

metro

Přiblížte se více vlastním snům

Když si věci vizualizujeme, mají pro nás větší váhu a snáz si je pamatujeme. Objevte fenomén vision board. Takzvaná nástěnka vizí je grafickým zobrazením cílů a přání, které se na papíře, tapetě v mobilu nebo počítači umístí tak, abyste své cíle měli co nejvíc na očích.

STRANA 12

Je libo smažák?

Kdysi studentské jídlo, později drahý přepych, teď opět lidovka, k jejíž oblíbenosti v posledních letech přispěly hlavně asijské restaurace. Smažený sýr s hranolky a tatarskou omáčkou však není právě vzorem zdravé stravy. Je jedním z oblíbených pokrmů zejména dětí, z čehož nemají radost odborníci na zdravé stravování.

STRANA 2



Směšné kroky v absurdním kostýmu

Také Mladou Boleslaví včera prošel **švihlý pochod**. Jeho účastníci napodobují **styl chůze** britského herce Johna Cleeseho **z komediálního seriálu** Monty Pythonův létající cirkus. Recesistická akce se koná v rámci mezinárodního dne švihlé chůze, ten připadá na **7. ledna**.



Turbulentní smažák. Zase je to levné jídlo pro masy

Nelžeme si do kapsy. O stravování v restauracích, až na výjimky, rozhoduje především cena. Zvláště tehdy, když tam jíme pravidelně.

I s jedním pivem do patnácti korun. Tak na dva roky vojenské základní služby v jihočeském Táboře vzpomíná fotograf Petr. Týká se to smaženého sýra.

Plný žaludek ve druhé cenové skupině

„Pravidelně každou neděli, pokud jsme ovšem dostali vycházku, jsme chodili do tamního vyhlášeného nejdražšího podniku ve městě, do hotelu Palcát,“ vybavuje si Petr. V tehdejším systému veřejného stravování se jednalo o takzvanou II. cenovou skupinu. I tak se tam dal jako jedná z nejlacinějších položek na jídelním lístku objednat právě populární smažák.

Obecně patřil v celém Československu k nejlacinějším, a navíc velice sytým jídlům. V Palcátu na něho stačilo deset korun (v levnější III. cenové skupině za osm), porce hranolků za cca dvě koruny, dvacítká plzeňského byla za tři koruny. „V kasárnách se nevařilo špatně, ale oblíbený smažený sýr se tam nikdy nekonal,“ dodává bývalý voják základní služby. Kdyby si dal řízek, zaplatil by za jídlo tak o pětikorunu víc. A za to už byla dvě piva v tábořské hospodě Nový ráj, kam se vojáci nejčastěji stahovali, protože to bylo na dohled od kasáren.

Luxus také od Pohlreicha

Po roce 1989 ještě vydržel smažený sýr ve skupině levného jídla, ale se stoupající cenou mléčných výrobků se najednou vyhoupl mezi luxusní položky v restauracích. Mnohde s ním úplně skončili. Některé podniky ho sice v seznamu zachovaly, ale v luxusní podobě, z nejdražších surovin, takže se i s přílohou začal pohybovat mezi nejdražšími jídly. „Nikdy bych ho nevzal do úst,“ prohlásil před pár lety v televizní debatě na iDNES.cz Zdeněk Pohlreich, vyhlášená celebrita českých restaurací. Přesto ani on „národním“ jídlem úplně nepohrdá, ale jeho recept je vzdálený klasickému smažá-



Když studentské jídlo, později drahý přepych a teď opět lidovka.

Smažák s hranolkami a tatarskou omáčkou není právě vzorem zdravé stravy. MAFRA

ku z bufetu. Běžný tvrdý sýr nahradil kozím, místo hranolků salát z manga a dalších ingrediencí. A především, nesmaží se ve fritéze, ale na přepuštěném másle. Není to ovšem jídlo za sto nebo sto padesát korun...

Smažený sýr je hitem asijských kantýn

K cenové, a proto i oblíbenosti renesanci smažáků přispěly v posledních letech především asijské restaurace. Vedle nejrůznějších typických čínských či vietnamských jídel najdete smažený sýr na většině nabídkových tabulí těchto podniků. Protože se leckde podařilo cenu tohoto typicky českého jídla srazit i v současnosti na 150 korun (průměr v restauracích za jídlo se nyní pohybuje od 180 do 200 korun), bývá v řadě podniků hitem nejen mezi vyznavači východní stravy.

Svatá trojice dětských jídel: řízek, smažák, palačinka

Radost z toho ale nemají odborníci na zdravé stravování. Protože nejen v asijských bistroch se stravují jak dospělí, tak děti. „Dětská je mimořádně citlivým obdobím života.

Kvůli probíhajícímu růstu mohou nedostatky ve stravě negativně dopadat na zdraví v dospělosti. I proto je naprosto klíčové, aby složení dětských jídel v restauracích odpovídalo tomu, jak má zdravý dětský jídelníček vypadat. Aby jídla nebyla zbytečně slaná a obsahovala například dostatek ovoce, zeleniny nebo i celozrnných produktů,“ říká Eliška Selinger, nutriční epidemioložka ze Státního zdravotního ústavu.

Jenže právě smažená jídla za nízkou cenu figurují jako nejčastěji objednávaná rodiči pro jejich malé strávníky. Dokazuje to i průzkum společnosti Edenred mezi provozovateli restaurací. Vyplývá z něho, že se mezi nejoblíbenější jídla pro děti v restauracích na první místo dostal řízek s bramborovou kaší, ten označilo za populární až 66 procent respondentů. Těsně za ním následoval smažený sýr s hranolkami s 55 procenty a třetí místo obsadily palačinky na sladko. Toto jídlo má na kontě třicetiprocentní oblíbenost. Obliba těchto jídel je daná i tím, že je podniky většinou mívají jako jediná dětská jídla. PAVEL HRABICA



Kde se v současnosti najíte za takové peníze? Asijská bistra vycházejí zákazníkům vstříc nabídkou české klasiky za nízké ceny. METRO

Smažený sýr tu je navždy, to je nové národní jídlo. O smažáku vždycky platilo, že se na něm nedá nic zkazit, blbý nápad to není, ale dost záleží na tom, z jakého to vylovíte oleje.

ZDENĚK POHLREICH, KUCHAR

SÝR CELEBITA

420

I za tolik korun se dal v roce 2024 pořídit v Praze smažený sýr kousek od Staroměstského náměstí. V roce 2009 se dal objednat smažák za necelých 90 korun i s přílohou. PH

JE TO JÍDLO KRÁLŮ

Kolik jsou ochotni za smažák utratit čtenáři Metra?

- Michal Moučka:** Nejlepší je doma dělaný, vlastní brambory, určitě ne s hranolkami. A v restauraci do 200 korun.
- Milan Ani:** Smažák je jídlo králů, a tak má vypadat i na talíři. Za takový poctivý klidně dám 600 korun.
- Petr Lesňák:** Pokud se mám chuť po pěti pivech zaplácnout nějakou prasárnou, popřípadě budu chtít na smažák vzít děti, zvolím levnější verzi do 180 se vším. Musím tu ale počítat s klasickým eida-mem či goudou, zmrazenými hranolkami a hellman's tatarskou. Pokud mám chuť na smažený sýr vyšší kategorie, je logické že těch 300 zaplatím. Holandská gouda v panku strouhance na přepuštěném másle s domácími hranolkami i omáčkou vás nemůže vyjít na stejnou cenu jako první varianta.

KRÁTCE

Má nasysleno

Devizové rezervy České národní banky ke konci loňska meziročně stouply o 6,6 miliardy eur na 140,9 miliardy eur. Ve srovnání s listopadem byly vyšší o 451 milionů korun. I v korunovém vyjádření devizové rezervy v meziročním a meziměsíčním srovnání vzrostly, naopak v dolarech byly nižší. ČTK

Vánoční šmejdi

Několik lidí z Libereckého kraje si před Vánoci objednalo cukroví přes Facebook. Většinou se nedočkali ani cukroví, ani peněz, které domnělé pekaře zaplatili předem. Ta se hájí, že jí doma odpovídající kvalitu. Žena nabízela kilogram za 700 korun. Objednávku nedodala, nebo dodala, ale v neodpovídající kvalitě či v menším množství. „Cukrářka“ údajně nedodala zboží již loni. iDNES.cz

Probud'te se do NOVOROČNÍ POHODY

Konec bezesným nocím!

Máte problémy s usínáním nebo se probouzíte unavení a cítíte se nevyspaní? Špatný spánek je nejčastěji způsoben nevhodnými podmínkami pro spaní, stresem, nedostatkem pohybu nebo nezdravým životním stylem.

Chcete poznat sílu zdravého spánku? Vyzkoušejte doplněk stravy **NEOSPAN forte** vyvinutý právě pro zlepšení spánkové hygieny. Obsahuje jedinečnou kombinaci extraktů z kozlíku, mučenky, chmele a oleje z květu pomerančovníku. **Ty usnadňují usínání, zlepšují kvalitu spánku a omezují předčasné probouzení.** Pro rychlejší odeznění únavy je ve složení také hořčík a vitaminy skupiny B pro uklidnění od stresu a napětí.

NEOSPAN forte z vaší lékárny je na přírodní bázi, tedy zcela bezpečný a nenávykový.



Pro čisté a jasné vidění

Pociťujete při nošení kontaktních čoček nepříjemné řezání, pálení či suchost očí? Pak je potřeba si vybrat ten správný roztok na kontaktní čočky.



Maximální pohodlí bez vysychání, mžčení a řezání v očích.

Potřebný komfort vašim očím zajistí zdravotnický prostředek **OCUTEIN SENSITIVE roztok na kontaktní čočky**. Nejenže čočky účinně čistí a dezinfikuje, ale díky jedinečné kombinaci hyaluronanu sodného a hypromelózy čočky výborně hydratuje a lubrikuje. Při jejich nošení tak budete cítit maximální pohodlí alepší se komfort vidění **i pro velmi citlivé či suché oči**. U každého balení je navíc pouzdro na kontaktní čočky zdarma. K dostání pouze v lékárnách.

Nejlepší přítel při bolesti zad!

Trpíte bolestí, ztuhlostí či prochlazením pohybového aparátu? Nemůžete se hýbat? Spolehněte se na Thermolku – nejlepšího přítele svalů, kloubů i zad.

Hřejivé konopné mazání **Thermolka** vás v potížích s pohybovým aparátem nenechá. Díky konopí, jedli sibiřské a směsi bylin mazání účinně regeneruje a ulevuje od bolesti i ztuhlosti zad, svalů a kloubů. Hřejivý kapsaicin navíc příjemně prohřeje a uvolní celý pohybový aparát. Mazání Thermolka je vhodné nejen pro seniory a sportovce, ale i osoby trpící následky sedavého či fyzicky náročného zaměstnání.

Spolehlivý parťák pro pohybový aparát!

Mazání i náplasti značky Thermolka jsou k dostání v lékárnách, zdravých výživách a na www.thermolka.cz.



Zánět? Bolest v krku? Infekce?



Není důvod k panice! Přinášíme novou generaci bylinných pastilek s vysoce účinným a zároveň šetrným složením. Díky tomuto zdravotnickému prostředku vyřešíte nejen bolest a škrábání v krku, ale i zánět.



Pastilky **HERBALMED Medical Antivirus Dr. Weiss** rychle ulevují od bolesti, škrábání a pálení v krku. Unikátní kombinace bylinných extraktů vytváří na povrchu sliznice krku ochranný film, který ji chrání a **omezuje bakteriální a virovou infekci**. Tímto lokálním účinkem tlumí pálení a bolest v krku a omezují zahlenění horních cest dýchacích. K dostání v lékárnách.

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

Nedostatky nevyřeší chirurgové z dovozu. Okamuru chce policie

Šéf SPD čelí problému kvůli rasistickým billboardům.

Kriminalisté z odboru extremismu a terorismu pražské policie požádali Poslaneckou sněmovnu o vydání předsedy opozičního hnutí SPD Tomia Okamury k trestnímu stíhání. Podezřívají ho z podněcování k nenávisti vůči skupině osob nebo k omezování jejich práv a svobod v souvislosti s loňskou billboardovou kampaní. O žádosti, kterou kriminalisté poslali do dolní komory včera ráno, informoval policejní mluvčí Jan Daněk. Žádosti o vydání poslanců k stíhání míří do sekretariátu předsedy dolní komory a odtud do mandátového a imunitního výboru.

Kontroverze vyvolaly billboardy SPD před krajskými volbami. Na jednom z nich

byl muž tmavé pleti se zkraveným nožem a v zakrvácené košili společně s textem „Nedostatky ve zdravotnictví nevyřeší chirurgové z dovozu“. Kritici reklamu označili za rasistickou, podle nich jen zbytečně strašila veřejnost. Padla trestní oznámení.

Okamura označil kampani na síti X za alegorickou, reagovala podle něho na kroky vlády, kvůli kterým budou do Česka proudit migranti. Odvolával se na schválení migračního paktu Evropské unie. Policie už v polovině srpna oznámila, že kvůli plakátu zahájila úkony trestního řízení, a to pro možné podněcování k nenávisti vůči skupině osob. Podání dalších trestních oznámení vyvolal také předvolební plakát SPD, na kterém dva romští chlapi kouřili cigaretu. Snímek vytvořila umělá inteligence. V textu stálo: „Říkají, ať chodíme do školy, ale naši to



Strana SPD vystavila bannery ke krajským volbám v září loňského roku na Václavském náměstí.

MAFRA

maj' na háku..." a „Podpora pouze pro rodiny, kde děti plní školní docházku!“.

Volební kampani SPD se zabývaly i soudy. Advokátka Pavla Krejčí a další lidé, které zastupovala, se u soudů v různých krajích domáhali toho,

aby ochránily čestnost předvolební kampaně a tyto billboardy zakázaly. Soudy návrhům nevyhověly. Například Ústavní soud nenašel procesní cestu. Kritici kampaně se mohli ještě obrátit na Nejvyšší správní soud. **ČTK**

PODVEDLI NÁS

Ke kampani se již dříve vyjádřil i pražský magistrát. Podle něj se SPD dopustilo podvodu.

- SPD sice mělo na Václavském náměstí k instalaci billboardů a plakátů povolení, ale to se týkalo pouze natáčení spotu.

- „Na jméno cizí obchodní společnosti si pronajalo veřejné prostranství za účelem, cituji, „umístění nutné techniky a parkování“. Obelhalo nejenom odbory magistrátu, ale i celou veřejnost a Prahu,“ řekl v září serveru Seznam Zprávy k této záležitosti náměstek pro kulturu a cestovní ruch Jiří Pospíšil. I ten podal na SPD trestní oznámení. **MET**

INZERCE

NÁŠ CHOVATEL

VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA
ROZŠÍŘENÁ O SPECIÁLKY KLUBŮ

2025

10. - 11.
LEDNA



VÝSTAVIŠTĚ
LYSÁ NAD LABEM

CELOSTÁTNÍ TRH ZVÍŘAT - 11. 1. 2025



ČTK

Dvorská zoo má další úspěch

V Safari Parku Dvůr Králové nad Labem se o víkendu narodilo mládě kriticky ohrožené žirafy Rothschildovy. Dvorský chov žiraf Rothschildových patří k nejvýznamnějším na světě, stádo nyní čítá 18 jedinců. Tato zoo chová ještě desítku žiraf síťovaných. I s novým přírůstkem se dosud v zoo narodilo 280 žiraf. Malý samec je podle chovatelů v pořádku a od matky pravidelně pije. Základ chovu žiraf ve Dvoře Králové daly výpravy někdejšího ředitele zoo Josefa Vágnera do Afriky. Z nich mezi lety 1969 a 1972 přivezl přes 100 žiraf a víc než 2000 dalších zvířat. Krev dvorských chovů tvoří základ chovných skupin v mnoha zoo po celém světě a znamená pojistku pro jejich zachování i v případě, že by v přírodě vyhynuly. Zatímco v roce 1985 žilo na světě kolem 155 tisíc žiraf, v roce 2015 to bylo zhruba 95 tisíc kusů. Za poklesem jejich populace stojí přeměna přirozeného prostředí, úbytek míst k pastvě, pytláctví i války. Pro rychlé mizení žiraf se vžil označení tiché vymírání, uvedla zoo. Dvorská zoo se specializuje na Afriku, velmi úspěšná je i v chovu nosorožců, zeber či hrochů. Zoo patří kraji a je nejvyhledávanějším turistickým cílem na východě Čech. Loni ji navštívilo rekordních 730 tisíc lidí. **ČTK**

KRÁTCE

Bohaté Irsko

Ostrovní stát zůstává zemí, která má jednu z nejlepších ekonomik na světě. Nyní má přebytek státního rozpočtu 12,8 miliardy eur (322 miliard korun). Získá totiž dalších 11 miliard eur od firmy Apple, která prohrála spor s EU kvůli daňovým úlevám. To je podle EU narušení hospodářské soutěže. Irsko je považováno za evropský daňový ráj. Své evropské základny tady mají například firmy Google nebo Facebook. **ČTK a MET**

První tam strčili morče

Na jihu Čech začalo fungovat druhé krematorium zvířat v kraji. Animal Areal vybudovali manželé Ondřej a Gabriela Cikánovi poblíž komerční zóny Světlík na okraji Českých Budějovic. Trvalo jim to sedm let, kdy výstavbu zkomplikoval covid. Investice dosáhla skoro 12 milionů korun, například cena samotné spalovací pece se pohybuje kolem 3,5 milionu korun. Prvním zvířetem, které tam včera přijali, bylo morče. **ČTK**



Mount Everest. Pěkně po svých

Nepálské aerolinky pozastavily provoz vrtulníků v oblasti Khumbu, kde se nachází hora Mount Everest. Rozhodly se tak po protestech místních lidí, kteří se obávají dopadu, jaký mají vrtulníky na životní prostředí a na zaměstnanost v regionu. Kvůli letecké dopravě totiž přicházejí o práci i místní průvodci, protože turisté se stále častěji nechají k nejvyšší hoře na Zemi dopravit helikoptérou. „Toto je geologicky velmi citlivá oblast a nárůst helikoptér narušuje zdejší prostředí,“ říká ochránkyně přírody Sušma Ránaová. V poslední době letecké spojení využívají horolezci a turisté, aby se dostali přes obtížný terén v Národním parku Sagarmatha. Zájemci za let zaplatí v přepočtu 24 tisíc korun, cesta do základního tábora pod Everestem pak místo dvou týdnů trvá pouhý den. Na vrchol Mount Everestu se ročně vydá přes 50 tisíc turistů. Většina z nich do oblasti přiletí letadlem nebo helikoptérou. V zimě tam je 15 letů denně, v hlavní turistické sezoně až 60 letů za den. **ČTK**

INZERCE

Nekonečný požitek bez kousku masa #prosteja

Značka dm

dmBio hotové italské ravioli se zeleninovou náplní 270 g

64⁹⁰ Kč
24,04 Kč za 100 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 01.04.2024 64,90 Kč

dmBio rajčatová omáčka s grilovanou paprikou 325 ml

54⁹⁰ Kč
16,89 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 18.06.2024 54,90 Kč

BIO VEGAN Produkty na této straně mají označení bio a vegan.

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

TUNY ČESKÉHO ZLATA

2,9

Česká národní banka (ČNB) za loňský rok nakoupila 20,5 tuny zlata. Ke konci prosince tak rezervy činily 51,2 tuny. Centrální banka začala ve větší míře nakupovat zlato v roce 2022. Hodnota zlata v rezervách ČNB dosáhla ke konci prosince 4,3 miliardy dolarů (103,66 miliardy korun). Zlato tak představovalo 2,9 procenta hodnoty veškerých devizových rezerv centrální banky. Plán je mít do roku 2028 sto tun. Nejvíce zlata měla ČNB v rezervách v době svého vzniku v roce 1993, tehdy to bylo přibližně 60 tun. Nejnížší objem zlatých rezerv byl v roce 2019, kdy činil osm tun. Zlato, které má ČNB v rezervách, není všechno fyzicky uloženo v jejích budovách, tam se nachází jen jeho část. Většina je v zahraničí, například v trezorech britské centrální banky. **ČTK**

Sněhová přestřelka trvala skoro hodinu

Washington zasypal sněh. Přišlo ochromení v dopravě i tamní tradice.

Silné sněžení v posledních dnech komplikuje životy milionů lidí v několika amerických státech, ve Washingtonu však také umožnilo pokračovat v kuriózní tradici. Jde o hromadnou kouleovačku v centru metropole, kde se letos podle deníku The Wa-

shington Post (WP) sešly stovky lidí. Nebývalou sněhovou nadílku si místní užívali i jinými způsoby a mnohé děti po zrušení školní výuky vyrazily sáňkovat. Ve Washingtonu a okolí napadlo v pondělí kolem 18 centimetrů sněhu, což byl nejvyšší úhrn za poslední nejméně tři roky. Město kvůli tomu vyhlásilo krizový stav a uzavřelo školy i úřady, aerolinky na místních letištích zrušily stovky spojů.

Pro skupinu Washington D.C. Snowball Fight Associati-

on, která zde od roku 2010 svolává hromadné bitvy se sněhovými koulemi, to však znamenalo ideální podmínky. Tentokrát se kouleovačka konala na prostranství Meridian Hill Park, kam lidé dorazili v teplém lyžařském zimním oblečení, ale také v džínových bundách nebo v kostýmu ledního medvěda. Dav se rozdělil na dvě skupiny a v jistém momentě zazněl hvizd píšťalky, načež se strhla chaotická přestřelka, která trvala asi hodinu. „Prostě si

uděláte koule a házíte,“ shrnul pravidla 31letý učitel Ethan Wise. „Nějak hodíte a čekáte, koho to trefí,“ doplnil 33letý pracovník federální vlády Kyle Potaniec. Zásahu při bitvě neunikl ani reportér lokální televize, který v živém vysílání dostal kouli přímo do obličeje. Zatímco dospělí po sobě házeli koule, mnohé děti ve volný den vyrazily sáňkovat. „Je to super, protože každý rok tolik sněhu není,“ řekl WP chlapec na předměstí Alexandria.

Intenzivní sněžení do Washingtonu přinesla silná zimní bouře, která o víkendu a v pondělí prošla přes pás amerického území od státu Kansas až po východní pobřeží USA. V několika státech počasí způsobilo chaos v dopravě a výpadky proudu, v hlavním městě kvůli sněhu zůstávají školy a úřady zavřené. Sněhová pokrývka zde zřejmě nějakou dobu vydrží, po zbytku týdne se čekají nepřetržité mrazy a o víkendu by mohlo opět sněžit. **ČTK**

Sto let staré myšlenky Karla Čapka nezestárly

Před 135 lety se v Malých Svatoňovicích narodil velký muž, který podle Ferdinanda Peroutky pozvedl českou literaturu na úroveň světovosti.

„Kdyby žil Karel Čapek dnes, možná že by užasl nad tím, nakolik jsme se znovu přiblížili mentální situaci lidí mezi světovými válkami,“ poznamenává spisovatel Pavel Kosatík. „Také my se často spokojíme s pouhým hněvem a odmítáme zapracovat na neemotivním, občanském přijetí odpovědnosti za celou společnost. S tímto naším hněvem pak dovedně pracují populisté,“ doplňuje Kosatík, ústřední český znalec světoznámého intelektuála a literáta, jehož dílo je stále vizionářské a nadčasové.

Čapek byl opakovaně navržen na Nobelovu cenu za literaturu, za necelých 49 let života stihl být také fotografem, sběratelem etnické hudby, dramaturgem a vychovatelem. Jeho laskavá díla byla přeložena do mnoha jazyků, včetně bengálštiny a esperanta.

Učené rozpravy i pohádky

Uměleckých vrcholů dosáhl Čapek v románech (Továrna na absolutno, Krakatit, Válka s mlouky), novelách (Hordubal, Povětrň, Obyčejný život), povídkách (Trapné povídky, Povídky z jedné a druhé kapsy) a dramatech (Věc Makropulos, Bílá nemoc, Matka). V třídílných Hovorech s Tomášem Garrigueem Masarykem českému národu přiblížil postavu tohoto velkého politika a filozofa.



Spisovatel Karel Čapek se narodil 9. ledna 1890.

2x PROFIMEDIA

Čapkův tvůrčí záběr zahrnoval i poezii, pohádky a rovněž politické a filozofické úvahy. Psal fejetony a cestopisy (Výlet do Španěl, Anglické listy, Obrázky z Holandska), překládal (Francouzská poezie nové doby) i fotil. Fotkami a ilustracemi doprovodil také knihu pro děti Dášinka čili život stěněte.

Zachránilo jej revma

Rodák z Malých Svatoňovic na Trutnovsku vyrůstal v rodině lékaře a mlynářské dcery jako nejmladší ze tří sourozenců. Studoval v Hradci Králové, Brně, Praze, ale také v Berlíně a v Paříži. V roce 1915 úspěšně promoval na filozofické fakultě. Účast v první světové válce jej minula kvůli revmatismu kloubů, v roce 1917 nastoupil jako kritik do Národních listů.

Některá díla napsal Karel Čapek spolu se svým bratrem, malířem a spisovatelem Josefem Čapkem. Například divadelní hry Ze života hmyzu a Loupežník, povídkové knihy Krakonošova zahrada či Devatero pohádek nebo jednoaktovku Lásky hra osud-

ná. Z jejich spolupráce vyšly i další publikace, mimo jiné Pásmo Guillaumea Apollinaira, jež Karel přeložil a Josef doplnil linoryty. Bratr Josef mu poradil i slovo robot.

V letech 1921 až 1923 působil Čapek také jako dramaturg a režisér vinohradského divadla v Praze, kde nastudoval mimo jiné světovou premiéru své hry Věc Makropulos, v níž si zahrála i Olga Scheinpflugová. S touto herečkou a spisovatelkou se Čapek oženil v roce 1935, tři roky před svou smrtí. Poslední léta života strávil ve Staré Huti u Dobříše, kde je dnes jeho památník.

Bratry zničil nacismus

Čapek zemřel před 85 lety na následky zápalu plic, v době událostí roku 1938. Těžce nesl tehdejší mnichovskou dohodu a po ní následující kapitulaci. Úmrtí Čapka uchránilo před zatčením gestapem. Jeho bratr, malíř a spisovatel Josef Čapek, zahynul v nacistickém koncentračním táboře.

„Svým způsobem, pokud to dovedu, se také pokousím

PÁTEČNICKÁ VILA

Od poloviny 20. let minulého století žili bratři Čapkové na pražských Vinohradech ve dvojvile se zrcadlově otočenými dispozicemi a společnou zahradou.

- V dvojdomu se v meziválečné době každý pátek scházeli takzvaní pátečníci.
- Mezi pátečníky se řadily ústřední osobnosti první republiky, například T. G. Masaryk, Edvard Beneš, Ferdinand Peroutka, Eduard Bass, Karel Poláček či Vladislav Vančura. **HAL**

doktorovat, hojit lidi, pomáhat jim v jejich bolesti. Nejsem chirurg, ale spíš internista, jako bývají venkovští praktikové: tady dávám kapky a tady obklad, jak už to denní praxe s sebou nese, a rád bych také já byl doktorem dobrým, který pomáhá,“ přál si kdysi Čapek, po němž jsou dnes pojmenovány ulice, školy, literární ceny i památníky. A v roce 1995 mu prezident Václav Havel udělil in memoriam Řád T. G. Masaryka.

Stále živější robot

Čapkovu dílo, především divadelní hra R.U.R., pro kterou přišel se slovem robot, a román Krakatit o nebezpečí zneužití vědy, ale také jeho publicistické texty, stárnou podle Kosatíka jen málo. „Kdo se chce vyznat v dnešním světě a kdo touží rozlišit, na koho vsadit, a u koho by to bylo pouhou iluzí, ten neprohloupí a neutratí čas zbytečně, když si přečte Čapkovy 100 let staré příležitostné a takzvané publicistické texty,“ uzavírá Pavel Kosatík. **DAVID HALATKA a ČTK**

ANTIKOMUNISTA

Karel Čapek měl v roce 1924 silnou potřebu vyjádřit se na stránkách Peroutkova týdeníku Přítomnost k zásadní politické otázce: Proč nejsem komunistou. Z eseje vybíráme dva úryvky.

- „Nejdivnější a nejmohutnější je jeho zvláštní pochmurnost. Čím hůře, tím lépe; porazí-li cyklista hluchou babičku, je to důkaz zpuchřelosti dnešního řádu; strčí-li dělník prst do koleček stroje, nerozmačkají mu jeho ubohý prst kolečka, nýbrž měšťáci, a k tomu ještě s krvežíznivou rozkoší. Srdce všech lidí, kteří z těch či oněch osobních příčin nejsou komunisty, jsou zhovadilá a hnusná jako vřed; není dobrého chlupu na celém dnešním řádu; co je, je špatné.“

- Metoda komunismu je široce založený pokus o mezinárodní nedorozumění; je to pokus roztržít lidský svět na kusy, které k sobě nepatří a nemají si co říci. **MET**

ČAPKOVA OSUDOVÁ ŽENA OLGA SCHEINPFLUGOVÁ



Vztah Karla Čapka a jeho životní lásky Olgy Scheinpflugové prošel mnoha zákrutami.

- Čapek svou pozdější choť, herečku Olgu, poprvé spatřil v roce 1920 na jednom divadelním představení. Publicista Martin Brabec uvádí, že Scheinpflugová hned v roce 1921 otěhotněla, ale protože Čapek se ke svatbě neměl a Olga nechtěla být svobod-

nou matkou, těhotenství přerušila, což přitom ale spisovatel údajně odmítal.

- Když se po 15 letech známosti Čapek rozhodl požádat Olgu o ruku, souhlasila. Jako svatební dar dostali od podnikatele Václava Palivce, bratra Čapkovy švagry, dům ve Staré Huti u Dobříše. Podle nedalekého rybníka mu začali říkat Strž. Hlavně tam oba trávili posled-

ní tři roky svého společného života. Kromě vášně pro umění je pojilo třeba i nadšení pro automobilismus.

- Po manželově skonu byla odejita ze scény Národního divadla. O pozůstalost chotě pečovala i po válce a bolševickém puči. V 60. letech zazářila v jedné z hlavních rolí filmu Čintamani & podvodník. Zesnula v roce 1968. **HAL**

Do Česka v únoru dorazí britské rockové legendy Dire Straits

Na koncertech v Praze a v Brně vystoupí původní členové kapely i další muzikanti, co s nimi nahrávali.

Dire Straits, britská rocková skupina působící v letech 1977 až 1995, která vydala jedno z celosvětově nejprodávanějších alb 80. let, nyní vyrazí na světové turné a Českou republiku zařadí do programu. Koncerty proběhnou 14. února v pražském Kongresovém centru a o den později v brněnské Bobyhall. Lístky, včetně těch na osobní setkání s kapelou, jsou v prodeji na webu ticketportal.cz v cenách od 890 korun.

Kdo přijede?

Fanoušci se mohou těšit na frontmana Marka Knopflera, světově známého díky mistrnému ovládnutí jedinečného stylu hry na kytaru, dále na jednoho ze zakladatelů legendární kapely Alana Clarka, saxofonistu Mela Collinse, jenž taktéž stál u vzniku Dire Straits.

Spolu s nimi pak vystoupí Phil Palmer a Danny Cummings, které znáte z alba On Every Street, baskytarista George Michaela Steve Walters, skvělý bubeník Cristiano Micalizzi a v neposlední řadě nejžádanější evropský klávesista Primiano Di Biase.

Jak šel čas

V zakládající čtveřici Dire Straits byli Mark Knopfler – zpěv, kytara, autor hudby a textů, jeho bratr David hrající na kytaru, baskytarista



Dire Straits Legacy je projekt sdružující hudebníky spjaté s legendární kapelou Dire Straits.

2x PR SOUP

INZERCE

400 BODŮ
= 100 Kč SLEVA

Celé dm v jedné appce

Pohodlné nakupování, dmLIVE, exkluzivní eKupony, nákupní seznam, eÚčtenka, Scan&Go. Vše na dosah ruky s aplikací **Moje dm**.

* Více informací na dm.cz/app

**ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI**

John Illsley a Pick Withers – bicí. Alan Clark se ke kapele připojil v roce 1980 jako první klávesista kapely. Saxofonista Mel Collins se přidal v roce 1982.

Britský fenomén v podobě kapely Dire Straits udělal pak v 80. letech skutečnou díru do rockové scény. Alba Dire Straits ovládla první místa žebříčků, sklízela mnohé mezinárodní ceny a jejich alba se s desítkami milionů prodaných kopií rychle stala jedním z těch nejproslulejších na světě.

V létě 1977 vznikla první demonahrávka megahitu Sultans of Swing a od té doby šli Dire Straits jen nahoru. V osmdesátých letech vydali skvělé desky Love Over Gold a Brothers in Arms, které v další dekádě následovalo album On Every Street. V roce 1996 zahájil Mark Knopfler sólovou kariéru.

MET



Fanoušci budou moci vidět legendární muzikanty.

Svatební dny

V pátek a v sobotu proběhnou v pražském Clarion Congress Hotelu 14. ročník tradičního svatebního veletrhu Svatební dny. Návštěvníci se mohou těšit na výběr oblečení od nevěst až po rodinné příslušníky i na nabídku míst, restaurací, hotelů, prstenů, oznamení či dekorací. K vidění budou také nabídky na svatební cesty, ale také služby fotografů i kameramanů.

MET



SVATEBNÍDNY.CZ

KRÁTCE

Čtyři adepti

Šanci získat cenu Vinyla v kategorii Deska roku mají vzhledem ke shodnému počtu hlasů čtyři alba. Uspěť se svými loňskými nahrávkami mohou rapper Anki, anonymní hudebnice GbClifford, elektronický hitmaker Mat213 a dvojice Irena a Vojtěch Havlovi. Slavnostní vyhlášení 14. ročníku cen Vinyla se uskuteční 7. března v prostorách Archa+ v Praze.

Renč v Kladně

Filip Renč zrežisoval v Kladně komedii Sébastiena Thiéryho Dva úplně nazí muži v nové interpretaci. Premiéru městské divadlo uvede 24. ledna. V hlavní roli majitele advokátní kanceláře Kramera se jako host představí Bronislav Kotiš, dalších rolí se ujali Michal Malěř, Vanda Károlyi a Natálie Hejlová. Jde o první premiéru letošní sezóny.

ČTK



NAFUKOVACÍ VÍŘIVKY

(kruhové, oválné)

- BEZ NUTNOSTI
VÝKOPOVÝCH PRACÍ,
ŽÁDNÝ BETON!**

Příklad ceny:

~~7400 Kč~~

2 900 Kč

Těleso, dekor šedý

PROVEDENÍ

te vypracuji všechno na 100 procent!
(borská lučenská tučňáková mňákařská chlebačka)

ELEKTROKOLA MTF s volitelnou baterií

Ve výprodeji všech 120 modelů

Zobrazený model
Purespa GW Premium
HWS 800

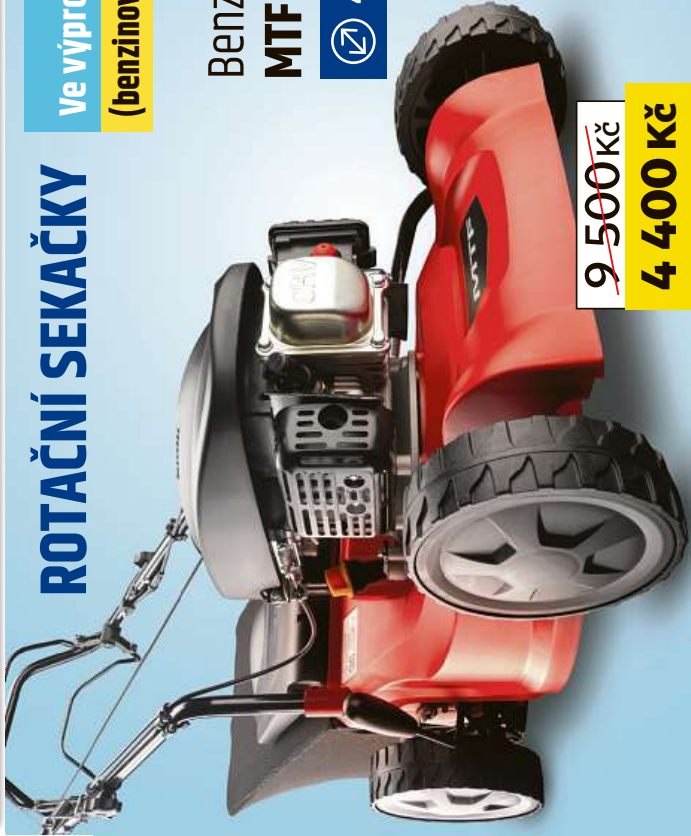
~~20 200 Kč~~

8 400 Kč

ROZMĚR (m)	Ø 3,6	Ø 3,6	Ø 3,6	Ø 4,6	Ø 4,6	Ø 5,5	5,5x3,7	7,3 x 3,7
HLOUBKA (m)	1,07	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20	1,20
PRODEJNÍ CENA (Kč)	7 400	11 600	13 400	16 300	25 100	34 000	53 700	
VÝPRODEJOVÁ CENA (Kč)	2 900	4 800	5 600	6 900	11 000	15 000	23 000	

ROTAČNÍ SEKAČKY

ve výprodeji **všech 32 modelů**
(benzinové, elektrické, AKU)



Benzinová s pojezdem MTF LM 40 PSP

41 cm | 1,6 kW | 50 l

- Motor DG 350 s rozvodem OHV
- Centrální nastavení výšky sečení (2,5–7,5 cm)
- Nastřikovač paliva Primer pro snadné starty
- Mimořádně nízká hmotnost
- Snadno složitelné madlo

~~9 500 Kč~~
4 400 Kč

Horské MTF MOUNT 5.4 MAX DRIVE s volitelnou baterií (bez baterie)

- **Středový motor Max Drive (80 Nm)**
- Dojezd až 200 km, na výběr 4 typy baterií 14,5 Ah–24,5 Ah
- Přehazovačka a brzdy Shimano
- Uzamkykatelná odpružená vidlice SR Suntour (zdvih 100 mm)
- Průměr kol 29", velikost rámu 19" a 21"

~~56 000 Kč~~
27 900 Kč

Ke KAŽDÉMU MODELU na výběr **2 až 4 typy baterií** s kapacitou až 24,5 Ah a dojezdem až 200 km.



ŘETĚZOVÉ PILY

ve výprodeji **všech 19 modelů**
(benzinové, elektrické, AKU)

- Objem motoru 41,9 m³, výkon 1,7 kW, délka lišty 41 cm
- Velmi dobré starty i za studena díky Primeru a pomocné pružině
- Antivibrační systém, moderní karburátor
- Automatické mazání řetězu, bezpečnostní brzda



~~7 600 Kč~~
3 100 Kč

ZAHRADNÍ GRILY

ve výprodeji **všech 10 modelů**
(plynové, hybridní, na uhlí, udiřna)

CHAR-BROIL CONNECTIVE 210 B

- Grilovací plocha 41,5 x 47 cm, grilovací rošt z litiny
- Hořáky z nerezové oceli ovládané samostatně
- Mřížka pro rozpékání pečiva
- Elektronické zapalování pro okamžité zažehnutí
- 2 postranní odkládací plochy



~~11 000 Kč~~
4 900 Kč

PLOTOVÉ NŮŽKY

ve výprodeji **všech 15 modelů**
(elektrické, AKU, benzinové)

MTF HTE 50 E

- Příkon 500 W
- Délka lišty 460 mm



~~2 100 Kč~~
890 Kč

Mountfield

E-SHOP Nakupovat můžete také 24 hodin denně na www.mountfield.cz

otevřeno i v neděli

Tiskové chyby, změny cen, vyobrazení a technických parametrů na této straně vyhrazeny.

VŠEHO



Do VELKÉHO POVÁNOČNÍHO VÝPRODEJE jsme zařadili celý sortiment. Na všechny výrobky platí mimořádně nízké **VÝPRODEJOVÉ CENY.**

SEKAČKA, na které sedíte a kterou řídíte

~~54 000 Kč~~
26 000 Kč

26 000 Kč

MTF 1438 M-SD



- Robustní nosný rám z prvotřídní oceli
- Antiskalpacovací systém zabraňuje sdírání trávníku na nerovnostech
- V 7 polohách výškově nastavitelná dvoumnožová sekačka
- Elektromagnetické spínání sekačky
- Pětirychlostní mechanická převodovka se zpátečkou
- Mulčovací záslepka v ceně

~~85 000 Kč~~

43 000 Kč

Ve výprodeji všech 11 modelů

NA NAŠICH VÍŘIVKÁCH MŮŽETE NAJÍT NAPŘ.:

- **Kvalitní americké skorepiny Lucite Acrylics a Aristech Acrylics**
- **Až 68 proudových trysek, včetně nových 7palcových masážních trysek**
- **Nejúčinnější dezinfekce vody ozónem**
- **Úsporná čerpadla o výkonu až 6 HP**

skořepiny (ledově bílá, bílý mramor,
stříbrný mramor, Toskánsko
a půlnoční kaňon)

- Výkonný motor Loncin s rozvodem OHV
- Mechanická převodovka 4+R
- Elektrický startér
- Ocelový nosný rám
- Vakuový systém sběru trávy
- Komfortní sedadlo
- Dokonalý výhled na sečenou plochu
- Nastavitelná výška sečení (3,5–7,5 cm)



MTF LT 61



61



15

ZAHRADNÍ

Ve výprodeji všech 120 druhů

Vision board. Trend, který vám pomůže splnit si sny



Ukázka nástěnky přání. Autorka jich má mnoho.

JAK NA VISION BOARD?

Nejprve si stanovte své cíle a sny, které chcete na svém vision boardu zobrazit. Může se jednat o kariérní cíle, cíle v osobním životě, v oblasti zdraví nebo cokoliv jiného, co je pro vás důležité.

- Nemusíte se držet pouze jedné linky. Žijete pestrý život, ve kterém se mísí soukromí i kariéra dohromady. Takže jestli byste rádi založili rodinu i zlepšili své fotografické schopnosti, patří na vision board obojí.
- Vyberte si plochu, na kterou chcete svůj vision board umístit. Může se jednat o papírový diář, plakát, tabuli nebo jiný materiál, který máte po ruce. Klidně to ale může být i tapeta v mobilu nebo na počítači.
- Listujte časopisy, hledejte na internetu obrázky, fotografie, citáty nebo jiné symboly, které souvisí s vašimi cíli a sny a průběžně si je ukládejte na jedno místo.
- Jednotlivé obrázky, výstřižky, citáty a vše, co ilustruje vaše cíle i cestu k nim, nalepte (nebo nakreslete) na vybranou plochu.
- Vytvoříte vlastně koláž všech materiálů, do které můžete směle kreslit, psát nebo ji dále dekorovat. Ty nejdůležitější části klidně zvýrazněte pastelkami nebo zvýrazňovačem. Umístěte svůj vision board na místo, kde ho budete mít stále na očích, například na zeď v ložnici nebo na pracovním stole.

MET



Další ukázka vision boardu. Autorka zde vytyčila své cíle. Jsou mezi nimi nové auto, cestování i čas s partnerem.

2x PINTEREST

Co je důležitější? Disciplína nebo motivace?

Nový rok s sebou nese řadu předsevzetí a možná i nastavení nových cílů. Před lety způsobily obrovskou revoluci myšlenkové mapy, které zahýbaly stylem, jakým si zapisujeme myšlenky a poznámky. Bylo totiž prokázáno, že když některé věci vizualizujeme, místo abychom je pouze psali, mají pro nás větší váhu a snáz si je pamatujeme. Později se objevil feno-

mén vision board (v překladu nástěnka vizí). Jde o grafické zobrazení cílů a přání, které se na papíře, tapetě v mobilu nebo počítači umísťují tak, abyste své cíle měli co nejvíce na očích. Pak už je mnohem snazší najít motivaci k tomu, abyste si své sny konečně začali plnit a nemávali nad nimi po pár nezdarech rukou. A kdy jindy začít než zkraye nového roku?

Uvědomění je krok vpřed

Vision board ale zdaleka není jen nějaký trend ze sociálních sítí. Využívá principy psychologie a vizualizace.

Když si každý den budete představovat svůj ideální život, budete tak zaměřovat svou energii na dosažení cílů. Tento proces nám pomáhá soustředit se na to, co je pro nás důležité. Při tvorbě vision boardu si ujasníte, čeho si přejete dosáhnout. Nebo taky zjistíte, že vlastně vůbec nevíte, co byste si měli přát. A to lze považovat za první přání. Tématem vašeho vision boardu tak může být pouhé „zjistit, po čem toužím“. A kdyby nic jiného, už tohle uvědomění je krok vpřed. Vytvoření nástěnky vizí je navíc prvním opravdovým krokem ke

zhmotňování vašeho záměru. Je to jako smlouva, kterou jste uzavřeli sami se sebou. První skutečná věc, kterou jste udělali pro splnění svých snů. Žádné řeči, ale činy, akce.

Nástěnka navíc připomíná, že stejně jako jste museli věnovat energii a úsilí, aby vznikl váš vision board, tak ani vaše plány, přání a sny se neuskuteční samy od sebe.

Jdou spolu ruku v ruce

Důležitá je vždy motivace a disciplína, bez těch se vision boardy skutečnosti pravděpodobně nestanou. Vy-

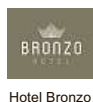
zkumy z posledních let ukazují, že motivace není všudypřítomná. Při práci na svých snech se na ni nemůžete sto procentně spolehnout. Jeden den přijde a druhý den odejde. Je totiž založena na emocích, které fungují na stejném principu. Opakem je disciplína, která je hnacím motorem, jenž nám pomáhá činit rozhodnutí. Jít cestou, která je pro nás z dlouhodobého hlediska správná. Disciplína je opakem emocionálně založených rozhodnutí. Proto je důležité, aby šla se zmiňovanou motivací ruku v ruce.

TEREZA ŠIMURDOVÁ

INZERCE

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Číšník/Servírka - Bronzo Hotel Brno.
Nadšení pro práci s lidmi, chuť vytvářet zážitek pro hosty. Znalost přípravy kávy, komunikativnost, příjemné vystupování, spolehlivost, zodpovědnost, práce na směny.
AJ. Tel: 602 587 453, E-mail: job@hotelbronz.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/CVKCS6



Hotel Bronzo

REGIONÁLNÍ MANAŽER - Plzeň,
zkušenosti z oblasti obchodu, nejlépe pojišťovnictví, tvůrčí myšlení, schopnost motivovat tým, vytvářet, pracovní nasazení, zkušenosti s náborom a výběrem obchodních zástupců na IČO, SŠ/VŠ, RP sk. B. E-mail: brinkova@das.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/QPV5K0



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

Účetní - příspěvkové organizace, odpovídající SŠ, VŠ ekonomická, podvojné účetnictví, SW GORDIC, ekonomika a účetnictví příspěvkové organizace, praxe v příspěvkové organizaci, práce s cestovními příkazy. Tel: 596 241 073, E-mail: jana.jeziorokova@hladnov.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/EZNCOA



Gymnázium Hladnov a Jazyková škola s právem...

MANAŽER OBCHODNÍ SKUPINY/OBCHODNÍ ZÁSTUPCE-celá ČR Vaším denním chlebem bude hledání nových klientů, zjištění potřeb klienta pro volbu té nejvhodnější služby, péče o stávající klienty. Vaším výsledkem práce bude uzavřená smlouva. E-mail: brinkova@das.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/VB94ZN



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

Pracovník/pracovnice oddělení dopravních přestupků Přijmeme pracovníka/pracovnici na přípravu podkladů pro správní řízení. Min. SŠ s maturitou, plat. tř. 8, doba neurčitá, úvazek 40 hod. týdně. Vhodné pro absolventa. Přihláška k VŘ na www.praha2.cz
Více na www.jobdnes.cz/detail/VB94ZN



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

Média, polygrafie

OPERÁTOR POLYGRAFICKÉ VÝROBY 1SMĚNA - 30-40.000Kč
grafická/grafik
Pracovníci přípravy tisku a dokončování
Seřizovač/ka knihařských strojů - pomocný
Obsluha polygrafických strojů - laminovací stroje
Více na www.jobdnes.cz



Vrchlabské Návlstěvnícké centrum Krkonošského národního parku – Muzeum Krkonoš otevřelo pro veřejnost před dvěma lety.

PROFIMEDIA

Expozice láká i cizince

Krkonošské muzeum ve Vrchlabí má více než 140 let dlouhou historii.

Novou expozici Muzea Krkonoš ve Vrchlabí za uplynulý rok navštívilo 43 584 lidí a za celou dobu jejího fungování, tedy od listopadu 2023, celkem přes 49 580 návštěvníků. Průměrná týdenní návštěvnost byla téměř 840 lidí. Zahraniční návštěvníci tvoří do 20 procent z celkového počtu. První rok provozu muzea potvrdil naději Správy Krkonošského národního parku (KRNAP), že muzeum návštěvníky zaujme a bude je bavit.

Návštěvnost plní očekávání

Vrchlabské Návlstěvnícké centrum Krkonošského národního parku – Muzeum Krkonoš s interaktivní expozicí o Krkonoších se lidem otevřelo 1. listopadu 2023. Vytvoření expozice a rekonstrukce bývalého augustiniánského kláštera, v němž se muzeum nachází, přišly na více než 300 milionů korun. „Návštěvnost nové expozice plní naše očekávání, byť její rozložení je v průběhu roku výrazně nerovnoměrné. V důsledku vlivu počasí, svátků, prázdnin a dalších faktorů je někdy návštěvnost nárazově velmi vysoká,“ sdělil mluvčí Správy KRNAP Radek Drahný. Podle něj v souvislosti s otevřením nové expozice výrazně stoupla i návštěvnost nedalekých takzvaných Čtyř historických domků na náměstí Míru, které jsou součástí Muzea Krkonoš.

„Obvyklá průměrná roční návštěvnost staré expozice ve čtyřech historických domcích, tedy osm tisíc návštěvníků, v důsledku otevření nové

expozice v klášteře vyskočila na 30 tisíc návštěvníků ročně. Stalo se tak díky tomu, že obě expozice mají jednu společnou vstupenku,“ sdělil Drahný.

Velký zájem je o letních prázdninách Návštěvnícky nejsilnějšími měsíci roku 2024 v nové expozici muzea v klášteře ve Vrchlabí byly únor, březen, červen, červenec a srpen. Podle zástupců muzea je o expozici zájem i z řad zahraničních návštěvníků. „Cizinci tvoří do dvaceti procent z celkové návštěvnosti muzea,“ uvedl Drahný. Nejčastěji přicházejí Poláci, Němci, Slováci, ostatní národnosti jsou zastoupeny pouze jednotlivci.

Nová expozice muzea je téměř na třech tisících metrech čtverečních v suterénu, v přízemí a v patře budovy. Návštěvníci mohou vidět i štolu historického dolu, dozvědí se třeba, jak byly Krkonoše ovlivňovány lidmi a naopak, nebo se seznámí s historií Krkonoš od vzniku prvních hornin po současnost. Nová expozice nahradila zastaralou, nazvanou Kámen a život a Lidé a hory, která vznikla v letech 1984 a 1995. Rekonstrukce kláštera trvala od roku 2017. Průměrná návštěvnost původní expozice v posledních letech jejího fungování byla v porovnání s návštěvností té nové výrazně nižší. „Za roky 2013 až 2017, to znamená do uzavření muzea z důvodu rekonstrukce, byl průměr 10 300 návštěvníků ročně,“ dodal Drahný.

Krkonošské muzeum ve Vrchlabí má více než 140 let dlouhou historii. Vzniklo v roce 1883 z iniciativy Rakouského krkonošského spolku, který usiloval o turistické zpřístupnění Krkonoš, jejich ochranu a hlubší odbornou poznání.

ČTK

PENNY.

OD ČTVRTKA DO STŘEDY
9. 1. – 15. 1. 2025

Protože jídlo je láska



VIVESS
více na www.penny.cz

PLATNOST JIŽ OD 8.1.



15,90

90% masa

DEBRECÍNSKÁ PEČENÉ REZNÍKŮV TALÍŘ
krájená | 100 g

46%

PLATNOST JIŽ OD 8.1.



ČERSTVÁ VEJCE VELIKOST S*
30 ks | 1 ks 3,33 Kč

530

3

BALENÍ

rozděleno

den

JEDINEČNÁ NABÍDKA

99,90



KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY
chlazené | cena za 1 kg

109,90

216,90

49%



JEDINEČNÁ NABÍDKA

79,90

3

BALENÍ

rozděleno

den

TOALETNÍ PAPIR WIPPY®

různé druhy | 3vrstvý

16 rolí | 271,04 m

1 m 0,29 Kč



PLATNOST JIŽ OD 8.1.

49,90

89,90

44%

HROZNÝ RÉVY VINNÉ BÍLÉ

bezsemenné, balené

500 g | 100 g 9,98 Kč



POMERANČE
volné | cena za 1 kg

22,90

49,90

54%

CENA ZA 100 G

RAJČATA CHERRY
cena za 100 g

11,90

14,90

20%

ilustrační foto

■ Nejnížší cena za posledních 30 dní. Škrtnutá cena je běžná prodejní cena.

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

Sleva je poskytována za body za nákupy v prodejnách Penny Market. Body za své nákupy můžete získat od 9. 1. 2025 do 26. 3. 2025. Získané body lze uplatnit do 2. 4. 2025. Akce platí do vyprodání a vydání zásob v jednotlivých prodejnách Penny Market. Fotografie je pouze ilustrační. Podrobná pravidla na www.penny.cz.

PLAY

Voskové palmy

Ještě než se virtuálně přesuneme na sever Kolumbie a do Kari-biku, ráda bych se zastavila u kávové oblasti, která je mou ob-líbenou částí Kolumbie. Skoro každý, kdo jede do této země, navštíví Valle de Cocora, které je na okraji národního parku Los Nevados a ve kterém je kromě krásné přírody k vidění i velký počet voskových palm.

Vosková palma (ceroxylon) je národní strom Kolumbie a vyní-ká zejména svou výškou, může totiž dosahovat až 60 metrů. Tyto palmy snesou nižší teploty, i proto rostou v nadmořské

**„ Je potřeba
jet džípem
a v období
dešťů se tu
budete plácet
v bahně.**

výšce od 1000 metrů nad mo-
řem a v minulosti byla jejich
kůra používána zejména k výro-
bě svíček.

Pokud byste chtěli vidět vosko-
vé palmy ve svém přirozeném
prostředí a ve větším počtu, do-
poručuji vám se vypravit do ob-
lasti nazývané La Carbonera,
kde jsou opravdu na každém
kroku, je to opravdu unikátní
místo, které vás pohltí. Cesta sem sice není jednoduchá, je po-
třeba jet džípem a v období dešťů se tu budete plácet v bahně,
ale ty výhledy a atmosféra konce světa za to opravdu stojí. Pro-
cházet se mezi těmito krásnými vysokými stromy v hlubokém
tichu, obdivovat zelené vrcholy kolumbijských hor a jen vnímat
samotný moment. Sama jsem seděla asi dvě hodiny a jen kou-
kala do dálí, představovala si, co ty palmy, které se mohou do-
žít až 200 let, už asi všechno zažily. V období násilí, kdy zde
panovala levicová guerilla, ale i teď, kdy do této oblasti moc turistů nedojede.
Vědí daleko víc než my, ale mlčí o tom.

TROTAMUNDOS

VĚČNÁ CESTOVATELKA A OBDIVATELKA
ZAJÍMAVÝCH KULTUR



@mojemetro



Čo říkáte na asiatského pankáče, který se vyloupnul v podchodu
Hlávkova mostu? Zachytil jej lovec graffiti @fotojukl. #graffiti
#pintada #graffitismo #streetart #artecallejero #poulicniumeni
#artedistrada #czechgraffiti #praguegraffiti #praguestreetart
#prahagraffiti #grafflife #graffitiart #streetartpraha

#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!

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

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

LUŠTĚNKA: OBLAK
ŘEŠENÍ SUDOKU:

LUŠTĚNKA

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

3 – KŮL, LEV

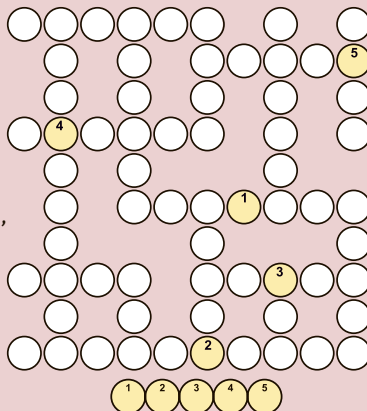
4 – KUPA, ÚKON,
ÚPRK

5 – HŮLKA,
POHYB, TRASA,
UZLÍK

6 – ČEPICE, ELEGÁN,
PATINA, UŠÁČEK

7 – EXPONÁT

10 – ŠKRALOUPEK,
UKOLÉBAVKA



F POHODĚ

:o=)

Pochopení

A. Židkova



SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ

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

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

POČASÍ

DNES
o/4 °C

ZÍTRA
4/8 °C

PÁTEK
-2/2 °C

SOBOTA
-3/1 °C

Teplotní rekordy: -25,4 °C (1789) 13,8 °C (2005) Bio:

NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro
FOTO: 2x AP

ČT1

20.10 **Srdce (1/16)**
Američanka a Švéd. Seriál (It., 2021). Hrají: P. Fogliattiová, M. Martari, D. Pecci, A. Gherpelli

21.05 **Dcera národa (1/6)**
Seriál (ČR, 2024). Hrají: A. Formanová, J. Langmajer, L. Noha

21.40 **13. komnata Josefa Kvasničky**

22.09 **Výsledky losování Šťastných 10**

22.10 **Ten, kdo tě miloval**
Komedie (ČR, 2018)

23.40 **Komisařka Florence VII (1/4)**

ČT2

20.00 **Stanley Tucci a všechny chutě Itálie**
Toskánsko

20.45 **Hledání ztracených světů – Jižní Kavkaz s Romanem Zachem (1/6)**
Arménie – Ararat

21.15 **Mistři medicíny III (1/13)**
Lubomír Hašík

21.45 **Babylon Berlín IV (1/12)**
Dramatický seriál (N, 2022)

22.35 **Zázraky techniky V**

23.25 **3.10 Vlak do Yumy**
Western (USA, 2007)

NOVA

20.20 **Výměna manželek XVII**
Dokáže hyperaktivní Eliška vyjít s domácký založeným tatínkem a dětmi závislými na mobilu a jak zvládne Blanka alternativní rodinu, milující techno?

21.35 **Bachelor Česko**
Reality show (ČR, 2024)

22.55 **FBI II (4)**
Nedokonala věda. Krimiseriál (USA, 2019)

23.55 **Mentalista VII (13)**
Krimiseriál (USA, 2014)

00.50 **Kriminálka Las Vegas (1)**

PRIMA

20.15 **Pod hladinou (1)**
Krimiseriál (ČR, 2023). Podporučík Jan Zach se vrací k pořickému oddělení Slapy. Tady kdysi začínal, než se stal respektovaným členem týmu potápěčů brněnské zásahovky. Hrají: M. Hádek, S. Nováková, M. Adamczyk, Š. Krausová

21.50 **Show Jana Krause**
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show!

22.45 **Show Jana Krause**

23.55 **Ano, šéfe!**

01.05 **Policie v akci**

ÓČKO

17.50 **Óčko hity**

18.00 **CZ & SK**

19.00 **YouTube Chart**

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 Finland**

22.30 **Virtuální svět TV**

0.00 **Óčko flirt**

metro

Vydává: MAFRA, a. s., Karla Engliš 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, www.metro.cz. Kontakty: 225 065 111, dopisy@metro.cz, jmeno.prijmeni@metro.cz. Redakce: šéfredaktor - Petr Holeček, zástupce šéfredaktora - Šimon Merta. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC. Inzerce: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, 225 065 120. Tisk: mafraprint – Praha a Olomouc
• Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811. Distribuce: PNS, a. s. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2025 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření částí nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.

SPORT

KRÁTCE

Rozhodne štěstí

Pořadatelé tenisového Roland Garros využijí při prodeji vstupenek na letošní ročník pařížského grandslamu systém loterie. Francouzská tenisová federace oznámila, že při neustálé rostoucím zájmu o lístky chce pomocí náhodného losování zajistit fanouškům rovné šance na jejich získání a nákupy pomocí robotů a bojovat s podvodníky. Fanoušci se budou moci do systému přihlásit od 27. ledna do 9. února.

Házenkáři chtějí odhalit slabiny

České házenkáře čeká přípravný turnaj ve Francii, který pro ně bude generálkou na mistrovství světa. Svěřenci španělského trenéra Xaviera Sabatého se ve Štrasburku dnes od 19.15 utkají s domácím výběrem a o den později změří síly s Portugalskem. Kouč národního celku věří, že zápasy proti favori-

tům mužstvo dostatečně prověří a odhalí slabiny, na kterých chce do začátku MS ještě zapracovat.

Čtvrtý kandidát

Na předsedu Fotbalové asociace ČR bude na jaře kandidovat také prezident a většinový vlastník mlado-boleslavského prvoligového klubu David Trunda.

Získá osmý titul?

Domácí jedničky posledních sezon Michael Boroš a Kristýna Zemanová budou v sobotu na mistrovství republiky cyklokrosářů v Jičíně plnit roli hlavních favoritů. Boroš pojeďe o rekordní osmý titul, Zemanová se při svém posledním startu v sezoně pokusí navázat na triumfy z posledních tří let. Šampionát bude důležitý i pro reprezentačního trenéra Michala Bednáře, jenž po něm uzavře nominaci na MS, které se uskuteční na přelomu ledna a února ve francouzském Liévinu. **ČTK**



Kratší etapu ovládl Loprais

Aleš Loprais s kamionem Iveco (na snímku) včera vyhrál zkrácenou 3. etapu Rallye Dakar. Navázal na pondělní triumf Martina Macíka, který je nadále v čele kategorie. Svůj nejlepší dílčí výsledek ve 47. ročníku si připsal motocyklista Martin Michek, jenž byl devátý. Problémy měl naopak Martin Prokop, který mezi osobními automobily ztratil téměř hodinu a půl a v průběžném pořadí klesl na konec druhé desítky. Účastníci slavné soutěže měli absolvovat rychlostní zkoušku o délce 496 km, ale pořadatelé ji s ohledem na předchozí náročnou etapu a hlavně nepříznivé počasí v cílové oblasti Hanakíja o 169 km zkrátily. **ČTK**

Nová výzva. Kušej bude oblékat sešíváný dres

První ligový start si může připsat proti bývalému klubu.

Český fotbalový reprezentant Vasil Kušej přestoupil z Mladé Boleslavi do pražské Slavie. Čtyřiatřetiletý křídelník podepsal s lídrem prvoligové tabulky smlouvu do prosince 2028.

Slavia se o Kušeje zajímala už v minulosti, ofenzivní univerzál ale tehdy ještě zůstal v Mladé Boleslavi a do Edenu zamířil až nyní. Přestupovou částku kluby nezveřejnily, podle spekulací médií by Pražané měli za hráče zaplatit okolo 60 milionů korun.

„Mám velkou radost, jsem šťastný. Přestupuji do největšího klubu v Česku. Cítím velkou motivaci ukázat, co umím a pomoci týmu vyhrávat ve všech soutěžích. Těším se, až se s kluky na tréninku i na hřišti poměřím a zjistím, jak na tom jsem,“ prohlásil Kušej.

„Vasil dlouhodobě potvrzuje nadstandardní kvalitu nejen v české lize, ale také v re-

prezentaci a v této sezoně i na evropské scéně. Vypracoval se v oporu a lídra Mladé Boleslavi, je to rychlý a produktivní hráč, exekutor standardních situací. Věříme, že má všechny předpoklady pro to, aby udělal další kariérní krok a zařadil se mezi důležité hráče Slavie,“ uvedl sportovní ředitel Pražanů Jiří Bílek.

Kušej si vyzkouší teprve druhé prvoligové angažmá. Bývalý hráč Drážďan, Wackeru Innsbruck a Ústí nad Labem přišel do Mladé Boleslavi před necelými dvěma lety z Prostějova a okamžitě se zařadil mezi opory. Za dosavadních 68 prvoligových startů si připsal 13 branek. Na kontě má dva zápasy za reprezentační áčko. Včera s Pražany odcestoval na soustředění do Španělska. Ligový debut v novém klubu si může odbyt na začátku února v prvním jarním kole symbolicky proti Mladé Boleslavi.

Slavii naopak včera opustili záložníci Lukáš Masopust, který by měl hostovat v Liberci, Petr Ševčík a Nor Conrad Wallem. **ČTK**



„Trasa Boleslav–Slavia funguje super, doufám, že to bude platit také v mém případě,“ řekl fotbalový reprezentant Vasil Kušej. **ČTK**

„Moc se na všechny těším. Ve Slavii je extrémně velká konkurence, o místo v týmu se však porvu ze všech sil.“

VASIL KUŠEJ
ČESKÝ FOTBALISTA

PŘÍCHÁZÍ I MARKOVIČ

Kušej byl po nigerijském záložníkovi Davidu Mosesovi druhou oficiálně potvrzenou zimní posilou Slavie.

- Třetí pak včera Pražané získali z Ostravy, uplatnili klauzuli o zpětném odkupu gólmana Jakuba Markoviče. Ten ve Slavii podepsal do června 2029. **ČTK**

ČÍSLO DNE

12

Německá fotbalová liga zavede od příští sezony poloautomatickou ofsajdovou technologii. Magazín Kicker to potvrdil Knut Kircher, šéf německých rozhodčích. Systém má výrazně zrychlit rozhodování ofsajdů v porovnání s běžným vyhodnocováním prostřednictvím videoasistenta rozhodčího (VAR). Technologie byla použita na MS 2022, kde 12 kamer pod střechami stadionu a senzor v míči okamžitě doručily data do videocentra, odkud VAR předal zprávu rozhodčímu na hřišti.

31

Národní sportovní agentura (NSA) zahájí příští týden další kontrolu hospodaření Českého tenisového svazu. Poté, co odhalila vážné nedostatky ve využívání státních dotací v roce 2021, prověří financování organizace v letech 2022 a 2023. NSA se zajímá zejména o platby za služby při pořádání 31 tenisových turnajů. **ČTK**