

Stačí přípnout...

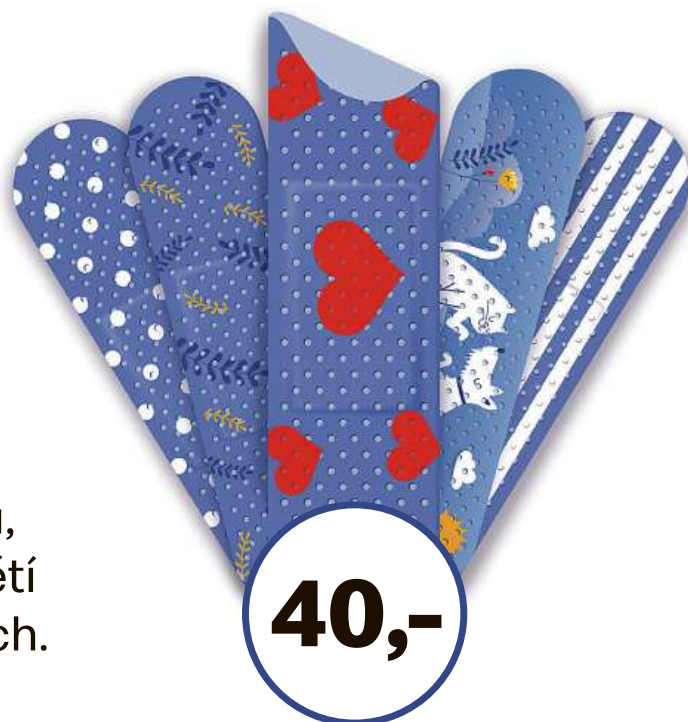
a Vánoce
budou chytřejší.





I malá náplast dokáže velké věci

Koupí náplastí přispíváte k tomu,
aby rodiny vážně nemocných dětí
mohly být spolu nejen o Vánocích.



metro

Nejen Hugh Grant jako britský premiér, ale i další hvězdy se po 20 letech vrací do kin v *Lásce nebeské*. STRANA 6



Ledové sochy vyrostly v parku

INZERCE

**VÝKUP
KNIH
a
KNIHOVEN**

koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.

PŘIJEDEME
(pro více než 300 ks)
ZAPLATÍME
ODVEZEME

Celá ČR

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

Riegrovy sady se můžou **pyšnit výstavou** lce magic, největší svého druhu v republice. K vidění jsou zde třeba postavičky z filmů **Ledové království** či *Lví král*, celkem je soch 70.

Přichází termín hanba za udržitelnost. Týká se módy

Bylo otázkou času, kdy se z pomáhání planetě stane eko zostouzení.

Mladé generaci se někdy přezdívá „zelená“, a to zejména proto, že se drtivá většina zajímá o životní prostředí a snaží se pomáhat planetě. Do určité míry by se dalo říci, že jde o trend, který si mezi sebou generace Z přehazuje.

Za poslední roky ale zájem o ekologii víc a víc stoupá a s ním i nátlak na společnost, aby jednala udržitelně. Od rad a tipů, jak se chovat k planetě, přes třídění odpadů a vyhazování nedopalků od cigaret do popelnice místo na zem, se některé případy přesunuly až k úmyslnému ponižování, zostouzení a šikánování lidí, kteří nejednají dostatečně ekologicky.

V zahraničí existuje výraz „sustainability shamig“, což ve volném překladu znamená hanba za udržitelnost. Výraz lze definovat jako zostouzení někoho, kdo se nechová dostatečně udržitelně.

Některí, možná i nevědomě, využívají udržitelnost jako záminku pro zahanbování nebo diskriminaci těch, kteří se udržitelně nechovají. Často jsou za neekologické chování kritizováni ale také ti, kteří si udržitelnější možnost finančně zkrátka dovolit nemohou.

Ostuda jménem fast fashion?

Týká se to hlavně oblasti módy. Především módní průmysl je v poslední době nejvíce kritizován za velkou ekologickou stopu na životním prostředí.

„Bohužel módní branže je jednou z oblastí nejvíce znečišťujících planetu, a proto je zapotřebí o ní mluvit a vysvětlit, proč je nekontrolovatelné nakupování ve fast fashion reálný a velký problém. Fast fashion a ještě horší ultra fashion je oblast založená na neustálém vytváření impulzů stimulačních nákupů – trendy. Zboží je nekvalitní, z umělých vláken, nevydrží dlouho a brzo skončí jako odpad,“ komentuje aktivistka Petra Jačková ze společnosti Lavrs market.

Právě proto je nakupování ve fast fashion často podnětem ke zmíněnému zahanbování. Na druhou stranu, móda od udržitelných zna-



Nakupováním podporujeme také znečišťování planety. PROFIMEDIA

ček je drahá. Především mladá generace si ji často nemůže dovolit. Mnohem pohodlnější a lehčí je nakupovat ve fast fashion, která je pro většinu cenově dostupná. Podle Jačkové není až tak velký problém, pokud lidé jednou za čas utratí peníze ve fast fashion módě. „Ale když už, tak ať je to kvalitnější věc, ideálně z přírodního materiálu nebo dobře recyklovatelná, a hlavně je potřeba omezit kvantitu, věci nejlépe unosit do konce a nevyhazovat je po prvním užití,“ dodává Jačková. K tématu se pro deník Metro vyjádřila také psycholožka Michaela Kajfoszová z on-line poradny Mojra.

„Jako většina žen se i já zajímám o módu, oblečení a všechno s tím související. Ačkoliv je mi filozofie slow fashion neboli udržitelné módy velmi sympatická a ráda nakupuji oblečení z druhé ruky, nebráním se ani nákupu v klasických obchodních řetězcích s oblečením. Udržitelné nákupy, a to nejen oblečení, nás inspirují k zamýšlení nad tím, zda a kolik věcí vlastně ve svém životě a domácnosti potřebujeme. Věřím, že mnoho lidí si tyto otázky také položí – a to je vlastně dobře. A je dobře i to, pokud nakonec zůstane pouze u pokládání otázek,“ vysvětluje Kajfoszová.

Levně a zároveň ekologicky

Podle Jačkové je důležité preferovat kvalitu nad kvantitou. „Nepotřebujeme všechny nejnovější trendy a neustále nakupovat nové kousky. Stejně tak zde máme alternativu nakupování v second handech, pokud někdo řeší finance. Dále existují swapy, tedy výměny oblečení, je možné ho také měnit mezi přáteli a podobně. Možností je v současnosti hodně, tím

ván za jakýkoliv názor, který není aktuálně trendy a nepropaguje se hojně na sociálních sítích. Zde bych doporučila všem, kteří přemýšlí nad tím, co kupují a do čeho se oblékají, aby se více zajímali o původ, způsob a okolnosti výroby oblečení, aby se zamysleli nad tím, kolik nových kousků v šatníku vlastně potřebují. A zda není lepší si pořídit něco, co nenajdu v žádném řetězci. A těm, co na tuto problematiku nemají názor nebo jim na tom nezáleží, doporučím řídit se vlastním přesvědčením a potřebou v oblasti módy, bez ohledu na kritiky a nenávislné komentáře ekologicky orientovaných jedinců,“ komentuje Kajfoszová.

Udržitelnost je mýtus?

Dokonce existují také názory a výkřiky, že udržitelná móda vůbec neexistuje. Důkazem je módní kolekce značky Odivi z roku 2019 s názvem 0+. „Kolekce je představou, jak by mohla vypadat stoprocentně udržitelná kolekce, z hlediska komplexní problematiky udržitelnosti si myslíme, že stoprocentně udržitelná kolekce je kolekce, která neexistuje,“ řekla zakladatelka Odivi Iva Burkertová pro DVTV.

Na svých webových stránkách tehdy ke kolekci dodala, že poslední rok dost o tématu módy přemýšlela. „Svět kolem nás se mění a současný systém se na této změně nepodílí. Hledali jsme odpověď, jak by měla vypadat budoucnost módy a jak by se měla chovat zodpovědná módní značka pro další generace,“ napsala Burkertová.



TEREZA ŠIMURĎOVÁ
tereza.simurdova@metro.cz

JAK BÝT EKO?

Existuje několik způsobů, jak být šetrnější k planetě bez nutnosti finančních prostředků navíc.

- Neplývejte vodou. Můžete například vypínat vodu při čištění zubů, při mytí nádobí nebo můžete omezit dobu sprchování.
- Neplývejte jídlem, existuje spousta potravinových bank, kde zbylé jídlo ocení.
- Tříděte odpad. Díky tomu můžeme část vyprodukovaného odpadu zrecyklovat a znovu použít.
- Šetřete energii. Všichni tak nějak tušíme, že energie neroste jen tak na stromech, ale musí se nějak vyrobit. A nezáleží právě i z těch stromů. Jejím plýtváním si tak ničíme nejen přírodní zdroje, kvalitu životního prostředí, ale i svou peněženku.
- Využívejte své oblečení naplno. Vždy je lepší kvalita než kvantita. To platí i pro váš šatník.

TES

BOJ ZA EKOLOGII V PODOBĚ POVĚDOMÍ

Co vlastně je fast fashion?

- Říká se jí také rychlá móda, která je velmi levná a lehce dostupná.
- Vyrábí se v obrovském množství bez ohledu na životní prostředí či pracovní podmínky zaměstnanců.
- Jde o masovou výrobu oblečení za nízké ceny, nad kvalitou převažuje kvantita.



Na horách sníh je! Vyrazte na lyže

Ačkoli do Česka dorazilo proměnlivé počasí, ve výšinách pokračuje zima.

Od 50 centimetrů až po metr sněhu. Tak to vypadá na sjezdovkách českých hor. Díky dobrým podmínkám se lyžuje na většině skiareálů. Na Ještědu je v provozu oblíbená 1,5 km dlouhá sjezdovka Efecta Nová Skalka, která je ideální nejen pro rodinné lyžování, ale i pro vyznavače sportovního carvingu. Tam se také plánuje 16. prosince sněhová party. Hudební program je pro všechny zdarma. Na Ještědu také hlásí kapacity na Silvestr. Poslední noc tohoto roku bude plná zábavy, dobrého jídla, nostalgie i lyžování. Čeká vás večerní lyžování až do 22 hodin a nezapomenutelný večírek ve stylu

90. let v Apres-ski baru Nová Skalka.

Ve Špindlu hlásí, že tam otevřeli zbrusu nové sjezdovky. Na medvědínské straně si návštěvníci mohou užít zcela novou „Lesní“ sjezdovku a také rozšířenou „Vodárenskou“. V provozu je rovněž nejoblíbenější a zároveň nevytíženější modrá sjezdovka ve Svatém Petru, která se od letošní zimy dočkala zásadní

ho rozšíření a nabízí tak skvělé a bezpečné lyžování pro všechny lyžaře.

Dobré podmínky hlásí také šumavský Špičák, středočeský Monínec nebo krušnohorské areály. Tam na Klínovci leží metr sněhu. Červenohorské sedlo a Andělská hora (Annaberg) v Jeseníkách včera hlásily prachový sníh. Skvělé podmínky jsou ve většina alpských středisek. **MAP**

TEPLoty JAKO NA HOUPAČCE

Až na devět stupňů nad nulou stoupnou tento týden teploty v Česku. Přes den klesnou pod nulu zřejmě jen v pátek. Vyplývá to z předpovědi počasí českých hydrometeorologů.

- Po většinu dní bude pršet nebo padat déšť se sněhem. Sněžit bude spíše jen ve vyšších polohách.

- Dnes budou teploty čtyři až osm stupňů, stejně jako zítra. Ve čtvrtek dva až šest stupňů. Až v pátek může mrznout i přes den, teploty budou mezi minus jedním až plus třemi stupni. O víkendu se ale zase začne oteplovat. Teploty vystoupají až k devíti stupňům. **ČTK**

Pohřeb potomka starého rodu



Poslední rozloučení s Hugem Mensdorffem-Pouillym

2x ČTK

Rodina, blízcí a veřejnost se v boskovickém kostele svatého Jakuba přišli naposledy rozloučit s Hugem Mensdorffem-Pouillym. Zemřel v Praze 21. listopadu, bylo mu 94 let. Potomek moravského rodu lotrinského původu po roce 1948 zůstal v Československu, živil se například jako garážmistr, po roce 1989 působil v diplomatických službách. Společně se sourozenci restituoval zámek a hrad Boskovice a další majetek. Rod patří ke staré francouzské šlechtě z Lotrin-

ska, o níž jsou první zmínky nejméně ze 14. století. Příbuznou rodu, jehož heslo zní „statečností a láskou“, byla britská královna Viktorie nebo belgický král Leopold I. V českých zemích se rod objevil v první polovině 19. století, kdy získal do vlastnictví mimo jiné zámek Nečtiny v západních Čechách a zámek v Boskovicích na Moravě. Po roce 1948 komunistický režim boskovický zámek zabavil, v roce 1991 jej rod v restitucích získal zpět. **ČTK**

INZERCE

BENU

Inspirujte se vánoční nabídkou BENU

Voltaren Emulgel 10 mg/g gel 150 g

150 g

- Uleví od bolesti, tlumí zánět a zmenšuje otok.



sleva
220* Kč

Při koupi 2 ks
dárkové balení
NAVÍC

Běžná cena za 1 ks

379 Kč

Při koupi 2 ks **269* Kč**

Microlife BP A2 Classic Accurate digitální automatický tlakoměr 1 ks

1 ks

- Microlife A2 Classic Accurate umožňuje pohodlné a přesné měření tlaku na horní části paže.



sleva
200 Kč

1049 Kč

849 Kč

Voltaren Emulgel 10 mg/g gel 150 g je léčivý přípravek ke kožnímu podání s účinnou látkou diclofenacem diethylaminem. Před užitím léku si vždy pečlivě prostudujte příbalovou informaci. Účinky a způsob užití léku konzultujte s lékařem nebo lékárníkem. *Akční cena 269 Kč za 1 kus platí při nákupu dvou kusů Voltaren Emulgel 10 mg/g gel 150 g. Při koupi dvou kusů léčivého přípravku Voltaren Emulgel 10 mg/g gel 150 g dosáhnete celkové slevy 220 Kč a obdržíte také dárkové balení navíc. Microlife BP A2 Classic Accurate digitální automatický tlakoměr je zdravotnický prostředek určený k měření krevního tlaku. Je vybaven technologií PAD k detekci srdeční arytmie a technologií Gentle+ zajišťující pohodlné a přesné měření. Před použitím zdravotnických prostředků si pečlivě prostudujte návod k použití, jejich účinky a způsob použití konzultujte s lékařem nebo lékárníkem. Při koupi prostředku Microlife BP A2 Classic Accurate obdržíte dárkové balení (obal) navíc. Akční nabídka výše uvedených produktů platí do 31. 12. 2023 nebo do vyprodání jejich zásob, a to pouze v kamenných lékárnách BENU. Cílem akční nabídky výše uvedených produktů ani této informace o ní není podpora zvýšeného užívání léků a/nebo zvýšeného používání zdravotnických prostředků. Veškeré ceny, které jsou uvedené jako dlouhodobě výhodné, výhodné, či jakkoliv snížené a/nebo zlevněné, platí pouze pro členy programu BENU PLUS, a to pro předložení aktivní karty BENU PLUS při nákupu. V některých kamenných lékárnách BENU je zboží k dostání pouze na objednávku. Běžné ceny se mohou v jednotlivých kamenných lékárnách BENU lišit. Informujte se ve své kamenné lékárně BENU o dostupnosti a běžné ceně zboží. Případné změny akční nabídky výše uvedených produktů a/nebo tiskové chyby této informace jsou vyhrazeny.

www.benu.cz

Mimoně nahrazují stěhovavé kachny

Ptačí rodinka se snaží přesvědčit ochranného otce, aby s nimi vyrazil na životní pouť.

Když nevystrčíte paty z domu, nic se vám nestane. Taková je v kostce životní filozofie kačeřího táty Macka (v originále Kumail Nanjiani), který v nové animované komedii Ptáci stěhovaví neustále přesvědčuje svou manželku Pam (Elizabeth Banksová) a dvě děti o přednostech domovského rybníčku, za jehož hranicemi se skrývá jen divočina a nebezpečí. Ovšem Pam už mírná zatuchlost domácího krbu leze na nervy a chtěla by se aspoň jednou podívat do světa.

Na Jamajku, nebo do New Yorku?

Když si u nich jednoho dne dá přestávku ptačí parta směřující přečkat zimu do teplých krajín, je rozhodnuto. Tátovým protestům navzdory celá rodinka vyráží z idyllického amerického venkova na exotickou Jamajku! Zní to skvěle, ale nesmíte udělat zásadní chybu hned na startu, jako naši kachní hrdinové. Ti se totiž vydali na úplně opačnou stranu, takže je křídla zanesou do džungle města, které nikdy nespí, tedy do New Yorku.

A tady na ně podle tvůrců snímku, který startuje v kinech příští čtvrtek, číhají dobrodružství na každém kroku, včetně těch, která by si rádi odepřeli. Například nedobrovolná návštěva kuchyně restaurace, kde je vyhlášeným pokrmem kachna na pomorančích. Když jste pevně semknutá rodina, která táhne za všech okolností za jeden provaz, tak máte šanci zvládnout i nástrahy toho největšího velkoměsta.

Lehký animovaný nadprůměr?

Podle celé řady filmových kritiků zijeme v době, kdy v kinech, alespoň co se animáků týče, převažuje kvalita nad kvantitou. Proto je třeba vyzdvihnout fakt, že se na Ptáčích stěhovavých podílejí tvůrčí oblíbených Mimoňů. „Lehký animovaný nadprůměr od studia, které lehké animova-



Rodina kachen přesvědčí svého příliš ochranného otce, aby si dopřáli dovolenou v Karibiku. Vše se zdá snadné jen do té chvíle, než se jim do cesty připlou nebezpečné ulice New Yorku.

3x CINEMART



Není kachna jako kachna. Do českých kin se nový animovaný snímek podívá příští čtvrtek 21. prosince.

né nadprůměry vypilovalo k dokonalosti? Zhruba něco takového bych čekal od novinky tvůrců Mimoňů, která si bere na paškál koncept migrace ptáků a dává mu spin většiny klasických pixarovek. A bude to zjevně opět bavit hlavně ty nejmladší,“ píše na webu Moviezone.cz jeho redaktor Ondřej Mrázek alias dO od s tím, že by se vůbec nedivil, kdyby jej snímek od studia Illumination bavil víc jak poslední snímky od konkurenčního Pixaru.

Skeptičtější je jeho kolega Petr Čihula alias kOCOUR. „Že by se to mělo úplně povést, to se mi nezdá. Trailery ale jsou bezproblémově zábavné, výtvárná stylizace naprosto ne-

škodná a gagy pro osmiletou cílovku celkem funkční. Absolutní megahit tu nevětrím, ale jako standardní animovaný nášup by to mělo fungovat,“ komentuje na témže webu Čihula.

Opeřené animáky

V kategorii zvířecích, pokud možno roztomilých animovaných snímků tahali ptáci vždycky za trochu kratší konec. Přece jen se, bůhvíproč, snáze prodává chundelatá či šupinatá potvůrka než ta pokrytá digitálním peřím. Výjimkou budiž rozverný Strašpytlík (2005), holub Valiant (2005), Slepící úlet (2000), papouch Rio (2011) nebo agentská varianta Willa

Smitha ve Špiónech v převleku (2019). Nyní opeřené animáky upekli i v poměrně skromných dílnách hitmaker-ského a již zmínovaného studia Illumination, které nám nadělilo filmové série jako Já, padouch a Mimoní.

DeVito a Jančík

Podle studia se tak můžeme těšit na napínavé a zábavné dobrodružství s dobrým tempem, ke kterému si bude moci sednout celá rodina. O režii se postaral Benjamin Renner, který má za sebou animáky O myšce a medvědovi (2012) a Velký zlý lišák (2017). Scénář zase zpracoval Mike White, tvůrce a hlavní scenárista známého seriálu Bílý lotos (2021), který napsal třeba i povedenou komedii Škola rocku (2003). Ve snímku v originále zaznívají hlasy nejen Nanjianiho a Banksové, ale také Caspara Jenningsa, Tresí Gazal, Dannyho DeVity, Keegana-Michaela Keye, Davida Mitchella, Awkwafiny a Carol Kaneové. Většina diváků ale snímek uvidí v kinech s dabingem. V českém znění ve snímku zaznívají hlasy Filipa Jančíka, Jitky Ježkové, Ondřeje Brouška, Libora Boučka či Kristýny Hotové.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarovsky@metro.cz



Kachní rodinka se vydá krapet špatným směrem.

BENJAMIN RENNER

Snímek Ptáci stěhovaví režíroval Benjamin Renner, známý francouzský animátor, režisér a tvůrce komiksů.

- Natočil krátký animovaný snímek Myši ocásek (La queue de la souris, 2007), spolurežiroval celovečerníky O myšce a medvědovi (Ernest et Célestine, 2012) a Velký zlý lišák a jiné příběhy (Le grand méchant Renard et autres contes, 2017). Filmy z jeho dílny mají na portálu ČSFD.cz žádoucí červenou barvu. **JAR**

5 + 1 důvodů, proč se přihlásit do programu Key Support Role

V Unicornu vyrábíme software, ale nejen IT specialisté jsou klíčovou součástí našich týmů. V dnešním rychle se rozvíjejícím IT světě, kde se každý den objevují nové technologie a inovace, je klíčové najít správný směr pro rozvoj své kariéry. Program Key Support Role (KSR) nabízí jedinečnou příležitost juniorům, absolventkám a všem, kteří se teprve hledají nebo chtějí změnit svůj profesní směr a poznat různá zákoutí IT oboru.

Pojďte se s námi podívat na 5 + 1 důvodů, proč zvolit program KSR a vydat se na cestu k úspěšné kariéře v největší české softwarové společnosti Unicorn.

1. Projdeš si všemi kroky od začátku

Stejně jako kdysi u Bati i u nás si projdeš vším od úplného začátku. Začneš na recepci, kde se naučíš pracovat s interním systémem, budeš zajišťovat chod našich vývojových center, seznámíš se s fungováním společnosti a nasaješ atmosféru firemní kultury. Již od začátku se tak dostaneš do centra dění a hodně se toho naučíš.

2. Know-how z první ruky

V rámci programu si projdeš školeními s opravdovými odborníky svého oboru

a prakticky si vyzkoušíš, čemu chceš v kariéře věnovat pozornost. Nahlédneš například do světa financí, marketingu, HR, řízení a koordinace jednotek nebo třeba supportu. Zvládneš vytvořit svůj vlastní web či novinku, s interním systémem se seznámíš ještě více do hloubky, naučíš se vytvářet kontingenční tabulky a mnoho dalšího. Tímto ti nabízíme jedinečnou příležitost prozkoumat různé obory a objevit, kde tkví tvůj skutečný talent.

3. Stabilní společnost

Jsme na trhu již přes třicet let, a to z nás dělá stabilního zaměstnavatele, se kterým určitě nešlápneš vedle. KSR ti přináší nejen jistotu práce, ale také zaručený správný kariérní start. Díky našemu programu můžeš očekávat



nejen rozvoj svého potenciálu v dynamickém, perspektivním a stále rostoucím prostředí, ale také pevný základ pro budoucnost.

4. Odhalíš své silné stránky

Program ti otevře dveře k osobním a kariérním výzvám, díky nimž získáš nové zkušenosti, osvojíš si dovednosti a poodhalíš své silné stránky. To je klíčový krok k nalezení správného oboru, ve kterém se budeš chtít nadále realizovat. Nabízíme ti jedinečnou příležitost zapojit se do zajímavých projektů, kde své schopnosti využiješ rovnou v praxi. Výzvy ti pomohou s důležitými

vlastnostmi, jako je třeba týmovost, seberozvoj, kritické myšlení či kreativita. Vyšperkuješ své komunikační dovednosti a naučíme tě, jak pracovat ve stresových situacích.

5. Individuální přístup

V Unicornu budeš mít vlastního HR specialistu a mentora, který se stane tvou pravou rukou při hledání ideální pozice. S naší podporou vykročíš tím správným směrem ke svému profesnímu úspěchu. Díky pravidelné komunikaci si stanovíme kariérní cestu, kterou se vydat, a pomůžeme zajistit, aby byla pro obě strany plná zkušeností a týmovosti.

+ 1 Motivující kariérní příběh

Ještě nevíš, zda je pro tebe program ta správná volba? Jeho absolventi a absolventky pracují na zajímavých a smysluplných projektech, které posouvají svět vpřed a přispívají k environmentálnímu rozvoji. Někteří se věnují například oblasti vzdělávání, předávají své znalosti dalším generacím, jsou úspěšnými manažerkami nebo executive asistenty. Další se staly team lídrynemi, které vedou týmy k úspěchu a dosahují vynikajících výsledků. Díky programu KSR je dosažení velkých cílů ve světě IT skutečností a přináší pozitivní změny do našich životů i světa kolem nás.



UNICORN

PŘIPOJ SE
K UNICORNU

A ZÍSKEJ ZKUŠENOSTI V OBORU, KTERÝ MĚNÍ SVĚT!



Staň se
Key Support Role!



spolu-pracujeme.cz

Láska nebeská je při jubileu zpět v kinech v remasterované verzi

Oblíbený romantický vánoční film si můžete vychutnat na velkých plátnech.

Kdo by neznal Lásku nebeskou? Od její premiéry uběhlo dvacet let. Pojďme si připomenout některé zajímavosti spojené s filmem.

Vlastní příhody režiséra

Pro úspěšného scenáristu Richarda Curtise byl snímek Love Actually celovečerním režisérským debutem a zvládl ho brilantně. Na různých filmových a fanouškovských serverech si drží vysoká procenta. Sám Curtis promítl do scénáře epizody i ze svého života. Například jeho osobní zkušenost se ukázala ve scéně, kdy Jamie (Colin Firth)

jede s Aurelií (Lúcia Monizová) z práce domů a v autě je trapné ticho. Curtis také používá jméno Bernard pro nepopulární postavy ve filmech. Na střední škole ho totiž opustila dívka právě kvůli klukovi jménem Bernard.

Režisér Curtis také obsadil do filmu členy své rodiny. Jeho tchyně si zahrála hospodyni britského premiéra. Například dcera Scarlett se objevila v dětském kostýmu langusty. Mezitím ze Scarlett vyrostla feministka a nedávno si otce vychutnala na filmovém festivalu v Cheltenhamu, kde ho konfrontovala s tím, že v jeho filmech se nepěkně zacházelo se ženami a lidmi jiné barvy pleti. Curtis vše uznal a označil narážky na hmotnost hereček ve filmu Láska nebeská za „stupidní a nemístné. Díky své dceři prý leccos pochopil.

Měníci se kravata

Nezapomenutelný je ve filmu i Hugh Grant v roli britského premiéra Davida. Třeba k tanci po domě byl přesvědčen až na poslední chvíli a označil to za nejnesnesitelnější scénu, kterou kdy točil.

Mimochodem, řeč vůči americkému prezidentovi byla narážkou na skutečné vztahy tehdejšího ministerského předsedy Tonyho Blaira a hlavy USA George Bushe. Blair tehdy reagoval slovy, že v reálném životě přijdou další dny, takže je nutné myslet na dopady vyřčených slov.

Také v Láске nebeské našli fajnšmekři celou řadu chyb. Z jedné udělal režisér Curtis vtip. Když totiž David vchází poprvé do Downing Street, jeho kravata dozná jedenáctkrát změnu. Grant si totiž kravatu v obědové pauze vyměnil a nikdo si toho nevšiml.



Hugh Grant si zahrál britského premiéra. Režisér Richard Curtis ho předtím obsadil i do filmů Notting Hill a Deník Bridget Jonesové.

Balení v noci

Rowan Atkinson, kterého Curtis znal už z natáčení Mr. Beana, vůbec za pultem obchůdku stát neměl, měl být jen andělem. Jeho neopakovatelná scéna s balením dárku se kvůli návalům lidí přes den točila o půlnoci.

V mnoha různých seriálech a filmech se na Lásku nebeskou odkazuje. Jakési pokračování v roce 2017 mělo jen 15 minut a sešlo se mnoho hvězd. Nedávné české snímky Přání Ježíškovi a Vánoční příběh mají inspiraci zjevnou. **PUR**

NESEĎTE DOMA, JDĚTE ZA ZÁŽITKY

Film Láska nebeská bude samozřejmě kolem vánočních svátků k vidění na mnoha televizních stanicích. A kdykoliv si ho můžete pustit i na několika streamovacích platformách. Ale od čtvrtka můžete na úspěšný snímek vyrazit do kin.

- Do některých biografů, kde je to přece jen jiný zážitek než u televize, můžete do konce zajít už zítra večer. Láska nebeská totiž byla zařazena do výběru v rámci projektu Tady Vary. Takže zítra od 20 hodin bude k vidění ve 43 kinech po republice najednou.

- Některá kina nabízejí kromě známého filmu i něco navíc. Například Kino Kavalírka promítá snímek v sobotu v rámci projektu Film and Drink. Ochutnat tak můžete vánoční svařák nebo nebeské bombardino.

- Už v pátek můžete zavítat na symfonickou show Christmas in Hollywood do Kongresového centra v Praze. V podání velkého symfonického orchestru a pěveckého sboru nebudou chybět právě písně také z Lásky nebeské. **MET**



Thomas Brodie-Sangster jako Sam a Liam Neeson v roli Daniela, Samova nevlastního otce **3x AEROFILMS**



Bill Nighy dostal za svůj výkon cenu BAFTA.

INZERCE

**Roční předplatné
iDNES Premium
pod stromeček**



Nyní pouze za 890 Kč **490 Kč**

idnes.cz/premium/daru



Dárkový certifikát zdarma

LEDOVÉ NOHY A RUCE jsou známkou problémů s krevním oběhem - *nepodceňujte je!*

Zlaté byliny otce Arcelliho zlepšují činnost vašeho srdce, odstraní žilní zácpu a zlepšují průtok krve již od 1. dávky.



- + Zbavíte se křečových žil, pavoučích žil, hemoroidů, otoků
- + Zbavíte se dušnosti a hypertenze
- + Uvolníte si žíly, posílíte srdce, odstraníte přetížení žilního oběhu

VYZVEDNĚTE SI ZLATÉ BYLINKY NA PŘETÍŽENÍ A HYPERTENZI ZA 0 CZK!
Čeká vás bezplatný přípravek od otce Francesca Arcelliho na čísle: **354 978 923**

Máte stále studené ruce a nohy? Máte pocit těžkých a oteklých nohou? Pozorujete červené skvrny na obličejích nebo v dekoltu i po mírné námaze? Objevují se vám na nohou fialové nitky, podkožní vyboulení žil? To vše znamená, že krev ve vašich žilách neproudí správně - a poruchy krevního oběhu vedou k závažným kardiovaskulárním onemocněním, takže je rozhodně nesmíte ignorovat! **Seznamte se právě teď se zlatým řešením otce Arcelliho, který přirozeně - s boží pomocí - obnoví správný průtok krve v těle a posílí vaše srdce.**

Byl horký červnový den, když se Bernadette (62 let) vrátila s nákupem do svého bytu v 5. patře domu bez výtahu. „Pot mi stékal po čele a zádech, bylo dusno, před očima se mi začaly objevovat tmavé kruhy, zatočila se mi hlava, sesunula jsem se na schody... Víc si nepamatuji, probudila jsem se až v nemocnici“. - vzpomíná. Po vyšetření se ukázalo, že utrpěla předčasnou srdeční zástavu a léta přehlížené křečové žíly, bolestivé otoky lýtek a vysoký krevní tlak ji ten den málem přivedly do hrobu. **Světová zdravotnická organizace uvádí, že na kardiovaskulární onemocnění umírá ročně na celém světě 17,5 milionu lidí. Nezveřejňujte tyto alarmující statistiky.** Pokud na sobě pozorujete příznaky, jako jsou závratě a bolesti hlavy, dušnost, podkožní vystouplé žíly, bolestivé hemoroidy nebo neustále ledové nohy a ruce - **vaše tělo bije na poplach!**

Recept italského mnicha - všelék na žilní zácpu

Po této události začala Bernadetta hledat způsoby, jak zlepšit svůj zdravotní stav, konzultovala s odborníky, četla publikace o kardioochranných prostředcích, a tak se dostala k informacím o nejúčinnějším z nich - **specifickém přípravku podle receptu mnicha Francesca Arcelliho z 18. století, který řešil duchovní v Itálii po infarktu a při ischemii končetin a ischemii mozku.** Jedná se o přípravek, který během pouhých 24 h zvyšuje kapacitu žil a tepen, rozšiřuje lumen cév až o 49 % a obnovuje normální funkci žilních chlopní.



Kardioochranný přípravek vytvořený společností „Saint Medic“:

- ➔ Odstraňuje křečové žíly, vředy, fialové pavoučky, modřiny a hemoroidy.
- ➔ **Posiluje srdce a zlepšuje krevní oběh již od prvního použití.**
- ➔ Odstraňuje otoky, žilní stáze, překrvení a záněty.
- ➔ Utěšňuje cévy, zpevňuje a zpružňuje žíly.
- ➔ **Odstraňuje pocit těžkých „olověných“ nohou, dušnost a bušení srdce.**
- ➔ Zmírňuje hypertenzi, chrání před infarktem a mrtvicí

Nyní ZDARMA DÁREK A ZDRAVÍ pro každého!
Zavolejte ihned a vyzvedněte si svůj přípravek za 0 Kč - **354 978 923**

Utěsní žíly a tepny za 24 hodin

První svědectví o uzdravení pochází z roku 1714 a dokazují, že recept otce Arcelliho je nadčasovým přípravkem na kardiovaskulární onemocnění. Současná studie provedená v Cardio-Medic Institute ve Velké Británii to plně potvrdila. Až u 199/200 osob se po užívání přírodní receptury s výtažky z 5 **zlatých bylin**, obohacené o vitamin C a mikronizovanou flavonoidní frakci (diosmin 90 % a hesperidin 10 %), normalizoval krevní tlak již první den



a u 98 % z nich po 10-14 dnech vymizely bolestivé křečové žíly, opakované hemoroidy, bérkové vředy a dušnost. **Jedná se o kardioochranný všelék s nadprůměrnou účinností, jehož tvůrce podle věřících vedl sám Bůh.**

„Nejúčinnější neinvazivní přípravek proti infarktu, který snižuje riziko infarktu až o 95 % - u lidí všech věkových kategorií!“

Kryštof Pajtaš,
specialista v oboru kardiologie



Křečových žil jsem se zbavila za 14 dní!

Vředy na stehnech, modré pavoučí žíly, zkroucené a vypouklé žíly - tak vypadaly mé nohy ještě před dvěma týdny. Bylo mi řečeno, že jediné, co by mohlo pomoci, je chirurgické „slepení“ žil - už jen při pomyslení na to se mi dělá špatně... Naštěstí k tomu nedošlo! Nebylo to potřeba! Za 14 dní mi tento přípravek odstranil bolestivé křečové žíly a pavoučí žíly na nohou, už nemám křeče v lýtkách, otoky, modřiny a změnu barvy. Moje nohy jsou lehké, zdravé a také jsem se zbavila hypertenze a dušnosti. **Úžasné!**

Alžběta, 57 l.

Odstranění křečových žil a zlepšení krevního oběhu BEZ OPERACE

Z evropských skladů rychle mizí volné specifické produkty Saint Medic. Proto neváhejte ani chvíli - popadněte telefon a vyzvedněte si zdarma přípravek na ochranu srdce - a už za 14 dní se zbavíte bolestivých křečových žil, přetížení, srdečních potíží a dokonce i těch nejpokročilejších problémů s krevním oběhem. Taková příležitost se už nikdy nebude opakovat.

Božská esence pro lepší krevní oběh a silné srdce

Zavolejte nyní na přípravek otce Arcelliho za 0 Kč! **354 978 923**

Prvních 100 lidí, kteří se ozvou do 06.01.2024, obdrží **OD VÝROBCE 100% REFUNDACI!**

Po-pa 8:00 - 20:00 sob: 8:00 - 16:00. Běžně místní spojení bez příplatku

Včelaření na zkoušku startuje letos dříve

Chcete vlastní med? Včelařem nanečisto se za dvanáct tisíc korun můžete stát ve Kbelích či v Kunratickém lese. Přihlášky do projektu komunitní včelnice lze podat do konce roku.

„Přemýšlíte o vlastním chovu včel, ale bojíte se, že nemáte dost zkušeností? Chtěli byste si to zkusit předtím, než nakoupíte všechno vybavení? A rádi byste, aby vám někdo poradil a pomohl, když si nebudete vědět rady? U nás se můžete stát včelařem na zkoušku!“ Takhle láká včelaře amatéry k účasti do projektu komunitní včelnice mluvčí Lesů hlavního města Prahy Petra Fišerová.

Loni pořádala tato městská firma již třetí ročník, a to ve kbelském ekocentru Prales a u rybníka Labuť v Kunratickém lese. „Hlavním benefitem toho, co nabízíme, je fakt, že si včelaření vyzkoušíte předtím, než nakoupíte všechno to drahé vybavení,“ dodává pro deník Metro Fišerová.

Úl na celý rok

Jeden z úlů si podle Fišerové můžete na celý rok pronajmout a bez rizika si vyzkoušet, jak taková péče o včely v praxi vypadá.

„Naše organizace se včelaření věnuje již od roku 2011, kdy jsme zahájili projekt #navratvceldoprazskychlesu a začali zakládat či obnovovat včelnice na různých místech v pražské přírodě. Rádi se o své znalosti a zkušenosti podělíme,“ doplňuje pro Metro Fišerová.

Pronajmout si konkrétně můžete plně vybavený úl typu Langstroth s náhradními nástavky a včelstvem v produkční síle. „Připravíme pro vás úvodní seminář na téma péče o včelstvo a absolvovat s námi můžete i další workshopy a exkurze v medárně, kde zpracováváme včelí produkty z našich včelnic,“ popisuje pro Metro Fišerová a dodává: „Vybavení na získávání medu vám bude také k dispozici. Těšit se můžete na pět velkých sklenic vlastnoručně vytočeného medu



Včelnice v ekocentru je ideální i pro děti. Mohou se zabavit u herních prvků, projít si naučnou stezku nebo si prohlédnout zvířata na farmě.



Včelařem na zkoušku můžete být již od ledna. 5x LHMP

od vašeho včelstva, ke kterým vám dodáme i vlastní etikety s vaším jménem.“

Pospěšte si

Komunitní včelnicí Lesy hlavního města Prahy navazují na již zavedenou komunitní zahradu, která v kbelském ekocentru úspěšně funguje od roku 2017. Drobní pěstitelé v ní mají k dispozici vyvýšené i klasické záhony. Včelaři se pak obvykle zhruba od května do prosince. Komunitní včelnice v ekocentru Prales se nachází v jeho dolním areálu a je zde k dispozici sociální zařízení, zdroj vody i parkoviště. Do chuti místního medu se údajně pozitivně promítá také fakt, že se zde mohou včely pást na mnoha ovocných stromech, lesních dřevinách i na lučních porostech. Novější komunitní včel-

nice v Kunratickém lese má zázemí vybavené o něco méně. „Zde je třeba počítat s tím, že tu není zdroj vody ani elektrického proudu. Toto stanoviště však včelám poskytuje velmi kvalitní lesní pastvu a výhodou pro včelaře je klidné prostředí a soukromí při práci,“ přiznává výhody a nevýhody místa Fišerová.

O úly je každý rok rvačka. Není totiž možné, aby dva včelaři pracovali na stejném úlu. Dohromady jich Lesy pronajímají dvacítku. Letos se navíc začíná o něco dříve, a to, stejně jako v autoškole, teoretickou částí.

„Zjistili jsme, že když děláme úvodní seminář později než v lednu, chybí pak včelařům potřebný teoretický základ. Informace nabývají takřka na poslední chvíli. Je

ale samozřejmostí, že vám kdykoli naši včelaři rádi poradí nebo s vámi obhlédnou situaci přímo na včelnicí i v průběhu včelaření,“ vysvětluje pro Metro Fišerová.

Rozbijete prasátka?

Včelnice v Ekocentru Prales nebo včelnice u rybníka Labuť v Kunratickém lese vás uvítají coby novopečeného včelaře za dvanáct tisíc korun. Hlásit se, jak již bylo zmíněno, můžete do 31. prosince 2023, a to na telefonních číslech: 771 230 241 a 777 465 013 či na e-mailech: valkova@lesy-praha.cz nebo patek@lesy-praha.cz. Zvedne vám to buďto Kateřina Válková, či Lukáš Pátek.

FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz



Projekt Včelařem na zkoušku jede od roku 2021.

VČELY A VČELKY

Lesy hlavního města Prahy nabízí školám program zaměřený na úžasný svět včel.

- „Pomocí proskleného ukázkového úlu si spolu se včelařem prohlédneme živé včelky úplně zblízka a bez rizika bodnutí,“ uvádějí Lesy.
- Časová náročnost je zhruba hodina na jednu třídu. Je však nutné objednat minimálně dvě za sebou. Cena činí devadesát korun za účastníka. Učitel to má zdarma. Vhodné termíny jsou od května do června. **JAR**



Užijte si rok 2024 se včelami v komunitní včelnicí



Hlásit se můžete do 31. prosince 2023. Dlouho se však nerozmýšlejte, počet nabízených úlů je omezený!

Primátorská adventní sbírka

14. prosince 2023

10.00–18.00 hodin

Mariánské náměstí, Praha 1

Nejvíce pomůžete darováním základních trvanlivých potravin a drogerie.

Vítané jsou konzervy, rýže a luštěniny, trvanlivé mléko, olej, polévky, dětská výživa, základní a dětská drogerie.

Vaše pomoc bude použita pro tisíce spoluobčanů v nouzi. Seniorům žijícím na hranici chudoby, rodičům samoživitelům a lidem bez domovů.

Děkujeme!

praha.eu



RYCHLÉ ŠÍPY SLAVÍ

85

Přesně 17. prosince 1938 byl v časopisu Mladý hlasatel otištěn první díl komiksu Rychlé šípy. K 85 letům od vydání se 16. prosince na Kampě uskuteční instalace Šmějkalovic ohrady. V Rybárně bude k prodeji mapa k rodinné hře Stínadelská tajemství. MET

Do kina

Nejúspěšnější britské hudební duo historie, více než 50 milionů prodaných alb na kontě, trojnásobní držitelé Brit Awards, šestinásobní nominanti na Cenu Grammy – to jsou Pet Shop Boys. Kina chystají na 31. ledna a 4. února příštího roku záznam jejich koncertu v Royal Areně v Kodani. Speciální představení se uskuteční například v kině Aero. MET



AEROFILMS

Osm miliard za nový terminál

Smíchov se dál proměňuje. Vedle nové čtvrti se chystá výstavba důležitého dopravního uzlu.

Pražský magistrát plánuje vypsat tendr s předpokládanou hodnotou osm miliard korun bez DPH na stavbu do-

pravního terminálu na smíchovském nádraží. Záměr schválili radní města, ještě o něm budou hlasovat zastupitelé. Součástí nového terminálu bude železniční stanice příměstské i dálkové železniční dopravy, stanice metra a tramvají a zastávky městských, příměstských i dálkových autobusů, trolejbusů a elektrobusových linek. Vznikne také velkokapacitní

záchytné parkoviště P+R západně od železniční stanice. Stát má podle schváleného dokumentu do konce roku 2030. Zároveň Správa železnic (SŽ) připravuje rekonstrukci samotného nádraží.

Terminál bude mít podle plánů města několik úrovní. Z Nádražní ulice povedou podchody železnice k nástupišťům. V druhé úrovni bude samotná stanice, která bude

na stejné rovině jako nyní, a nad ní je v plánu autobusový terminál přesunutý z nynějšího nádraží Na Knížecí. Pod terminálem bude metro. Všechny úrovně a druhy dopravy budou vzájemně propojeny. Vznikne také lávka přes železnici, která spojí Smíchov, Radlice a budovanou čtvrt Smíchov City mezi nádražím a prostranstvím Na Knížecí.

Smíchovské nádraží bylo otevřeno jako druhá velká stanice v Praze v roce 1862. Nynější budova stanice byla postavena v 50. letech minulého století, původní budovy se totiž i kvůli poškození za druhé světové války nezachovaly. Nádraží patří k nevytíženějším železničním uzlům v Praze, spolu s hlavním nádražím a Masarykovým nádražím. ČTK

INZERCE

JISTOTA VÝHODNÉ PÉČE

Speciální nabídka pro seniory a držitele ZTP.

Chcete ušetřit a prožít zimu v pohodlí? Výhodná cena plynu bez závazku je tu pro vás! Navíc s bonusem **2 500 Kč** pro nové zákazníky při sjednání smlouvy online.

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



**PRAŽSKÁ
PLYNÁRENSKÁ**

Je možné postavit O?

Město zjistí, jestli lze postavit linku metra, která by mohla vést po obvodu metropole.

Praha si nechá zpracovat studii proveditelnosti páté linky metra, které se podle jejího tvaru říká „linka O“. Magistrát nejprve vybere koordinátora projektu, který připraví podrobné zadání pro tendr na samotnou studii.

K přípravě podkladů pro možnou pátou linku metra již město loni ustavilo pracovní skupinu. Dopravní podnik nyní staví novou trasu metra D z Pankráce do Písnice. Koordinátora s využitím externí právní kanceláře vybere magistrátní odbor dopravy. Následně ve spolupráci s městskými organizacemi připraví podrobné zadání

pro následnou veřejnou zakázku a povede předběžné tržní konzultace.

Nová linka, která by měla podle plánů vést po obvodu celé metropole, by mohla podle dřívějších vyjádření zástupců města vést z Nádraží Podbaba přes Dejvice, Smíchov, Dvorce, Budějovickou, Vršovice, Žižkov, Vysočany, Čakovice a poté v druhé fázi severně zpět do Podbabu. Trasování a další parametry možné nové linky nicméně budou vycházet z dalších důležitých studií.

Pražský dopravce zahájil loni v druhé polovině dubna stavbu úseku nové linky metra D z Pankráce na Olbrachtovu ulici, na který naváže úsek na Nové Dvory.

Jako poslední bude vybudován úsek z Nových Dvorů do Depa Písnice. Celkové náklady na linku D by měly být při započtení inflace předběžně 52,09 miliardy korun. **ČTK**



Kam s pneumatikami?

„Absolutní lhostejnost a neúcta k přírodě u přírodního parku Divoká Šárka projevily majitel odložených pneumatik,“ píše náš čtenář Rudolf Kužel, který zachytil pneumatiky na zastávce Navigátorů v Praze 6. Absurdnost situace dokresluje doporučení na reklamním panelu. Fotku nám poslal do Metro Hlídače a dostává za ni odměnu. **MET**

CVAKNI TO A POŠLI NA metro.cz



Metro hlídač

Stovky za vaše fotky z Prahy

Ovlivněte tvář deníku Metro. Fotte aktuální dění v pražských ulicích, zajímavé scény nebo veselé selfie s novinami na známých i netradičních místech a vždy přidejte krátký popis. Snímky pošlete na mms@metro.cz a v případě otištění v novinách získáte 300, 500 nebo 800 korun. Noviny tvoříme společně. My jsme Praha.

INZERCE

Pražský magistrát boduje v oceněních

Magistrát hl. m. Prahy se stává příkladem pro samosprávy i soukromé firmy. V posledních letech převzal ředitel Martin Kubelka několik významných ocenění.

Vítězství slavil pražský magistrát naposledy koncem listopadu v prestižní soutěži rovných příležitostí mužů a žen, ředitel pražského magistrátu Martin Kubelka byl oceněn také za příkladnou spolupráci se složkami Integrovaného záchranného systému a například rekonstrukce Clam-Gallasova paláce získala titul Stavba roku. „Veškerá získaná ocenění jsou zásluhou našich zaměstnanců, kteří odvádí opravdu skvělou práci. Je vidět, že pokud lidem vytvoříme správné podmínky a mají motivaci, dokážou svou práci odvádět velice kvalitně a mnohdy vysoko nad rámec svých povinností. Těší mě, že si toho všímá nejen laická, ale i odborná veřejnost,“ říká ředitel Magistrátu hl. m. Prahy Martin Kubelka.

V době pandemie koronaviru zaváděl magistrát mnohá opatření jasně a přehledně, jinak tomu nebylo ani při informování o očkování, ke kterému dokonce rozeslal do každé poštovní schránky

v Praze speciální noviny. Podobně efektivně zareagoval také na uprchlickou krizi v souvislosti s napadením Ukrajiny, kdy se společně s dalšími institucemi v západě přes noc dokázal postarat o desetitisíce lidí, kteří utekli před válkou. Jako jediné v republice vytvořilo hlavní město i Centrum následné podpory ukrajinským uprchlíkům, které těmto lidem pomáhá lépe se začlenit do společnosti.

Hlavní město je úspěšné také v rámci svých projektů a v podpoře různých institucí. Za svou snahu získal ředitel Magistrátu hl. m. Prahy Martin Kubelka hned několik ocenění. Na setkání u příležitosti 30. výročí vzniku Kanceláře Poslanecké sněmovny mu byla udělena stříbrná medaile za spolupráci. Tento rok byl také oceněn ze strany složek Integrovaného záchranného systému za spolupráci při krizových událostech nebo například Krajským ředitel-



stvím policie hl. m. Prahy za dlouhodobou a významnou spolupráci.

Jít příkladem se však snaží pražský magistrát i ve vztahu ke svým zaměstnancům. Za poslední roky se díky změnám stal více než konkurenceschopným zaměstnavatelem oproti soukromému sektoru. Ačkoli je omezen tabulkovými platy, benefity, které se podařilo zavést řediteli magistrátu, se staly

pro uchazeče často rozhodujícím faktorem. Rozšířeny takto byly v nedávné době například dětské skupiny. Jedná se o zaměstnanecký benefit, který má za cíl usnadnit návrat rodičů do zaměstnání po rodičovské dovolené a nabízí řešení situací spojených s potřebou péče o předškolní děti v průběhu celého roku. Dále také zřídil magistrát pro své zaměstnance krizovou poradenskou telefonní linku. Ta je

určena všem zaměstnancům, kteří se dostali do psychicky zatěžujících situací nejen v souvislosti se svým povoláním, ale také v osobním životě.

Magistrát hl. m. Prahy byl také za své pokroky v péči o zaměstnance oceněn prvním místem v kategorii krajů v soutěži Úřad na cestě k rovnosti za rok 2022 a toto vítězství obhájil i v letošním roce. Mezi ostatními krajskými úřady byl vyhodnocen jako nejlepší v oblasti rovných příležitostí pro ženy a muže.

Úřad se také zaměřil na zlepšení systému protikorupčního managementu. „Tento systém obecně napomáhá k boji proti korupci, což je dlouhodobou strategií magistrátu i organizací města. Systém v praxi umožňuje ověřit nastavené vnitřní procesy, nastavené úroveň transparentnosti a etického chování a také upevnit firemní kulturu a získat větší důvěru ze strany klientů i veřejnosti,“ vysvětluje ředitel Magistrátu hl. m. Prahy Martin Kubelka.

V neposlední řadě byl také magistrát oceněn za různé projekty. Například rekonstrukce Clam-Gallasova paláce získala prvenství ve dvou kategoriích prestižní soutěže Stavba roku 2022.

Návrat do Mikuláše na Starém Městě

Vítězek z dnešního adventního koncertu bude věnován Dětskému centru Chocerady.

Skladatel a zpěvák Richard Pachman se společně s pěvkyní Ditou Hořínkovou vrací se svým tradičním předvánočním koncertem do podmanivého chrámu sv. Mikuláše na Staroměstském náměstí. Akce začíná dnes v 19 hodin.

„Do chrámu svatého Mikuláše se s Ditou vždy těšíme, zpíváme zde s našimi hosty víc než deset let a vždy je tu krásná atmosféra,“ uvádí Richard Pachman. „Letos budeme naše adventní zpívání prokládat povídkami o starých, mnohdy zapomenutých vánočních zvycích. Diváci se do-



Richard Pachman vystoupí také s Ditou Hořínkovou. Začátek koncertu je v 19 hodin.

ARCHIV

zvědí rovněž o historii některých současných tradic. A třeba se zamyslí i nad tím, jestli má vánoční stromeček stát, nebo jestli se má zavěšovat špičí dolů nad stůl, jak tomu bylo v minulosti,“ poznamenává.

Hosty koncertu budou herci z Pachmanova představení Komenský – Labyrint včetně Filipa Antonia, Viktora Antonia a Kateřiny Jechové. Chybět nebude ani tradiční host benefičních koncertů Komor-

ABBA, ROMÁN, VÝBĚR

Richard Pachman oslavil v tomto roce 30 let od vydání svého prvního alba.

- Ke kulatému výročí připravil knihu ABBA za železnou oponou, její audioverzi na CD, román Ztracen ve Ztracené a výběrové album Richard Pachman a přátelé s osmi novinkami. Některé z nich zazní i na dnešním adventním koncertě. **HAL**

ní sbor Mistra Jakoubka ze Stříbra. Vítězek z koncertu bude věnován Dětskému centru Chocerady. Vstupenky jsou k dispozici na portálu ticketstream.cz nebo před akcí v kostele. **HAL**



Woody Allen a jeho vršovický Hollywood

Vršovické divadlo MANA uvádí kultovní komedii Zahraj to znovu, Same. Jedná se o hru Woodyho Allena plnou nadčasově platných hlášek o partnerství a smyslu života. V hlavní roli nemotorného a neurotického filmového kritika Allana, který na všechny běžné životní situace přikládá modely z hollywoodských filmů, se představí Jakub Slégr (na fotce vpravo). Sekundují mu Ondřej Černý a Henrieta Hornáčková. Premiéra představení se odehraje ve čtvrtek 21. prosince.

MET

„Juniorský“ balet představí moderní taneční umění

Adventní vystoupení, v němž se setkává energie mládí, talent a radost z pohybu. Večery, které potěší příznivce klasického i současného tance. To je komponovaný program, jenž pod názvem Vánoční taneční scéna 2023 uvede konzervatoř Taneční centrum Praha v pondělí 18. a v úterý 19. prosince od 18 hodin.

Na jevišti pražského Kongresového centra se představí nejen zkušení členové obou studentských souborů konzervatoře – Balet Praha Junior a Baby Balet Praha, ale i mnoho dalších, včetně těch nejmladších adeptů tanečního žánru z nejnižších ročníků a taneční přípravky Terpsichoré.

„Vánoční vystoupení je každoročně speciální a neopakovatelné, ač se letos jedná již o třicátý ročník. Ve večeru se představí práce pedagogů a studentů konzervatoře například všemi ročníky a všemi tanečními technikami. Je to okamžik, kdy mají všichni možnost ukázat výsledky své práce z prvního pololetí,“ vysvětluje Jan Schneider, ředi-



Studenti se představí v Kongresovém centru. S. GHERCIU

tel konzervatoře Taneční centrum Praha. „V publiku jsou hojně zastoupené rodiny a přátelé našich studentů a zaměstnanců a pro nás je jejich podpora a přítomnost nesmírně důležitá. Vlastně je to naše malé poděkování právě jim,“ dodává Schneider. „Na konec si společně zazpíváme koledy a naladíme se na adventní atmosféru plnou harmonie a vzájemné sounáležitosti,“ uzavírá. **MET**

INZERCE

KDY pondělí 18.12. a úterý 19.12. od 10 do 17 h.

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



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

ZLATO: zubní zlato i (nečištěné) šperky mince a zlomkové

až 1500 Kč za gr

STŘÍBRO: příbory, tabatěrky a technické stříbro

HODINKY: náramkové, kapesní až do roku 1990



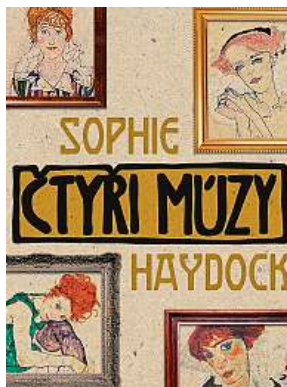
firma H&Š tel: 776 150 222, 603 505 686

Jakou knížku nadělí Ježíšek?



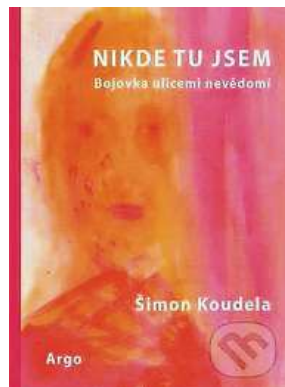
Frida Ramstedtová: Manuál stylu a designu pro každý domov

O navrhování a designu interiérů víme víc než kdy předtím. Přesněji řečeno: víme toho spoustu o dekoracích, nábytku a trendech, ale ztrácíme se v základních návrhářských principech. Sice utrácíme stále víc peněz za rekonstrukce a doplňky, a přitom jen překvapivě málo z nás je se svým domovem spokojeno a cítí, že právě takhle chce, aby jejich domov vypadal. *Metafora, 449 Kč*



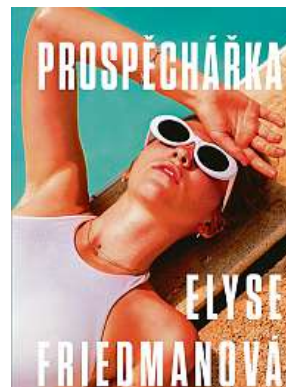
Sophie Haydocková: Čtyři múzy

Vídeň začátku 20. století je plná umění, hudby i radikálních myšlenek. Egon Schiele maluje své modelky odvážným novátorským způsobem. Kdo jsou ale ženy, které shlížejí z jeho obrazů? Adele už nějakou dobu pociťuje nutkání, které nedokáže popsat. Neodbytné chvění v břiše, všeprostopupující neklid. Copak to necítí všichni? Tu naléhavou potřebu jednat, dosáhnout změny? *Metafora, 479 Kč*



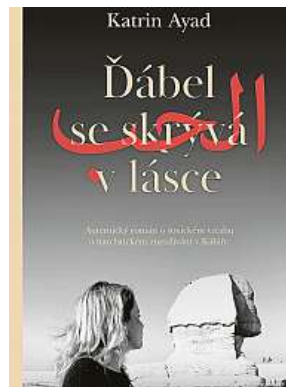
Šimon Koudela: Nikde tu jsem

Marta dostala výhrůžnou výzvu, aby si z pražské úschovny vyzvedla uložené předměty. Jenže nikde si nic neuschovala, v Praze navíc už čtvrt století nebyla. Rozpadlo se jí zrovna rakouské manželství, rozhodne se tedy zjistit, co se za podivnou hrozbou skrývá. Třeba se tam setká i se svou dcerou Judi, s níž se už několik let neviděla. Kéž by se ale na ten výlet nikdy nevydala. *Argo, 298 Kč*



Elyse Friedmanová: Prospěchářka

Alana Shropshireová je v nelehké situaci. Její otec Ed si těsně před osmdesátkou začal se svou osmdvacetiletou ošetřovatelkou Kelly, což se vůbec nelíbí jeho synům. Teddy a Martin na svou sestru naléhají, aby jim pomohla otce ochránit. Alaně je jasné, že jim ve skutečnosti jde jen o majetek, a odmítne se do kontroverzního románu míchat. Jako pracující svobodná matka má důležitější starosti. *Kalibr, 349 Kč*



Katrin Ayad: Dábel se skrývá v lásce

Jaké to je, když se splněný sen o lásce změní v noční můru? O tom je autobiografický román vyprávějící o autorčině životě v Káhiře a o tom, jak se dostala do velice toxického vztahu s Egyptanem (muslimem) s narcistickou a hraniční poruchou osobnosti, jehož si nakonec i vzala. V době, kdy začaly padat jeho masky, s ním zůstala uvězněná v absolutní izolaci lockdownu roku 2020. *Pointa, 499 Kč*

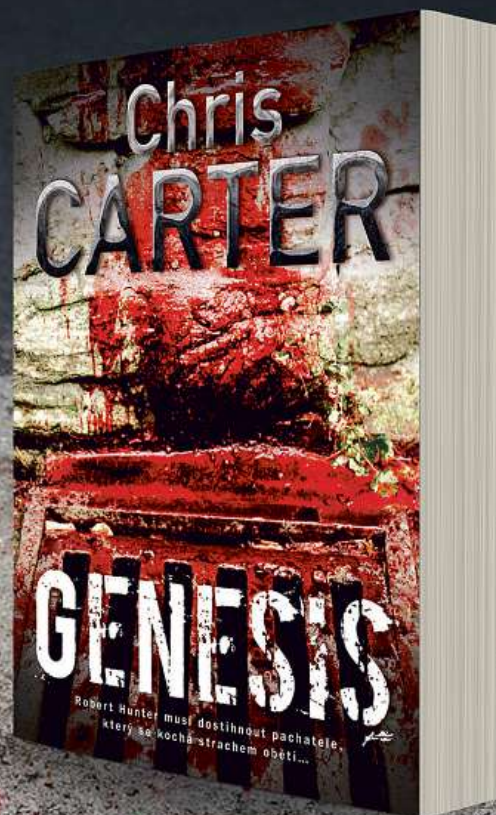
MET

INZERCE

**DRSNÝ THRILLER, KTERÝ
NEZNÁ HRANICE STRACHU**

159 Kč

LEVNÉ KNIHY



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

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

Co Čechy zajímalo? Účastníci StarDance nebo Matthew Perry

Google opět představil přehled nejčastěji vyhledávaných událostí, osobností a frází.

Nejen kandidáti na prezidenta a letošní účastníci StarDance, ale také epidemie svrabu, sbírka na Martínka nebo jak podat daňové přiznání přes datovou schránku. To jsou informace, které Češi letos vyhledávali na Googlu nejvíce. Lidé se loučili s Karlem Schwarzenbergem a ptali se například, proč nespát na levém boku či jak zamrazit jahody. Google opět představil přehled nejčastěji vyhledávaných událostí, osobností a frází, které během letošního roku vzbudily u Čechů největší zájem.

Na předních příčkách seznamu výrazů, jejichž vyhledávání zaznamenalo oproti předchozímu roku výrazný nárůst, se objevují témata

spojená s prezidentskými volbami, s konfliktem v Pásmu Gazy, s rekordně úspěšnou sbírkou na léčbu nemocného Martínka nebo s hořícím ostrovem Rhodos. Výrazný nárůst vyhledávání letos zaznamenal také svrab, který se v Česku začal od začátku roku šířit, nebo otevření první české pobočky fastfoodového řetězce Popeyes.

Nejvyhledávanější osobnosti

Žebříček nejvyhledávanějších Čechů a Čechů letos ovládl prezidentský kandidát a následně i vítěz prezidentských voleb Petr Pavel. Na druhém místě se nejen ve vyhledávání, ale i ve volbách umístil Andrej Babiš. Třetí místo obsadil český internetový bavič a moderátor Kamil Bartošek alias Kazma, který v letošním roce uvedl do kin svůj první celovečerní film. Lidé se letos také enormně zajímali o soutěžící z pořadu StarDance – Ivu Kubelkovou, Ivanu Chýlkovou a Davida Prachaře. Nejvyhledávanější



Ilustrace nejvyhledávanějších osobností roku 2023 JINDŘICH JANIČEK

desítku osobností doplnili další kandidáti z prvního kola prezidentských voleb – Karel Diviš a Jaroslav Bašta.

Loučení se Schwarzenbergem i Matthewem Perrym

V letošním roce Češi nejčastěji vzpomínali na tragicky zesnulého herce Matthewa Perryho, proslaveného rolí

Chandlera ze seriálu Přátelé. Zajímala je také zpěvačka Tina Turnerová a automobilový závodník Ken Block, který zemřel při nehodě na sněžném skútru. Češi si připomínali i nedávno zesnulého knížete Karla Schwarzenberga a nejčastěji překládaného českého spisovatele Milana Kunderu. Ve vyhledávacích řád-

cích ale byla i jména Vašo Patejdl, Sinéad O'Connorová, Jana Šulcová či Patricie Janečková.

Na co jsme se v roce 2023 nejčastěji ptali?

Žebříček otázek „jak“ letos ovládly volby a dotazy týkající se používání a rušení datové schránky. Otázka „jak hluboko je Titanic“ obsadila třetí místo a připomíná chvíle, kdy celý svět napjatě sledoval, zda ponorka, která se k Titaniku vydala, opět naváže spojení. V otázkách „proč“ se lidé zajímali hlavně o spánek, o to, zda volit, či nevolit Andreje Babiše, nebo proč světlušky svítí.

Žebříčku tuzemské filmové a seriálové produkce dominovala nejnovější řada StarDance, následuje Kazmův celovečerní film a reality show Survivor a seriál Eliška a Damián. Bodoval ale také historický film Jan Žižka či futuristický počín Bod obnovy či seriály Docent, Zlatá labuť nebo Volha. **IBE**

KRÁTCE

Rekord za 16 let. Soutěž vidělo 1,7 milionu lidí

Devátý díl StarDance se stal nejen nesledovanějším večerem tohoto ročníku, ale také nejvyhledávanějším od finále deváté řady v roce 2018. Ve srovnání s běžnými nefinánlovými večery byl dokonce nejvyhledávanější od druhé řady v roce 2007. Aktuální řada dosud zaujala více ženy než muže, nad-

průměrný zájem je ale také u dětí a mladých diváků do 24 let. Z pohledu místa bydliště pak Česká televize zaznamenává největší zájem mezi diváky z Prahy, severovýchodních a východních Čech, Vysočiny a jižní Moravy. Přibližně dvacet procent diváků si StarDance pustí zpětně, a to buď prostřednictvím iVysílání nebo na svých chytrých televizích. Finále show proběhne tuto sobotu od 20.10 na ČT1.

Rybičky 48 v premiéře

Na závěr roku si kapela Rybičky 48 připravila on-line premiéru hudebního dokumentu 20 let rock'n'rollu, vy buzny, který shrnuje 20 let činnosti skupiny. „Od prvních koncertů po první O2 arenu,“ shrnuje frontman kapely Kuba Ryba obsah tohoto díla. K vidění bude 30. prosince od 20 hodin. **MET**



Malá velká liga s Němcem

Skvělý fotbalista a brilantní prvotřídní trenér vinou svého chování vyfasuje podmínku a veřejně prospěšné práce na základní škole. Najít si cestu k netalentovaným malým fotbalistům se ukáže jako test daleko větší, než se na první pohled mohlo zdát... To je životní výzva pro hlavního hrdinu v podání Marka Němce, na níž stojí příběh nového osmidílného seriálu Malá velká liga. Ten už od pondělí 8. ledna uvede Prima. **MET**

Stand-up i taneční show

Do Kongresového centra v Praze přijede 20. ledna mezinárodní skupina tanečnicků Men4Queen. Jejich představení kombinuje audiovizuální podívanou se stand-upem, tancem a striptýzem.

„Nebylo zprvu jednoduché přetvořit vizi a celkové pojetí klasického pánského striptýzu. Dodnes je spousta skupin zaměřených na tento druh zábavy, ale stále se potácí na hranici 90. let. Nejen co se tance, výpravy a provedení týče, ale také práce s publi-

kem a jeho vnímání,“ říká režisér a komik JK Sanchez, pod jehož taktovkou představení vzniklo. „Snažil jsem se vytvořit formát, který by mohl konkurovat muzikálům či velkým galashow programům. Divák, a záměrně říkám divák, protože na naši show jsou vítáni také páno-ové, se může těšit nejen na vypracovaná těla všech protagonistů, ale také na velkolepé choreografie, akrobacii, komediální stand-up, zpěv a tak dále,“ láká Sanchez. **MET**



Show pod taktovkou režiséra a komika JK Sanchez. MEN4QUEEN

Cais se sochami pro nemocnici

Vizuální umělec Milan Cais přináší do veřejného prostoru Fakultní nemocnice Motol instalaci s názvem Panacea (což v překladu z angličtiny znamená Všelék) – Ultrasupertotalforte. Navazuje tak na své předchozí realizace, ve kterých pracuje s posunutím měřítek – právě humor, lehkost a nadsázka jsou pro jeho tvorbu příznačné, ale i aktuální společenská témata, která se odrážejí v sochařských realizacích autora a nabízejí možnosti dialogu s divákem.

Dvě naddimenzované pilulky jsou umístěny na piedestalu a připomínají nejen umění antického sochařství, ale také ambivalentní vztah k pojmu léčení. Léky jsou pro nás důležitou podporou, jejich nedostatek nebo naopak nadužívání mohou být však nebezpečným problémem. Autor zde sleduje i fenomén placebo efektu, který je při procesu uzdravení stejně důležitý jako sama léčba. Sokratovský filozof Herakleitos tvrdil, že právě díky nemoci známe hodnotu zdraví, uvědomujeme si komplexnost těla i duše a důležitých životních sil, které nám se zdravím pomáhají. Sochy Milana Caise se tak pokouší oživit prostor nemocnice, zpříjemnit cestu kolemjdoucím i nabídnout zamyšlení nad důležitostí fyzické a psychické pohody, zejména jejího významu při našem léčení.

Milan Cais absolvoval v roce 1999 Akademii výtvar-

ných umění v Praze. Pracuje v oborech socha, instalace, scénografie, kresba, malba a video. Účastnil se řady společných výstav u nás i ve světě a jeho práce je zastoupena

v několika sbírkách. Je známý svým propojováním vizuálního umění a hudby. Od roku 1988 do současnosti působí zároveň ve známé skupině Tata Bojs jako skladatel,

zpěvák, bubeník, textař, výtvarník a producent. Natočil s ní zatím deset řadových alb, za která skupina postupně obdržela desetkrát výroční cenu Akademie populární

hudby – Anděl a řadu dalších ocenění.

Na vernisáži zahraje malý tematický set i Mardoša, Caisův kamarád a spoluhráč z kapely Tata Bojs. **MET**

INZERCE

Vrchol roku v O2 Areně!

Chybí ti ještě posledních pár dáreků a stále nemáš inspiraci?

Nejlepší dárek je zážitek! Vezmi svou drahou polovičku, kamarády nebo rodiče a pojd' si užít nezapomenutelný závěr roku!

OKTAGON 51: Kincl vs Čepo nabídne více než 6 hodin zábavy, adrenalinu a skvělých sportovních výkonů. V titulové bitvě o krále střední váhy si o rozdání úřadující šampiona Patrika Kincla se slovenským vyzývatelem Vlasto Čepem. Rozuzlení se dočká také finále největšího turnaje v historii evropského MMA, Tipsport Gamechangeru. O celkové praze money ve výši 300.000 € si to rozdají Srb Veličkovič s Řekem Michailidisem. Konec roku bude znamenat také konec jedné dlouhotrvající rivality.



Karlos Vémola změří síly s Pirátem Krištofičem v souboji, na který čekáme již přes 5 let! Vyber si svá místa a daruj pod stromeček ten nejlepší zážitek!



Milan Cais

MAFRA

Film Barbie vede v nominacích

Nejvíce nominací na Zlaté glóby, devět, získala komedie Barbie režisérky Greta Gerwigové. Těsně druhé je pak s osmi nominacemi drama Oppenheimer Christophera Nolana, které pojednává o tvůrci jaderné bomby. Ceny budou předány 7. ledna 2024. Film Barbie inspirovaný oblíbenou stejnojmennou panenkou byl nominován v kategorii nejlepší komedie nebo muzikál, nominace získali také herečka Margot Robbieová a herec Ryan Gosling, kteří ztvárnili hlavní role. **ČTK**

ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

Cukrovkáři si o svátcích mohou připít, ale s mírou

I diabetici si mohou o svátcích dát skleničku alkoholu, musí však být obzvláště obezřetní.

Blíží se vánoční svátky a kromě prostřených stolů nabízejících cukroví, bramborový salát a kapra jsou spojeny i s přípitky, ať už vánočními, či novoročními. A málokteré sklenice v tomto období zůstanou prázdné. Češi jsou totiž ve světě svou láskou k alkoholu proslulí a podle statistik vypije ročně každý Čech až 169 litrů alkoholických nápojů.

Pravidelné pití alkoholu neprospívá nikomu, na pozor by se ale zvláště měli mít diabetici. Alkohol obsahuje takzvané prázdné kalorie, které sice tělu dodávají energii, ale bez důležitých živin. Mimo

jiné také brzdí tvorbu glukózy v organismu, což ohrožuje především právě diabetiky. Alkohol u nich ve vyšší míře může způsobit prudký pokles krevního cukru a zapříčinit hypoglykémii, která může být až život ohrožující. Některé alkoholické nápoje navíc obsahují vysoké množství cukru, například půllitr piva má v sobě až 14 gramů sacharidů.

Zdaleka nejrizikovější pro diabetiky je kombinace alkoholu a zvýšené fyzické námahy. Tedy například vánoční večírek plný tance či horská túra. V těchto případech by měli cukrovkáři alkoholické nápoje rozhodně vynechat. Navíc pokud člověk pije, tak se často nehlídá a „ztrácí zábrany“. Je proto pro diabetiky velmi důležité kontrolovat své hodnoty cukru, obzvláště během konzumace alkoholu. Kontrolovat hladinu glykémie v krvi lze pomocí



Nejrizikovější je kombinace alkoholu a fyzické námahy. FREESTYLE LIBRE

klasického glukometru nebo moderních senzorů. V současnosti jsou na trhu například diabetické senzory FreeStyle Libre nebo Dexcom, které na riziko výkyvů glykémie upozorní navíc i prostřednictvím nastavených alarmů. Změřit hladinu glykémie je vhodné před konzumací alkoholu a také před spaním.

Pokud jde o výběr alkoholu, měl by diabetik sáhnout

po nápojích s nižším procentem, například suchém červeném nebo bílém vínu. Naopak vyhnout by se měl míchaným drinkům nebo likérům, které jsou často hodně doslazované cukrem. Důležité je drinky prokládat jídlem a čistou vodou. Člověk s diabetem si tak může připít na oslavě nebo si dát sklenku vína s přáteli, velmi ale záleží na rozumné míře.

INZERCE

FreeStyle Libre 2

Novinka

6,2^{mmol/L}

Měření v reálném čase přímo ve vašem chytrém telefonu

Diabetikům 1. typu hradí pojišťovna.

Zeptejte se svého diabetologa

na **BEZPLATNÉ VYZKOUŠENÍ**

Více na www.FreeStyleLibre.cz

Bezplatná infolinka | **800 189 564**

Abbott
life. to the fullest.®

Aplikace FreeStyle LibreLink a Systém pro okamžité monitorování glukózy FreeStyle Libre 2 (Senzor) jsou zdravotnickými prostředky. Aplikace FreeStyle LibreLink se používá společně s kompatibilním senzorem FreeStyle Libre 2 pro okamžité monitorování glukózy, je indikována pro měření hladiny glukózy v tkáňovém moku u osob s diabetem mellitus (ve věku od 4 let), včetně těhotných žen. **Výstraha:** Pacienti by se měli vždy nejdříve poradit se svým lékařem, než provedou jakoukoliv zdravotní interpretaci a úpravu léčby na základě informací z měření. **Čtěte pečlivě uživatelskou příručku a informace o bezpečném používání.**

Ochranný kryt senzoru, FreeStyle, Libre a související obchodní značky jsou značky společnosti Abbott. © 2023 Abbott. ADC-82200 v1.0 12/23



Sváteční výlet ku zdraví

Na jeden z více než sedmdesáti novoročních výletů pořádaných Klubem českých turistů po celé České republice se mohou zájemci vydat 31. prosince, nebo 1. ledna. Série tradičních pochodů s názvem Novoroční čtyřlístek podpoří i tentokrát vyznačení nových vozíčkářských tras.

KRÁTCE

Nový heliport

Krajská nemocnice v Karlových Varech chystá na příští rok rekonstrukci heliportu za 24 milionů korun. Díky modernizaci se bude moci využívat heliport i v noci. Dosud byli kriticky ohroženi pacienti v noci transportováni pouze pozemní cestou. Kraj chce žádat o evropskou dotaci z programu IROP. Výše dotace není podle hejtmana zatím známá.

Pomůže krev

Vědci se domnívají, že by pomocí krevního testu mohli zkontrolovat, jak rychle stárnou orgány člověka, a dokonce předpovědět, které z nich mohou brzy selhat. Tým ze Stanfordovy univerzity tvrdí, že dokáže prověřit jednáct hlavních částí těla, včetně srdce, mozku a plic, a na základě toho předpovědět riziko onemocnění. **ČTK**

Saunování může být volba pro zdraví a relaxaci

Obvyklá teplota v sauně je 70–100 °C.

Horko a teplotní zátěž organismu pomohou uvolnit napětí ve svalech, zlepšit krevní oběh, a tím snížit stres, úzkost i deprese. Ticho, klid a teplo v sauně často vedou k mentálnímu odpočinku a lepšímu soustředění.

Zvýšení teploty těla v sauně a jeho následné ochlazení mohou mít významný příznivý vliv na psychický stav i kvalitní spánek. Pravidelné saunování také pomáhá snížit zánět v těle, krátkodobě zmenšit oxidační stres, zlepšit imunitní reakci. Po saunování se zvyšuje produkce růstového hormonu a neurotransmiterů, které pozitivně ovlivňují mentální stav, ale také odolnost vůči vnímání bolesti.

„Ženy mohou využívat saunu v premenstruační i menstruační fázi cyklu pro zmírnění symptomů spojených s premenstruačním syndromem – saunování v tomto období rozhodně není při současných menstruačních pomůckách tabu. Častější a dlouhodobé saunování zároveň napomáhá k pravidelnosti menstruačního cyklu i k rovnováze ženských hormonů progesteronu a estrogenu, protože snižuje chronickou nadprodukcii a vyplavování stresových metabolitů kortizolu a adrenalinu,“ upozor-



Sauna pomůže s imunitou i regenerací těla.

PROFIMEDIA

ňuje odborná konzultantka Aqualife Institutu v oblasti wellness Zuzana Klofandová.

Saunování klade také velký důraz na pitný režim, včetně třeba minerálních vod, méně vhodné jsou slazené nápoje či ovocné šťávy, byt čerstvě vymačkané, a samozřejmě alkohol. Značně nevhodné jsou nápoje s podpůrnými látkami, jako je tein, kofein nebo taurin. Pro své přímé účinky na organismus se nemají pít jednak během saunování, jednak po šesté hodině večer, kdy zbytečně zatěžují nervovou i kardiovaskulární soustavu a mohou způsobit problémy s usínáním.

„Klidné prostředí sauny s příjemnou hudbou, tlumeným světlem, přívětivou atmosférou a třeba i speciální-

mi ceremoniály pomáhá navodit náladu, díky které můžeme uniknout každodennímu shonu. Saunování tak má kromě benefitů na fyziologické úrovni blahodárny vliv i na duševní zdraví. Všechny tyto aspekty hrají významnou roli v regeneraci celého organismu. Po dlouhá léta je proto sauna oblíbenou aktivní formou regenerace mezi sportovci,“ říká Renata Větrovská, odborná konzultantka Aqualife Institutu v oblasti fyzioterapie.

K saunování patří také etiketa. K základním pravidlům patří důkladná hygiena, udržování čistoty a ohleduplnost k ostatním návštěvníkům sauny. Saunování má být hlavně odpočinkem a ceremonií.

INZERCE



Máme pro vás recept na nízké doplatky

S každým receptem přijďte rovnou k nám. Naši lékárníci vám nabídnou výhodnou alternativu předepsaného léku.*



*V závislosti na individuálním posouzení lékárníka, aktuálních skladových zásobách a dalších okolnostech.

Dr.Max+

VŽDY NABLÍŽKU

PLAY

Dotek s realitou

Letos to je 180 let, kdy se na trhu objevil kostkový cukr. Vynalezl ho Švýcar Jakob Christoph Rad, který přijel do Dačic zachránit tamní cukrovar od krachu. Ani přes výraznou modernizaci se mu to nepodařilo, odstěhoval se do Vídně a vyvíjel zde neúspěšně optický telegrafní systém. Kostky cukru na rozdíl od optického telegrafu však existují dodnes.

Největší český cukrovar ovšem najdete nedaleko Mladé Boleslavi. Čas od času pořádají exkurze pro veřejnost, jež jsou mimořádně důkladné. Více než hodinu vás provádějí provozem,

„Čas od času pořádají exkurze pro veřejnost, které jsou mimořádně důkladné.“

takže tak trochu přičichnete ke všem tamním technologiím. Byl jsem na exkurzi se synem a zanechala v nás silný zážitek.

A také vztek. Takto by totiž měla vypadat výuka ve škole. Žádné texty a nákresy v učebnicích, ale kontakt se skutečným provozem. Industrializovaný člověk se odpojil nejen od přírody, ale i od samotné průmyslové výroby.

Setkáváme se s koncovými produkty v obchodech a nemáme ani tušení, co všechno tomu předcházelo. Nejenže netušíme, jak která věc vzniká, ale ani jaké externí náklady to nese. Jestliže spotřebuje jeden cukrovar za rok zemní plyn za miliardu korun, je to číslo stěží představitelné. Jak naznačuje i filozof ekologie Timothy Morton, nepotřebujeme ani tak fakta, ta nás ukolébají ve falešném pocitu, že víme vše. Potřebujeme dotek s realitou, vnímání měřítek, poznání souvislostí. Škola budoucnosti by měla alespoň z poloviny probíhat mimo školu, jinak se z nás stanou memorující roboti.

IVAN ADAMOVIČ
PRŮVODCE PŘÍTOMNOSTÍ



@mojemetro



„Představuji vám švédskou snölyktu,“ uvádí **@thedanielkrauz**. „Snölykta neboli sněhová lucerna je vánoční tradice, jež zevnitř kužele vysílá světlo!“ doplňuje náš instagramový fanoušek. „Děkuji **@swedeninczechia** za to, že mi snölyktu více než před dvěma lety představil. Zkuste to, večer je to magické!“ uzavírá.

#METROTAG

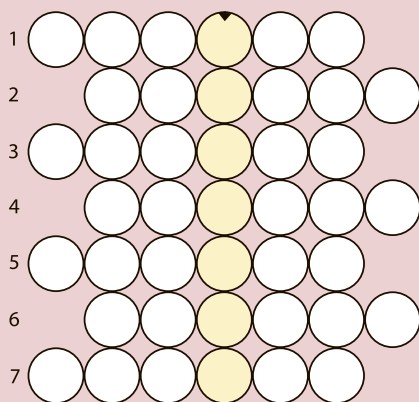
Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfotíte a sdílejte s hashtagem #METROTAG na svém Instagramu. Vzkaz lze poslat i jako zprávu přes Facebook nebo e-mailem na mms@metro.cz. Váš výtvar dáme do novin!

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

ŘEŠENÍ SUDOKU:
LUŠTĚNKA: KUŽELKY

LUŠTĚNKA

Slova na vyluštění začínají na stejné písmeno.



1. australský vačnatec
2. klubíčko
3. menší kříž
4. kdokoliv
5. štítky u čepic
6. plody palmy
7. žlab

Stripoff.....???

Ačkoli měla určité ponětí...



... o nestabilitě cirkumpolárního víru kolem severního pólu v oblasti Arktidy,...



... prudký nástup zimy začátkem prosince muchomůrku králíčí...



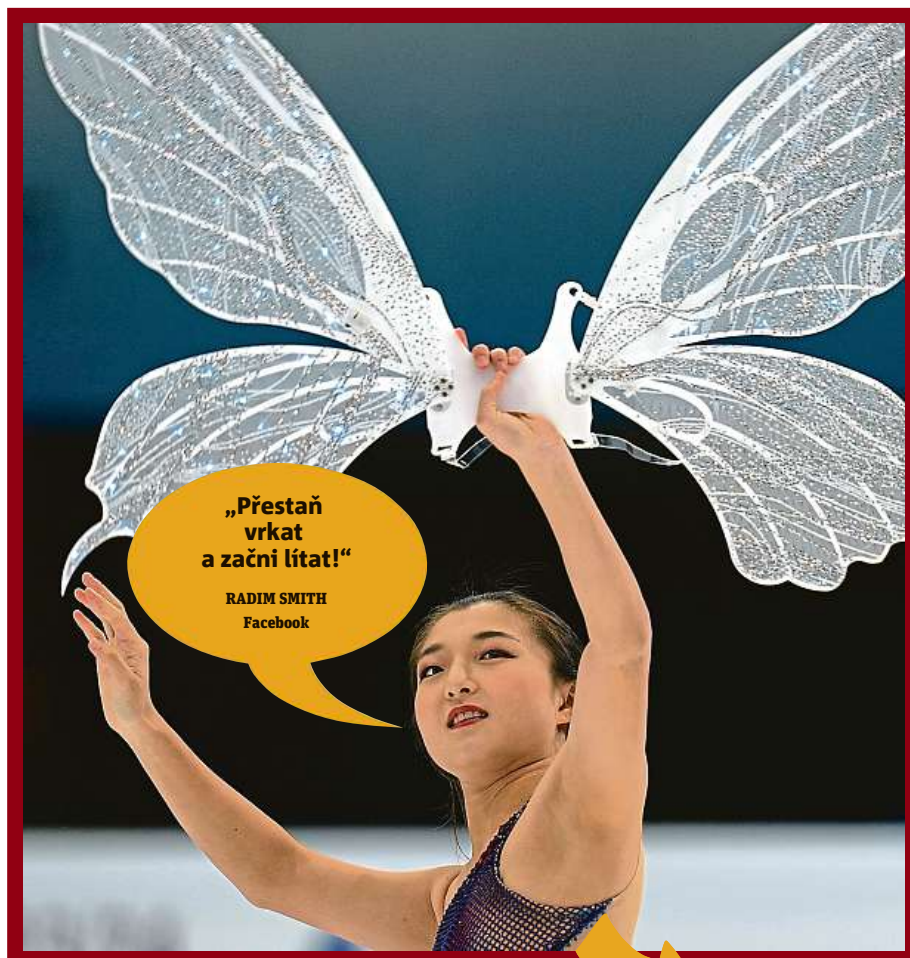
... přeci jen trochu zaskočil.



SUDOKU

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

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



POČASÍ

DNES



4/8 °C

ZÍTRA



4/8 °C

ČTVRTEK



2/6 °C

PÁTEK



-1/3 °C

Teplotní rekordy: ↓ -16,5 °C (1871) ↑ 13,8 °C (1994) Bio: ❤️ ❤️ ❤️

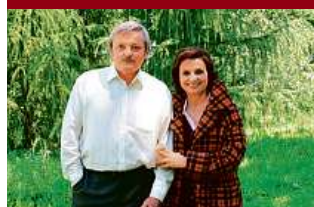


NAPADÁ VÁS VTIPNÝ POPISEK?

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: www.facebook.com/denikmetro

FOTO: 2x AP

ČT1



20.15 Vyprávěj
Milénium. Seriál (ČR, 2009-2013). Matěj, plný squater. Hrají: R. Vojtek, A. Kerestešová, Š. Krtička, V. Freimanová

21.10 Vyprávěj
Squat. Seriál (ČR, 2009-13)

22.04 Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony

22.05 Proč právě my? (6/6)

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

23.35 Komisař Montalbano

ČT2



20.00 Augustus a Livia: Lásky, moc a meč
Historikové mu přezdívali Řezník, přesto vstoupil do dějin coby císař mírotvorce

21.00 Pátý stupeň
Časosběrný dokument T. Kleina

21.50 Plán Broumov
Dokument. Režie B. Beňová

22.15 Od ponku na síť

22.45 Psí láska

00.00 Fantastický středověk

00.55 Pickupeři

NOVA



20.20 Jedna rodina (40)
Střecha nad hlavou. Komedijní seriál (ČR, 2023). Kde budou žít Martina s Domínkem a miminem? Hrají: T. Kostková, T. Jeřábek, F. Blažek

21.45 Comeback
Strakonický bubák. Sitcom (ČR, 2009). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoha, K. Leichtová

22.20 Comeback
Heavy Christmas

22.55 Kriminálka Las Vegas III (4)
Seriál (USA, 2002)

23.55 Dr. House VII (7, 8)

PRIMA



20.15 Zoo (157)
Všechno se dá vyřešit. Rodinný seriál (ČR, 2023). Sid s Hadákem se přimlouvají za Ivanu. Filipův plán nevychází. Hrají: M. Pecháčková, Š. Bilina, E. Burešová, M. Preiss

21.40 7 pádů Honzy Dědka
Populární talk show ze Švandova divadla. Každý týden nové rozhovory s osobnostmi a nová porce zábavy

22.50 7 pádů Honzy Dědka

23.55 Ano, šéfe!

01.00 Policie v akci

ÓČKO



15.00 Mixxer Game

16.00 Óčko hity

16.30 Smartmania

16.35 Óčko hity

17.00 Vánoční výhry

18.00 Óčko hity

22.00 Naked Attraction Poland
Nové díly seznamky

22.30 Virtuální svět TV

0.00 Óčko flirt
Proud klípů a sexy vzkazy

City je na MS favorit

Světový šampionát fotbalových klubů začíná v Saúdské Arábii dnes.

Už dvacátý ročník soutěže je na programu pro nejbližších jedenáct dní. Největším favoritem MS klubů bude vítěz evropské Ligy mistrů Manchester City, který se při premiérové účasti pokusí prodloužit dominanci týmů ze starého kontinentu.

Vedle „Citizens“ se turnaje zúčastní dalších šest celků. Finále je na programu 22. prosince. Saúdská Arábie uspořádá MS klubů poprvé, zápasy se odehrají na dvou stadionech v Džiddě. Úvodní utkání obstarají šampion pořadatelské země al-Ittihád, v jehož týmu je i držitel Zlatého míče z roku 2022 Karim Benzema, a novozélandský Auckland.

„Fotbal v Saúdské Arábii se rychle vyvíjí, pořád je na čem pracovat. Mistrovství světa klubů je další výzvou nejen pro mě, ale i pro celý klub,“ citoval web FIFA argentinského kouče al-Ittihádu Marcela Gallarda. Jeho tým v případě úspěchu s Aucklandem narazí na egyptské Al-Ahli. Na vítěze čtvrtfinále v této části turnajového pavouku čeká brazilské Fluminense, které je nasazené přímo do semifinále. Manchester City stejně jako vítěz jihoamerického Poháru osvoboditelů vstoupí do turnaje až příští týden.

Evropské týmy ovládly posledních deset ročníků klubového MS, z toho pětkrát zvítězil Real Madrid. „Bílý balet“ uspěl i na posledním turnaji v Maroku na začátku tohoto roku. Od roku 2025 plánuje FIFA změnu formátu turnaje. MS klubů se bude konat jednou za čtyři roky za účasti dvaatřiceti týmů. **ČTK**



Český box vyřadili z IBA

Oficiálně byla o víkendu Česká boxerská asociace (ČBA) vyloučena z Mezinárodní boxerské asociace (IBA), již dříve ale vstoupila do nově vzniklé světové organizace World Boxing. Společně s českými funkcionáři byli z IBA, kterou vede kontroverzní Rus Umar Kremlov, vyloučeni i představitelé německého a nizozemského amatérského boxu. „Česká boxerská asociace jde olympijskou cestou. Cestou, kterou IBA opustila. Jsme nově členem světové boxerské organizace World Boxing, kde všichni pracují na tom, aby box zůstal olympijským sportem,“ uvedl k situaci prezident ČBA Marek Šimák (na smíčku). **ČTK**

KRÁTCE

Měl být vyloučen

Jablonecký obránce David Štěpánek měl být po faulu na spartana Lukáše Haraslína v sobotním 18. kole první fotbalové ligy vyloučen. V komuniké o tom informovala komise rozhodčích. Hlavní sudí Ondřej Pechanec však hráči hostů udělil jen žlutou kartu a videozohodčí Jan Všecka neintervenoval. V ostatních zápasech kola sudí nechybovali.

Arábii popřeli

Vedení ženského tenisového okruhu WTA se ohradilo proti spekulacím médií, podle kterých by se měl Turnaj mistrů od příštího roku konat v Saúdské Arábii. Pro agenturu Reuters asociace uvedla, že o pořadateli ještě nerozhodla. V Saúdské Arábii se letos uskutečnil Turnaj mistrů tenistů do 21 let a bude se tam hrát až do roku 2027.

Boj o partnery

Společnost Toyota a Skupina ČEZ, které patří ke generálním partnerům Českého olympijského výboru (ČOV), ho včera podpořily. Ukončení spolupráce neplánuje ani VINCI Construction, která je oficiálním partnerem. Regovaly tak na krok firmy CPI Property Group, jež kvůli povolení účasti neutrálních ruských a běloruských sportovců na OH 2024 v Paří-

ži přestane sponzorovat ČOV a vyzvala k tomu i další komerční partnery. Plzeňský Prazdroj, který rovněž patří mezi oficiální partnery, bude situaci ještě řešit. ČOV s krokem Mezinárodního olympijského výboru vzhledem k pokračující ruské agresi na Ukrajině nesouhlasí. Ve výkonném výboru, který účast neutrálních ruských a běloruských sportovců v pátek povolil, ale Česko nemá zástupce.

Thajec v potížích

Bývalý boxer Somluck Kamsing, který v roce 1996 získal pro Thajsko první olympijské zlato v historii, čelí obvinění ze sexuálního napadení. S obviněním přišla nejmenovaná sedmnáctiletá dívka. Policii řekla, že se s padesátiletým Kamsingem v sobotu potkala v baru, odkud s ním posléze zamířila na hotelový pokoj, kde na ni zaútočil. **ČTK**

V ŘECKU BEZ DIVÁKŮ

12.

Kvůli opakovaným násilnostem na sportovních zápasech se bude nejvyšší řecká fotbalová liga hrát až do 12. února bez diváků. O rozhodnutí vlády uzavřít stadiony informovala agentura AFP. Minulý týden se kvůli potyčkám fanoušků neuskutečnil zápas Volos – Olympiakos Pireus. O uplynulém víkendu se neodehrálo kompletní 14. kolo poté, co rozhodčí kvůli výhrůzkám smrti vstoupili do stávky. **ČTK**

„Pro děti vytvořte příjemné prostředí“

Filip Zeman dříve závodil v akrobatickém lyžování a po ukončení kariéry vnímal důležitost rozvíjet a podporovat pohybové aktivity v životě dětí. Nyní je instruktorem.

Kdy se má s lyžováním začít?

Je dobré začít s lyžováním, když je dítě dostatečně fyzicky vyspělé a má zájem. Obecně se doporučuje začít kolem tří až čtyř let, kdy dítě zvládne koordinaci a je schopné naslouchat pokynům.

Měli by se rodiče do výuky pustit sami, nebo doporučujete svěřit výuku odborníkům? Určitě odborníkům. Profesionální instruktoři mají nejen



Filip Zeman je instruktorem lyžování. **SPORT-KIDS.CZ**

potřebné dovednosti, ale také zkušenosti s výukou dětí. Jsou vyškoleni na to, jak učit hrou a radovat se z každého pokro-

ku. To vytváří pozitivní zážitky, zatímco rodiče se mohou věnovat podpoře bez stresu.

Co je při výuce důležité?

Vytvořte příjemné prostředí a zaměřte se na radost ze hry. Bez tlaku na výkon bude učení efektivnější. Důležité je také adaptovat se na dítě, každé je jedinečné. Sledujte jeho tempo, respektujte jeho hranice a uznávejte každý pokrok. Zaměřte se zkrátka na postupné zlepšování techniky. V neposlední řadě zapojte do lyžování celou rodinu. Společné zážitky posilují vztahy a dětem to dodává větší motivaci. Ale samozřejmě je dobré využít rad odborníků.

Jakou roli hraje výběr lyžařského vybavení a jaký doporučujete postup?

Výběr vybavení pro děti je klíčový pro jejich pohodu a bezpečnost na svahu. Začněte s lyžemi a vázáním vhodnými pro začátečníky, které umožňují snadný ovladatelný oblouk. Lyže by měly dosahovat dítěti do výšky nosu. Vyhýbejte se příliš tuhým botám, aby nohy zůstaly pohyblivé. Přílba a brýle jsou nezbytné pro ochranu hlavy a očí. Doporučuji se poradit s odborníkem nebo instruktorem, kteří vám pomohou vybrat správnou velikost a typ vybavení, odpovídající schopnostem a potřebám vašeho dítěte. **PUR**

Tip na Vánoční dárek



FOND OHROŽENÝCH DĚTÍ



Pletená Merino čepice Kama s metrem (kulich)

Originální zimní čepice pro každého fanouška metra, která vás zahřeje nejen cestou k nejbližší stanici.

Dětská pletená Merino čepice Kama s metrem (kulich s bambulí)

Originální zimní čepice pro každého malého fanouška metra, která zahřeje nejen cestou k nejbližší stanici.



Modrý hrnek s retro vozidly (autobus Karosa B 731, tramvaj ČKD Tatra T6A5, metro Ečs)

Modrý keramický hrnek s motivy retro vozidel a retro loga Dopravních podniků.



Pánské trenky Styx s logy pražského metra

Pánské trenky známé české značky Styx v unikátním designu pražské podzemní dráhy!



Charitativní pánské triko Klokart (kolekce Karosa 1982–2014)

Pánské charitativní triko s motivem pražského autobusu, kterým přispějete na projekt Klokánek Fondu ohrožených dětí.



Charitativní dětské triko Klokart (kolekce Karosa 1982–2014)

Dětské charitativní triko s motivem pražského autobusu, kterým přispějete na projekt Klokánek Fondu ohrožených dětí.
a další motivy...

Dámské trenky Styx s logy pražského metra

Dámské trenky známé české značky Styx v unikátním designu pražské podzemní dráhy!



fanshop.dpp.cz