

metro®

ÚTERÝ 5. PROSINCE 2023 Č. 225 • WWW.METRO.CZ



alza dny

Více na www.alza.cz/alza-dny

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

BYT/ DŮM POPTÁVKA

s přátelky hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoliv stavu. Děkujeme za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

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

Starožitnosti

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

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

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

Auto-moto - poptávka
Koupím jakékoli vozidlo (i veterána). Platím ihned. Tel.: 603328155.

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

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU

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

KOUPÍM DŮM NEBO POZEMEK

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

POPTÁVKA CHATA HORY

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

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaši nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet
737 352 730

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

Práce - nabídka

Město Čelákovice hledá vedoucí/hod. Odboru školství, informací a kultury MěÚ. Bližší informace na www.celakovice.cz.

Přijmeme obsluhu **ČS LPG TOMEGAS pro pobočku Praha 9 - Černý most**
Nástup možný ihned. Pouze pro zájemce s invalidním důchodem. Plat: 25.000/měs. Tel.: Dubský 727 871 595

Hledáme manuálně zručného muže na pozici školníka na HPP. Od uchazeče očekáváme práci při opravách a údržbě objektu školy, jejího zařízení a technického vybavení. Podrobný popis Vaší praxe a pracovních zkušeností pošlete na email. adresu: gjn@gjn.cz. Nástup 1.3.2024

Hledáme instalátéra/topenaře

Požadujeme manuální zručnost a spolehlivost
Práce po Praze s nástupem IHNED
info@havlitzb.cz | 602 396 662

Koleje a menzy UK příjmu UBYTOVATELE/KU na Praze 4.

HPP, nástup možný od listopadu. Podmínkou je znalost AJ a výborná znalost ČJ slovně i písemně. Více na tel: 770 188 929, nebo email: irena.bursikova@kam.cuni.cz

Bezpečnostní agentura přijme:

zaměstnance včetně ČID, PID pro ostrahu objektů v Praze bez možnosti ubytování

Požadujeme: trestní bezúhonnost

Nabízíme: dobré mzdové podmínky

Info: po-čt 9.00-15.00 hod. Tel.: 222 780 671, 737 337 088

POHODOVÁ BRIGÁDA - denní doplňování v zboží za 165-170 Kč/hod. Práce v týdně nebo o víkend, zálohy denně, nástup ihned. Více na tel: 222534534

EUROPAPIER - BOHEMIA

Velkoobchod s papírem

SKLADNÍK

- Praha 10, přátelský kolektiv
- Nástupní mzda 30.000 Kč včetně odměny
- Možnost plně hrazených přesčasů
- 13. mzda + další mimořádné odměny
- Flexipassy 1.500 Kč/kvartálně
- Stravenky 180 Kč, 5 týdnů dovolené
- Průkaz na VZV/retrak zdarma
- Další atraktivní benefity

Petr Šubrt - tel.: 602 489 051
p.subrt@europapier.cz | www.europapier.cz
K Pěrovně 1384/13, Praha 10 - Hostivař



PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY



VOLEJTE ZDARMA 800 108 111
nabor@abasco.cz



Chcete sřezít hodnoty jako **STRÁŽNÝ?**
Mít pevnou pozici jako **RECEPČNÍ?**
Nebo hlídat zboží v **OBCHODECH?**
A můžete být klidně i **VEDOUČÍ!**

Dáme Vám **služební oblečení.**
Do práce to můžete mít blízko nebo Vás rovnou **ubytujeme.**
A taky Vám dáme **zálohu na mzdu.**

Bezpečnostní agentura přijme strážně. Výdělek dle odsloužených směn, prům. 27 000 Kč. Možnost ubyt. a záloh. Požadujeme čistý RT. Tel. 702005903.

Přijmeme IHNED na HPP pracovníci na úklid VŠ koleji v P-4. Pracovní doba 7 - 15.30 hod. Plat 19,500 - 28,500 Kč. Tel. 774771103

Údržba zeleně - Hledáme nového kolegu do týmu provádějící údržbu zeleně a městského mobiliáře, tj. sekání trávy, prořezávání dřevin, likvidace plevele, údržba vybavení parků atd. V zimním období úklid sněhu (vč. pohotovosti, víkend, noc atp.). Požadujeme zkušenost s údržbou zeleně, znalosti v oboru a flexibilitu. Řidičský průkaz sk. B podmínkou. Práce na DOPP, nebo ŽL, v případě spokojenosti i na HPP. Mzda 150 Kč/hod. čistého. V případě spokojenosti benefity. Pracoviště Praha 5 - Radotín. Tel.: 775677833.

Brigáda pro všechny - NOČNÍ VYBALOVÁNÍ zboží za 181.50 - 187 Kč/hod. Nabízíme online rezervaci, zálohy, prodejny v Praze a okolí. Tel: 222534534

POHODOVÁ BRIGÁDA - denní doplňování v zboží za 165-170 Kč/hod. Práce v týdně nebo o víkend, zálohy denně, nástup ihned. Více na tel: 222534534

Výpomoc na prodejně - ÚVALY. Nabízíme až 185,90 Kč/hod + bonus, různé pozice a směny, zaškolení, zálohy, dlouhodobou spolupráci. Tel.: 222534534

Pokladní na víkend 185,90-213,60 Kč/hod i bez praxe-zaškolíme, směny si volíte sami-ONLINE REZERVACE, Praha a okolí, zálohy druhy den. Tel. 222534534

Přívýdělek víkendy - Pultový prodej lahůdek/dopek pečiva. NABÍZÍME 194.26 -210 Kč/HOD, zálohy denně, nástup ihned. Tel: 222534534, www.creditczech.cz

Výplata ihned po směně! Vykládky balíků, svoz z Opatova nebo Bořislavky zdarma. Mzda 120 Kč čist./hod. Noční směny Ne-Pá v rozmezí 15-06 (směny jsou dlouhé 9-12 hodin dle operativy). Lze volit směny v týdně. Práce pro fyziky zdatné muže +18 let. Pokud máte zájem volejte Pavlu 727903706, wellpack.cz

Základní škola Praha 10, Nad Přehradou 469 přijme učitele/ku 1. stupně na plný úvazek. Dále přijme učitele/ku matematiky a německého jazyka na částečný úvazek. Kontakt: 226806001, zsnpr@zsnpr.cz

ZŠ, Praha 4, Plamínkové 2, www.zsplaminkove.cz (Metro C - Pankrác) přijme vyučujícího pro II. stupeň se zaměřením - fyzika, přírodopis. Nástup: IHNED. Příjemné klima školy a zaměstnanecké benefity. Nabídky včetně CV zasílejte na: zastupce@zsplaminkove.cz

OSTRAHA vjezd / výjezd kamion. vrátnice - Praha, Jažlovice, mzda až 27 tis. Kč., ubytování, zálohy na mzdu., dostupné MHD! Tel. 608605788 Š-PROFIT

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@antikvariaty.cz

JURIS REAL

Nabízíme přímý výkup nemovitostí.

Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.

800 22 33 88
prodejtojinak.cz



metro 



Musí být alespoň sedm pod nulou

Poslední **hrozny** určené na **ledové víno** včera ráno vyrazili sbírat vinaři ze Chateau Valtice v Dolních Dunajovicích na Břeclavsku. Na vinohrad **se vydali v minus 12 stupních Celsia**.

POPCORIN

„Pouští si nás i babičky“

Věci nazývají pravými jmény. Zároveň se i snaží správně pojmenovávat části pohlavních orgánů. Zuzana Kašparová a Terézia Ferjančeková jsou dvě kamarádky, které v roce 2019 začaly nahrávat podcast o sexu, intimitě a tělesnosti. Jejich pořad se hned v roce 2020 stal v soutěži Českého rozhlasu Podcastem roku. Název Vyhonit ďábla vznikl tak trochu náhodou. Terézia po jedné z kamarádských debat zhasla svíčku a prohlásila, že vyhání ďábla. Zuzana jí ale špatně rozuměla. Sousedloví vyhonit ďábla se nakonec ujalo i proto, že se tak nějak k boření sexuálních tabu hodí.

Témata vašeho podcastu jsou různá. Bavíte se o lásce, chlupech i různých fetiších. Všimáte si, že některé díly mají větší poslouchovost?

Zuzana: Ano, v poslední době se nám to hodně ukazuje na epizodách o sex parties. Díly, v kterých vyprávíme o tom, jak jsme se na takovou party vydaly, mají nárůst klidně i o 150 procent. Obecně mají větší poslouchovost témata tý-

kající se sexu. Zatímco díly dotýkající se intimity taková čísla nemají.

Terézia: Také jsme si všimly, že tolik nelákají například ani díly týkající se queer tematiky.

Pokud to téma dovolí, snažíte se vkládat do podcastu také humor. To je záměr?

Z: Zároveň je to i naše běžná forma komunikace. Známe se dlouho a humor do našich hovorů zkrátka patří. Není to tak, že si předem do scénáře napíšeme nějaké vtipky. Naopak se snažíme, ať je podcast autentický. Bavíme se spolu, jako by ani nebyl zapnutý mikrofon. Humor se do hovoru dostane přirozeně. T: Pro mě je hodně důležité, abych se při tvorbě podcastu bavila i já sama.

Některá témata, která probíráte, jsou ale spíš vážná. Třeba znásilnění a podobně. Přístupujete k nim jinak?

Z: Pokud nahráváme epizodu o něčem nenáročném, například o nějakém seriálu, jako je třeba Gossip girl, dovolíme



Terézia Ferjančeková (vpravo) a Zuzana Kašparová F. KARTOUISEK



Naskenujete QR kód, zobrazí se vám celý rozhovor na Metro.cz.

si říkat, co nás zrovna napadne, a netrápí nás, jestli jsme chvíli i mimo mísu. Zatímco u závažnějších témat nám záleží na tom, abychom k tomu přistupovaly zodpovědně. Nechceme jen něco plácát nebo někoho zranit. Na takové epizody se rozhodně připravujeme víc.

T: Také víc o tématu debatujeme po nahrávání a občas i něco vystříháme. Jinak podcast nestříháme.

Dostáváte zpětnou vazbu od posluchačů a posluchaček, že jim vyložení váš podcast pomohl nebo že jim třeba otevřel oči a podobně?

Z: Dostáváme takových zpráv na Instagramu nebo i do e-mailu opravdu hodně. Často to jsou třeba i reakce v návaznosti na epizody, v kterých ani neprobíráme závažná témata. Hodně nám ale lidé píšou, že jsme jim nějakým způsobem pomohly, ať už třeba v komunikaci ve vztahu, nebo v nějakém uvědomění. Nebo je třeba náš podcast motivoval k tomu, aby začali chodit na terapii.

Váš podcast je zřejmě pro mladší publikum. Máte ale i posluchače padesát plus?

T: Přes e-mail se nám ozval například fanoušek, kterému je přes šedesát. Ale naše cílovka je většinou posluchač ve věku mezi devatenáctým a čtyřicátým rokem.

Z: Zrovna nedávno nám přišla zpráva od posluchačky. S babičkou, které je přes sedmdesát, probírala svoji gynekologickou operaci a babička se jí zeptala: Co tvoje vulvička? Termín prý znala z našeho podcastu. Správné názvy pohlavních orgánů jsme totiž několikrát probíraly.

Zuzano, vy máte dlouhodobý vztah. Ovlivnil nějak podcast váš partnerský život?

Z: Ve spoustě věcí, nejvíce možná v komunikaci. V rámci podcastu jsem do jisté míry nucená víc přemýšlet o tématech, jako je sex, intimita a vztahy. Je to součástí mojí práce. Postupně se to přeneslo i do našeho vztahu. Můj

partner je navíc náš velký fanoušek, takže má naše myšlenky i zprostředkovaně a já se s ním o tématu po odvysílání epizody ještě mohu pobavit. S partnerem Matějem jsem deset let, a od té doby, co máme podcast, tedy posledních pět let, vnímám ale velký posun nejen v komunikaci, ale celkově i v tom, co si dovolíme zkusit v sexu, jak k tomu přistupujeme nebo že si dokážeme v intimitě lépe vymezovat hranice. Samozřejmě že to nevyřešilo všechny naše partnerské problémy, ale od té doby, co máme podcast, to má určitě spíš plusy než minusy.

Existuje vůbec nějaký minus?

Z: Žádný závažný mě nenapadá. Párkrát jen Matěj zmínil, že jsem v podcastu mohla něco říct trochu jinak.

Který host vám utkvěl nejvíce v paměti?

T: Vzpomínám například na Terezu Dočkalovou. Byla výborná, velmi sympatická. Pamatuji si ji možná i proto, že byla první veřejně známá osoba, která k nám do podcastu přišla. Také se mi líbila naše nedávná epizoda s pornoheřkou Chloe. To bylo velmi příjemné povídání.

Z: Měli jsme spoustu dobrých hostů. Já si například vybavuji Lejlu Abbasovou. Ta byla hodně zábavná, protože byla jiná, dost od rány. Také mě hodně bavila Markéta Garai, která říkala hodně zajímavé věci.

Stalo se vám někdy, že někdo odmítl do pořadu přijít?

Z: Hlavně ze začátku nám lidé na pozvání třeba ani neodpověděli, protože jsme nebyly tolik známé, možná je odradil i název pořadu. Před lety navíc nebylo tolik podcastů a tolik se veřejně nemluvalo o sexu. To se od té doby trochu změnilo. Troufám si říct, že je to částečně i díky nám... Vlastně se nám ještě jednou stalo, že k nám nepřišla jedna veřejně známá osobnost, protože plánovala dělat něco podobného, co natáčíme my. **MARK HÝŘ**

INZERCE

Zjistěte, kolik můžete ušetřit na energiích od MND

I přestože stále platí cenové stropy, je na místě si zkontrolovat, jaké ceny máte se svým dodavatelem sjednané. Právě ty budete platit, až koncem roku vládní stropy skončí. Kolik můžete oproti vládnímu stropu ušetřit na energiích od MND, zjistíte v uvedených orientačních přehledech, které jsou kalkulovány pro nejčastěji poptávané spotřeby.

Roční úspora za plyn

Typ spotřeby	Roční úspora s Ceníkem Léto 25	Roční spotřeba
Vaření	2 270 Kč	1 MWh
Ohřev vody	7 720 Kč	6 MWh
Topení	10 904 Kč	10 MWh
	21 804 Kč	20 MWh
	32 704 Kč	30 MWh

Roční úspora je vypočtena s Ceníkem Léto 25 platným od 21. 8. 2023 oproti vládnímu cenovému stropu roku 2023.

Bližší informace o aktuální nabídce naleznete na www.mnd.cz nebo volejte zdarma 800 400 500.

MND



Soutěž podporuje děti s epilepsií

Záchvatové onemocnění s sebou stále přináší řadu stigmat.

Panenko, plyšové zvíře, míč nebo stavebnici nakreslily děti s epilepsií pro výtvarnou soutěž Líbí se ti, mami?

Letošního 11. ročníku se zúčastnilo přes 60 dětí. První místo získala třináctiletá Magdaléna, která ztvárnila kočku Mícu. „Epilepsie s sebou stále přináší řadu stigmat. Snažíme se proto motivovat děti, aby se do soutěže zapojily a ukázaly, že jsou stejně šikovné jako jejich zdraví vrstevníci,“ říká za organizátory Monika Bártová. Podle ní byla letošním motivem oblíbená hračka. Děti mohly nakreslit cokoli, s čím si rády hrají. Ať už je to panenka, míč, nebo třeba oblíbená postavička z počítačové hry.

Strach se dá překonat

Epilepsie je jednou z nejčastějších chronických dětských nemocí. V České republice se s ní potýká přibližně 20 tisíc dětí. Hlavním cílem soutěže je šířit osvětu. „Chceme pomoci široké veřejnosti vidět, že jsou děti s epilepsií stejné jako zdravé děti, plné fantazie a radosti z tvorby. Život s epilepsií by neměl znamenat vyčlenění, strach z neznámého je jednoduše možné překonat tím, že se s těmito dětmi seznámíte. Proto o epilepsii mluvíme a proto je důležité pořádat takové soutěže,“ komentuje pro deník Metro Bártová.

Ta v roce 2011 na jedné sportovní akci na podporu lidí s epilepsií připravila stůl s výtvarnými potřebami, aby zabavila děti. „U stolu bylo stále plno a obrázky, které tam vznikly, byly v rámci akce odměněny drobnými dárečky. A tam jsme získali zpětnou vazbu od jedné maminky dítěte s epilepsií, jak moc takové ocenění pro něj znamená. Reakce obou, maminky i nemocného syna, byla tak upřímně pozitivní, přímo nadšená. A obrázek, který mám dodnes zarámovaný, je opravdu krásný,“ konstatuje Bártová. Tak vznikla myšlenka uspořádat pro takto nemocné děti výtvarnou soutěž, aby mohli všichni vidět, že jsou šikovné a plné fantazie. Organizátoři soutěže pozorují ze strany dětí stále větší ohlas. „Od spolupracu-



Výherní obrázek letošního ročníku soutěže od třináctileté Magdalény, která ztvárnila kočku Mícu.

LÍBÍ SE TI, MAMI?

jící pacientské organizace EpiStop, která zajišťuje kontakt s pacienty, máme informace, že někdy je součástí obálky s obrázkem také dopis od některé z maminek, jak moc udělal radost jejímu dítěti dárek z loňského ročníku,“ líčí Bártová.

Nejsilnějším ročníkem soutěže byl zřejmě ten loňský, tedy desátý. „Měli jsme dokonce 80 účastníků. Jinak počet obrázků s každým ročníkem pomalu stoupá,“ dodává.

Fialový den

Principem soutěže je zaslání obrázku na dané téma, které je vyhlášeno v březnu k příležitosti takzvaného Purple day. „To je den, kdy lidé na podporu lidí nemocných epilepsií nosí něco fialového, pořádají se různé akce ke zvýšení informovanosti o epilepsii a podobně. Tím je soutěž zahájena a trvá až do konce září, kdy při příležitosti Národního dne epilepsie končí příjem obrázků. Potom jsou obrázky vyhodnoceny a odměněny. Všechny děti dostanou balíček s fixami, pastelkami a temperami, aby mohly tvořit i v dalších letech. A první tři vyhodnocené jako nejlepší potom získávají velké výtvarné sady,“ dodává pro deník Metro Bártová.

Pochvala je motivací

Téměř všechny děti rády tvoří a každá pochvala je motivací pro další tvorbu. „Proto pevně věřím, že děti naše soutěží motivuje. Z minulých ročníků máme dokonce informa-

ci, že jedna dívka, která opakovaně vyhrála, nastoupila na střední uměleckou školu a bude z ní opravdová umělkyně. A já chci věřit, že veřejné ocenění jejich obrázků k této cestě také trochu pomohlo,“ uzavírá Bártová. Další ročník soutěže startuje příští rok v březnu.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

PES JAKO ALARM

Na důležitost psychické pohody lidí s epilepsií je potřeba neustále upozorňovat.

- Psychiku, především u dětí, zatěžuje mimo jiné stále panující společenské stigma, kterým je epilepsie opředená. Děti mají často potíže s přijetím do mateřské školy nebo kroužků, protože se vychovatelé obávají možných epileptických záchvatů.
- Přátelství a pochopení proto děti s epilepsií často hledají u čtyřnohých mazlíčků. Někteří pacienti dokonce tvrdí, že jejich pes dokáže vycítit přicházející záchvat, aniž by o tom oni sami věděli. Žádná z tuzemských ani zahraničních studií ale tuto schopnost domácích mazlíčků zatím nepotvrdila. **TES**



Soutěž probíhá
1. 12. - 24. 12. 2023

ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Registrujte se
k Adventnímu kalendáři
a hrajte každý den
o skvělé ceny na:

www.kaufland.cz/adventni-kalendar



Fotografie jsou ilustrační

Nezmeškejte svou příležitost
vyhrát a sledujte nás také na

- KauflandCeskaRepublika
- kauflandcesko
- kauflandcesko

REGISTRUJTE SE ZDE:



KRÁTCE

Potraviny budou dražší

Ačkoli se DPH na potraviny bude od příštího roku snižovat – z 15 na 12 procent, jejich ceny se budou i tak zvyšovat. Rekl to ministr zemědělství Marek Výborný, který jednal se zástupci největších obchodníků. Dodavatelé potravin obchodníkům oznámili, že budou zvedat ceny o pět až deset procent. Potravináři podle šéfa Svazu obchodu a cestovního ruchu Tomáše Prouzy zdražování zdůvodňují například vysokými cenami energií, zvyšováním ceny dopravy nebo i vyššími náklady na práci kvůli změnám v práci na dohody. Zmínil i vyšší daně z nemovitostí nebo příjmu, což jsou změny, které přináší vládní konsolidační balíček.

Průměrná mzda přes 52 tisíc

Podle Českého statistického úřadu průměrná hrubá

měsíční mzda v Praze v letošním třetím čtvrtletí meziročně vzrostla o 5,9 procenta na 51 925 korun. Průměrná mzda v celém Česku ve třetím čtvrtletí proti loňsku nominálně vzrostla o 7,1 procenta na 42 658 korun. Při zohlednění inflace se ale průměrná mzda v reálném vyjádření meziročně snížila o 0,8 procenta. ČTK

Valašsko má své „hrůzočerty“

Čechy baví show alpských čertů Krampus. Ovšem i Česko má své „hrůzočerty“. Do víšek na Zlínsku vycházejí valašské masky. Vedle čertů jsou tam také smrtky, kobyla i svatí. Podle lidového zvyku chodí obcí masky po tři dny. MET



Podle lidového zvyku chodí obcí Lidečko masky svatého Mikuláše, čertů, smrti a koně po tři dny. ČTK

„Digi řidičáky“ v celé Evropě

Řidičské průkazy by měly do budoucna existovat v digitální podobě, řidiči by je mohli mít jen v mobilním telefonu s tím, že platné budou po celé Evropské unii. V Bruselu se na tom shodli představitelé členských států evropského bloku. Ministři také schválili návrh směrnice, která má usnadnit a zefektivnit přeshraniční vymáhání pokut za dopravní předpisy. ČTK

Podvodníci míří na e-shopy

Před Vánoci roste počet kyberpodvodů, které využívají jménem e-shopů. Stejně tak podvodníci zneužívají jména dalších firem, jako je třeba ČEZ. Na kanálu YouTube se objevuje video, na němž prezident Petr Pavel jménem českého energetického gigantu slibuje „vysoké dividendy“, když se lidé zaregistrují. Odkaz ale míří na podvodné stránky. Mezi e-shopy, které mají s podvodnými inzeráty problém, je například největší český e-shop Alza.cz. MET a ČTK

INZERCE

Když se smějí, nepláčou...



20202020/0600

POMÁHEJTE
SMÍCHUPLNĚ

Nikdy nezapomenu, jak se po tom všem dlouhém trápení na onkologii má dcera znovu od srdce zasmála.

maminka Ivana

ZDRAVOTNÍ KLAUN
Kde je smích, je i naděje

Aby Čermáka nikdo neviděl

Poláci potají předali uprchlého podporovatele terorismu.

Na hraničním přechodu Chotěbuz–Cieszyn byl polskou policií předán české policii hledaný dezinformátor Tomáš Čermák, který byl letos v červenci pravomocně odsouzen k 5,5 roku vězení za podporu a propagaci terorismu. Před nástupem do vězení se skrýval v Polsku. Tam byl 14. listopadu dopaden a soud následně rozhodl o jeho vydání do Česka. Z hranic Čermák zamířil do některé z vazebních věznic. Samotné předání se uskutečnilo v jedné z budov hraničního přechodu, které policie využívá. Čeští policisté své vozy zaparkovali tak, že nastupující Čermák nebyl vidět. Informaci o tom, že v autě byl odsouzený Čermák, potvrdil důvěryhodný zdroj. Do vězení pak Čermáka odvezla kolona dvou dodávek a osobního vozu.

Čermák se vyhýbal nástupu do vězení, policie po něm pátrala od konce srpna. Krajský soud v Plzni na něj vydal v polovině září mezinárodní zatykač kvůli podezření, že by se mohl skrývat v cizině. To se také potvrdilo. Polští policisté jej zadrželi ve městě Lublin na východě země. „Šestatřice-



Na pozemním hraničním přechodu Chotěbuz–Cieszyn ČTK

tiletého fantoma české dezinformační scény zadrželi polští kolegové na základě poznatků našich policistů. V nejbližší době bude následovat jeho předání do ČR,“ uvedli v polovině listopadu policisté na síti X.

Čermák se loni v únoru v živém vysílání na Facebooku vymezoval vůči novele pandemického zákona. Diváky půlhodinového videa vyzýval k aktivnímu odporu proti přijetí novely, k převzetí moci, k vypálení Senátu i k vymanění České republiky ze struktur EU a NATO. Za hlavní cíl násilí označil zejména senátory, poslance a členy vlády. V případě podal Čermák prostřednictvím obhájce dovolání, bude se jím tak zabývat Nejvyšší soud. Vedle podpory a propagace terorismu byl Čermák spolu s Patrikem Tušlem odsouzen také za podněcování nenávisti k Ukrajincům. ČTK

Otevře se

Národní hřebčín v Kladru-
bech nad Labem připravuje
na 26. a 27. prosince pro-
hlídky stáží, historické po-
strojovny a kočárovny. Zají-
mavostí hřebčína je napří-
klad prezidentský kočár,
který používal Tomáš Garri-
gue Masaryk. Sběrka kočá-
rů obsahuje asi 15 vozů, mi-
moto jsou k vidění i několi-
kery saně, do kterých se za-
přahali koně. Snímek za-
chycuje projížďku, již hřeb-
čín uspořádal včera. **ČTK**



MRAZU JE MĚNĚ

-53

Teploty na více než deseti
místech na Sibiři klesly pod
minus 50 stupňů. Nejchlad-
něji bylo ve vesnici Ojmja-
kon v Sašské republice,
kde bylo minus 53 stupňů.
Agentura Reuters píše, že
tyto „tradiční“ teploty jsou
ale v posledních letech
kvůli změnám klimatu
méně časté než dříve. **ČTK**

Památkáři se brání kritice

**Hala hlavního nádra-
ží, jež má jít k zemi,
vyvolává dál spory.**

Národní památkový ústav
(NPÚ) odmítl, že by zapsal no-
vou odbavovací halu pražského
hlavního nádraží do kata-

logu kulturních památek úče-
lově v souvislosti s návrhem
úprav nádraží, který počítá
s bouráním její velké části.
Ústav to uvedl v reakci na spo-
lečné vyjádření hlavního
města, Správy železnic (SŽ)
a pražského dopravního pod-
niku. Úprava v katalogu se po-
dle NPÚ uskutečnila na po-

kyn ministerstva kultury, po-
dle kterého je hala památko-
vě chráněna spolu s Fanto-
vou budovou. Správa želez-
nic, pražský magistrát a do-
pravní podnik byly tři institu-
ce, které loni vypsaly soutěž
na návrh rekonstrukce nové
odbavovací haly, na tramvajo-
vou trať plánovanou od Vino-

hradské kolem nádraží do
Bolzanovy ulice a na úpravy
přilehlých Vrchlického sadů.

Vítězný návrh sklídl kriti-
ku a následně ministerstvo
kultury uvedlo, že nová hala
je kulturní památkou. Do té
doby v památkovém katalogu
uvedena nebyla. V meziná-
rodní soutěži uspěl návrh ko-

daňského studia Henning Lar-
sen Architects. Dominantní-
m prvkem návrhu je velká
dřevěná konstrukce, která se
má klenout nad novou odbav-
ovací halou směrem k Vrch-
lického sadům. Zároveň má
zmizet velká část haly, zacho-
vána má být část nacházející
se pod magistrálem. **ČTK**

KRÁTCE

Plachetka

Adam Plachetka oslaví své
40. narozeniny v O2 areně.
Nejznámější český operní
pěvec a basbarytonista vy-
stoupí se Symfonickým
orchestrem Českého roz-
hlasu 24. ledna 2025. Hos-
ty budou například Štefan
Margita nebo Vojtěch Dyk.

Vánoce

Užijte si sváteční atmosfé-
ru rozsvícené holešovické
tržnice. Přijít si tam může-
te pro kapra, nákup na
štedrovečerní tabuli nebo
pro ekologický vánoční
stromek z prořezávek
jihočeských lesů. Advent
bude také plný akcí. **MET**

S VYSTŘÍŽENÝM INZERÁTEM ZÍSKÁTE U POKLADNY 40 Kč SLEUV NA ZÁKLADNÍ VSTUPNÉ!

Deník METRO, 5. 12. 2023

STŘÍBRNÉ
VÁNOČNÍ
DNY

14. VELETRH DÁRKŮ, DEKORACÍ
A SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

**SLEVA 40 Kč
NA VSTUPNÉ**
U pokladny
vyměňte inzerát
za zlevněnou
vstupenku.

www.vanocnidny.cz
7.-10. 12. 2023

OFICIÁLNÍ
VOZY

PVA
EXPO PRAHA

PARTNER PVA EXPO PRAHA
shopex.cz

INZERCE

HLEDÁŠ PRÁCI? MÁME JEDNU, VE KTERÉ SE NAJDEŠ.

V Čestlicích máme volné pozice.
Vyber si tu, která ti nejvíc sedne, na
kaufland.cz/kariera

Kanada testuje regulaci kokainu. U nás je to nesmysl, líčí experti

Legalizace kokainu v Česku?

Přezdívat se mu droga současnosti a hýbe s legislativou po celém světě. Kokain je jedním z nejkontroverznějších drogových témat nejen v Česku, ale také v zahraničí.

Například kanadská provincie Britská Kolumbie začátkem letošního roku spustila tříletý pilotní program, který povoluje konzumentům držení 2,5 gramu tvrdých drog, a to včetně kokainu, heroinu, fentanylu, metamfetaminu nebo morfinu. Plán má trvat až do konce ledna roku 2026 a za cíl si dává vyřešení prudkého nárůstu úmrtí na předávkování, kvůli kterému zemřelo v provincii od roku 2016 už 10 tisíc lidí, napříč celou Kanadou pak až 32 tisíc lidí. Drogovou politiku přehodnocuje také švýcarský

Bern, kde schválili legální prodej kokainu, a v Portugalsku platí dekriminlizace drog včetně kokainu už roky.

Regulace kokainu?

I u nás se někteří snaží bojovat za regulaci kokainu. Například protidrogový koordinátor Jindřich Vobořil pro web iDNES řekl, že by regulovaný trh u kokainu mohl fungovat. „Měli bychom regulovat různé látky podle jejich rizik. Bude se dívat úplně jinak na heroin, nebo dokonce fentanyl než na kokain a konopí. Kokain je někde uprostřed, není jedna z těch nejrizikovějších látek,“ řekl Vobořil. Připustil, že jeho nápad je provokativní, a očekává, že se setká s nesouhlasem. A také že ano. Deník Metro oslovil dva odborníky, aby se k případné dekriminlizaci tvrdých drog vyjádřili.

Podle konopného aktivisty Jiřího Stabla je potřeba si uvě-

domit, že jde stále o tvrdou drogu. „Myslím si, že je moderní všem všechno odpouštět a dělat si tak další výzkumy na lidech a získávat si hlasy mladých u voleb. Je to stále tvrdá droga. Je bezpáteřní a chtějí sežrat duši lidem,“ komentuje Stabla a připomíná vlastní zkušenosti. „Jsem DJ, všechny, koho znám a kteří znají osobně kokain, dostal ke dnu a oni na tom dnu zůstávají, jen málo se jich vyškrábe zpět. Sám mám s kokainem zkušenosti, zaplatpánbůh jsem z toho vyšel zdravý, ale to právě zdraví už to nikdy nebude. Jestli někdo prosazuje tuto krutou drogu, patří do stejné skupiny jako ti, kteří ji dnes vyrábí,“ dodává Stabla.

Vše je pouze show

Podle svých slov Vobořil hájí životy lidí, ale zakazuje jim herny. „Na druhou stranu bych byl pro to, aby se mluvi-

lo o možnosti kokainu ve společnosti, kde lidé přicházejí o mnohem víc než o prohrané peníze. Vše je to jen show, získávání voličů pro nekalé záměry. Kokain je droga, kvůli níž ročně umírá statisíce lidí,“ uzavírá aktivista Stabla.

Změna vyžaduje sílu

Podle doktora Rodiona Schwarze legalizace kokainu v Česku zatím nehrozí. „Z lékařského hlediska je třeba zdůraznit, že kokain je vysoce návyková a škodlivá látka s vážnými krátkodobými i dlouhodobými zdravotními riziky. Legalizaci takové látky bych vyžadoval pouze po pečlivé úvaze a rozsáhlé studii o dopadech na veřejné zdraví a společnost a za podmínek přísné regulace,“ dodává Schwarz.

Podle něj by legalizace kokainu v České republice mohla mít komplexní důsledky. „Na jedné straně by mohla

snížit zátěž a kriminalizaci uživatelů, což by mohlo vést k lepšímu přístupu k léčbě a snížení stigmatizace. Na druhé straně by mohlo dojít k riziku zvýšení dostupnosti a tím i možnosti zneužití drogy. Z mého lékařského hlediska by jakákoli taková změna vyžadovala silný systém veřejného zdraví, včetně prevence, vzdělávání a léčby závislosti, aby byly minimalizovány potenciální škody pro jednotlivce a společnost,“ uzavírá Schwarz.

Podle Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti byly kvůli užití kokainu v letech 2012 až 2020 hospitalizováni pouze jednotlivci. Restrikce vůči droze jsou ale tvrdé. V roce 2021 bylo v Česku odsouzeno 63 lidí za nedovolenou výrobu a jiné nakládání s kokainem a 17 lidí za jeho držení pro vlastní potřebu ve větším množství. **TEREZA ŠIMURDOVÁ**

INZERCE

ZÍSKEJTE NÍZKÉ CENY ENERGIÍ NA CELÝ ROK

Právě teď si můžete zajistit levnější plyn o 44 % a elektřinu o 24 %, než je vládní strop.

Garantujeme vám nízké ceny na 1 rok a navíc bonus 2500 Kč při sjednání online.

Zjistěte, kolik ušetříte na www.ppas.cz nebo na 267 175 333.



**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**



PRAHA

Piruety si zatočíte už i na Václaváku

Nové kluziště je pro školy z Prahy 1 za symbolickou částku.

V dolní části Václavského náměstí vyrostla ledová plocha pro bruslaře. Prague City Tourism ji spolu s provozovatelem otevřela právě dnes.

Lidé se mohou těšit na každodenní bruslení od 9 do 21 hodin. Personál na místě brusle za poplatek zapůjčí, za sportem lze tedy vyrazit třeba rovnou z práce. Ledovou plochu o rozměrech 30 x 12 metrů doplní také nabídka občerstvení a prodej originálních pražských suvenýrů od lokálních tvůrců. Zájemci budou moci na místě pořídit také turistickou kartu Prague Visitor Pass, která jim zdarma zpřístupní řadu památek a mohou s ní vyrazit i za kulturou. S touto kartou lze využít vstup na kluziště zdarma.

CENÍK

Na Václavském náměstí najdete i půjčovnu bruslí, vyhřívaný stan i gastro stánek.

- Dospělí za dvě hodiny zaplatí 200 korun, děti do 15 let 100 korun. Půjčované za brusle je 150 korun. Na místě jsou k dispozici také helmy, hrazdy i úšchovna.
- Školní třída z Prahy 1 zaplatí za bruslení 500 korun. V ceně je také půjčení brusliček.

Příležitost užít si zimní radovánky mohou také školy. Ty základní v Praze 1 mohou svým žákům zpříjemnit závěr roku a domluvit společné bruslení s celou třídou za symbolický poplatek (viz

box). „Oslovili jsme místní základní školy, jejichž žákům chceme umožnit zabruslit si přímo v centru města. Věřím, že si bruslení užijí,“ říká František Cipro, předseda představenstva Prague City Tourism.

Bruslení podle historiků od nepaměti patřilo k oblíbeným zimním kratochvím Pražanů. Zamrzlá Vltava sloužila v minulém století obyvatelům jako široká promenáda. V současnosti už řeku nahrazují četná kluziště. To na Václavském náměstí vyrostlo vůbec poprvé, nepočítá-li se zamrzlý rybníček, který na někdejší Koňském trhu býval ve středověku.

Sportovní nadšenci mohou nabrousit ostří a užít si zimní atmosféru až do 18. února příštího roku. Místní základní školy mohou využít bruslení v dopoledních hodinách každý všední den po předchozí rezervaci na webu www.ice-tec.cz.



Město pro psy i lidi

V Praze vlastní alespoň jednoho psa čtvrtina obyvatel, a jsou tak přirozenou součástí městského života. Jak uzpůsobit veřejný prostor tak, aby byl vhodný pro majitele psů a zároveň se v něm cítili pohodlně a bezpečně i ti, kteří je nevládnou? Odpovědi bude hledat zítřejší debata v Centru architektury a městského plánování. Akce začíná v 10 hodin.

MET

Gladiátoři

Zahraniční hvězdy i čeští borci se představí na FMX Gladiator Games. Adrenalinová akce je v O2 areně na programu v sobotu 9. prosince. Show plná ohňů a dechberoucích skoků se koná během dne hned dvakrát. Na oba termíny (13.30 a 19 hodin) jsou stále lístky. Nejstarší freestyle motokros akce v Evropě baví diváky přes 20 let. Pražská zastávka je po světě známá i díky bouřlivé atmosféře.

MET



Aktivizace lidí s Alzheimerovou nemocí

Prosincové Alzheimer Café bude věnované tématu aktivizace lidí s Alzheimerovou nemocí. Jak vzájemně komunikovat? Do kterých činností bychom je měli zapojovat? Jak a proč živit zájem o svět kolem a různé činnosti? Odpovědi bude hledat aktivizační pracovnice Michaela Berkovičová z centra Señorina. Dvouhodinové setkání se dnes koná zdarma v karlínské kavárně Mlsná kavka od 18 hodin.

MET

INZERCE

To je silnááá káva!

Čerstvě namletá káva až do velikosti M/Regular

Akce platí od 4. 12. – 17. 12. 2023

bonveno Váš rychlý nákup

bonveno_official

Akce platí do vyprodání zásob a MAKRO Convenience Czechia s.r.o. si vyhrazuje právo této akci kdykoliv zrušit.

jen za **25 Kč**

Třicetiletý Paprsek sídlí nově také ve Vokovicích



Slavnostní otevření služby Vokovice – DC Paprsek. Vzhledem k velikosti prostor zde budou poskytovat pobytovou odlehčovací službu sedmi klientům ve dvou „domácnostech“ a jednomu ambulantně. 2x P2

Před pár dny otevřené centrum slouží hlavně klientům od šestnácti do čtyřiceti pěti let, kterým byla diagnostikována porucha autistického spektra.

Odlehčovací služby, které bývají nazývány také jako úlevová či respitní péče, jsou druhem sociální služby, která poskytuje pomoc lidem dlouhodobě pečujícím o postiženého. Nejčastěji má formu dočasného umístění postiženého do náhradní rodiny, stacionáře či pobytového zařízení, nebo jde o poskytnutí přímé praktické pomoci pečujícím v jejich domácnosti.

Nové centrum

Minulou středu zahájila v nových prostorách ve Vokovicích provoz odlehčovací služba Paprsek. Ta doplní již roz-

sáhlou síť pěti specializovaných domovů a denního stacionáře, jejichž chod organizace napříč metropolí zajišťuje.

„Centrum Paprsek funguje již třicet let, stará se o více než sto klientů. Nová vokovická odlehčovací služba má ulevit především těm, kteří pečují o své blízké, jejichž životy jsou ovlivněny závažnými medicínskými diagnózami. Jde především o jedince s kombinovaným nebo mentálním postižením. Služba je nyní schopna zajistit potřeby až osmi klientů,“ říká pro deník Metro náměstkyně primátora a radní pro sociální věci, bydlení a zdravotnictví Alexandra Udženija.

Když dojdou slý

I když se rodiny snaží pečovat o své blízké co nejlépe a nejdéle, jak to jen jde, přijdou podle náměstkyně nevyhnutelně chvíle, kdy už na to sami nestačí a potřebují pomoc. „Spuštěním odlehčovací služby DC Paprsek reagujeme na zvyšující se poptávku po této formě specializované

péče. Ta je přitom primárně určena pro klienty ve věku mezi šestnáctým a pětáctým rokem, u kterých byla diagnostikována porucha autistického spektra nebo jiný závažný zdravotní problém. Jejich šance na normální život jsou tedy bez individuální péče vyškolených specialistů prakticky nulové. Tito sociální pracovníci pro ně budou zajišťovat stravování, osobní hygienu, polohování i celodenní program a aktivity,“ dodává Udženija, podle které je cílem služby poskytnout pečujícím osobám úlevu a prostor načerpat nové síly, vyřídit si nezbytné záležitosti, případně vyřešit své zdravotní problémy.

„Rodina potřebuje někoho, kdo ji může ve výše uvedených případech dočasně zastoupit,“ doplňuje pro Metro Udženija.

Specifický přístup

Praha prostřednictvím Paprsku poskytuje služby 135 klientům v denních stacionářích a zhruba 1200 rodin pra-



Centrum Paprsek funguje již přes třicet let, stará se o více než stovku klientů po celé metropoli.

vidně využívá jejich další služby. S tématem souvisí i fakt, že magistrát minulého pondělí vyhověl návrhu organizace na navýšení neinvestičního příspěvku pro budoucí péstouny na částku 248 400 korun. Provoz odlehčovací služby Vokovice teď zajišťuje stálý dvanáctičlenný tým pracovníků v sociálních službách pod vedením vedoucí odlehčovací služby. Provoz je nepřetržitý, tedy dvacet čtyři hodin denně, sedm dní v týdnu, 365 dní v roce.

„Uvědomujeme si, že personální zajištění služby je nadstandardní. Je to ale dáno tím, že DC Paprsek pracuje s velmi náročnou cílovou skupinou. Na jedné straně budou odlehčovací službu využívat klienti, kteří potřebují nepřetržitou péči a dopomoc 24 hodin denně z důvodu postižení jejich orgánově funkční soustavy a z důvodu jejich kombinovaného postižení. Pracovníci jim budou poskytovat základní činnosti v plném rozsahu, podávat stravu, mnohdy sondou, zajišťovat osobní

hygienu, polohovat je a připravovat aktivní, smysluplnou náplň dne. Žádnou z těchto činností by klienti bez pracovníků nezvládli,“ uvádějí zástupci DC Paprsek.

Autisté jsou méně nároční

Druhou neméně náročnou skupinou jsou klienti s poruchou autistického spektra, kteří mají chování náročné na péči. U těchto klientů je často zapotřebí, aby se jeden pracovník věnoval individuálně klientovi, a to nejčastěji formou dlouhých procházek a pobytu venku.

„Již nyní se nám hlásí několik rodin, které jsou ve sdružení Děti úplňku. Obě cílové skupiny potřebují specifický přístup a je nemožné je propojovat či jinak integrovat dohromady. Proto se personál musí zvláště věnovat specifickým potřebám obou skupin. Uvědomujeme si, že dobrou službu tvoří kvalitní a empatictí pracovníci se znalostí a zkušeností s prací s cílovými skupinami,“ uzavírá tým organizace. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE

KDY pondělí 11.12., úterý 12.12., středa 13.12., 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



až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: přibory, tabaťerky a technické stříbro



HODINKY: náramkové, kapsní až do roku 1990



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



Paprsek najdete třeba v Hloubětíně, na Proseku a Červeném Vrchu, v Horních Měcholupch, na Žižkově či ve Vršovicích. DC PAPERSEK

Luxusní ošetření pleti s velkou zimní slevou!

INTENZIVNÍ REGENERAČNÍ, PROTIVRÁSKOVÉ A OMLAZUJÍCÍ OŠETŘENÍ PLETI
OKAMŽITÝ VIDITELNÝ VÝSLEDEK, DLOUHOTRVAJÍCÍ EFEKT!

JEDNO OŠETŘENÍ OBSAHUJE:

1. Odličení, úprava obočí
2. Diamantová mikrodermabrazie
3. Zklidňující kaolinová maska Syncare
4. Dočištění pleti ultrazvukem
5. Laserová gelová maska (hydratuje, působí proti vráskám, stahuje póry)
6. Zažehlení séra do pleti pomocí ultrazvuku (ceramidy, retinol, kyselina hyaluronová)
7. Ozonizér (dezinfekce pleti, léčba zánětů)
8. Závěrečná masáž

PO OŠETŘENÍ JE PLEŤ NAPROSTO KLIDNÁ BEZ ZNÁMEK PODRÁŽDĚNÍ

Běžná cena ~~1700Kč~~

nyní jen
699Kč

Akce trvá do **31. 1. 2024**



Mezoterapie Dermapenem nejúčinnější omlazení pleti

Mezoterapie je jednou z nejúčinnějších nechirurgických metod, díky které dosáhnete maximální omlazení pleti.

Mezoterapii aplikujeme pomocí mikrojehličkového pera Dermapen.

Díky tomu dochází k regeneraci pokožky, zvýšení hydratace, odstranění vrásek, odstranění pigmentací a celkové zpevnění pokožky.

Ošetření Dermapenem vyvolává obnovení pokožky. Startuje vlastní obranný mechanismus vyplavuje růstové faktory, které stimulují aktivitu pleťových buněk. V průběhu ošetření se do pleti vpravuje účinné sérum (koktejl kyseliny hyaluronové, elastin, vitamíny, peptidy, proteiny). Dermapenem lze ošetřit oblast obličeje krku dekoltu a hřbetu rukou ošetření je prakticky bezbolestné a bez nutnosti rekonvalescence. Toto ošetření lze provádět po celý rok bez ohledu na počasí.

Před ošetřením



Po dvou ošetřeních



Cena za ošetření celého obličeje:

3000 Kč

+ zdarma ošetření krku a dekoltu.

Tato nabídka platí do 31. 1. 2024.

MedelaDerma

Na vaší návštěvu se těší studio **MEDELA DERMA**, Bratří Dohalských 131, PRAHA 9 - VYSOČANY
Objednávky přijímáme na tel.: 283 923 186, mob.: 605 035 519

Mušketýři nosí dosud nejdražší kabátce

Druhá část adaptace díla Alexandra Dumase, v níž se Athos, Porthos, Aramis a D'Artagnan opět střetávají se zrádnou Milady, se točila zároveň s prvním snímkem. Akční, notně špinavý styl proto zůstává zachován.

Velkolepé vyvrcholení francouzské adaptace slavného románu Tři mušketýři Alexandra Dumase se v polovině prosince, konkrétně příští čtvrtek, dočká uvedení v českých kinech. Deník Metro však využil minulý týden možnost zhlédnout snímek v rámci slavnostního zakončení Festivalu francouzského filmu v hlavním městě. Očekávaná druhá část slavného příběhu se jejím tvůrcům opět povedla. Navíc dává mnohem víc prostoru božské Evě Green. A to je vždycky od filmařů dobrý tah.

Drahý, ale kvalitní špás

První polovina příběhu, tedy snímek Tři mušketýři: D'Artagnan, si od svého dubnového uvedení v českých kinech drží na portálu Česko-Slovenské filmové databáze nadprůměrné hodnocení sedmdesát tři procent. Akčnější, špinavější, výpravnější a v mnoha ohledech modernější uchopení slavné látky divákům sedlo. A pokud opomeneme sedmdesátkovou, rovněž dvoudílnou, klasiku s Michaellem Yorkem v hlavní roli, nejspíš nová adaptace s Evou Green a Vincentem Casselem v ústředních úlohách nemá mezi dosud natočenými verzemi konkurenci.

Jak i na zmiňovaném festivalu zaznělo z úst českého herce Ivana Fraňka, který nejen v D'Artagnanovi, ale i v druhé filmové části s podtitulem Milady ztvárňuje jednoho ze záporáků, lví podíl mají na kvalitě výsledku peníze. Francouzi totiž sehnali na oba snímky, které se točily zároveň, rekordní sumu peněz. Rozpočet, v přepočtu na české koruny, činil zhruba jednu a tři čtvrtě miliardy korun. V obou filmech jsou tyto peníze vidět. Na evropské po-



Druhému dílu mušketýrů králuje herečka Eva Green. Ta se pro roli mnohovrstevnaté postavy vášnivé Milady narodila.

5x BIOSCOP

měry velkolepou výpravu dokládá i fakt, že režisér Martin Bourboulon natočil obě části ságy za devět měsíců. Digitální triky nejsou směšné, jedna zajímavá lokace střídá druhou a před kamerou se během natáčení sešlo celkem šest set padesát koní a devět tisíc komparzistů.

Vážný D'Artagnan

Oba díly letošního adaptace Dumasy klasiky lehce obměňují slavný příběh, který nejspíš většina z nás dobře zná. Ten však tvůrci podávají téměř bez humoru, realisticky. Na čerstvě vyprané mušketýřské kabátce tentokrát zapomeňte. V království rozděleném náboženskými válkami a pod hrozbou britské invaze dojde k osudovému setkání temperamentního mladého Gaskoňce D'Artagnana s neohroženými mušketýry Athosem, Porthosem a Aramisem. Ti následně musejí zmařit dábský plán prohnání kardinála Richelieua i krásné Milady de Winter (Eva Green), kteří chtějí zdiskreditovat královnu. Mušketýři navíc v prvním snímku musejí zachránit čest a také život svého druha Athose, který je neprávem obviněn z vraždy.

Ve dvojce, která stejně jako jednička sází na propracované akční scény, nádhernou výpravu a charismatické obsazení, pak sledujeme pří-

běh D'Artagnana. Ten se snaží zachránit svou unesenou lásku Constance. Přitom však musí spojit síly s ďábskou Milady de Winter. Ale když je vyhlášena válka a Athos, Porthos a Aramis se už přidali na frontu, strašně tajemství z minulosti naruší všechna stará spojenectví. Jelikož král se dostává stále více pod kontrolu kardinála Richelieua, D'Artagnan a mušketýři jsou posledními baštami před chaosem.

Velké finále

Žádná recenze není úplně objektivní. Kdybych měl hodnotit oba filmy najednou, dostaly by krásné čtyři hvězdičky. Samotná dvojka je ale dle mého názoru o chloupek slabší. Paradoxně mě víc bavila sevržená, jaksí komornější jednička, které vévodily spíše skvělé akční scény (souboj D'Artagnana s velitelem kardinálových gardistů) nežli osudové momenty (setkání Athose a Milady, Constance má být popravena). Bourboulon nicméně natočil nadprůměrné dobrodružství, které klasické starosvětské dobrodružství uchopuje, jak se patří moderně. Nikoliv však nabubřele či směšně. I takové verze už diváci museli snést.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Athos (Vincent Cassel) nikdy nebyl tak cynický.



François Civil hraje D'Artagnana. Letos v lednu oslavil 34 let.



Herec Pio Marma? je jako Porthos obrovský sympáček.



Romain Duris nehraje svůdníka poprvé. Pro Aramise je ideální.



Michael York jako nejlepší D'Artagnan? 20TH CENTURY FOX

TŘI MUŠKETÝŘI

Jeden za všechny, všichni za jednoho. Filmová verze z roku 1973 v režii Richarda Lestera nazírala příběh mušketýrů s humorem a byla skvěle obsazena. Do dnešních dnů je považována za nejvyšší.

- Tři mušketýři Paula W. S. Andersona z roku 2011 jsou předposlední celovečerní adaptací. Zábavné však byly jen souboje, děj naopak nedával moc smyslu.
- Za zmínku stojí film Muž se železnou maskou (1988). Slavní mušketýři v něm nehezký zestárlí. **JAR**

POZOR!

VEŘEJNÉ HLÁŠENÍ

1000 NASLOUCHADEL K DISPOZICI ZDARMA

Narodil/a jste se v letech 1927-1994 a zhoršuje se vám sluch? Máme pro vás záchranu! ↓

Rádi bychom vás informovali, že právě začal **program 100% dotace na naslouchadla nové generace**. S podporou Švýcarského institutu pro audiofonii bylo do České republiky zdarma dodáno 1000 kusů naslouchadel, která **potlačují i pokročilou hluchotou** a přitom je v uchu prakticky **není vidět ani cítit**.

Tržní cena takového zařízení je 60 000 Kč. Vy je však můžete získat ZDARMA.

Stačí, když neprodleně zavoláte na číslo uvedené v dolní části stránky. Neváhejte. O přidělení bezplatného zařízení rozhoduje pravidlo, kdo dřív přijde, ten dřív mele.

7x lepší sluch během 4 minut - bez operace

Švýcarským vědcům se podařil skutečný průlom v medicíně. Vyvinuli chytrý zesilovač sluchu, který vám **během pouhých 4 minut zastaví a zvrátí i pokročilou hluchotu při 80 dB HL**. Co to znamená v praxi?

- 7krát lepší sluch
- Zbavení se tinnitu během 48 hodin
- Vynikající rozlišení přirozených zvuků
- Zvládnutí konverzací i ve skupině 20 lidí
- Bezchybné rozpoznání směru, odkud zvuk přichází.

To vše vám poskytne lehký sluchový zesilovač, který snadno uchopíte dvěma prsty!

Naslouchadlo s nejlepším zvukovým snímačem v Evropě

Audiologové tvrdí, že miniaturní naslouchátko do konce letošního roku zcela vytlačí kochleární implantáty. Zázrak švýcarské technologie dosud **navrátil dokonalý sluch 769 875 lidem**. A je jisté, že vyléčených bude mnohem více! Budete mezi nimi, pokud si včas zavoláte pro jedno z 1000 bezplatných naslouchadel, která byla právě odeslána ze skladu v Ženevě do České republiky.

Dokonalý sluch - bez komplexů a kompromisů

„Obvykle trvá až 7 let, než se člověk postižený hluchotou rozhodne pořídit si naslouchadlo.“ - nařikají naši národní odborníci. A my můžeme všem těm „moudrým hlavám“ říct, proč to tak je. **Tradiční naslouchadla jsou zastaralá, těžká a neskladná**. Tlačí v uchu, vypadávají při každém pohybu, zlepšují sluch jen minimálně a jsou velmi často spojována s potížemi. Kdo by je chtěl nosit!

Obrovské potěšení slyšet a... nosit je

Naslouchadlo nové generace, které je v České republice k dispozici v počtu 1 000 kusů, je malé a stejně moderní jako systémy používané v NASA. Západoevropští uživatelé na něm oceňují mimo jiné lehkost, anatomické tvarování, design v tělové barvě a skutečnost, že se dodává s nástavci až ve třech velikostech. Lze je vložit do levého i pravého ucha. Vhodné **pro ženy i muže**.

Díky všem těmto pečlivě promyšleným vylepšením je miniaturní naslouchadlo praktické, diskrétní a přitom účinné. Stačí 4 minuty po zapnutí a **uslyšíte s ním všechno**. A zároveň se nemusíte bát, že po nasazení začnete vypadat jako mimozemšťan.

Pozor: program 100% dotace na naslouchadla nové generace je jednorázový a v této výhodné podobě se již nikdy nebude opakovat. Výrobce dává k dispozici 1000 naslouchadel zdarma

BEZ DODATEČNÝCH NÁKLADŮ, SKRYTÝCH POPLATKŮ NEBO PODMÍNEK

Darujte dokonalý sluch sobě nebo svým blízkým

- ✓ Narodil/a jste se v letech 1927-1994?
- ✓ Žijete trvale v České republice?
- ✓ Chcete slyšet nejlépe ve svém životě?

Pokud je vaše odpověď na všechny tři otázky „ano“, gratulujeme! Můžete získat bezplatné naslouchadlo nové generace. Zařízení, které bylo vyvinuto v zemi proslulé svými přesnými miniaturními mechanismy, je k dispozici na níže uvedeném telefonním čísle. Pokud si je chcete rezervovat, pospěšte si. Po zkušenostech z jiných zemí víme, že **lidé žádají o tato naslouchadla v průměru každých 7 sekund!**

ZÁLEŽÍ NÁM JEN NA VAŠEM SLUCHU!

Získejte naslouchadlo nové generace na čísle:

354 770 344

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00.

Běžně místní spojení bez příplatku.

DŮLEŽITÉ: jedna osoba může získat jedno naslouchadlo. Nabídka platí do 30.12.2023

„Jedna scéna pracuje s nahotou a je dost dlouhá“



Principál Rosta Novák si tým vybírá na konkurzích, které dělá jednou za tři až čtyři roky.

PAVEL HEJNÝ



„Velkým lákadlem je každá z osobností, které budou stát na jevišti. Přál bych si, aby diváci odcházeli a pamatovali si jméno každého účinkujícího,“ přeje si Rosta Novák.

TOMÁŠ TŘEŠTÍK

Rosta Novák přichází se vzrušující novinou. Nebude přístupná mládeži do 15 let.

Premiéru novocirkusového kabaretu nazvaného R.I.E. neboli Rest In Euphoria (Odpočívaj v euforii) o skrytých touhách, vzrušení, euforii a imaginaci připravuje na tento čtvrtek soubor Cirk La Putyka s režisérem Rostislavem Novákem ml.

Představení s šestnácti účinkujícími z Velké Británie, Kanady, Dánska, Argentiny, Německa, Francie, Itálie a Česka nabídne na speciální stupňovité scéně podívanou s mnoha novocirkusovými akrobatickými disciplínami na pomezí kabaretu, burlesky, dekadence, vzrušení, tance, rytmu i nahoty. Hudbu skládá slovenská zpěvačka a producentka Katarzia, která jí v představení dokonce živě zahrájí.

Kabaret R.I.E. uvede Cirk La Putyka v pražském divadle Jatka78, jehož část bude upravena jako sezení u stolků, celkem jedenadvacetkrát do konce prosince včetně speciálního silvestrovského vydání.

Jak vás téma euforie, navíc ve spojení s odpočinkem, vůbec napadlo?

Odpočívát v euforii. Je vůbec možné dokázat ten vědomý okamžik natáhnout na trochu delší dobu? Nemá to trvat věčnost. Jen o trochu déle. Mám to štěstí, že díky spolupráci s lidmi, kteří mě 15 let obklopují, jsem euforii pocítil několikrát. Často to bylo na zkouškách nebo v procesu tvorby. Teď jsem chtěl tyhle okamžiky a momenty vzít a v koncentrované podobě je sdílet s diváky.

Co si můžeme představit pod spojením Voskovce a Wericha s Moulin Rouge, La Clique nebo Blanc de Blanc?

Ti všichni mě nějak inspirovali, ovlivnili, oslovili. Nechtěl jsem se tímto představením přiblížit ani jednomu, ale každý, kdo ta jména zná, by měl dokázat ten obraz, inspiraci číst. Je to náš současný pohled na kabaret a varieté. Teď a tady.

Čím je R.I.E. unikátní?

Právě struktura vychází ze stavby kabaretních nebo varietních show, kde se střídají jednotlivá cirkusová, taneční nebo herecká čísla. Není tam jeden narativní příběh. Mám

rád divadlo, slovo, text, mám rád míchání žánrů, takže hledám náš vlastní jazyk. Bude tam všechno – tanec, opravdu neuvěřitelná akrobatická čísla, humor, a to i takový, který tne do živého.

Proč je představení do 15 let nepřístupné?

Na začátku tvoření se vždy bavíme o přístupnosti, o srozumitelnosti pro dětské publikum. Dětské publikum je mnohem dál než dospělé. Děti si vykládají choreografie a obrazy často právě tak, jak jsme je zamýšleli – protože umějí být spontánní a upřímné, nehladají záluďné skryté významy. Hráť pro dětské publikum je jedna z nejtěžších disciplín. Tentokrát jsem se nechtěl omezovat, chtěl jsem jít na hranu. Jedna scéna pracuje s nahotou, je dost dlouhá a zásadní. Jejím hlavním tématem je svoboda rozdílnosti. Nechtěl jsem se dostat do situace, kdy mi rodiče budou říkat, že to není vhodné pro děti. Po letošku se ukáže, jaký bude výsledek – a třeba se nám podaří R.I.E. vrátit do programu v roce 2024 a věková hranice klesne. Nebo třeba stoupne. Uvidíme.

Na základě jakého kritéria jste vybíral účinkující?

Co je spojuje, čím se odlišují?

Nevím, jestli jsem dobrý herec nebo režisér, ale vím, že mám cit a intuici, možná dar vytvořit skvělý tým lidí. Jednou mi řekla Lucka Medunová, že jsem „nadchávač“. Snažím se okolí nadchnout svou myšlenkou a vizí. Tým si vybírám z konkurzů, dělám je jednou za tři až čtyři roky. Není pro mě důležité, jestli je člověk nejlepší akrobat, tanečník či herec na světě. Důležité pro mě je, jakou energii vyzařuje, jak komunikuje, jak přemýšlí, jaké má kouzlo a charisma. Všechno ostatní se může vždycky naučit. Hlavní kritérium jsou oči. Pohled z očí do očí.

Proč jste oslovil Katarzii pro hudbu? Jak spolupráce s ní vznikla?

S Katarzií jsme se potkali na projektu Horáček GEN XYZ, bavili jsme se hodně o tvorbě, o jejím divadelním backgroundu a kořenech. Našli jsme spoustu podobných věcí. Do projektu se hodí svým myšlením, tím, že jí záleží na sdělení, nejen na formě. Je to naše první spolupráce a pro ni to bude strašně těžké. Skládat hudbu pro nový cirkus je obtížné, protože v představeních je spousta proměnných

– pomalejší salto, chyba a pád rozhodí rytmus – nedá se předpokládat že doskočíme vždycky na dobu. Muzikant často hudbou sleduje přesné pohyby a fráze, ale tentokrát budeme mít i věci na klik, to znamená, že tanečníci a akrobáté musí být každé představení naprosto přesní.

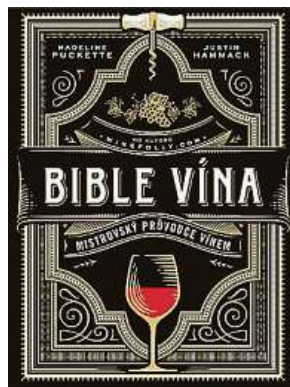
Proč by měli diváci na R.I.E. přijít? Co je hlavní lákadlo?

Scénografie je výjimečná. Kostýmy budou překvapivé. Uvidí akrobatické scény, které jsme ještě nikdy v žádném představení Cirk La Putyka neměli. Technický a kreativní tým, který se na představení podílí, je fantastický. Huďebně nabízíme po několika letech úplně jiný autorský rukopis v podání Katarzie. Bude otevřít aktuální celospolečenská témata. A velkým lákadlem je každá z osobností, které budou stát na jevišti. Přál bych si, aby diváci odcházeli a pamatovali si jméno každého účinkujícího.

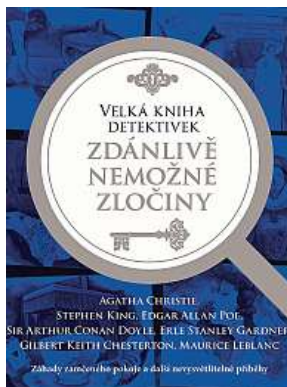
S čím ještě by měli odcházet? Co si odnášet?

Přál bych si, aby si další den koupili lístky na druhé R.I.E. Aby to chtěli vidět znovu. Aby věděli, že je s námi čeká něco výjimečného, něco, čeho můžou být součástí. MET

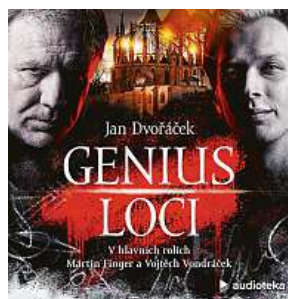
Jakou knížku nadělí Ježíšek?



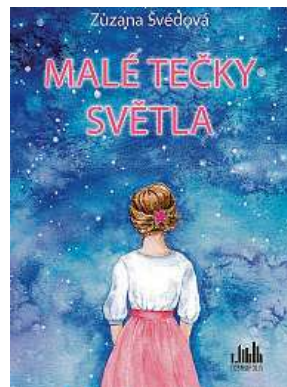
Madeline Puckette, Justin Hammack: Bible vína
O víně je pořád co se učit. Kniha zahrnuje všechny důležité informace o víně podané srozumitelnou formou. Bible vína čtenáře naučí poznat a ohodnotit kvalitu. Dozví se, jak s vínem správně zacházet, servírovat ho, skladovat ho a nechat ho stárnout. Objeví také nová vína a díky těmto vědomostem dokážou vybrat to správné víno k jídlu. Autoři jsou zakladatelé portálu Winefolly.com.
Familiium, 690 Kč



Velká kniha detektivek – zdánlivě nemožné zločiny
Kabina lanovky, turecké lázně, anglické panství, uzavřený trezor – zločin není nikde nemožný. V knize čtenáři najdou nejen klasické záhady zamčeného pokoje řešené geniálními mozky světoznámých detektivů, ale také povídky s nečekanými místy činu a neobvyklými dekoracemi. Pohodlně se usadte a vychutnejte si dvacet napínavých a tajemných příběhů světového zločinu.
Familiium, 590 Kč



Jan Dvořáček: Genius Loci
Z Kutné Hory se stalo město duchů. Neznámý vandal tu systematicky poškozují historické památky, a k tomu se také začínají ztrácet lidé. Dvě vyšetřovací linky, odlišné přístupy dvou detektivů i zachycená atmosféra města dělají z audioknižního debutu mladého autora Jana Dvořáčka zážitek. V hlavních rolích devítidílného audioseriálu se představí Martin Finger, Vojtěch Vondráček a Jiří Roskot.
Audioteka, 349 Kč



Zuzana Švédová: Malé tečky světla
Někdy stačí posadit se uprostřed rušného náměstí, zaposlouchat se do hry zvonů a ztratit se v příbězích. V těch malých, avšak podstatných momentech, které mnohdy nedokážeme pojmut, protože jsme obestřeni spěchem. A tak je důležité vydechnout a směřovat své kroky do odlehklých zákoutí, zapadlých ulic, nepovšimnutých kostelů, rušných nástupišť, do stínů lip i tichých lesů.
Cosmopolis, 399 Kč



Petr Sojka: Praha v proměnách času
Již po čtvrté ožívají příběhy pražských rodin v nové knize Petra Sojky, redaktora magazínu Z metropole na České televizi a tvůrce pořadu Tajemství pražských dvorků. Tato publikace přináší trochu jiný pohled na historii Prahy, tentokrát v kontextu speciálních míst, která již zanikla – plováren, nádraží, zahrad a dalších. Vypráví ovšem nejen o místech, ale i o osudech často zapomenutých postav.
Grada, 499 Kč

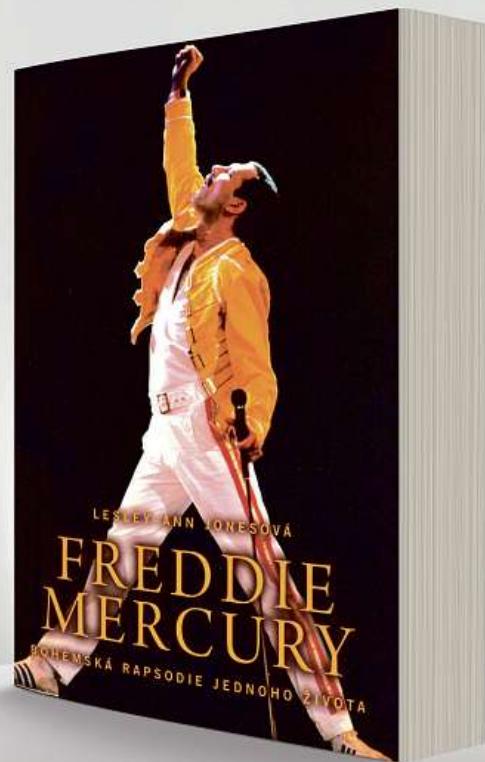
INZERCE

LEVNÉ KNIHY

Příběh Freddie Mercuryho

rozporuplného muže, který dokázal
být stejně krutý jako něžný,
sebestředný i nesobecký, umělce
arogantního na scéně, avšak citlivého
a vnímavého mimo ni...

149 Kč



VODIČKOVA 19 | TYLOVO NÁMĚSTÍ | METRO BUDĚJOVICKÁ | NOVO PLAZA | ANDĚL - ŠTEFÁNIKOVA 5 | DEJVIČKÁ 31
OC ŠESTKA | STROSSMAYEROVO NÁMĚSTÍ | ZENKLOVA 22 | CENTRUM KRAKOV | GLOBUS ČAKOVICE | NC EDEN

CENA S DPH PLATÍ DO 31. 12. 2023 NEBO DO VYPRODÁNÍ ZÁSOB.

PLAY

Napadl

Možná mi to nebudete věřit, ale ten přívál sněhu mi udělal radost. Po všech těch letních měřeních teplot, kdy se pravidelně, snad každý den, ve zprávách informovalo o tom, že se jednalo o nejteplejší den v historii lidstva, jsem nějak začal nabývat dojmu, že už sních nikdy neuvidím. Měl jsem rovněž na paměti reportáž z Francie, kde minulý rok zrušili několik vleků s tím, že na oněch místech se už sněhová nadílka neobjeví, a proto je tam s lyžováním konec. No a báb ho, tramtada-dáá – celá naše krásná republika byla tímto bílým nebeským

” Pomysleme třeba na takové Thajsko, Indii či snad Floridu!

požehnáním zavalena! Hurá a sláva, napadl! Třeba u nás před domem se drží pátým dnem! A už samozřejmě začaly všechny ty známé záležitosti s tím spojené – auta jezdí krokem, lidé podklouzávají, chřipková epidemie už klepe na dveře... Prostě vše je tak, jak to léta známe, až jsem na chvilku nabyl dojmu, že svět je zase v pořádku. Nasadil jsem nákrčník, teplou bundu a dokonce i vysoké boty – jak jsem rád, že žiji na místě, kde je potřeba oblečení letní i zimní, a já si mohu oboje dosyta užít. Pomysleme třeba na takové Thajsko, Indii či snad Floridu! Nepřijdou vám tato místa ochuzena?! Neustále pařáky, vlhkost a „érkondyšny“? O šikézni roláček či prošívanou bundu člověk nezavádí! Tam bych ve svých parádních bufách darmo machroval. Tak si říkám, budou po dlouhých letech bílé Vánoce? Já si na ně dobře pamatuji a opravdu to bývalo báječné. A tak věřme, přátelé, a třeba nám bude dáno – tedy vlastně napadáno!



JAKUB KOHÁK
NECHŤ PADÁ NÁM

@mojemetro



„Chumelí se, chumelí! Po Karlově mostě se rozlila zimní pohádka,“ tetelí se @klara_has. #prag #prague #prageworld #praha #mojemetro #praguecitytourism #milujuprahu #igbest_shots #snow #visitprague #praguestagram #zima #hello_worldpics #travel #instagood #photogram #praguecity #czechrepublic

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vyzvu, 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!

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

LUŠTĚNKA: VYSOKOKOLÁK
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

- připravený z kávy
- podzemní hrobka
- malá kost
- samec krůty
- motýlí zámotky
- šéfové mafie
- jeden ze Tří králů
- pouštní rostlina s ostny
- prodejní stánek
- průměr střely
- opak „dlouze“
- koketní ženy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K

Stripoff.....Hrabě S.



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES	ZÍTRA	ČTVRTEK	PÁTEK
-3/1 °C	-1/3 °C	-1/3 °C	-2/2 °C

Teplotní rekordy: ↓ -14,8 °C (1902) ↑ 17,4 °C (1961) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Vyprávěj
Nehoda. Seriál (ČR, 2009-2013)

21.10 Vyprávěj
Povodně

22.00 Proč právě my? (4/6)
Dokumentární cyklus z prostředí dětské onkologie Fakultní nemocnice Motol

22.45 Případy detektiva Murdocha XV
Detekt. seriál (VB/Kan., 2021)

23.30 Grantchester VII (6/6)
Seriál (VB, 2022)

00.20 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Kleopatra (2/2)
Láska a smrt. Byla chytrá, vlivná a z dějinného hlediska nesmírně složitá osobnost

20.55 Vizionář Waldes

21.50 Svoboda v podzemí

22.15 Veselá cesta Pavla Klímeše

22.45 Tajemství života Boženy Němcové

23.45 Havaj, cesta ke kořenům

00.35 Hrdy středověké Francie

01.30 Na moll

NOVA



20.20 Jedna rodina (39)
Zkouška dospělosti. Komedialní seriál (ČR, 2023)

21.45 Comeback (15)
Sulc. Sitcom (ČR, 2009)

22.20 Comeback (16)
Holter

22.55 Kriminálka Las Vegas III – Pilot (1)
Seriál (USA, 2002)

23.50 Dr. House VI (19, 20)
Seriál (USA, 2009)

01.50 Kriminálka Las Vegas II (23)

PRIMA



20.15 Zoo (155)
Děti ze stanice Zoo. Ed se řítí do průšvihů kvůli nové přítelkyni. Rodinný seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, T. Klus, M. Preiss

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show v nové sezoně ze Švandova divadla. Každý týden nové rozhovory se známými a zajímavými osobnostmi a nová porce zábavy

22.50 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



15.00 Mixxer Game

16.00 Óčko hity

16.30 Gamingmania

16.35 Óčko hity

17.00 Vánoční výhry
Napište na Facebook Óčka přímo na obrazovku a vyhraďte v našem adventním kalendáři

18.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction Poland
Nové premiérové díly

22.30 Virtuální svět TV

Souvisí imunita s věkem?

S jistou mírou obranyschopnosti se rodíme, postupně si ji budujeme.

Kdybyste se ptali, kde imunita sídlí, nedostanete odpověď. V těle nemá přesnou adresu či přesné místo jako srdce či ledviny. Přestože se jí říká také orgán, jde spíše o souhrn obranných mechanismů, kterými se organismus brání proti škodlivým vlivům zevně, ale i nepřítelům zevnitř, například bojuje proti změněným buňkám vlastního těla.

Obránci, kteří jsou součástí imunitního systému, jsou všude v těle – cirkulují v krvi a v lymfě, nacházejí se ve všech orgánech i ve všech tkáních. Pokud fungují správně, když se nic neděje, nereagují. Mají však mechanismy rozpoznávání cizorodých a nežádoucích látek a organismů, a když je zaznamenají, zasáhnou a jsou aktivní, dokud nepřítel nepřestane tělo ohrožovat.



Bez ohledu na věk imunitu oslabí a vyčerpá choroba.

PROFIMEDIA

„Základním stavebním prvkem imunity jsou buňky nazvané makrofágy, které pohlcují cizorodé objekty a rozpoznávají a ničí poškozené buňky. Jejich počet však kolísá v závislosti na stavu organismu, tedy důležitou roli hraje, zda jsme vyčerpaní, oslabení jinou nemocí nebo zda máme zrovna nedostatek spánku,“ vysvětluje Adrián Doboľ, odborník na imunitu z biotechnologické společnosti Natures.

Vrozená a získaná imunita

Imunitu máme do určité míry vrozenou a jistou míru potřebujeme získat. Novorozené děti ji mají relativně slabou a postupně si ji budují tím, že se obranný systém organismu průběžně seznamuje s jednotlivými mikroorganismy a vytváří si vůči nim odolnost. Největší seznamování probíhá přibližně do tří let věku, ačkoli imunita se dále vyvíjí až do deseti let.

Aby se dětská imunita posilovala, potřebuje správné podmínky. Doslova si žádá, aby byla ve vhodné míře vystavována podnětům a učila se na ně reagovat. „Souhlasím s tím, že přiměřené množství špíny posiluje imunitu. Dětská imunita je mladá, rychle reagující, na druhé straně je však nezkušená. To znamená, že s většinou onemocnění se setkává poprvé a některá onemocnění jí mohou dát více zabrat, neboť ještě na ně nezná vhodnou odpověď. Pokud jsou však děti vychovávány ve „sterilním“ prostředí, imunitní buňky se nemají jak naučit bojovat s onemocněními, což se později projeví na zvýšené náchylnosti k onemocnění,“ říká Doboľ.

Jak posílit obranyschopnost?

V období zvýšeného výskytu infekcí dýchacích cest je rozumné a smysluplné vyhýbat se prostorům, ve kterých je mnoho lidí. Ale jinak platí, že mezi základní způsoby prevence onemocnění a budování funkčního imunitního systému patří správná životospráva – dostatečný pitný režim, strava bohatá na vitamíny, minerály, stopové prvky a vlákninu, s přiměřeným množstvím bílkovin, tuků a cukrů.

Důležitou součástí je i dostatečná pohybová aktivita, dostatek spánku, pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu bez ohledu na počasí, prospěšný je i pobyt u moře. Neméně důležitá je hygiena a pravidelné otužování, ať už

střídavými sprchami, saunou, nebo přiměřeným oblečením. Jaksi příliš často se však zapomíná na to, že kromě fyzické aktivity je potřebná i psychická pohoda. To platí stejně pro děti, které si imunitu teprve budují, i pro dospělé.

Dospělý sílák

Čistě ze statistického hlediska by nejsilnější imunitu měl mít dospělý člověk, který se již nevyvíjí a dodržuje všechny výše zmíněné zásady. Jenže! Málokdo z nás má vyvážený životní styl. V různých poměrech a kombinacích bud hodně pracujeme, nebo hodně zahálíme, buď to se sportovními aktivitami přeháníme, nebo nemáme skoro žádné. Buď spíme málo, nebo příliš mnoho. A samozřejmě se stresujeme. Tím vším svou imunitu oslabujeme, proto je rozumné pomáhat jí ve správném fungování vhodnými prostředky.

Bez ohledu na věk imunitu oslabí a vyčerpá choroba. Takže i po jejím překonání je dobré, kromě radosti ze zdraví, soustředit se i na nakopnutí imunity. Jako velmi prospěšný se v boji s nemocemi a při podpoře imunity jeví polysacharid z hlívy ústříčkové, jenž se nazývá betaglukan. „Ten je netoxický, nevyvolává závislost nebo alergické reakce, není možné se jím předávkovat. V mnoha případech se prokázalo, že spolupracuje s dalšími léčivy, pomáhá zlepšovat jejich účinek a redukovat nežádoucí reakce. Betaglukan je vhodné podávat i v době, kdy se užívají antibiotika, která nejednou působí i proti prospěšným mikroorganismům v těle. Nejčastěji jsou postiženy střevní bakterie, což může vést k průjmům a dalším oslabování imunity,“ upřesňuje Doboľ.

Hrozba pro seniory

S přibývajícím věkem klesá i síla imunitního systému. Často se stává, že po 65. roce života je tělo člověka stejně zranitelné jako u púľročního dítěte.

Odborníci však varují před přepínáním či přílišným stimulováním imunitního systému. „Pokud nejste dítě ani senior a netrpíte žádnou poruchou imunity, nejoyzumnější je dále vést zavedený životní styl. Tedy všeho s mírou: přiměřeně pracovat, odpočívat, sportovat, stravovat se a také oblékat,“ uzavírá Doboľ.

Mírnější poruchy imunitního systému se v každém věku dají ovlivnit pomocí různých látek, jako jsou vitamíny, probiotika či prebiotika. **MET**

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

INZERCE

Zpět ke KÖRENUM zpět ke zdraví

Kaloba® Vám přináší elementární sílu proti kašli a nachlazení.

Spolehněte se na moderní, dobře prozkoumaný lék z kořene jihoafrické pelargonie (*Pelargonium sidoides*) s hlubokými účinky.

Kaloba® pomáhá v boji proti infekcím dýchacích cest*, abyste se rychleji cítili lépe.

Laboratorní studie prokázaly trojí účinek léku:

- * proti virům
- * proti bakteriím
- * proti hlenům



Kaloba® perorální kapky, Kaloba® 20 mg tablety a Kaloba® 20 mg/7,5 ml sirup jsou rostlinné léky s obsahem patentovaného výtažku EPs 7630(R) z kořene *Pelargonium sidoides* k vnitřnímu užití. Užívají se k léčbě příznaků při onemocnění dýchacích cest (akutní bronchitidě)*. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Schwabe
Czech
From Nature. For Health.

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



„Třeba se do toho zase dostanu“

Dva týdny na odpočinek po turnaji jsou optimální, říká navrátilce Woods.

Slavný golfista Tiger Woods chce v nové sezoně absolvovat jeden turnaj za měsíc. Bývalý první hráč světa a vítěz 15 majorů to prohlásil poté, co se vrátil k hraní po více než sedmiměsíční pauze.

Sedmačtyřicetiletý Woods v neděli zakončil osmnáctým místem vlastní charitativní turnaj Hero World Challenge. Na Bahamách hrál poprvé od května, kdy odstoupil ze třetího kola Masters. Důvodem byly bolesti nohy, o niž málem přišel po vážné automobilové nehodě v únoru 2021. Woods kvůli tomu od té doby hrál jen sporadicky, nyní však plánuje pravidelnější soutěžní rytmus.



Americký golfista Tiger Woods byl v roce 2007 nejlépe placeným sportovcem světa, když vydělal 122 milionů dolarů.

AP

„Myslím, že jeden turnaj měsíčně zní rozumně,“ citovala Woodse agentura Reuters. „Budu mít dva týdny na odpočinek a týden na přípravu. A třeba se do toho zase dostanu,“ prohlásila bývalá světová jednička. S výkonem na

Hero World Challenge byl Woods spokojený. „Myslím, že moje hra jde nahoru, ale potřebuju se dostat do formy. Kost mě už nebolí, ale chvíli mi trvá, než se rozhýbu. To je jedna z těch nešťastných stránek stárnutí,“ dodal. **ČTK**

ČÍSLA DNE

4

Rakouský skokan na lyžích Stefan Kraft v dosavadních čtyřech závodech Světového poháru nepustil na nejvyšší stupeň nikoho jiného a útočí na zápisy do historických tabulek. Případnými dalšími dvěma triumfy by tento víkend v Klingenthalu mohl vyrovnat rekord krajan Thomase Morgensterna a dotáhnout se v počtu výher na Janneho Ahonena z Finska.

9

Plavce ode dneška do neděle čeká mistrovství Evropy v krátkém bazénu. Českou republiku bude v rumunském Otopeni nedaleko Bukurešti reprezentovat devět závodníků včetně obhájkyně stříbra na 200 metrů volným způsobem Barbory Seemanové. **ČTK**

KRÁTCE

Výčet se zúžil

FAČR už komunikovala s některými kandidáty na pozici nového trenéra fotbalové reprezentace. Výčet adeptů se zúžil, jmená nechtěl předseda Petr Fousek komentovat. Šéf asociace ani neřekl, kdy se o novém kouči rozhodne.

Jiný plán nemáme!

Pořadatelé OH 2024 v Paříži nemají náhradní plán pro slavnostní zahájení, které chystají v centru města s defilé výprav na lodích na Seině. V reakci na útok u Eiffelovy věže to řekla ministryně sportu Amélie Oudeaová-Casteraová.

Chytající Fin

Hokejisty extraligového Hradce Králové posílí brankář Eetu Laurikainen. Třicetiletý Fin nahradí Patrika Bartošáka, s nímž Východočeši předčasně ukončili smlouvu. **ČTK**



ČESKÝ FLORBAL – MARTIN FLOUSEK

O postup se dnes utkají se Slovenkami

České florbalistky podlehly ve druhém utkání na MS v Singapuru favorizovanému Švédsku 1:6 a dnes v poledne se Slovenskem budou hrát o jistotu účasti ve čtvrtfinále. Svěrenkyně trenéra Lukáše Procházky vedly od 14. minuty po premiérové reprezentační brance šestnáctileté Karolíny Klubalové, ale desetinásobné světové šampionky výsledkem otočily a ovládly i historicky sedmý vzájemný duel na světovém šampionátu. **ČTK**

Vítězství jim dá jistotu postupu

České fotbalistky se dnes od 19.00 v Pardubicích utkají se Slovinskem o postup do elitní skupiny Ligy národů. Svěrenkyně trenéra Karla Rady mají před závěrečným kolem skupiny B4 dvoubodový náskok na Bosnu a Hercegovinu. Češky získají jistotu postupu vítězstvím, šanci mají ale i při bodové ztrátě. Pokud by Bosna a Hercegovina nezdolala v souběžně hraném utkání Bělorusko, projde národní tým do nejvyšší soutěže i v případě porážky. **ČTK**

Házená. Češky jdou do dalších bojů z 2. místa

České házenkářky v závěrečném utkání základní skupiny H na mistrovství světa utrpěly debakl 20:33 s Nizozemskem a do další fáze turnaje prošly z druhého místa. Svěrenkyně norského trenéra Bent Dahla nenavázaly na výhry nad Kongem a Argentinou a do další fáze šampionátu, kterou budou čtyři šestičlenné osmifinálové skupiny, si přenesou dva body. Osmifinálovou část zahájí zítra proti Ukrajině, v pátek se utkají se Španělskem a v neděli s Brazílií. **ČTK**

alza dny



Sunar Complex 3 batolecí mléko, 6x 600 g

S kódem
-15 %

Sunar



Kojenecké mléko vhodné od 13 měsíců
Vyrobeno z čerstvého mléka a smetany
Obsahuje mléčný tuk s řadou vitamínů
Neobsahuje palmový olej a sóju

Místo 1 546,-

1 314,-*

*S kódem: **ALZADNY15**

ASUS Vivobook Go 15 E1504GA-BQ133WS

S kódem
-10 %

ASUS



Processor Intel® Processor N100
5,6" IPS antireflexní displej, USB-C
RAM 4 GB DDR4, Flash paměť 128 GB
Windows 11 S, numerická klávesnice

Místo 7 490,-

6 741,-*

*S kódem: **ALZADNY10**

Samsung Galaxy Watch 5 Pro 45 mm

S kódem
-20 %

SAMSUNG



Chytré hodinky s AMOLED displejem
Ovládání v českém jazyce, přijímání hovorů
NFC, GPS, monitoring spánku, měření EKG
Vlastní ciferníky, přehrávač hudby

Místo 9 990,-

7 992,-*

*S kódem: **ALZADNY20**

Tefal EY505815 Easy Fry & Grill Precision

S kódem
-20 %

Tefal



Horkovzdušná fritéza s dotykovým ovládáním
Grilování s minimem tuku, XL objem 4,2 l
Přesná regulace teploty od 80 do 200 °C
8 automatických programů, časovač

Místo 3 036,-

2 429,-*

*S kódem: **ALZADNY20**

Kup na  **alza.cz**