

Vánoce už odpípaly...

a přichází
POVÁNOČNÍ VÝPRODEJ



VOLNÉ POKRAČOVÁNÍ
MINISÉRIE POD HLADINOU

NA VLNÁCH
JADRANU

dnes 2015

Prima

metro

Po svátcích volají doktorům lidé, kteří to přehnali s jídlem či alkoholem. Často také hřeší už nemocní. STRANA 2



Češi odkryli mayské město

Pomocí moderních technologií objevil česko-slovenský **archeologický tým** v Guatemale území staré **3000 let**. Na vizualizaci je náměstí v Yax Balam. Odborníci našli paláce či sochy.

Žlučníky, slinivky, játra. Po svátcích trpí nejvíc

Jak na Vánoce a Silvestra, tak na Nový rok? Kocovina a zkažené žaludky po svátečním hodování přinášejí „ovoce“. Lékaři teď mají napilno.

Český trávicí trakt dostává během prosincových svátků zabrat, stejně jako kanalizace a rošty čističek odpadních vod. Lidé proženou žaludkem a střevy směsicí jídla, která je destruktivní nejen složením, ale také množstvím.

Nejhorší jsou ti, kteří se na konci roku neudrží

„Naši pacienti s chronickými nemocemi gastrointestinálního traktu jsou přes svátky obvykle disciplinovaní. Problém je s těmi, kteří svoji diagnózu znají krátce, a nevědí,

co si mohou, nebo spíše nemohou, dovolit. Ti v lednu plní naše ordinace s potížemi, které by je minuly, kdyby přes Vánoce udrželi doporučený dietní režim,“ říká Ilja Tachecí, předseda České gastroenterologické společnosti a přednosta II. interní gastroenterologické kliniky Lékařské fakulty Univerzity Karlovy Praha a Fakultní nemocnice Hradec Králové. Zdrojem potíží bývá i tradiční česká obliba v bramborových salátech s majonézou a smažených kaprech.

Další skupinou osob, které se na začátku roku vypraví za experty na trávicí trakt, jsou „žlučníkáři“. Přes rok se jim daří držet chutě na uzdě, vánoční svátky jsou pro ně ale velkým pokušením. „Tuší, že jim může být velmi špatně, dopřejí si alkohol či tučná jídla. Ti chodí v lednu, někteří už o svátcích volají záchranku,“ popisuje Ondřej Urban,

přednosta II. interní kliniky gastroenterologické a geriatrické Fakultní nemocnice Olomouc.

Náhrada se stále prosazuje pomalu

Právě majonéza je grunt. Bez této ingredience si stále ještě mnoho Čechů nedokáže tradiční bramborový salát představit.

Při časté konzumaci se jedná o doplněk, který dává žlučníku zabrat. Přitom se jí nemusíme při přípravě pochoutky úplně vzdát. „Místo samotné majonézy použijte bílý jogurt s jen malým množstvím majonézy,“ radí Lucie Růžičková, vedoucí nutriční terapeutka ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze.

Spoléháme na likvidaci škod

I přes neustálé upozorňování a osvětu se ale Češi spoléhají spíše na léčbu následků než na levnější a bezbolestnou

prevenci. Jak ukázaly prodeje internetového portálu Lékárna.cz v posledních dvou týdnech prosince 2023, zájem o nejrůznější „vyprošťovány“ po alkoholovém opojení či prášky a tablety na zklidnění žaludku po obžerství stoupl o desítky až nižší stovky procent.

Že je ale ze všeho nejlepší střídmost, to lékaři nevyklučují. Lidé se toho ale nedrží. „Obecně platí, že v přiměřeném množství neškodí ani tato nezdravá, ale tradiční strava. Potíž je však v přecpávání se,“ zdůrazňuje primář Gastroenterologického oddělení v Nemocnici České Budějovice Martin Bortlík, současně i místopředseda České gastroenterologické společnosti. Větší problém, než si dát jednou za rok přiměřenou porci kapra a salátu, je především v Česku stále velký problém. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

REGENERACE TĚLA I DUCHA VE SPA RESORTU LIBVERDA

VALENTÝN ROMANTIKA PRO DVA

2 noci | od 9.324 Kč/pár

Ubytování, polopenze, 2x romantická posezení s lahví vína s variacemi sýrů a paštik, uhličité koupele pro pár, masáž, voucher na kávu a zákusek

SENIORSKÝ POBYT

6 nocí | od 9.900 Kč

Ubytování, polopenze, vstupní lékařská konzultace, 10 léčebných procedur, káva a zákusek.



+420 482 368 100-102
info@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

Při předložení vouchery
KAVA ZDARMA
MAFRA

NÁŠ CHOVATEL

**VÝSTAVA DROBNÉHO ZVÍŘECTVA
12. - 13. 1. 2024**



**CELOSTÁTNÍ VÝSTAVA
POŠTOVNÍCH HOLUBŮ**



OTEVŘENO:
PÁ 10:00 - 18:00
SO 9:00 - 16:00

www.vll.cz

**13. 1. CELOSTÁTNÍ TRH DROBNÝCH ZVÍŘAT
VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM**

Rozšiřte si na Smíchově pivní obzory

Tenhle festival bude trochu jiný. Piva tu ochutnáte luxusní a někdy až trochu šílená. Akce si totiž klade za cíl představit pivní rozmanitost. Pořadatel festivalu, pivovar Zichovec, pozval na 27. ledna do bývalého kláštera Gabriel Locí na pražském Smíchově 24 špičkových evropských pivovarů. Ty dovezou hned 150 různých piv.

Winter Affair se nebude držet formátu klasického pivního festivalu. Místo toho, aby si člověk kupoval piva zvlášť, zaplatí jednu vyšší cenovku a celý den pak může degustovat po malých skleničkách, cokoliv se mu zlíbí. Pořadatelé věří, že výběr piv nemá obdoby. „Nebudu chodit kolem horké kaše. Cena přes dva tisíce korun za vstupenku je dost. Ale myslím, že je snadno vysvětlitelná, piva, která do Prahy přivezeme, totiž nejsou žádná přehlídka industriálních ležáků. Návštěvníci budou mít šanci ochutnat velké množství piv, která jsou silově na úrovni vína, a nejen ta,“ říká Adam Huml, pivní someliér, který je součástí zichoveckého marketingového týmu. „Lidé ochutnají extrémně silná piva stařená po dlouhé roky v sudech po tvrdém alkoholu. Piva s exotickými přísadami, ovocem či třeba piva fermentovaná spontánně. Zároveň jsme ale chtěli nabídnout víc než jen piva. Proto jsme z každého pivovaru pozvali dvojici zakla-

datelů či sládků, kteří si svá piva odprezentují. I proto jsme chtěli ze zážitku eliminovat finanční transakce. Nemůžete si pozvat světového sládku a chtít po něm, aby stál za kasou,“ dodává Huml.

Konkrétně se na Winter Affair představí například švédský pivovar Omnipollo, mezi jehož šestici piv naleznete třeba stout Church Amun Ra se 17 procenty alkoholu. Z Anglie přijede leedský pivovar

Northern Monk nebo birminghamský pivovar Attic Brew Co. A oba nabídnou nevídaný pohled do světa hypermoderních chmelených piv a silných v sudech stařených imperiálních stoutů. Itálii

bude reprezentovat pivovar Ca' del Brado, jenž se zabývá přírodní fermentací a využívá lokální italské ovoce, jako je víno či kiwi. Své „lektvary“ na akci ale představí i pár českých pivovarů. **MET**

INZERCE

LEDNOVÝ

FESTIVAL

AŽ -40%

NA SEZÓNÍ CITRUSY

Mandarinky
volné
1 kg

48.60 **-40%**
28⁹⁰



Pomeranče
1 kg

48.60 **-38%**
29⁹⁰



48.60 **-40%**
28⁹⁰

Grapefruit
červený
1 kg





albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Akce platí na vybrané citrusy v prodejnách Albert od 10. 1. do 16. 1. 2024 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz

PATRIK RATAJSKÝ



Už brzy

Hned dvakrát se v pražské O2 areně představí slovenská hudební legenda Mariika Gombitová. Zatímco koncert 16. ledna je vyprodaný, na 30. ledna lístky ještě jsou. Zpěvačka se svými hosty, skupinou Kandráčovci, Jankem Lehotským nebo Felixem Slováčkem mimo jiné zavzpomíná i na další československé hudební velikány. **MET**

Auta v Praze, za peníze

Zpoplatnění vjezdu do centra hlavního města může spustit lavinu průšvihů. Radní před zavedením nepopulárního opatření varují.

Změnit program řízení vjezdu do tunelů městského okruhu, omezit vjezd ze Středočeského kraje například světelnými závorami a další opatření. Na jejich zavedení trvá rada městské části Prahy 6, a to v souvislosti s připravovaným magistrátním opatřením zpoplatnění vjezdu do centra hlavního města.

„Zavedení poplatku by mohlo bez přijetí doprovodných opatření naopak zhoršit dopravní situaci, a to nejen v naší městské části. Zklidňování dopravy je sice naší dlouhodobou prioritou, ovšem samotnému zpoplatnění vjezdu do centra města musí bezpodmínečně předcházet kroky, které by zamezily negativním vlivům, které by to na naši městskou část mohlo mít,“ říká pro deník Metro radní Prahy 6 pro dopravu Ondřej Matěj Hrubeš.

Světelné závory?

Proto je podle radního nejprve nutno zajistit taková opatření, která by předcházela možnému zvýšení dopravní zátěže na území nejen Prahy 6. Jedním z takových opatření je podle Hrubeše přena-

stavení programu řízení vjezdu do tunelů městského okruhu tak, aby nevznikaly venku kolony.

„Konkrétně na křižovatkách Pražský most a Malovanka. Dále je nutné omezit kapacity pro individuální automobilovou dopravu například statickými, či ještě lépe dynamickými světelnými závorami. Jedná se především o ulice Podbabská, Evropská, Karlovarská a Horoměřická,“ dodává Hrubeš s tím, že radníci šesté městské části páli tranzitní doprava například v oblasti Ořechovky nebo Malého Břevnova.

Změna se blíží

Plánované zpoplatnění vjezdu na část pražské Malé Strany a Smetanovo nábřeží by mohlo začít platit v říjnu letošního roku. Omezení vjezdu do centra připravuje magistrát a nyní k němu podle radního městská Technická správa komunikací připravuje rozšířený dopravní model. Systém má být plně automatický a právně má být založen na takzvaném místním poplatku. Nemá se tedy jednat o mýto v pravém slova smyslu, neboť to nyní legislativa neumožňuje. Radnice Prahy 6 není zdaleka jedinou městskou částí, jejíž politici se v posledních dnech a týdnech vyjadřují k tomuto palčivému tématu. Praha 1 například zavedení poplatku podporuje, proti je naopak část politiků z Prahy 2. Její radní pro dopravu Tomáš Halva se bojí toho, že by přibýlo aut v Žitné, Ječné a Resselově ulici

na Novém Městě, a také v Jaromírově, Sekaninově či Čiklově v Nuslích. Zhoršit by se mohla situace i na Rašínově nábřeží nebo na Karlově náměstí či na náměstí Míru. To by mohlo podle něj způsobit další zpoždování tramvají v centru. Právě zlepšení průjezdnosti tramvají, které nyní ve středu metropole nabírají kvůli automobilovému provozu zpoždění, je přitom hlavní argument magistrátu, proč má zavedení poplatku smysl. „Problém je v tom, že když tramvaj čeká za kolo-

nou aut, dochází ke zpoždování, což snižuje kvalitu MHD. To zase znamená, že nejsme schopni motivovat lidi, aby přestoupili z aut do MHD,“ popisoval loni na podzim magistrátní náměstek pro dopravu Zdeněk Hřib. Ať už bude poplatek zaveden, či nikoliv, již nyní je jasné, že řidič nerezident bude muset platit dvakrát. Za vjezd a za parkování.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

KDO MÁ ZAČÍT PLATIT? A KDO NEMUSÍ?

Návrh celoměstské reformy zón placeného stání a návrh na zpoplatnění vjezdu do vybraných ulic v centru Prahy byly odeslány k připomínkování padesátí sedmi městským částem. Na zaslání připomínek mají čas do 17. ledna.

• Změny by měly mimo jiné přinést více pravomocí městským částem v oblasti rezidenčního parkování či lepší plynulost MHD v centru města. Po zpracování připomínek by v případě následné shody v magistrátní koalici měly být návrhy schváleny s účinností od října 2024.

• „Na návrhu v tuto chvíli neapanuje koaliční shoda. Bere-me to jako návrh postupu, na který chtěl pan náměstek znát názor městských částí, aby zjistil, zda to vůbec ob- stojí a má cenu ho prezento-

vat zbytku koalice. Magistrátní koalici zásadní debaty na toto téma teprve čekají,“ uvádí primátor hlavního města Prahy Bohuslav Svoboda.

• Dopravní analýzy ukazují, že kolaps dopravy při zavedení zvažovaného opatření nena- stane. Na začátku loňského roku magistrát zcela uzavřel Malou Stranu, a to z důvodu rekonstrukce kolejí. Před několika lety byly dokonce paralelně uzavřeny trasy na obou březích Vltavy. K dopravní apokalypse ani v jednom ze zmínovaných přípa- dů nedošlo. Objízdnou trasou je totiž čtyřicetmiliardový tunel Blanka.

• O zavedení poplatků alespoň pro nákladáky uvažovali předloni i v Brně. Město by za vyřizování povolenek utra- tilo víc, než by utrhlo. **JAR**

KRÁTCE

Nově zřizovatel

Vyšší poplatku za dítě v mateřských školách, které zřizuje kraj, obec nebo stát, určuje nově zřizovatel. Do konce roku 2023 stanovoval výši školkovného ředitel školy. Školkovné také nově nebudou muset platit zákonní zástupci, kteří zbírají příspěvek na dítě. Vyplývá to z novely vyhlášky o předškolním a zájmovém vzdělávání. Novela stanovuje i maximální výši platby v mateřské škole, družině či školním klubu.

Plné noclehárny

Většina pražských nocleháren, které nabízejí přespání lidem bez domova, je kvůli mrazivému počasí plná. Organizace, které pomoc potřebným poskytují, mohou navýšit kapacity pomocí takzvaných teplých židlí. Vytížena jsou denní centra a některá místa navyšují zdravotnický personál.

Mladý premiér

Francouzský prezident Macron jmenoval Gabriela Attala premiérem a pověřil ho sestavením vlády, potvrdil informací médií Elysejský palác. Dosavadnímu ministrovi školství Attalovi je čtyřiatřicet let. V čele kabinetu nahradí Élisabeth Borneovou. **ČTK**

INZERCE

Nemáte v důchodu na splácení půjčky? Marii pomohla Renta z nemovitosti.

Když si paní Marie brala půjčku na rekonstrukci bytu, bylo jí 55 let. Těšila se na novou, zděnou koupelnu a moderní kuchyň s myčkou nádobí. Měla dobře placenou práci, a tak jí splátky překlenovacího úvěru ve výši necelých 4 000 Kč nepřipadaly nijak přemrštěné. Situace se však dramaticky změnila, když odešla do důchodu.

Paní Marie byla odjakživa domácí typ. Jenže byt potřeboval po čase zvelebit, protože staré vybavení dosluhovalo. Proto se Marie v 55 letech rozhodla pro radikální řez: nechá si byt za 400 000 Kč zrekonstruovat! Vše dopadlo na výbornou a paní Marie se pohodlně bydlení nemohla nabažit.

Jenže štěstí netrvalo dlouho. Když začala pobírat dů-

chod, pravidelné splátky úvěru citelně nabouraly její domácí rozpočet. Úspory se tenčily. Co teď?

Marie náhodou narazila na produkt pro seniory, jímž je Renta z nemovitosti. Chtěla vědět víc, a tak se obrátila na společnost FINEMO.CZ. Jednání bylo otevřené, věcné a seriózní. S úlevou zjistila, že v tísnivé finanční situaci není sama, Rentu využily už stovky seniorů.

Paní Marie si vzala čas na rozmyšlenou. Zvážila všechno pro a proti, a nakonec na výhodnou nabídku kývla. Pak se věci daly rychle do pohybu. Nejprve doplatila zbytek překlenovacího úvěru a něco si dala bokem. Věděla, jak je ponižující, když chybí peníze. Splátek Renty se nebála, ty přecházejí na dědice. Naštěstí bydlela v místě, kde ceny nemovitostí stoupaly a zájem o byty byl obrovský. Rekonstrukce navíc hodnotu bytu významně zvedla. Paní Marie se znovu mohla radovat ze svého domova, aniž by čehokoli litovala.

Výhody Renty z nemovitosti:

- Získáte peníze na cokoli (najednou či postupně).
- Za života nemusíte nic splácet.
- Zůstáváte bydlet doma a jste nadále majitelem svého bytu či domu.
- Můžete žít důstojněji a život si více užívat



Chcete vědět víc?

- Přečtěte si příběhy klientů a odpovědi na nejčastější dotazy na www.rentaznemovitosti.cz.
- Vyžádejte si orientační kalkulaci zdarma.
- Můžete nám také zavolat na **tel. 233 321 850**.
- Jsme držitelé licence České národní banky na poskytování spotřebitelských úvěrů.



Nedejte bacilům žádnou šanci

Zima je pro organizmus náročným obdobím. Viry a bakterie číhají na každém kroku, a proto vám přinášíme několik rad, díky nimž posílíte imunitu svou i vašeho dítěte.

VYZRAJTE NA OSLABENOU IMUNITU!

Během zimy prochází imunita nejen vašich dětí, ale celé rodiny zatěžkavicí zkouškou. Pobyt v dětském kolektivu pak představuje asi největší riziko. Přitom stačí málo – kvalitní a ověřený přípravek z lékárny se skvělou chutí.

Hlíva ústřičná PRO DĚTI s Rakytníkem JACK HLÍVÁK je vysoce kvalitní doplněk stravy z tradiční řady Imunit®, který byl vyvinut dle posledních poznatků moderní farmacie. Svým unikátním složením s přírodními certifikovanými betaglukany z hlívy ústřičné, extraktem z rakytníku a dalšími vitamíny se přípravek stává jedinečným na českém trhu. Zároveň díky obsaženému selenu přípravek posiluje obranyschopnost organizmu a díky jódu zajišťuje normální růst dětí. Navíc s dárkem pro celou rodinu: Vytvořte si vlastní 3D mořský svět.



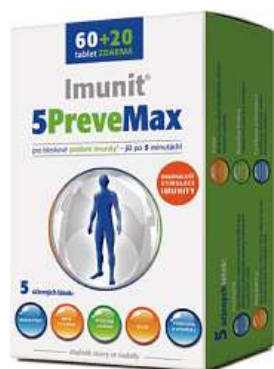
S BETAGLUKANY
OD
JACKA
Hlíváka



STIMULACE IMUNITY již po 5 minutách!

Potřebujete v tomto chladném počasí nutně posílit svou oslabenou imunitu?

Vyzkoušejte doplněk stravy z lékárny Imunit® 5PreveMax obsahující nukleotidy získané ze sladkovodní řasy chlorelly a betaglukany z hlívy ústřičné. Jeho složení je navíc obohaceno o vitamin C a selen pro přirozenou funkci imunitního systému. Kyselina listová pak pomáhá snižovat míru únavy a vyčerpání. Výborné cučavé tablety s jahodovou příchutí působí díky své nové formě přímo na sliznici v dutině ústní. Tím zajišťují rychlé působení přítomných látek již po 5 minutách od užití!



OPAR? VYŘEŠENÝ!



Řešíte nekonečné problémy s opary, jejich nepříjemným svěděním, pálením a nevábým vzhledem? Zatočte s nimi konopím!

Nevzhledné opary způsobuje na rtech vysoce infekční virus herpes simplex, který se obvykle projevuje při oslabení imunity třeba vlivem nachlazení či stresu. Jak se s nimi vypořádat? Vsaďte na konopí! Cannadent regenerační sérum s konopným olejem, jedlí sibiřskou, hřebíčkem, arnikou a Tea Tree výrazně urychluje regeneraci postižené tkáně, omezuje její mokvání a nepříjemné svědění, pálení a pnutí. Účinně také omezuje šíření viru a tím i případný výskyt dalšího oparu. Sérum oceníte také při výskytu aft, koutků či projevech paradontózy. Vyplatí se proto mít ho v domácí lékárně.

Kompletní portfolio konopné péče Cannaderm je k dostání v lékárnách a zdravých výživách.

TRÁPÍ VÁS SUCHÝ A VLHKÝ KAŠEL?

Ať už suchý nebo vlhký, každý kašel je nepříjemný. Vsaďte proto na osvědčené pomocníky, kteří byli vyvinuti speciálně pro oba typy kašle.

Pokud vás trápí kašel, požádejte v lékárně o STOPKAŠEL Medical sirup Dr. Weiss. Tento zdravotnický prostředek obsahuje unikátní kombinaci účinných bylinných extraktů s násobným efektem 5 bylin, které zklidňují podrážděný krk, ulevují při kašli a omezují tvorbu hlenu.

Speciálně pro děti byl vyvinut zdravotnický prostředek STOPKAŠEL Medical sirup OD 1 ROKU s extrakty z jitrocele, bazalky, materidoušky, šípku a slézu. Jako jediný bylinný přípravek obsahuje také betaglukany a selen pro podporu imunitního systému dětí, takže působí rychleji a účinněji. Oba sirupy mají velmi příjemnou chuť, která nejen dětem usnadňuje užívání. Zároveň jsou vhodné pro diabetiky i těhotné a kojící ženy.



Čtěte pečlivě návod k použití a informace, které se vztahují k bezpečnému používání zdravotnických prostředků.



MISTROVSTVÍ SLEVOVÁNÍ

Vyberte si z naší super nabídky



Slevu lze uplatnit pouze pro max. 2,4 ks zboží na osobu a den



Clever
Mléko
trvanlivé
1,5%
1 l

-45%

10.62 ~~19.12~~

Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od úterý 10. 1. do úterý 16. 1. 2024.

O JEŽCÍCH V PET



Pozdně gotická věž s barokní bání stojí v blízkosti kostela sv. Petra a Pavla.

Minulost je vepsaná do zdiva věže. Pomáhal tu i Karel Hynek Mácha.

Mám to štěstí, že pocházím ze staré pražské rodiny. Byli jsme pekaři v Petřské čtvrti na rohu Samcovy a Petřské ulice.

U Petřské zvonice stála po staletí pekárna rodiny Černých. Zvonice je krásná starobylá věž u jednoho z nejstarších pražských kostelů. Ono, aby byl kostel zasvěcen apoštolu Petrovi, není úplně obvyklé, protože se má nějak za to, že když je Petrovi zasvěcena hlavní bazilika katolické církve v Římě, tak by se s tím zasvěcením nemělo plýtvat. Takže katedrály svatého Petra najdeme většinou v Británii

u anglikánské církve, ale v katolickém světě jsou kostely tohoto zasvěcení spíš vzácné.

Ve zvonici u kostela, který nedaleko Florence stojí bezmála 900 let, dodnes bijí tři zvony – Petr z roku 1691, Pavel z roku 1724 a nejmenší umíráček. Býval tam ještě čtvrtý zvon Jan Křtitel, který byl stejně jako další tisíckovky zvonů roztavený za války.

Ve zvonici pomáhal i neposedný chlapec – žák místní farní školy – Karel Hynek Mácha, který se zranil při pádu z trámy. Jizvy na tváři v dospělém věku skrýval pod hustým plnovousem. Malý Ignác, později Hynek, Mácha byl snad i spolužákem mého praprapradědečka, se kterým se mohl potkávat nejen ve školních lavicích, ale také právě ve zvonici, v jejíž bráně provozovala rodina obchod.

„Užívám si privilegia fotit nejkrásnější město“

Na tomto místě představujeme nejlepší pražské fotografy. Zuzana Švadlenková je mimo jiné autorkou červnové fotografie kapucínského kostela Panny Marie Andělské v kalendáři Miluju Prahu pro rok 2024.

„Představte si, že je brzké ráno, vychází slunce nad Karlovým mostem a vy máte to privilegium tam v tichu a často o samotě toto ‚soukromé‘ představení s velkou pokorou a obdivem sledovat. A vaším úkolem je to celé správně zachytit a předávat tu krásu dál,“ vypráví o svých vzrušujících zážitcích Zuzana Švadlenková. Fotografa pracuje v Poradenském centru pro náhradní rodinu – Klubíčko štěstí, které sama založila a kde pomáhají pěstounským rodinám a dětem, které byly svěřeny do náhradní rodinné péče.

Zuzanu Švadlenkovou na focení baví hledání nových, ne tolik okoukaných pohledů na její milované rodné město, možnost zachytit krásu svým vlastním pohledem, možnost předat kousek radosti a mnohdy nostalgie lidem, kteří metropoli milují.

SEZNAMTE SE



Užívá si pocit svobody a jedinečnosti okamžiku při procházkách s foťákem po Praze.

MET

RSKÉ ZVONICI



Petrská zvonice s vývěsním štítem Jan Černý

2x ARCHIV DAVIDA ČERNÉHO

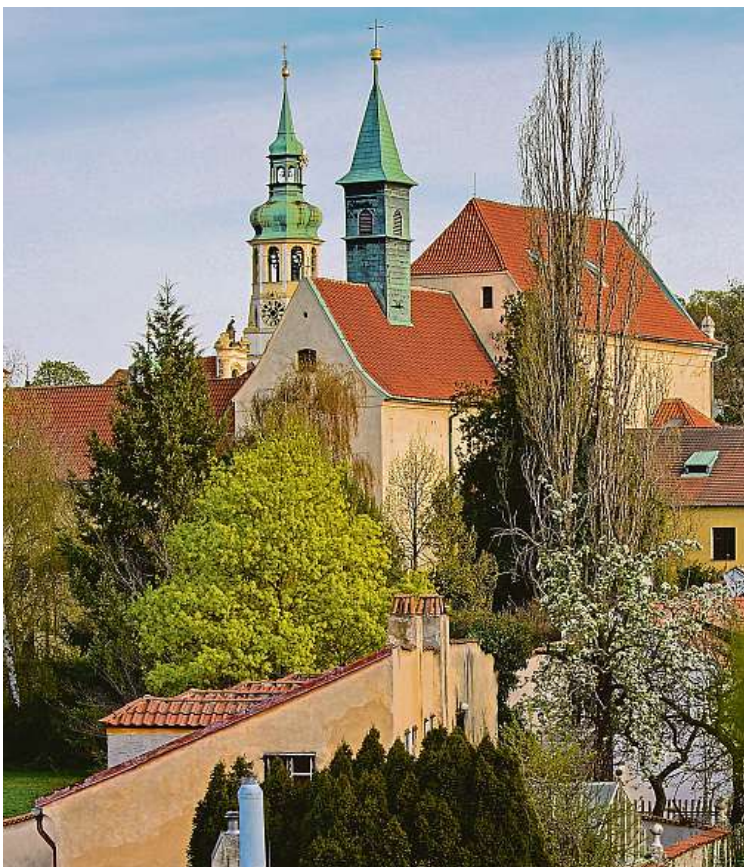
Zrovna nedávno mi táta ukazoval niku ve zdivu věže po chybějícím kameni, která sloužila jako polička. Byl to zvláštní pocit, když jsem do ní vložil ruku a přejel po kameni, jako bych se skrz ten kámen spojil s prapředky.

Mimochodem, s naší pekařskou rodinou žila i rodina ježků. Tato roztočilá zvířátka tradičně doprovázela pekaře, protože decimovala pradávne nepřátele pekařů, totiž moučné šváby. Generace lidí a ježků žily ve vzájemné symbióze po staletí, až do roku 1951, kdy komunisti živnost zabavili, posléze krám zavřeli a nakonec zbořili i celý barák. Kam zmizeli ježci, nevím, ale jsem rád, že se zachovaly aspoň příběhy, které mi vyprávěl můj táta, jenž je znal od svého dědy pekaře. A je pravda, že příběh



Údajně měl Máchovi vousy obrostlou celou bradu, což nebylo zvykem. J. VILÍMEK

o ježcích a Karlu Hynku Máchovi je sice romantický a krásný, ale představuje, jak vstávám ve dvě hodiny ráno a zadělávám dnes a denně na rohlíky, mě přece jen děsí. DAVID ČERNÝ



Liptov
Parenica
od 105 g
2 druhy
100 g = od 40,12 Kč

-18%

43⁷³
~~53~~



Super ořechy
Tyčinka bez
cukru

35 g, více druhů
100 g = 55,38 Kč
↓ 19,90 Kč

-17%

19³⁸
~~23~~



Čína
Základ
jídla
97 g
100 g = 55,12 Kč

-24%

53⁴⁷
~~70~~



Sensodyne
Whitening
Zubní pasta
75 ml, více druhů
100 ml = 93,20 Kč
↓ 79,90 Kč

-52%

69⁹⁰
~~140~~

↓ Nejnižší cena za posledních 30 dní.

BILLA

Nabídka platí od středy 10. 1. do úterý 16. 1. 2024.

PLAY

Svět naruby

Při projíždění bretaňským venkovem jsem našel tabule označující začátky a konce obcí převrácené vzhůru nohama. V prvním okamžiku mě napadlo, že si nějaký vtipálek chtěl vystřelit ze svých spoluobčanů. S přibývajícím počtem navštívených vesnic počet obrácených tabulí vzrůstal a ve mně zahlodala pochybnost. Obrátit jednu tabuli o sto osmdesát stupňů vyžaduje jistý čas, zručnost i adekvátní nářadí; kdo by plynul časem a energií na převrácení x desítek tabulí?

Začal jsem pátrat a zjistil, že má pochybnost byla namíště. Do-

Tabule s názvy obcí neotočili žádní vandalové, nýbrž odboráři.

zvěděl jsem se, že silniční tabule s názvy patnácti tisíc francouzských obcí neotočili žádní vandalové, nýbrž odboráři. Akcí s půvabným označením Svět naruby protestovali zástupci dvou největších francouzských odborových svazů zemědělců proti zvýšení ceny nafty a dalším zdražováním iniciovaným Evropskou unií. V tiskové zprávě

zemědělci tvrdí: Farma s názvem Francie má po krk nových příkazů, jež si často protirečí, krátkodechých opatření či ideologicky motivovaných rozhodnutí, která neberou ohled na vědu ani na naši hospodářskou realitu.

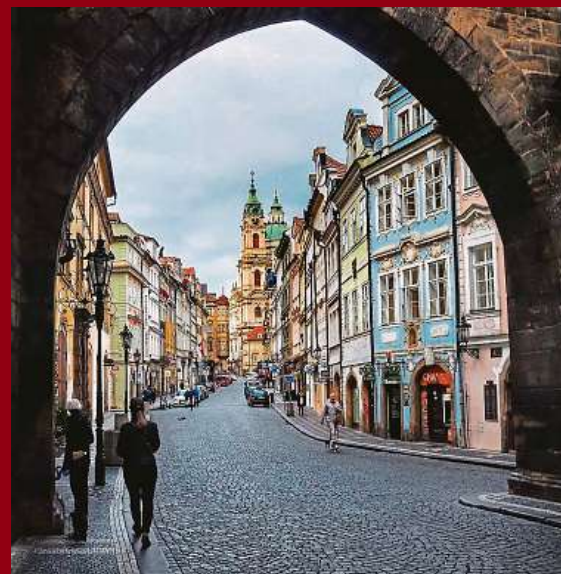
V pondělí se k francouzským kolegům přidali Němci. Vzali to s německou důkladností a vzhůru nohama neobrátili ukazatele, nýbrž celou zemi. Tisíce traktorů zablokovaly velká města i dálniční vjezdy a život v Německu se zastavil.

Nejsou ti zemědělci maličko sobečtí, když chtějí místo planety zachránit sami sebe? www.martindanes.com



MARTIN DANEŠ
BRETAŇSKÝ PLAVEC

@mojemetro



„Rána v Praze jsou krásná v každém počasí, v každém ročním období,“ libuje si [@sylva_navratilova](https://www.instagram.com/sylva_navratilova). No jo, ale do jaké ulice se dívá její objektiv? Odpověď najdete v posledním tagu.
#praha #morningviews #morningwalks #instaprague #insta_prague #in_prague #pragueisbeautiful #mosteckaulice

#METROTAG

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

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

LUŠTĚNKA: ROSA
ŘEŠENÍ SUDOKU:

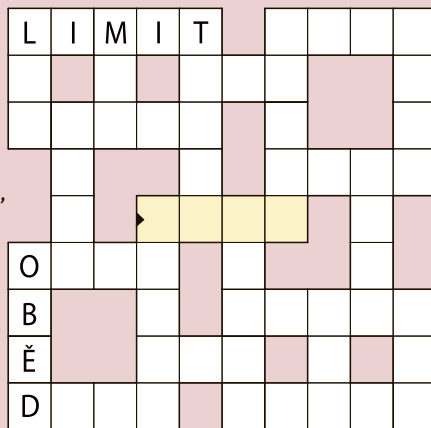
LUŠTĚNKA

Doplňte do obrazce všechna slova.

3 – AVA,
LZE, MET,
NIT, OKO,
OSA

4 – ACID,
DĚNÍ, KILO,
OCAS, OTĚŽ,
SVĚT, VLAS

5 – ESTER,
KOTVA,
RIANA,
RŽÁNÍ,
SKŮTR,
TORZO,
ÚRODA



F POHODĚ
:-)

Všech devět
životů

A. ŽidKova



SUDOKU

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

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



POČASÍ



-5/-1 °C



-3/1 °C



-3/1 °C



-2/2 °C

Teplotní rekordy: ↓ -25,0 °C (1849) ↑ 16,7 °C (1991) Bio: ❤️ ❤️ ❤️



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

FOTO: 2x AP

ČT1



20.10 Četnické humoresky (1/39)
Slepice versus Slepíčka. Krimiseriál (ČR, 2000). Hrají: T. Töpfer, I. Trojan, P. Kostka, M. Labuda

21.40 Bilance: Máme se bát umělé inteligence?
Největší ekonomické výzvy a šoky současnosti

22.10 Snowboardáři
Komédie (ČR, 2004). Hrají: V. Kotek, J. Mádl, E. Geislerová, J. Langmajer. Režie K. Janák

23.55 Slavnosti sněženek
Komédie (ČR, 1983)

01.20 AZ-kvíz

ČT2



20.00 Investigátoři (1/6)
Biorezonance. Pohled na nadpřirozené jevy

21.05 Příběhy starých hospod 2 (1/8)
Středočeský kraj

21.35 K počtě zbraň! (1/8)
1938. Co se skrývá za suchými daty dávných bitev?

22.05 Touha po věčnosti (1/10)
Cyklus Roberta Sedláčka

22.30 Dalglish
Krimiseriál (VB, 2021)

23.20 Třetí říše v barvě

NOVA



20.20 Výměna manželek XVI
Dokáže být osobitá Darina tolerantní v rodině, kde tatínek prochází tranzicí? Najde Kačka v domácnosti se dvěma dětmi samu sebe?

21.40 Utajený šéf IV
Jednatel společnosti VAG Pavel Janků strávil několik let jako krizový manažer na Sri Lance a v Malajsii

23.05 Kriminálka Las Vegas III (12)

00.05 Dr. House VIII (14, 15)
Seriál (USA, 2011)

PRIMA



20.15 Na vlnách Jadraru (1)
Seriál (ČR, 2023). Hrají: M. Hádek, A. Ernest, N. Germáni, S. Cavazza

21.40 Show Jana Krause
Jan Kraus, jak ho znáte, v úspěšné show! Aktuální hosté, témata bez cenzury a ta nejlepší late night show

22.40 Show Jana Krause

23.50 Ano, šéfe!
Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!

01.00 Policie v akci
Čtyři případy, čtyři lidské osudy

ÓČKO



17.00 Óčko hity

19.00 Party ride

20.00 O Black List

21.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction
Seznamka na tělo

22.30 Virtuální svět TV
Zavoláním do soutěže získáte voucher pro nákup virtuálního pozemku a registraci do Rychlé hry, více v pravidlech na www.nextearth.cz

0.00 Moje obří péro

V Kaunasu soutěží hned osm Čechů

Dnes startuje v Litvě mistrovství Evropy v krasobruslení.

V nezvykle časném termínu, v první polovině ledna, se koná kontinentální šampionát. Česká výprava bude na šampionátu v Kaunasu nejlépe spoléhat na taneční páry. Natálie a Filip Taschlerovi obhajují šesté místo, Kateřina a Daniel Mrázkovi se jako úřadující juniorští mistři světa chystají na první vrcholnou akci mezi dospělými.

Nebudou chybět obhájci evropských titulů – Adam Siao Him Fa, Anastasija Gubanovová, sportovní dvojice Sara Contiová, Niccolo Macii a tanečníci Charlene Guignardová, Marco Fabbri. Ruští krasobruslaři jsou suspendováni.

Taschlerovi se v závěru minulé sezony blýskli osmým místem na MS, ale podzim



Sourozenci Kateřina a Daniel Mrázkovi
JAN BRYCHTA

jim zkomplikovalo partnerovo zranění zad. Kvůli němu se museli odhlásit ze svého druhého startu v Grand Prix a v zájmu tréninku pak vynechali prosincový republikový šampionát. Na ME ale jsou.

„Příprava na Evropu byla intenzivní, náročná, ale také plná pozitivní energie. Pracovali jsme jak na fyzické kondici, tak i na novinkách v programech,“ uvedl Taschler.

Na volný tanec mají nový kostým. Loňskou šestou příčkou zajistili Česku dvě místa pro letošek a možnost debutu na ME pro Mrázkovy. „Sice je to náš první velký seniorský závod, na druhou stranu, finále Grand Prix, kterého jsme se loni účastnili, je společné pro juniory i seniory, takže jsme zažili i stejnou atmosféru. Mistrovství světa juniorů je také velká akce, takže nic moc nového od závodu nečekáme,“ řekla Mrázková.

Jako první budou závodit sportovní dvojice. Na první velký společný závod se chystají Barbora Kuciánová a Martin Bidař. „Nějaké velké cíle nemáme, protože je to naše první společná sezona, ale určitě bychom chtěli minimálně postoupit do volných jízd a zajet to, co máme natrénované,“ uvedl Bidař.

Mezi muži Česko reprezentuje Georgii Reshtenko, u žen Barbora Vránková. **ČTK**

KRÁTCE

Jezdecké místo

Jezdec Miroslav Trunda získal pro Česko místo na olympijských hrách v Paříži ve všestrannosti. V původním seznamu Světové jezdecké federace sice chyběl, na základě intervence českého svazu jej federace na seznam dodatečně zařadila. Česko má aktuálně pro Paříž už 35 míst.

Olympijský vítěz

Miltiadis Tentoglu se chystá na atletický mítink Czech Indoor Gala 30. ledna do Ostravy. V dále se řecký olympijský vítěz utká s domácím Radkem Juškou.

Do Rakouska

Fotbalový Liverpool prodloužil smlouvu s brankářem Vítězslavem Jarošem až do léta 2026. V jarní části sezony bude český gólman hostovat ve Štýrském Hradci v rakouské lize. **ČTK**

Dvořák končí

Bobista Dominik Dvořák ukončil ve 31 letech profesionální kariéru. Trojnásobný účastník olympijských her se tak rozhodl kvůli přetrvávajícím potížím s levým kolenem. „Po loňském zranění už není kolo, co bývalo,“ uvedl Dvořák. Ten si vloni v lednu utrl meniskus během ME v Altenbergu. V této sezoně zkusil v rámci testů dva závody SP a po nich se rozhodl skončit, aby si kolo nezničil úplně. **ČTK**



Kouč házenkářů týmu na ME věří

Trenér Xavier Sabaté na nadcházejícím Euru v Německu poprvé povede české házenkáře na velké akci. Španělský kouč už zažil s maďarskou reprezentací světový šampionát a nyní vyhlíží premiéru na kontinentálním mistrovství. Cítí, že český tým za necelé dva roky pod jeho vedením udělal velký pokrok a může porazit kohokoliv. Navzdory těžké základní skupině v čele se světovými šampiony z Dánska věří v postup do další fáze. Šampionát začíná dnes, zítra vyzvou Češi právě Dány. **ČTK**

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1

Auto-moto - poptávka

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

Nemovitosti - poptávka

Vyplatíme Vaše dluhy!

Vykoupíme Vaší nemovitost a nadále můžete v nemovitosti bydlet

737 352 730

Aktuální nabídky práce na **jobDNES.cz**

Pracovník/ce dopravních oddělení přestupků

Projednávání dopravních přestupků. SŠ s maturitou, pl. tř. 10, d. neurčitá. Vhodné pro absolventa. Zdr. volno, stravné, penz. přípoj., přísp. na dopravu. Přihláška k VŘ na www.praha2.cz do 15.2.2024.



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 - Úřad MČ Praha 2

Více na www.jobdnes.cz/detail/8MIUWX

Vedoucí skladu, SŠ s maturitou popř. SOU s praxí

na obdobné pozici, znalost AJ, uživatelská znalost PC - průkaz řidiče motorových vozíků, systém jakosti a EMS, nakládání s nebezpečnými látkami (autorizovanou osobou), SAP. E-mail: michaela.polakova@manpower.cz



ManpowerGroup s.r.o.

Více na www.jobdnes.cz/detail/HR1Y1K5

Technika, elektrotechnika

Montér | cestování po celé ČR

ELEKTROPROJEKTANT

SERVISNÍ TECHNIK KOGENERAČNÍCH JEDNOTEK, Brno

Elektrikář na výjezdy - Vysoké a Velmi vysoké napětí, Brno

ZKUŠEBNÍ TECHNIK / TESTOVACÍ INŽENÝR, Vsetín

Více na www.jobdnes.cz

Personalistika, HR

Montér | cestování po celé ČR

Personalista / personalistka

HR Specialistka

Náborář/ka Senior pro technický vývoj Škoda Auto

HR Koordinátor/konzultant

Více na www.jobdnes.cz