

# metro

Nové tramvaje pro Prahu budou v provozu už příští rok. Jsou zcela nízkopodlažní a lépe dokážou brzdit. STRANA 4



## Museli si prosekat led



Navzdory poklesu **teplot pod nulu** nevynechala parta kamarádů otužilců pravidelnou každodenní koupel. Na hladině **Velkého Boleveckého** rybníka museli rozbit zmrzlé kusy.

INZERCE

**Byty v Praze na nejlepší ceny!**

## Ekocity Hostivař

Kvalitní nové byty v Praze

**EKOSPOL**®

www.ekopol.cz  
tel.: 233 372 021

S GARANCÍ  
NEJNIŽŠÍ  
CENY



1+kk za 3,32 mil.  
2+kk za 4,54 mil.  
3+kk za 5,94 mil.

## ČÍSLA DNE

12

Potravinové banky v ČR loni shromáždily 12 tisíc tun potravin. Zboží získalo 400 tisíc lidí.

8,5

Řetězec Albert ČR zvýší svým provozním zaměstnancům na prodejních od 1. dubna mzdy minimálně o 8,5 procenta. Přidáno dostane většina personálu obchodů.

71

Průměrná cena staršího bytu o rozloze 80 metrů čtverečních ve velkém českém městě činila ve 4. čtvrtletí minulého roku 71 094 korun za metr čtvereční. To bylo mezičtvrtletně o dvě procenta více a meziročně o 210 korun. V meziročním srovnání nejvíce klesaly ceny v Českých Budějovicích či Plzni. **ČTK**

## KRÁTCE

## Mobil vydržel pád z letadla

Obyvatel amerického státu Oregon našel na silnici u města Portland téměř netknutý mobilní telefon. Na displeji byla účtenka za dvě odbavená zavazadla

letu společnosti Alaska Airlines. A odevzdal ho úřadům. Patřil cestujícím, kteří letěli v boeingu, je muž se odtrhla část trupu. Mobil padal z výšky 5000 metrů. Letadlo se kvůli ztrátě své části muselo vrátit zpět na letiště. Nikomu se nic nestalo.

## Expřítel žárlivec nahlásil bombu

Snaha zjistit, zda je ve vedlejším pokoji hotelu bývalá přítelkyně, vedla 36letého muže k tomu, aby si vymyslel, že je tam výbušni- na. K nepochopitelnému

činu se rozhodl poté, co slyšel hlas, který mu připomínal jeho expřítelkyni. Na tukaní na dveře hotelu ve Frýdlantu na Liberecku nikdo nereagoval, proto zavolal policii a vymyslel si uložení bomby. Za šíření poplašné zprávy muži hrozí až tři roky vězení. **ČTK**

## Rok 2024 je motýlí

## Jsou vidět, fungují jako varovný maják.

Český svaz ochránců přírody (ČSOP) vyhlásil letošek Rokem motýlů. Po celé republice se budou konat aktivity, díky nimž se veřejnost dozví více o této pozoruhodné skupině hmyzu i o možnostech jejich ochrany. Svaz současně nabízí jiným spolkům finanční podporu drobných lokálních projektů na pomoc nejen motýlům. Kromě své krásy hrají motýli podle ochránců v přírodě velmi důležitou roli. Jsou významnými opylovači, na druhou stranu jsou motýli, a to hlavně jejich housenky, důležitou složkou potravy pro mnoho dalších živočichů, mimo jiné ptáků. „Podobně lze mluvit i o dalších skupinách hmyzu. Motýli ale mají tu výhodu, že

jsou nápadní. Když začnou mizet řekněme pestřenky, nikdo si toho dlouho nepovšimne. Když mizí z krajiny motýli, všimne si toho každý,“ uvedl svaz. Motýli tak podle něho fungují jako určitý varovný maják, že něco v krajině není v pořádku. Řada druhů motýlů je velmi náročná na pestrost prostředí – ke svému složitému vývoji potřebují různé druhy rostlin, místa k odpočinku, zdroje vody, některé druhy i mravence. Nevyhovuje jim neudržovaná krajina plná keřů, ale ani rozlehlé plochy stejného charakteru, byť by to byla louka.

Český svaz ochránců přírody pečuje o množství míst důležitých pro ochranu motýlů, například květnaté louky, světlé lesy nebo staré sady. Nabízí také finanční pomoc dalším subjektům, které by se chtěly do ochrany, a to nejen motýlů, zapojit. **ČTK**

## Jehovistka a lékaři. Kvůli krvi stížnost

Evropský soud pro lidská práva (ECHR) ve Štrasburku začal projednávat případ ženy z Ekvádoru, která si stěžuje na Španělsko. Třiapadesátiletá žena se hlásí ke Svědkům Jehovovým a kvůli své víře odmítá krevní transfuze. Na soud se obrátila kvůli tomu, že jí lékaři ve Španělsku podali transfuzi navzdory jejímu přání, i když jí tím zachránili život, informovala agentura AFP. Verdikt podle očekávání padne za několik měsíců.

Rosa Edelmira Pindová se v roce 2017 dozvěděla, že nejlepším řešením jejího zdravotního stavu bude operace. V červnu 2018 byla přijata za tímto účelem do nemocnice ve španělském městě Soria, ve kterém žila. Před hospitali-

zací předala lékařům dokument, v němž důrazně odmítala transfuze i za cenu ohrožení života. Kvůli krvácení byla ale žena den po operaci převezena do nemocnice v Madridu, kde tamní nemocniční soudce bez znalosti celého kontextu rozhodl, aby ženě potřebnou krev dali. Žena si teď na postup stěžuje. Se žalobou už neuspěla u španělské justice. Případ projednává ECHR ve svém nejpočetnějším složení se 17 soudci. Ekvádorku zastupuje právník Petr Muzny. Podle něj se přistěhovala z Jižní Ameriky, je stoupenkyní Svědků Jehovových, kteří jsou často předmětem předsudků a stereotypů, a stala se „snadnou obětí zdravotnického paternalismu“. **ČTK**



## Gorilce se daří. Lze ji vidět

Mladé gorily nížinné, které se narodilo 2. ledna, prospívá. Matkou je desetiletá samice Duni, která je dcerou slavné Moji, první gorily narozené v Česku. Návštěvníci mohou pavilon goril navštívit již bez omezení, opět tedy lze sledovat gorily přímo u skla expozice a dovoleno je i používání fotoaparátů a kamer s velkými objektivy. I přes mrazivé počasí mohou návštěvníci vidět většinu zvířat. **ČTK**



# Hotovo bude za tři roky



Vybudováním nové platformy vznikne přemostění nad kolejíštěm mezi ulicemi Hyberskou a Na Florenci.

2x SPRÁVA ŽELEZNIC

V posledních týdnech se mluvilo spíš o modernizaci pražského hlavního nádraží. Nový kabát ale dostane i to Masarykovo. Slavnostní zahájení rekonstrukce je na programu dnes. Omezí modernizace provoz? A co se na nádraží změní? Odpovědi má generální ředitel Správy železnic Jiří Svoboda.

vo, ale na hlavní nádraží v Praze.

**Nad nástupiště vznikne nová platforma. Ta mimo jiné propojí nádraží s Florencí nebo s Hyberskou ulicí. Vytvoří se tím „zkratka“ k autobusovému terminálu a na hlavní nádraží. Má platforma i další výhody?**

Vybudováním platformy vznikne i nový prostor pro cestující, protože její část osadíme zelení a vznikne relaxační zóna. Zde využijeme také dešťovou vodu, jež bude za pomoci retenčních nádrží určena právě k zavlažování zeleně. Část platformy bude zastřešena a do skleněné výplně budou ještě integrované fotovoltaické články.



Jiří Svoboda

**Rekonstrukce a dostavba Masarykova nádraží souvisí i s modernizací trati mezi Prahou a Kladnem. Pokud vše půjde hladce, kdy skončí rekonstrukce nádraží a kdy modernizace trati?**

## AŽ NA LETIŠTĚ

V rámci modernizace železnice mezi Kladnem a Masarykovým nádražím vznikne také terminál Dlouhá míle.

- Ten vyrostе hned u Letiště Václava Havla. První cestující sem vlak doveze v roce 2029. K terminálu povede také tramvajová trať z nedaleké Dědiny.

Masaryčku chceme kompletně zrekonstruovat za tři roky, hotovo by tedy mělo být v roce 2027. Celou trať na letiště a do Kladna potom plánujeme dokončit v roce 2030.

MAREK HÝŘ

## KRÁTCE

### Anketa

Nově je na pražském hlavním nádraží stánek, kde je možné získat informace o modernizaci místa a zároveň se k ní v anketě vyjádřit. MAH

**Co konkrétně se v následujících týdnech bude na Masarykově nádraží dít? Čekají cestující nějaká omezení?**

Nádraží bude pro lidi fungovat i během přestavby, omezení budou vždy pouze dílčího charakteru. Konkrétně letos to bude o letních prázdninách, kdy vlaky od Vysočan nepojedou na Masaryko-

INZERCE

Za každým hercem stojí jeho agent

**VYTOČ**  
MÉHO  
**AGENTA**

už nyní na  
**prima**

# Praha má novou tramvaj. Posedíme si na koženecce



Letos se začne na Václavském náměstí stavět nová tramvajová trať. I zde budou potřeba nová nízkopodlažní vozidla. 3x ŠKODA GROUP



Kapacita nových vozů se oproti 15T zvýší o 33 cestujících.



I řidičům se díky novým tramvajím změní život. Panel v kabině řidiče je nově rozdělen na tři samostatné části.

## Pětičlankové zcela nízkopodlažní vozidla od firmy Škoda vyjedou do ulic metropole v roce 2025. Domovský přístav mají mít v nové Hloubětínské vozovně.

Dědina, Libuš, Slivenec. To jsou tři nové úseky tramvajových tratí, které je třeba obsluhovat adekvátním počtem tramvají. O chystaných tratích nemluví. Zástupci hlavního města proto včera společně s dopravním podnikem představili podobu čtyřicetky nových vozidel. Polovina z nich by měla nejen na ty nejnověji položené kolejnice v hlavním městě vyjet nejpozději na konci příštího roku.

„Hlavní město potřebuje nové tramvaje, protože prožíváme tramvajový boom, stavi-

me další tratě, jenom v minulém roce jsme otevřeli tři nové v celkové délce pět kilometrů,“ říká náměstek primátora pro dopravu Zdeněk Hříb.

### Zase od Škodovky

Nové tramvaje Škoda ForCity Plus Praha 52T budou tiché, plně bezbariérové a nově dosáhnou rychlosti až osmdesátkou. Ve vozech nebude chybět klimatizace. Koncepte nového pětičlankového „padesátdvatéčka“, které má nabídnout ještě více míst pro cestující, vycházejí z tramvají Škoda 29T a 30T. Podobná tramvaj také brázdí ulice Bratislavy.

### Inovativní sedačky

V nové tramvaji brzy najdou cestující také celou řadu dalších novinek. Mezi nejvýraznější bude patřit sedmdesát koženkových sedaček, které mohli Pražané doposud využí-

vat pouze v autobusech. Čtyřicet čtyři jich bude po směru a dvacet šest proti směru jízdy. Podle zástupců Škodovky mají tato sedadla velkou výhodu v tom, že jsou nehořlavá a snadno se myjí.

Poprvé má být tramvaj také opatřena panelem s číslem linky, a to na levé straně po směru jízdy. Tedy na té, kde nejsou dveře.

Pro cestující už ne tolik podstatnou novinkou má být také nová dispozice panelu v kabině řidiče. Ten je rozdělen na tři samostatné části. Řidič bude oproti starším tramvajím také sedět výrazně výš. A díky tomu bude mít lepší výhled z kabiny. Mezi řidiči tramvají se již nějaký ten pátek šíří zvěsti o tom, že bude kabina výrazně menší než u starších souprav. Vše ale ukáže až finální podoba tramvaje.

### Širší harmoniky

Oproti dosud nejmodernějším vozům Škoda 15T ForCity, které se nyní Prahou pro-

hánějí, bude mít Škoda ForCity Plus 52T pro cestující víc prostoru v místech spojujících jednotlivé články. Tramvaj bude i jinak brzdit, a to pouze pomocí motorů. Tramvaj má být vybavená úsporným a regulovatelným LED osvětlením a změní se podoba informačních panelů ve voze. Novinkou bude i automatický systém sčítání cestujících. Tramvaje budou nově vybaveny takzvaným antikolizním systémem, který má sledovat prostor před tramvají a upozornit řidiče na případnou překážku v cestě. Pokud řidič do určitého okamžiku na informaci systému nezareaguje, tramvaj automaticky zastaví. Na vše má dohlížet superpočítač firmy Škoda známý jako HYPEX.

### Bez jediného schodu

Škoda ForCity Plus Praha 52T má být stoprocentně nízkopodlažní tramvaj bez jediného schodu v celé části pro cestující, a to včetně prostoru nad podvozky. Autorem mo-

derního designu je tým designérů ze Škoda Group pod vedením Tomáše Chludila. Tramvaj bude dlouhá třicet dva metrů. Ve srovnání s předchozími tramvajemi 15T se kapacita nových vozů zvýší o třicet tři cestujících, tedy o téměř šestnáct procent.

### Kolik to bude stát?

Hlavní město se teoreticky může těšit až na dvě stě tramvají Škoda ForCity Plus Praha 52T. Dopravní podnik podepsal s vítězem veřejné zakázky, se Škoda Group, osmiletou smlouvu na nákup čtyřiceti tramvají a opci na dodávku dalších až sto šedesát vozů. Celková hodnota zakázky je bezmála 16,602 miliard korun a jedná se o jednu z největších investic do nových tramvají v novodobé historii pražského dopravního podniku. Prvních dvacet tramvají by mělo do Prahy dorazit v prosinci 2025, dalších dvacet vozů o rok později, do prosince 2026. **JAR, ROH**

INZERCE

**KDY** pondělí 15. 1., úterý 16. 1. 2024 od 10 do 17 hod

**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:** přístroje, tabatěrky a technické stříbro



**HODINKY:** náramkové, kapesní až do roku 1990



**ŠPERKY:** granátové a brilantové šperky



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

## Svatební dny lákají na šaty či služby

Leden je ideálním měsícem pro začátek příprav na svatbu. V tomto období se nejlépe vybírá z nabídky svatebních šatů i z dalších dodavatelských služeb. Proto ve dnech 12.–13. ledna proběhne pro všechny nastávající nevěsty a jejich partnery,

svědky a svědkyně, svatebčanky i pro všechny, kdo hledají svatební inspiraci, tradiční veletrh Svatební dny. Již 13. ročník této největší svatební akce v ČR proběhne ve vysočanském komplexu Clarion Congress Hotel Prague, na metru Vysočanská. **MET**

# Ideál krásy se změnil. Kila navíc už nejsou tabu

**Pojmy diet culture, body positivity či sebeláska provází média i internet několik desítek let.**

Období, kdy se místo současných trendů na titulcích magazínů objevovaly rady, jak rychle zhubnout za 30 dní, či bulvární fotografie celebrit, které přibraly, už pravděpodobně skončilo. I přesto jsou tyto stereotypy v některých lidech stále zakořeněny, protože jim byly vrývány do hlavy několik desítek let v kuse. Tento fenomén zvaný „diet culture“ se neustále proměňuje, je ale důležité nezapomenout na některé kontroverzní momenty nejen devadesátých, ale také prvních několika let jednadvacátého století.

## Proanorektické výkřiky

„Nic nechutná tak dobře jako cítit se hubená,“ řekla v roce 2009 v rozhovoru pro magazín Women's Wear Daily britská modelka Kate Mossová, kde uvedla, že cítit je jedna z jejích manter. Výrok se okamžitě stal kontroverzním a modelka byla osočena z nabádání k poruchám příjmu potravy. Extrémní nároky na hubené postavy a splňování ideálů krásy tehdejší doby ale pokračovaly a přesunuly se také do filmového průmyslu. Například snímek Deník Bridget Jonesové zřejmě ublížil nejednomu divákovi. Tvůrci postavu reprezentují jako tlustou a většina vtipů odkazuje na její šířku a velikost oblečení 42.

## Křivky jako symbol plodnosti

Na sociální síti TikTok se nedávno mimo jiné objevil trend „almond moms“, v překladu „mandlové mámy“. Slovní spojení proslavila matka modelek Gigi a Belly Hadidových, která velmi přísně hlídala diety svých dcer již od dětství a hladové Gigi dovolila si ke svačině vzít půlku jedné mandle a dlouze ji žvýkat.

Popularizace moderních diet se ale netýká jen prvních několika let 21. století, její začátky se datují ke konci 19. století, spolu s prvními výzkumy funkce metabolismu. Do té doby byly ženské křivky považovány za symbol plodnosti. Začátkem 20. století se objevily první kalorické tabulky, které odstartovaly v některých lidech pocit sebekontroly nad jídlem.

## Sebeláska je mantra současnosti

I přesto, že se fenomén diet culture neustále proměňuje, žijeme v době, kdy mladá generace spíše hledá rady na sociálních sítích. Než aby šla za rodiči, porovnává se s ostatními influencery a jsou na ni kladeny mnohem větší nároky ze stran jejich vrstevníků. Tak či tak, fenomén z tradičních „normálních“ velikostí XS-S a známých měr 90-60-90 polevil a zaoabalil se pod pojmy sebezpětí či sebeláska, které propagují influencery.

Podle psycholožky Hany Hlobilové z on-line poradny Mojra je v posledních letech navíc kladen důraz na zvýšené povědomí o důležitosti sebezpětí a přijetí různorodosti tělesných typů.

„Média, sociální síť a influencery začali aktivně pod-

porovat pohyb k přijetí vlastního těla a podporují myšlenku, že každé tělo je odlišné a hodnotné. Módní časopisy začaly zahrnovat různorodé typy těl a diskutovat o rozmanitých aspektech zdravého životního stylu namísto zaměření pouze na úbytek váhy. Nejde ale pouze o tisk, zdravý životní styl je velmi propagován i na sociálních sítích, kterým mohou důvěřovat mladí lidé. Postupně se ale přesunul i do škol, a to nejen například vyučováním předměty formou osvěty, ale například větší rozmanitostí stravy v některých školních jídelnách,“ komentuje Hlobilová.

I filmový průmysl projevuje větší pozornost vůči vytváření reprezentativnějších postav, které reflektují různorodost tělesných typů a důraz kladou spíše na příběhy a osobnost herců než na jejich postavu. „I přesto však zůstává určitý tlak na tělesný vzhled stále přítomný, zejména na sociálních sítích, kde mohou být, a v praxi často jsou, ne-realistické ideály stále propagovány,“ dodává Hlobilová.

## Body positivity jako ideál krásy

Fenomén diet culture v současnosti v podstatě vystřídal pojem „body positivity“. To znamená, že je normální mít kila navíc, nosit větší velikosti než výše zmiňované a podobně. „Pojem body positivity má za cíl podporovat přijetí a lásku k různorodosti tělesných typů a bojovat proti normám krásy, které často vytvářejí nerealistická očekávání. Je důležité rozlišovat mezi tímto pojmem a podporou ne-zdravého životního stylu.



Modelka Kate Mossová se za svůj výrok před lety omlula. MAFRA

Body pozitivita by měla podporovat různorodost tělesných typů a posilovat sebestůctví u lidí bez ohledu na jejich vzhled,“ míní Hlobilová.

Některé influencery však za trend „body positivity“ považují obezitu. „Zmiňovaná podpora obezity znamená akceptaci nebo propagaci zdravotních rizik spojených s tímto problémem,“ vysvětluje psycholožka.

Influencery, kteří se prezentují jako zastánci zmiňovaného trendu, by měli dbát na to, aby jejich sdělení byla vyvážená a nedávala podporu ne-zdravému životnímu stylu.

„Je důležité si uvědomit, že body positivity neznamená ignorování zdravotních dopadů, které mohou být spojeny s nadváhou či obezitou. Je to spíše o uznání různorodosti těl a boji proti společenskému tlaku na dosažení určitého tělesného ideálu,“ uzavírá Hlobilová. TEREZA ŠIMURDOVÁ

## MANDLOVÉ MÁMY

**Termín „almond moms“ se v posledních měsících proslavil na internetu.**

- Mandlová máma je rodič, který své děti nutí do přísných diet za účelem zachování nízké váhy.
- Podle odborníků je trend velmi škodlivý. Právě rodiče hrají velkou roli při utváření názorů svého dítěte na jeho představu o vlastním těle. TES

INZERCE

Více než

# 350

**GECO**

dalších míst, kde si můžete vsadit ty nejlepší loterie od Korunky.

LOTERIE KORUNKA JE NOVĚ V TRAFIKÁCH GECO. [www.geco.cz](http://www.geco.cz)

# Den slabé vůle. Bojovníkům s předsevzetími se nesmějme



Mezi ta nejčastější předsevzetí patří úprava stravovacích návyků, ať už se jedná o hubnutí, nebo nabrání svalové hmoty. 4x SHUTTERSTOCK



Skoncovat s kouřením je také na top příčkách novoročních cílů.



Touha po nabrání svalové hmoty žene Čechy i do fitness center.



Úprava stravovacích návyků má vliv i na náladu jedince.

**Přibližně dvě třetiny lidí opustí svá novoroční předsevzetí do jednoho měsíce. Obzvláště se to týká těch, kteří se rozhodnou nadobro vzdát nikotinu.**

Téměř každý si alespoň jednou v životě dal nějaké větší či menší předsevzetí. Promýšlíme je dopředu a svěřujeme se s nimi v okruhu blízkých, a to nejen při oslavách nového roku. Přestože jsme ale na startu odhodlaní si předsevzetí protentokrát udržet, s plynoucími dny nového roku naše motivace ochabuje.

## Quitters Day

Jak ukázaly statistiky, pro většinu z nás je pro splnění novoročních cílů tím zlomovým dnem druhý lednový pátek. Tento den si vysloužil název Den slabé vůle známý také jako Quitters Day. V roce 2019 provedla známá sportovní aplikace Strava, která za běžných okolností slouží především k záznamu a analýze běžeckých a cyklistických sportovních výkonů, rozsáhlý výzkum. Podle něj se zjistilo, že přibližně osmdesát procent lidí, kteří si dali novoroční předsevzetí, svoji snahu do konce druhého led-

nového týdne opustilo. Osudným dnem, kdy motivace většiny lidí kolísá, údajně byl druhý lednový pátek. Tehdy prý u většiny uživatelů po celém světě motivace lidí, kteří si dali předsevzetí, začala prudce klesat.

## Upřímnost k sobě se vyplácí

Nové studie rovněž zjistily, že přibližně dvě třetiny lidí opustí svá novoroční předsevzetí do jednoho měsíce. Jedním z hlavních problémů novoročních předsevzetí je to, že bývají příliš ambiciózní. Lidé obvykle začínají s vysokou úrovní motivace, jejich snaha ale začíná postupně slábnout.

„Někdy je náročné si vůbec přiznat, proč si některá předsevzetí vlastně dáváme a co se za nimi skrývá. Upřímnost k sobě se vždy vyplácí, a když se nám povede pochopit hlouběji naše předsevzetí, naše motivace bude opravdovější a případné krizové momenty lépe zvládneme a ustojíme. Když předsevzetí poctivě přehodnotíme a pochopíme, často objevíme to, co skutečně potřebujeme a chceme řešit,“ komentuje psycholog a psychoterapeut Boris Štepanovič.

## První krok je ten nejtěžší

Zítřejší, ani jindy, si ale rozhodně nedělejme legraci z těch, kteří své úsilí začínají vzdávat. Den slabé vůle si mají lidé připomínat právě proto,

aby naopak tento zlomový moment dokázali překonat a nakonec svých cílů dosáhli. Jak ale postupovat? I na to má odpověď odborník Štepanovič.

„Na začátku je dobré si stanovit lehce dosažitelný první krok. Je to důležité proto, aby nás hned neodradil neúspěch. Je lepší postupovat po menších krůčcích než dělat velké, ale neudržitelné změny. I tady platí, že všechno potřebuje svůj čas. Důležité bude taky sledovat, jak se nám daří plnit předsevzetí, a svoje pokroky náležitě odměňovat a oceňovat. Rád

bych zdůraznil důležitost podpory okolí. Pociť, že v tom člověk není sám, může dobře zafungovat právě v krizových momentech,“ dodává psycholog a psychoterapeut.

## Nejčastější novoroční předsevzetí

Předsevzetí na nový rok mohou být různorodá. Mezi ta nejčastější, která lidé často sdílejí i mezi sebou, patří úprava stravovacích návyků, ať už se jedná o hubnutí, nebo nabrání svalové hmoty, s tím související pravidelné cvičení, omezení příjmu alkoholu nebo kávy, šetření a finanční plánování, předsevzetí související s rozvojem kariéry a osobních dovedností, nebo jedno z nejčastějších – skoncování s kouřením.

Ačkoli všichni vědí, že kouření cigaret škodí kvůli hořnému tabáku a vzniklému dehtu našemu zdraví, je v České republice stále kolem dvou milionů kuřáků. Nejlepším rozhodnutím, ať už přijde se začátkem roku, nebo i v jeho průběhu, je zcela jednoznačně s kouřením přestat. I když to není jednoduché, mnohým se to daří.

Pokud jste si dali právě toto předsevzetí, lze se obrátit i na odborníky, kteří vám ve vaší snaze mohou pomoci, nebo využít dostupné náhražky. Jestliže se nikotinu vzdát nechcete, existuje ještě cesta méně rizikových bezdýmných alternativ, jako jsou e-ci-

garety, zařízení na nahřívání tabák nebo nikotinové sáčky. Tyto alternativy jsou sice kvůli přítomnosti nikotinu stále návykové, a nejsou nástrojem pro odvykání kouření, ve srovnání s cigaretami však představují i podle nejrozsáhlejších nezávislých studií mnohem lepší volbu.

## Bez kouře a zápachu

Hlavním rozdílem je to, že bezdýmné alternativy na rozdíl od cigaret nehoří, nespalují tabák a neprodukují tak tisíce chemikálií, z nichž kolem stovky je dokonce rakovinotvorných. Mohou být tak cestou, jak jedno z letošních předsevzetí zvládnout a nepodlehnot slabé vůli ani ve dnech, kdy naše odhodlání polevuje.

„Nejen kuřáci, kteří se snaží skoncovat s cigaretami, ale každého z nás může překvapit a odradit to, že se něco neudáří přesně tak, jak jsme si představovali a nalinkovali, jako například představa, že se škodlivého zlovyklu zbavím hned napoprvé. Tak tomu bohužel ve většině případů není.“

Chyby a nedostatky při našich pokusech přestat kouřit přináší nové poznání a pohled na sebe, a tak každý další pokus je lépe přizpůsobený našim potřebám. Je potřebné si připustit, že i sebesilnější odhodlání může kolísat a měnit se,“ uzavírá odborník Štepanovič. **MET**

## PROČ SI PŘIPOMÍNAT?

Oslavou Dne slabé vůle, známého také jako Quitters Day, můžeme podpořit všechny ty, kteří si dali předsevzetí, aby vydrželi a nevzdávali se.

- Den slabé vůle nám pomáhá rozpoznat naše limity a připomíná, že jsme stále lidé a občas selžeme. To může přinést více porozumění, podpory a empatie.
- Když se své slabé vůli nepoddáme a vydržíme, budeme mít sami ze sebe dobrý pocit a úspěch nás může motivovat k dalším pozitivním životním změnám.

# PLAY

## Zlaté vulvy

Mohl udělat milion nejrůznějších vtipů o filmu Barbie, mohl téma kasovního trháku a obrovského úspěchu režisérky Greta Gerwigové využít k zábavnému proslovu, který vejde do dějin a inspiruje ženy, muže, všechny. Ale ne. Ten komik, který uváděl předávání Zlatých glóbulů a jehož jméno si odmítám zapamatovat, protože on si slávu nezaslouží, se rozhodl, že nejúspěšnější film roku 2023, který zaujal kritiky a zpřístupnil téma náročné role ženy ve světě designovanému muži, prostě zesměšní. Možná před deseti lety by se někdo smál tomu, že

**„Nikdo neříká, že není možné dělat si legraci z žen.“**

Barbie je jen film „o plastové panence s velkýma prsama“. Možná dřív by si ženy nechaly líbit, že někdo znevažuje jejich práci a úspěchy. Ale už jsme naštěstí dál...

Den po předávání amerických filmových cen zaplavily sítě kritické komentáře komikova výkolu, (nejen) ženy z celého světa se proti zesměšňování ozývají a moderátor má z ostudy kabát. Nikdo neříká, že není možné dělat si legraci z žen. Humor vždycky sloužil k tomu, aby nám pomáhal uchopit i těžká a kontroverzní témata. Ale zesměšňování skupiny lidí, jež se v mnoha částech světa potýká s diskriminací, už je out. Co je naopak velmi in, je outfit herečky Gillian Andersonové, která na předávání oblékla nádhernou róbu s vetkanými stylizovanými vulvami, a hlavně s kapsami! To je to, co ženy potřebují – kapsy. A taky férované podmínky k tomu, aby mohly v klidu pracovat, vyprodávat stadiony, točit kasovní trháky – nebo prostě normálně žít.



DOBŘÝ DEN, JMENUJI SE JULIE ČERVENÁ, BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI

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

ŘEŠENÍ SUDOKU: LUŠTĚNKA: ŠAKAL

### LUŠTĚNKA

P	Ě	T	Š	O		
	1					
P	L	E	A	K	A	
					2	
K	R	A	S	I	J	
			3			
D	A	Ř	K	O	M	
					4	
O	R	E	T	L	E	K
	5					

Přeházejte písmena a vyjdou vám slova. Ta doplňte do prázdného řádku pod písmeny.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## @mojemetro



„Po třech letech od instalace mariánského sloupu na Staroměstské náměstí jsou na něm andělé!“ raduje se @thedanielkrauz. A rovnou k nim promlouvá: „Andělé krásní, opatrujte naši zemičku a matičku měst Prahu před veškerým nebezpečím!“ #praha #andele #mojemetro #metrotag #metro

# #METROTAG

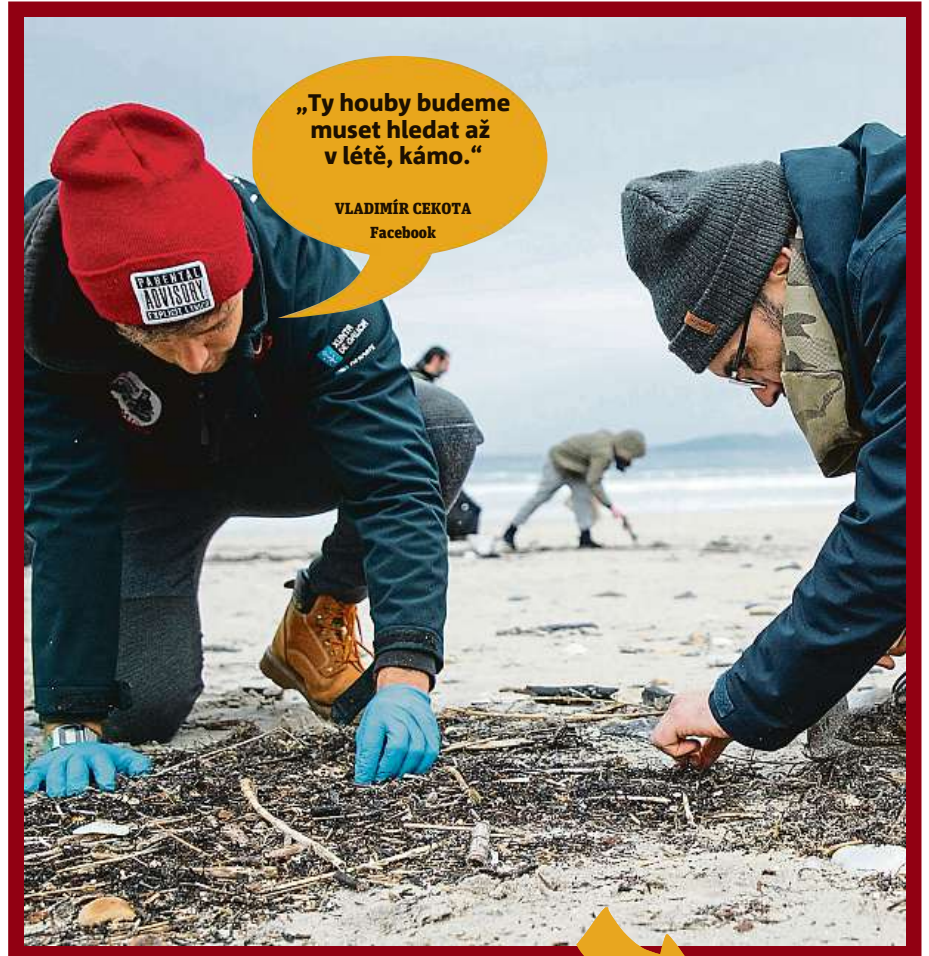
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, vzkaz, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!



**SUDOKU**

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

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



„Ty houby budeme muset hledat až v létě, kámo.“

VLADIMÍR CEKOTA  
Facebook

**POČASÍ**

<b>DNES</b>  -3/1 °C	<b>ZÍTRA</b>  -3/1 °C	<b>SOBOTA</b>  -2/2 °C	<b>NEDĚLE</b>  -1/3 °C
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

Teplotní rekordy: ↓ -21,6 °C (1793) ↑ 15,7 °C (1991) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

**NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?**  
Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)  
FOTO: 2x AP

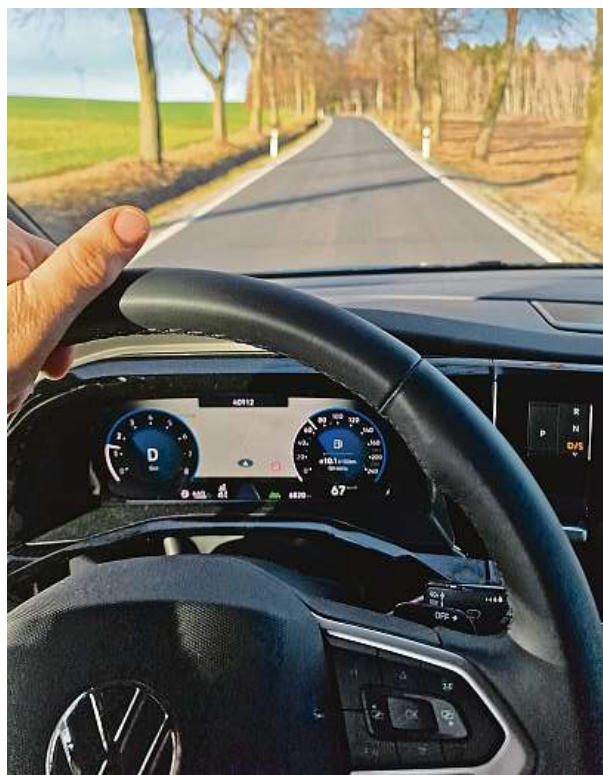
<b>ČT1</b>	<b>ČT2</b>	<b>NOVA</b>	<b>PRIMA</b>	<b>ÓČKO</b>
<p><b>20.10 Vražedné stíny (1/2)</b> Krimifilm (ČR, 2022). Je obviněn z vraždy šéfa kriminálky. Hrají: O. Vetchý, M. Finger, T. Töpfer, M. Donutil. Režie J. Svoboda</p> <p><b>21.40 Vražedné stíny (2/2)</b></p> <p><b>23.10 Maigret má starosti</b> Detektivka (Fr., 2004). Hrají: B. Cremer, P. Arbillot, G. Siatidis</p> <p><b>00.40 AZ-kvíz</b> Soutěž pro každého</p> <p><b>01.05 Bydlení je hra</b> Knihovna a čítárna na schodech. Magazin o kultuře bydlení</p>	<p><b>20.00 Evropa z výšky</b> Nizozemsko</p> <p><b>20.50 Světem na kole (1/8)</b> Kamčátkou, zemí sopek</p> <p><b>21.20 Technické klenoty (1/8)</b> Hornictví</p> <p><b>21.50 Oprah Winfreyová: Za lepší život</b> Jak se z prezíraného a nemilovaného dítěte stane nejvlivnější televizní osobnost na světě?</p> <p><b>22.45 Zázraky techniky IV</b> Větrný park London Array</p> <p><b>23.35 Agent Hamilton (1/10)</b></p>	<p><b>20.20 Jedna rodina (44)</b> Nechte mě hrát! Komedijní seriál (ČR, 2024). Norika pracuje ve Vodárně, ale před Filipem to tají. Hrají: T. Kostková, T. Jerábek, F. Blažek, B. Kohoutová</p> <p><b>21.40 Kriminálka Anděl IV (14)</b> Slečna Smrt. Krimiseriál (ČR, 2014). Na zpustlém hřbitově je nalezena zardoušená dívka. Hrají: M. Tačlík, D. Švehlík, J. Pidrmanová, H. Dvořáková</p> <p><b>23.00 Kriminálka Las Vegas III (13)</b> Seriál (USA, 2002)</p> <p><b>00.00 Dr. House VIII (16, 17)</b></p>	<p><b>20.15 Zoo (164)</b> Nové obchody. Rodinný seriál (ČR, 2023). Pivoňka je v hledáčku neznámých žen. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, T. Klus</p> <p><b>21.40 Inkognito</b> V zábavné show Inkognito se čtveřice osobnosti snaží uhodnout profesi jednotlivých hostů nebo jejich identitu</p> <p><b>22.50 Inkognito</b></p> <p><b>23.55 Ano, šéfe!</b> Jsme tu proto, abyste v hospodách nejedli blafy!</p> <p><b>01.05 Policie v akci</b></p>	<p><b>17.00 Óčko hity</b></p> <p><b>19.00 Party ride</b></p> <p><b>20.00 TOP 4 ÓČKO CHART</b> První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka</p> <p><b>20.15 Óčko hity</b> Klipy nonstop</p> <p><b>22.00 Naked Attraction</b> Seznamka na tělo</p> <p><b>22.30 Virtuální svět TV</b></p> <p><b>0.00 Óčko flirt</b> Proud klipů a sexy vzkazy diváků Óčka</p>



# AUTO

## Rodinná auta nevymřela. Toto je pro nejnáročnější

Jedním tahem sedadlo sklopite, druhým vycvaknete z kolejnic na podlaže. Není brutálně těžké, takže ho vyjmete a pošlete v garáži na střídačku. Takových sedadel pro jednoho je v naší testované Volkswagenu Multivan sedmé generace hned pět, žádné těžké trojlavice. Ve třetí řadě jsou tři vedle sebe, v prostřední dvě a mezi nimi vysouvací a vyklápěcí stůl, také posuvný a vyndavací. Tohle je prostě na prodloužené verzi nového multivanu geniální – skládáte si sezení podle chuti a potřeby a nemusíte potom jít k fyzioterapeutovi. Sedadla lze ostatně otočit i proti směru jízdy tak, že je prostě vsunete do ližin na podlaže obráceně. Pak může být auto rázem rodinným obývkem. Dalším plusem jsou různé úložné prostory – v šuplících pod sedadly, ve dveřích, ve zmiňném stolku, stejně tak jako USB-C dobíjecí konektory. Testovali jsme prodlouženou verzi Long, kde i při plně obsazeném autě máme k dispozici velký kufr. Pokud máte náročnou rodinu, připlatit si za delší verzi auta se vážně vyplatí. A když jsme u placení – ve výbavě Style tato delší verze přijde minimálně na 1,5 milionu korun. Tedy se silným dvoulitrem, který představíme níže.



## Mistr přesunů. Sedačky skládáte podle potřeby



### Kolik chce tenhle macek benzínu?

Long je o 20 cm delší než klasická verze, celkově má 5,2 metru. Vytáhli jsme jej na test na celkem dlouhou štreku, 1000kilometrovou cestu do Frankfurtu nad Mohanem a zpět. S 204koňovým dvoulitrem jsme měli obavu ze spotřeby, ale nakonec to nebylo tak hrozné – když vezmeme v úvahu, že auto váží dvě tuny a pokud naložíte celkem sedm lidí ještě s bagáží – nemůžeme po něm chtít, aby si řekl o šest litrů na sto kilometrů. Tichý a silný agregát s převodovkou DSG si vzal na dálnici v průměru 9,1 litru, což považujeme za slušné. Při velmi razantní jízdě se ale lehce dostanete k 11 litrům.

### Co bude dál? Transporter!

Multivan T7 není osobní dodávka, je to velké MPV. Nevychází z užitkového Transporteru, stojí na základech koncernové modulární platformy MQB, kterou sdílí například s menším Golfem. Vpředu jsou vzpěry McPherson, vzadu nezávislé zavěšení. Vedle silné verze benzínu je v nabídce ještě slabší kus a dále pak dieselová varianta. Volkswagen ale nejvíc vyzdvihuje plug-in hybridní variantu, která kombinuje 1,4 TSI s elektromotorem. Má 160 kW a 13kWh li-ion baterii, která vystačí na 50 km čisté elektrické jízdy. Ostatní příbuzné varianty užitkového modelu Transporter, Caravelle, California jsou stále ještě v prodeji ve variantě 6.1. Nová, sedmá generace užitkového Transporteru, vznikla ve spolupráci s Fordem. Ještě nebyl odhalen, ale je jisté, že technický základ sdílí s Transitem Custom a bude také verze Caravelle pro přepravu osob. **TEXT A FOTO: PETR HOLEČEK**

**Služby - nabídka**

• Levná oprava ISSO žaluzií na plastová okna. Výměna: sílonového vedení, řetězového ovládání (přetřeny řetězky). Cena za 1 křídlo 150 Kč. T. 774518402

**Pronájmy - nabídka**

• Nabízím levné ubytování 2lůžkových pokojů v rodinném domku v blízkosti metra B Praha 5. Pokoj je zcela zařízen. Cena 215 noc/osoba. 775103924

**Byty - poptávka**

**KOUPÍM BYT V PRAZE**

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

**BYT/ DŮM POPTÁVKA**

s přátelky hledáme ke koupí 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 zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

**Práce - nabídka**

• KOMWAG přijme řidiče sk. C na HPP 45 000 Kč + nábor, příspěvek 70.000 Kč, 13., 14. plat, Volejte zdarma 800566924.

**PROVOZNÍ TECHNIK – ELEKTRIKÁŘ/ÚDRŽBAŘ**

Do svého týmu hledáme člověka, který nás obohatí svými zkušenostmi. Hledáme výzračlou osobu, která má zkušenost na této pozici minimálně 2 roky.

**BEZ ČEHO SE NEOBEJDĚTE:**

- min. vyučení technického směru – elektro
- elektro vzdělání dle NV 194/2022Sb - §6 – elektrotechnik
- řidičské oprávnění sk. B
- ochota sloužit pohotovost 1/2 každého kalendářního měsíce

- Zajištění zvýšení profesní kvalifikace
- Odměním vás za dárcovství krve
- Poskytneme vám slevy u našich partnerů
- Odměním vás při kulatém životním jubileu
- Vánoce a velikonoce s dárky v našich barvách
- Dotovaná zaměstnavatelem multisport karta
- Příspěvek na jídlo formou stravenkového paušálu
- Přispíváme čtvrtletně osobám se zdravotním hendikepem

Kontakt: sabina.beliancinoval@bplusn.cz nebo volejte na tel. číslo 722 465 168



**PRACUJTE V BRANŽI BEZPEČNOSTI A OSTRAHY**



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

Chcete střežit hodnoty jako STRÁŽNÝ? Mít pevnou pozici jako REPEČNÍ? Nebo hlídat zboží v OBCHODECH? A můžete být klidně i VEDOUcí!

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



POJĎ PRACOVAT DO PRAŽSKÝCH SLUŽEB!



**MÁME Pobočky PO CELÉ PRAZE**

**KOHO HLEDÁME**

**ŘIDIČ SK. B • ŘIDIČ SK. C • ZNAČKAŘ • MANIPULAČNÍ DĚLNÍK práce na PC • POPELÁŘ • METAŘ**

**PRAŽSKÉ SLUŽBY, a.s.**

Pod Šancemi 444/1, Praha 9, Tel.: 704 657 974, 705 809 151 www.psas.cz

• KOMWAG přijme řidiče sk. B na HPP, 13., 14. plat, Volejte zdarma 800566924.  
• KOMWAG přijme závozníky, DPP 1000 - 1300 Kč čistého/den – výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924.  
• KOMWAG přijme metaře, DPP 900 - 1000 Kč čistého/den – výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924.

• KOMWAG přijme zahradníky, DPP až 1000 Kč čistého/den výplata 1x týdně, Vol. zdarma 800566924.  
• OSTRAHA AREÁLU za 110 Kč/hod čistého. Denní/noční 12h směny. Práce u metra Zličín. Pro muže i ženy na DPP (brigádu). Možnost záloh. Tel. 703891086

• Střední škola U Vinohradského hřbitova 3, Praha 3 přijme uklízeče/ku na HPP, pracovní doba 6.30-15.00. Tel. 602633381, 267312915, skola@oahovorcovicka.cz.

• Restaurace v centru Prahy přijme pomocnou sílu do kuchyně. Uklídá a mytí černého nádobí. Prac doba krátký/dlouhý týden. Nástup možný ihned. 776333877

**Čerpací stanice TOME GAS**  
Plešská ul., Praha 5  
**Přijíme obsluhu na HPP**  
Mzda  
30.000 - 35.000 Kč/měs.  
Tel.: 727 871 595

Seniory, muži a ženy, **neváhejte a volejte na mobil 605 544 012.**  
Nabízíme jednodenní nebo dvoudenní práci v příjemném prostředí - dohled na pohyb osob v čase 9.00 - 16.30 max.  
**Nástup 22. ledna 2024**

**Náborový příspěvek 20 000 Kč!**  
**Práce v ostraze** pro INVALIDNÍ DÚCHODCE na různých objektech **v Praze**  
800 111 112 m2c

SPŠS, škola hl. m. Prahy, Betlémská 4/287, Praha 1, hledá  
**UČITELE/KY CIZÍCH JAZYKŮ (AJ, ŠJ) NA CELÉ I ČÁSTĚČNÉ ÚVAZKY**  
Info a CV na: reditel@betlemska.cz

• Střední škola na adrese Nový Zličov 1, Praha 5 přijme pomocnou sílu na mytí nádobí. Pracovní doba po - pá 10.00 - 14.00. Nástup ihned. Bližší informace podá Petr Štembera, 725197989

• ZŠ Pošepného náměstí 2022, Praha 4 - Chodov, přijme pracovníka/pracovnice uklídky školních prostor. Práce na plný úvazek, nástup ihned (příp. dle dohody). Požadujeme spolehlivost, preciznost, flexibilitu, bezúhonnost, kladný vztah k dětem. Pro více informací volejte na tel. 27926315, přepište na e-mail skola@zspospehneho.cz.

• Hledám zdrav. sestru do ordinace pediatra v Praze 10, 3 x týdně na 3 hod. a 2x ročně na celý týden. ordinace@vorlickovap.cz, tel. 267311964, 723039421

• Přijmeme prodavačku na zkrácený úvazek do butiků v Praze 1. Výhodné pracovní podmínky. Tel. 602686730

**Nemovitosti - poptávka**

**KOUPÍM CHATU**

Hledám ke koupí chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozhoďuje. 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, Jizersky, Šumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel.: 773 117 381

**Vyplatíme Vaše dluhy!**  
Vykupujeme 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 zrekonstruuji. Děkuji za nabídky, Grygar 739641969

**Pronájmy - poptávka**  
• Hledám dlouhodobý pronájem bytu pro 2 os. Potřebujeme: dlouhodobě, dobré MHD, nábytek nerozhoďuje, ale dobrý stav ano. RK nevolat. Tel. 605845088

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

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

**Starožitnosti**

• 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

**VYKUPÍME 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**

**STAROŽITNOSTI BALAS,**  
Rytířská 21, Praha 1  
**PENÍZE IHNEDE**  
za starožitné šperky, mince, obrazy i poškozené.  
**PŘIJEDEME - slušné jednání**  
Tel.: 603 449 882  
**balas@antique-prague.cz**

**Knihy a časopisy**

**VÝKUP KNIH a KNIHOVEN**  
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.  
**Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme**

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



**KNIHY!**  
Koupím knihy novější i starší + starožitný a retro nábytek do stylové čítárny - křesla, židle, stolky, lampy, obrazy, knihovny aj.  
**T. 603 478 873**

# Jilemnická 50. Děti zde startují zdarma

**Poslední lednový víkend bude patřit tradičnímu závodu v běhu na lyžích.**

Právě tady se psala historie lyžování, neboť Jilemnice se považuje za kolébku tohoto sportu a Český krkonošský spolek (ČKS) SKI Jilemnice je nejstarším klubem u nás.

„Jilemnická 50 není mezi závody žádný nováček a patří mezi nejoblíbenější české laify. Startovat se bude z Horních Míseček. Přesunutí závodu z nižších poloh je logickým krokem po zkušenostech z minulých let a vzhledem k poloze areálu se můžeme spolehnout na dobré sněhové podmínky. Pořadatelé lokalitu důvěrně znají a dokážou připravit tratě na vysoké úrovni. Nicméně přesná podoba okruhů bude zveřejně-



**Závodníci na trati Jilemnické 50. Nový ročník se blíží. SKIJILEMNICE.CZ**

na v závislosti na množství nového sněhu,“ říká Barbora Horáčková, předsedkyně ČKS SKI Jilemnice.

Letošní ročník je sedmnáctý. V minulosti se závod konal třikrát v Jilemnici, čtyřikrát na Roudnici, čtyřikrát na Horních Mísečkách a pětkrát na Benecku. Závodu se v minulosti účastnily i mnohé osobnosti české laifařské

scény. Mezi vítězi byli například Stanislav Henych, držitel stříbrné medaile z mistrovství světa ve Falunu z roku 1974, který letos oslaví 75 let, a zároveň uplyne přesně 50 let od zisku medaile z MS.

Startovné za výhodnější cenu je možné získat do půlnoci 24. ledna na stopaprozivot.cz. Děti pojedou zdarma.

V sobotu dopoledne budou na programu dětské závody od nejmladších ročníků se startem po kategoriích od 10 do 12 hodin. Pak startuje závod pro dospělé s hromadným startem na 15 km volně. Kdo si netroufá na závod s hromadným startem, může se od 12.15 zúčastnit individuální výzvy. Na neděli jsou připraveny závody klasickou technikou dlouhé 15, 30 a 45 kilometrů. **MET**

**Macík vyhrál etapu, je druhý před Lopraisem**

Martin Macík vyhrál včerejší 5. etapu Rallye Dakar a v kategorii kamionů vystřídal na druhém místě Aleše Lopraise, který měl v den svých 44. narozenin blíže nespecifikované problémy a ztratil téměř 40 minut. Ve vedení je i nadále Janus van Kasteren z Nizozemska. Automobilový jezdec Martin Prokop se posunul na dvanácté místo průběžného pořadí. Mezi motocyklisty je Martin Michek aktuálně desátý. **ČTK**

## PRVNÍ ZÁPAS

# 2:2

**Fotbalisté Mladé Boleslavi v premiéře pod novým trenérem Davidem Holoubkem na úvod zimní přípravy remizovali v Tipsport lize v rámci skupiny A s Teplicemi 2:2. **ČTK****

## Češi zkusí zaskočit mistry světa Dány

Čeští házenkáři dnes od 20.30 vstoupí zápasem proti úřadujícím světovým šampionům z Dánska do mistrovství Evropy v Německu. Reprezentanti jsou před svým úvodním utkáním základní skupiny v Mnichově velkým outsiderem, přesto se pokusí největšího aspiranta na zlato zaskočit podobně jako v posledním vzájemném duelu před šesti lety, kdy zvítězili 28:27.

Český tým poprvé na velké akci povede španělský trenér Xavier Sabaté. Dalšími soupeři národního mužstva v zá-

kladní skupině F budou Portugalsko a Řecko. Do další fáze turnaje, kterou budou dvě šestičlenné skupiny, postoupí první dva celky. Pro třetí a čtvrtý tým šampionát už po úvodní části skončí. „Naše skupina je velmi těžká, bude složité postoupit, ale budeme bojovat,“ uvedl Sabaté.

Turnaj včera začal diváckým rekordem. V hledišti fotbalového stadionu v Düsseldorfu sledovalo zápasy Němců se Švýcary (27:14) a Francie se Severní Makedonií (39:29) 53 586 diváků. **ČTK**

## Postoupili do volných jízd

Sportovní dvojice Barbora Kuciánová, Martin Bidař (na snímku) vstoupila včera do společné premiéry na mistrovství Evropy v litevském Kaunasu třináctým místem v krátkém programu. Osobní rekord 52,49 bodu nakonec českým krasobruslařům s přehledem stačil na postup do volných jízd. Georgii Reštenko se mezi muži životním krátkým programem zařadil také na třinácté místo. Vede Francouz Adam Siao Him Fa. **ČTK**



ČESKÝ KRASOBUSLAŘSKÝ SVAZ

## KRÁTCE

### Vaclík odchází

Fotbalový brankář Tomáš Vaclík už po necelém půlroce skončil v New England Revolution. Čtyřiatřicetiletý reprezentant za tým ze zamořské MLS neodchytal ani jeden soutěžní zápas. Americký klub o rozvázání smlouvy informoval na svém webu. Českou nejvyšší soutěž si Vaclík zahrál za Spartu a další pražský celek Žižkov.

### Pomůže Štybar?

Domácí kontinentální tým ATT Investments se těší, že ve svých řadách přivítá cyklistu Zdeňka Štybara. Šéf stáje Radim Kijevský uvedl, že na příští sezonu je s osmatřicetiletým závodníkem, který po zisku tří titulů mistra světa v cyklokrosu působil na silnici, předběžně domluvený na spolupráci. Jen si musí obě strany ujasnit, jaká bude Štybarova role.

### Hronek dál řadí

Obránce Filip Hronek gólem a nahrávkou pomohl hokejistům Vancouveru k výhře 5:2 nad NY Islanders. Prosadil se i Radko Gudas, jenž se gólem podílel na vítězství Anaheimu nad Nashvillem 5:3. Jeho spoluhráč Lukáš Dostál chytil 39 střel. David Pastrňák dal v zápase s Arizonou 25. gól v sezoně, Boston přesto prohrál 3:4 v prodloužení.

### Evenepoel na Tour

Belgická cyklistická hvězda Remco Evenepoel se letos poprvé v kariéře představí na Tour de France. O startu mistra světa a vítěze Vuelty z roku 2022 informovala jeho stáj Soudal-Quick Step. Evenepoel by se měl vedle Tour zúčastnit také olympiády v Paříži a závodů Paříž-Nice nebo Critérium du Dauphiné. Podle AFP půjde o jeho premiéru ve Francii.

### Ve štafetě sedmé

České biatlonistky Tereza Voborníková, Lucie Charvátová, Markéta Davidová a Jessica Jislová skončily včera sedmé ve štafetě Světového poháru v Ruhpoldingu. Česká čtveřice celkem osmkrát dobíjela a na vítězky ztratila přes dvě a půl minuty. Vyhrály Francouzky před Svědkami. Dnes se jede v Německu od 14.30 štafeta mužů. **ČTK**

Františkovy Lázně

# LÁZEŇSKÁ DOVOLENÁ

Dopřejte si nezapomenutelnou dovolenou v lázeňském stylu.



## SLEVA 25 %



**7 NOCÍ**  
(pobyt lze prodloužit)

**POLOPENZE**  
(možnost dokoupení plné penze)

**ALL INCLUSIVE NÁPOJE**  
neomezená konzumace  
vybraných alkoholických, nealko-  
holických, teplých a studených  
nápojů během obědů a večeří



**VSTUPNÍ LÉKAŘSKÉ  
VYŠETŘENÍ**

**1 LÉČEBNÁ PROCEDURA  
DENNĚ** (kombinaci procedur  
určuje ošetřující lékař  
při vstupní prohlídce)

**NEOMEZENÝ VSTUP  
do hotelového akvaparku  
A@UAFORUM**

**Využijte zvýhodněnou jízdenku na vlak odkudkoliv do Františkových Lázní a zpět!**

14.01. - 03.03.2024

	STANDARDNÍ CENA	AKČNÍ CENA
<b>Spa Resort PAWLIK - AQUAFORUM ****</b>	7 nocí	7 nocí
Kat. Superior A/B - dvoulůžkový	18 550 Kč	13 913 Kč
Kat. Deluxe A - dvoulůžkový	20 160 Kč	15 120 Kč

Uvedené ceny jsou za osobu a pobyt. Nabídka není kombinovatelná s jinými akcemi či slevami včetně slevy VIP Clubu Františkovy Lázně. Pobyt začíná v den příjezdu večerí a končí v den odjezdu snídaní. Místní poplatek z pobytu bude připočten u povinných osob k ceně pobytu na základě obecně závazné vyhlášky města Františkovy Lázně dle platného znění ve výši 50 Kč za osobu a den. Nabídka je časově a kapacitně omezena.



INFORMACE A REZERVACE

 **351 012 345**

info@frantiskovylazne.cz  
www.frantiskovylazne.cz

Při rezervaci  
uveďte prosím kód:  
**217583**

