro ně. Že se snažíme o to, aby kultura cestování byla na vyšší úrovni, aby je nikdo neotravoval, a především aby jeden za jízdu neplatil a druhý ji konzumoval zadarmo.

Kolik lidí jezdí na černo?

P: Reálně něco kolem osmi procent. Vycházíme z podílu zkontrolovaných. Těch je asi třicet tisíc denně. Pokud si to ale otočíme, je to docela fajn. Minimálně 92 procent cestujících si kupuje jízdní doklady. Bohužel spousta lidí, se kterými se setkáváme, si jízdenky kupuje proto, aby je nechytíl revizor. Ne proto, že je to tak správně.

Lidem není komunikace s revizorem příjemná...

P: Ano, hlavně v dnešní době. Především na mladých lidech

REVIZOŘI BRZY NAFASUJÍ NOVÉ ODZNAKY

Pokud nemá přepravní kontrolor u sebe odznak, nemůže nikoho pokutovat.

- O designu těch zbrusu nových si rozhodli revizoři sami.
- Základní pokuta při přepravě cestujícího bez platného jízdního dokladu činí 1500 korun. Částka se snižuje na 1000 korun, pokud je zaplacená na místě či do patnácti dnů ode dne kontroly. **JAR**



Vlevo aktuální, tedy brzy již starý. Vpravo nový.

je vidět, že vůbec nejsou zvyklí komunikovat například. Řeší vše přes sociální sítě a telefony, a najednou je tu nějaký člověk, se kterým je třeba komunikovat.

Jak často se stává, že lidé neunesou tíhu situace a revizora napadnou?

P: Zase tak často ne. Občas nějaká ta facka či kousanec, ale není to pravidelné. Obecně platí, že černého pasažéra

můžeme během čekání na policii zadržet, ale vše by mělo proběhnout kultivovaně. Žádné zaklekávání. Revizoři lidem neubližují, právě naopak. Často poskytujeme první pomoc v souvislosti například s pády z eskalátorů či mdlobami v MHD. Jsou to jednotky případů měsíčně.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosovsky@metro.cz

INZERCE

Nastal čas, kdy potřebujete jet se svým vozem do servisu? **Přijďte k nám.** Autorizovaný servis Škoda je zárukou kvality, spolehlivosti a profesionální péče. A nejen to. Dopřejte si **špičkové služby a mnoho dalších výhod**

Objednejte se ještě dnes telefonicky nebo online.

Váš autorizovaný servisní partner Škoda:

Porsche Praha-Smíchov

Vrchlického 31/18

150 00 Praha 5

Tel.: 257 107 111

paha5.porsche.skoda-auto.cz



SKODA

Service

Dejte na autorizovaný servis

Naše srdce tepe pro Váš vůz

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 osamělí.

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

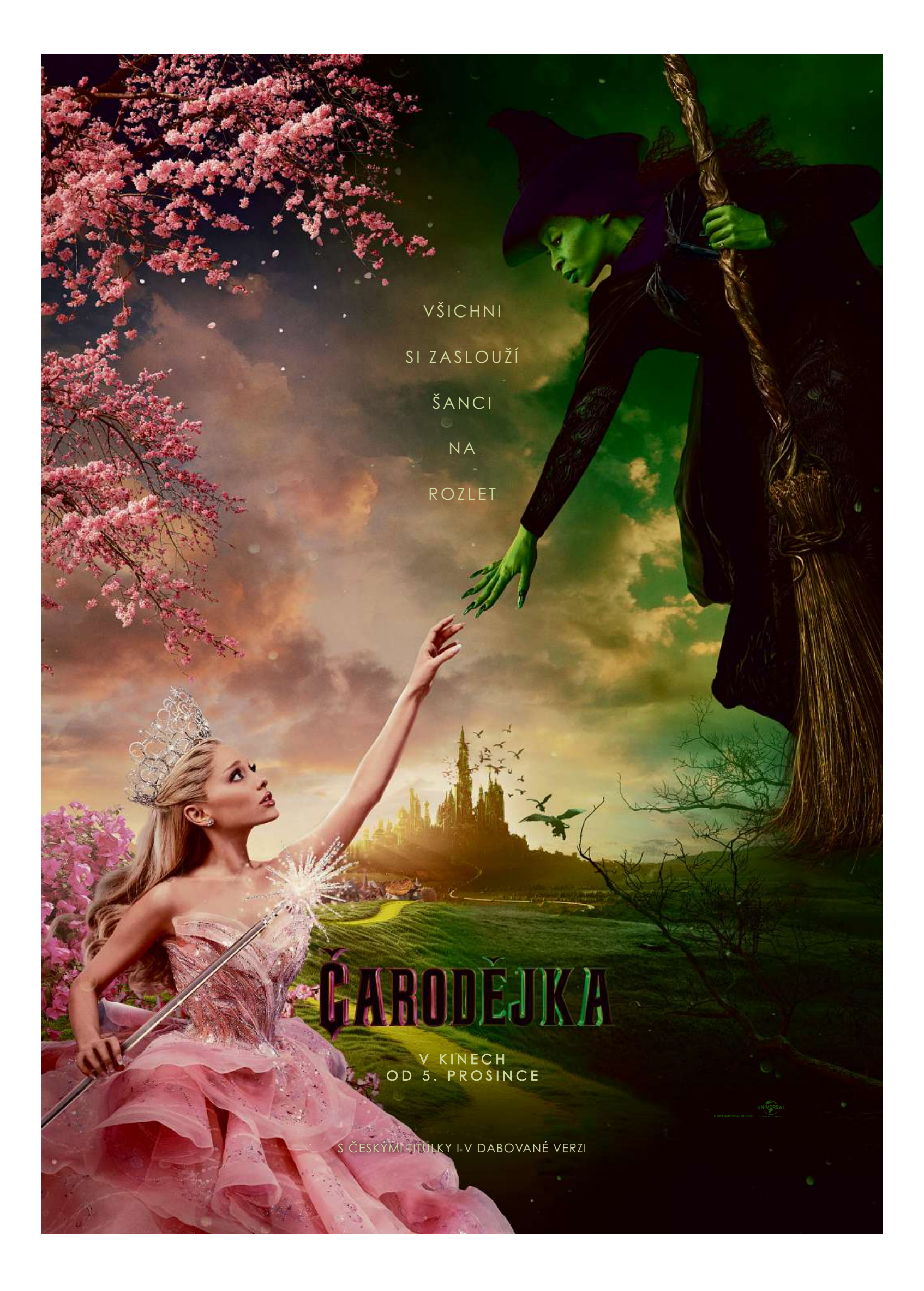
STAVÍME PRO VÁS METRO D



Nedržíme se při zemi 60 let

Sledujte nás
www.subterra.cz/online





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

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 ŠÍMUDOVÁ



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

27⁹⁰ 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

37⁹⁰ 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 zamýšlené 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 Mescala. 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 scrollovat 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

Moje dm, s tebou si nákupy užívám

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%
19⁹⁰
běžná cena 37⁹⁰



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

**NAŠE
CENA**
17⁹⁰



**Bon
Via!**

**Mandarinka
Klementinka**
volná, 1 kg

-60%
19⁹⁰
49⁹⁰

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. Přízrůsobořit 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 mozk. 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 nasevruješ 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 mňammina.

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 učil 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%
9⁹⁰
19⁹⁰



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

**NAŠE
CENA**
23⁹⁰



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

**NAŠE
CENA**
99⁹⁰

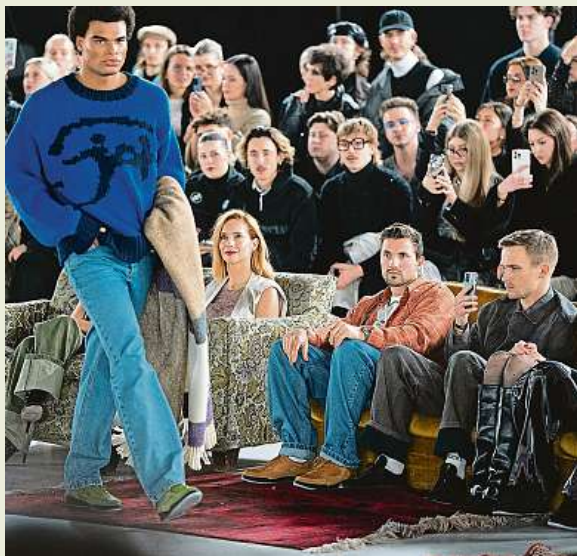


Zewa Deluxe
Toaletní papír
více druhů
1 role = 7,49 Kč

**NAŠE
CENA**
59⁹⁰

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 nezkazí žádnou legraci. Tohle zjištění obrátí Helvi život vzhůru nohama. Dokáže její přátelství se skřítkem 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 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

Vybavení domácnosti

ŽALUZIE ROLETY
VENKOVNÍ
Vnitřní
USPORA ENERGIÍ
SÍTĚ PROTI HMYZU
VOLEJTE IHNEJ
NEJNIŽŠÍ CENY
777 038 001
www.gato.cz
Prodej, montáž a servis žaluzií a rolet

Pozemky - nabídka

• Prodám pozemek určený k bytové a komerční výstavbě v Horoměřicích u Prahy 3580 m². Cena k jednání: 12,5 mil. Kč. Územní plán k dispozici. T. 607332200

Práce - nabídka

• BRIGÁDY v PRAZE - různé pozice 165-223,20 Kč/hod, online rezervace směn, denní zálohy. Více na tel.: 222534534, www.creditzech.cz

• VÍKENDOVÝ PŘÍVÝDĚLEK - prodejny v Praze a okolí, různé směny i pozice, 185,90-223,20 Kč/hod, zálohy druhý den. Více na tel.: 222534534

• BRIGÁDA v SUPERMARKE-TECH. Nabízíme 165 - 223,20 Kč/hod, zálohy, směny dle Vašich možností-online rezervace. Praxe není třeba. T.: 222534534

• Nabízíme práci - úklid kanceláří v Praze pro INVALIDNÍ DŮCHODCE. Mzda až 15 000 Kč čistého/měsíčně. V případě zájmu volejte na číslo 774510686.

• Práce na HPP - zkrácený úvazek, Praha 4. Mzda 5 670 Kč + bonusy. Pro invalidní důchodce. Náplň: balení zboží. Info.: 737182111.

• Městská část Praha 6 - Úřad městské části nabízí výkon práce kurátor/kurátorka trestné činnosti dětí a mládeže. Bližší informace jsou zveřejněny na www.praha6.cz v rubrice Volná pracovní místa. Kurátor/kurátorka trestné činnosti dětí a mládeže (praha6.cz) Lhůta pro doručení přihlášky s doklady: 10.12.2024 v podatelnu Úřadu městské části Praha 6. Kontakt: Mgr. Dagmar Šobíšková, vedoucí oddělení péče o děti a rodinu, telefon 220 189 611.

• Guardizone s.r.o. přijme strážné pro administrativní budovy a bytové domy v Praze. Mzda 115-160 Kč/hod. (v závislosti na náročnosti objektu). Možnost DPP, DPČ, OSVČ. Požadujeme čistý trestní rejstřík, základní znalost práce na PC, zdravotní způsobilost a reprezentativní vystupování. Osvědčení výhodou. Více informací na tel.: 774722557.

• Pozice strážný/vrátná na objektech Česká pošta, s.p. - pracovní pozice vhodná i pro OZP nebo ZTP s náborovým příspěvkem, 12 hod. směny (denní, noční), výše mzdy 125 Kč/hod. Tel. kontakt: 724 920 790

• Vyšší odborná škola zdravotnická a gymnázium Praha 1 Alšovo nábřeží 6 přijme kvalifikovaného učitele matematiky a tělesné výchovy. Plný i částečný úvazek. Nástup možný ihned. CV zasílejte na: pohlova@szspraaha1.cz

• Přijmeme recepční na HPP. Vyhrazeno pro OZP. Místo výkonu práce Praha 6. Nepřetržitý provoz. Požadujeme základní znalost práce s PC. Tel.: 733 122 453.

HLEDÁME POPELÁŘE, METAŘE/KY, ŘIDIČE SK.C, MANIPULAČNÍ DĚLNÍKY

VAŠE BENEFITY:

5 TÝDNŮ DOVOLENÉ,
FINANČNÍ BONUSY, MHD ZDARMA, STRAVENKY,
MULTISPORT KARTA, PROPLACENÉ PŘESČASY, FLEXI
PASSY, PŘÍSPĚVKY NA PENZIJNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ ATD...

KONTAKTUJTE NÁS NA:

PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.
POD ŠANCEMI 444/1, PRAHA 9, 190 00
705 809 151 PSAS.JOBS.CZ
704 657 974
705 809 183



Přijmeme invalidní důchodce na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 150,-Kč/hod.
• náborový bonus
10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní
den od 8.00 do 12.00 hodin
na adrese: Ocelářská 21, Praha 9
(Metro B - Českomoravská)

• Řidič sk. C, denní rozvoz palet. zboží Praha + ČR, nakładka Pha./Modletice Výplata 42000 Kč čist. na pásce. Nábor. příspěvek 20 tis. Kč.
T.: 774558773

Přijmeme zaměstnance na pozice:

RECEPCE A OSTRAHA

• mzda od 125,-Kč/hod.
• náborový bonus
10.000 Kč, výplata denně

Tel.: 800 888 440 (bezplatná linka)
Pohovory jsou každý pracovní
den od 8.00 do 12.00 hodin
na adrese: Ocelářská 21, Praha 9
(Metro B - Českomoravská)

SPŠS, škola hl. m. Prahy,
Betlémská 4/287, Praha 1, hledá

KUCHAŘE/KUCHAŘKU NA PLNÝ PRACOVNÍ ÚVAZEK, NÁSTUP MOŽNÝ IHNEJ.

CV zasílejte:
jana.kohoutova@betlemska.cz

• Nabízíme různé pracovní pozice pro invalidní důchodce - vrátný, strážný, recepční. Nabízíme: mzdu až 165 Kč/hod., příspěvek na ubytování/dopravu, pracovní uniformu, profesní kvalifikaci, příspěvek až 10000 Kč v rámci programu "Přiveď kamaráda". Ve více lokalitách v rámci Prahy a Středočeského kraje. Pro více info volejte: 773786199

• Základní škola Praha-Lipence přijme od 1.ledna 2025 učitele/učitelku angličtiny(plný úvazek, možno snížit), psychologa (úvazek 0,25 - 0,5) a paní uklízečku na zástup (3-4 hodiny denně). Nabízíme příjemné pracovní prostředí, vstřícný kolektiv a podporující vedení. Bližší informace: krutova.jitka@szlipence.cz
Starostlivosť

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, mince a bankovky, šperky a klenoty, hodinky, sošky. Vyku- puji i o víkendech.
Tel. 702401621

• Sběratel koupí staré fotoaparáty cca do roku 1970.
email: alesla@centrum.cz,
tel. 602343563

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

PRÁCE V OBLASTI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



Získejte pozici jako **STRÁŽNÝ, RECEPČNÍ** nebo jako **OSTRAHA** ve značkových prodejnách. Hledáme **VEDOUČÍ OSTRAHY** pro střežené objekty.

Dáme Vám **služební oblečení**.

Do práce můžete mít **blízko** nebo Vás rovnou **ubytujeme**.

A taky Vám dáme **zálohu** na mzdu.



**VOLEJTE ZDARMA
800 108 111**
nabor@abasco.cz



POTŘEBUJETE SI
PŘÍVÝDĚLEK NA
DAROVAT?
POJĎTE S NÁMI NA
BRIGÁDU
A MŮŽETE MÍT
ZÁLOHU
HNED DRUHÝ DEN
185-223,20
KČ/HOD
ONLINE REZERVACE
* SMĚN
Kontaktujte:
222 534 534
info@creditzech.cz
www.creditzech.cz

Výměny

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

Hobby - poptávka

• Koupím z pozůstalosti staré kožichy, dečky, bižuterii, hodinky, obrazy, kabelky, odznaky, mince, knihy, vduchovky, oděvy, housle atd.
Tel. 608221020.

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

Přijedeme
(pro více než 300 ks)
zaPlatíme
odvezeme

Celá ČR

tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariety.cz

SBĚRATELSKÝ KABINET

MICHELSKÁ 18, Praha 4

RÁDI VYKOUPIME:

VEŠKERÉ HODINKY VČETNĚ PRIM, TĚŽ NEFUNKČNÍ, I DÍLY A HODINÁŘSKÉ POZŮSTALOSTI, MINCE, ODZNAKY, POHLEDNICE, MILITÁRIE, ZNÁMKY, KNIHY A ČASOPISY, VYZNAMENÁNÍ, BANKOVKY, HRAČKY GRAMODESKY, NÁBYTEK DO R. 1970, RÁDIA, LAMPY A LUSTRY, UHLÁKY, SKLO A PORCELÁN, VÁNOČNÍ OZDOBY A BETLÉMY I PAPIROVÉ, MAPY, ANGLIČÁKY, OBRAZY A GRAFIKY, STARÉ NÁDOBÍ A NÁRADÍ, VZDUCHOVKY A ČTYŘLÍSTKY, ATP.

DROBNÉ STŘÍBRO (PŘÍVĚŠKY, NÁUŠNICE, PRSTÝNKY, BROŽE ATP.). TAKÉ STOLNÍ STŘÍBRO.

VÝKUP KNIH!!!

AŽ 2 000 Kč ZA KAŽDÝCH 10 KNIH, KTERÉ OD VÁS VYKOUPIME.

Cenné knihy ohodnotíme zvlášť. Vykoupíme také pohlednice a mapy.



Přijedeme kamkoliv v Čechách i na Moravě.
Likvidujeme též celé pozůstalosti.

NÁVŠTĚVY PO TELEFONICKÉ DOHODĚ 602 229 348
sberatelskykabinet@post.cz

VYKOUPIME KNIHY

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

Bibliofilie
a cenné
knihy
oceníme
každou
zvlášť.

Telefon:
773 735 939

KNIHY!

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

T. 603 478 873

PLAY

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 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 courty ve mně vzbuzují dojem, že obrát je rychlý a ingredience – doufám – čerstvé!

” Přece jen naše chuťové pohárky ctí českou lokalitu.

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 svést se ve vánočních kráskách. Zářící 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: PABLO
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

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

3 – FÁČ, LZE

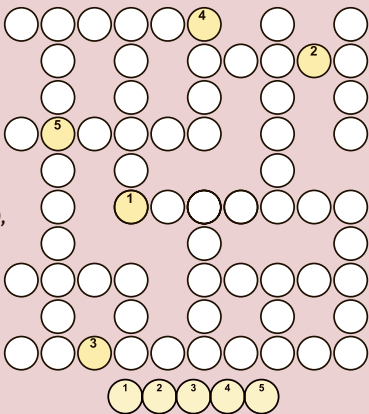
4 – BÁGL, EMIL,
LIMO

5 – DUŠAN, ISLÁM,
ŠIFRA, TRÁSK

6 – DOSTUP,
CHLADNO, POUTKO,
ŠINDEL

7 – PÁDNOST

10 – IGNOROVÁNÍ,
JÍDELNÍČEK



F POHODĚ



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
FOTO: 2x AP

ČT1

20.15 **Lovec (6/8)**
Řád. 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

INZERCE

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE

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

KOUPÍM PODÍL NA NEMOVITOSTI

koupím vaši část na jakékoliv nemovitosti (byt, dům, pozemek) za nejvyšší možnou cenu. Peníze ihned, vše ohledně prodeje zajistí advokát na mé náklady. Tel.: 704 698 239

- Lékařka koupí byt v Praze v jakémkoliv stavu. Možnost vyplacení zálohy. Okamžitá platba v hotovosti. Tel/Sms: 777269462. RK nevolat.

Auto-moto - poptávka

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



Evropa opět bez Češek, trenér Rada skončí

České fotbalistky v odvetě 2. kola play-off o postup na mistrovství Evropy podlehly doma 1:2 Portugalsku a na závěrečném turnaji ve Švýcarsku si nezahrají. Po úvodní remíze 1:1 včera v Teplicích vedly Portugalky po vlastním gólu Anety Dědinové, do pauzy srovnala z penalty Kateřina Svítková. V 76. minutě rozhodla Diana Silvová. „Pokračovat asi nebudu. Je potřeba tým okysličit a oživit příchodem nového trenéra,“ řekl kouč Karel Rada. **ČTK**

KRÁTCE

Konečně výhra!

Fotbalisté Sparty porazili doma v dohrávce 8. kola Karvinou 4:1 a v nejvyšší soutěži zvítězili po pěti zápasech.

Proti mistrům

Čeští fotbalisté do 21 let se na ME utkají ve skupině B s vítězi posledních dvou šampionátů Anglií a Německem a dále se Slovinskem. Všechny zápasy by v červnu měli hrát v Dunajské Středě.

Třetí kandidát

Na předsedu Fotbalové asociace ČR bude kandidovat také šéf třetiligového Motorletu Rudolf Blažek. Bývalý politik to řekl serveru iSport.cz.

Jen tři zápasy

Házenkářky na ME v třetím utkání základní skupiny prohrály s Černou Horou 21:28. Do další fáze tak neprošly. **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 exparťáčka 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**

DARUJTE
PŘEDPLATNÉ,
RADOST NA
CELÝ ROK

mfdnes.cz/darek

OBJEDÁVEJTE NA 225 555 522 NEBO
NA NAŠICH STRÁNKÁCH [MFDNES.CZ/DAREK](https://mfdnes.cz/darek).
NABÍDKA PLATÍ DO 31. 12. 2024.

DNES

Ona

DOMA

magazin

Víkend

LIDOVÉ NOVINY

KRÁSNE VÁNOCE

DNES

DARUJTE PŘEDPLATNÉ