

**DANUŠE
NERUDOVÁ**
prezidentka 2023

PÁTEK 13. LEDNA 2023 Č. 10 • WWW.METRO.CZ

metro


**ZVOLME EKONOMKU,
KTERÁ ROZUMÍ
DNEŠNÍ DOBĚ**

Práce - nabídka

• Přijmeme strážné na pozici v Praze 1, 4, 5, 8 a 9. Pochůzková činnost, práce s PC na DPP, čistý RT, zálohy možné. Tel: 777077611, volat 8-17h.

• PIZZACOMPANY přijme Pizzáře a Obsluhu na své provozovny v Praze (vše vás naučíme). HPP, DPP. Mzda až 240 Kč/hod. čistého. Tel.: 722000099.

• Obsluha P+R Ládví, Letňany, Hostivař. Nenaročná práce, výdělek až 25.000,- Kč čistého. Práce je pouze pro invalidní důchodce. Dále sháníme invalidní důchodce na evidenci vozidel za 6500,-Kč měsíčně čistého. Bez invalidního důchodu nevoltejte. 608 672 836

• MŠ Břežiněves, Praha 8 přijme paní učitelku (i studentku) na plný HPP i část. úvazek DPP. Nabídka prosím na: ms@brezineves.cz, tel. 724 486 324

• Rada MČ Praha 9 vyhláší konkurzní řízení na vedoucí pracovní místo ředitele/ky Základní školy Spitálská 789, Praha 9. Předpokládaný nástup 1. dubna 2023. Podrobné informace jsou zveřejněny na Úřední desce MČ Praha 9 a na www.praha9.cz. Přihlášky s přílohami doručte nejpozději do 10. 2. 2023 do 12,00 hod., obálku označte "NEOTVÍRAT – konkurs ZŠ Spitálská 789", na adresu: Úřad MČ Praha 9, OŠEF, Sokolovská 14/324, 180 49 Praha 9.

• Přijmeme učitele/ku autoskoly sk.B na DPČ. Blíží informace na www.autoskolanovovysocanska.cz nebo na tel.: 792361315

• Hledáme řidiče na občasnou výpomoc na AVII kontejner. Odvoz odpadů ze staveb. Znalost Prahy. Tel: 608160100.

Úklidová firma přijme ženy na ranní úklid kanceláří po-pá, 5:00-7:30 hod., a muže na ranní venkovní úklid (ne sníh) po-pá, 5:30-8:00 hod., okolo objektu u metra Želivského. Práce na DPP nebo ŽL.

Volat: Po-Pá 6:00-14:00 hod. - pí. Charvátová 774 554 094

Staňte se dárce krevní plazmy

800 Kč* za každý odběr → 1600 Kč* měsíčně → 20 800 Kč* za rok

- Pomůžete zachránit lidské životy
- Máte pravidelnou kontrolu zdravotního stavu
- Občerstvení zdarma a zajímavé dárky

Metro Hradčanská
*dle § 32 ods. 2 zákona č. 373/2011 Sb.
unicaplasma.cz Tel.: 733 474 770

Náborový příspěvek 20 000 Kč!

Práce v ostraže pro INVALIDNÍ DŮCHODCE na různých objektech v Praze
800 111 112 m2c

• Domov sv. Karla Boromejského v Řepích hledá pracovníka či pracovníci na pozici účetní na HPP, se zkušeností s účetnictvím pro neziskovou organizaci. Nabízíme pěkné prostředí a přátelský kolektiv. Životopisy zasílejte na: sestra Konsoláta: konsolata@domovrepy.cz, www.domovrepy.cz

Pronájmy - poptávka

• Hledám byt k dlouhodobému pronájmu v Praze s dobrým spojením MHD. Slušné a solidní jednání. Pouze od přímoho majitele. RK nevolat. T. 6087734545.

Nemovitosti - poptávka

KOUPÍM CHATU
Hledám ke koupi chatu, chalupu do 50 km od Prahy. Stav nerozohduje. 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, Krusné, Orlické, Jizersky, Sumava. Může být i Vysočina. Na stavu nezáleží, spíše na místě. Tel: 773 117 381

• Výkup, prodej, výměny a pronájem bytů, RD, pozemků, 20let na trhu, ZOOM REALITY. Právní servis na naše náklady, tel. 777060126

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

Byty - poptávka

KOUPÍM BYT V PRAZE
jako investici pro děti, právní vady, dluhy nejsou překážkou. V bytě můžete dále bydlet. Platba ihned. Reálnití kanceláře prosím nevolat. Tel: 601 522 292

BYT/ DŮM POPTÁVKA
s přátelkyňi hledáme ke koupi byt a rodinný dům v Lounech, případně v dojezdové vzdálenosti do Loun. V jakémkoli stavu. Děkuje za případnou nabídku. Tel: 731 117 381

• Koupím BYT, dům. Nabízím možnost dožití seniorů, uhradím dluhy. Slušné jednání, právní servis. Děkuji J. Jurdová 725805115

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

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, garáže vše do r 1990. Tel. 734843403

Starožitnosti

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

• Koupím obrazy českých a zahraničních malířů - krajinky, portréty atd. a jiné starožitnosti. Kontakt: e-mail: manvel4@seznam.cz, tel. 721235964

• Sběratel koupí staré perské koberce, obrazy a starožitný nábytek, porcelán, sklo a staré pohledy. Tel.: 602218721

• Sbíráám, koupím, zaplatím - staré sklo, nábytek, porcelán, hračky, mince, bankovky, odznaky, šperky, bižu, sochy, ván. ozdoby, obrazy atd. T. 732691777

• Sběratel koupí staré vzduchovky, vzduchové pistole, vojenské a hasičské odznaky. Tel.: 602343563, email: alesla@centrum.cz



Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL
Nabízíme přímý výkup nemovitostí.
Vyřešíme právní vady, dluhy a exekuce. V případě zprostředkování prodeje nabízíme možnost okamžité výplaty zálohy.
800 22 33 88
prodejtojinak.cz

Knihy a časopisy

VÝKUP KNIH a KNIHOVEN
koupíme jednotlivé knihy i celé sbírky, pozůstalosti apod.
Přijedeme (pro více než 300 ks) zaPlatíme odvezeme
Celá ČR
tel. 604 11 44 66
e-mail: arco@antikvariaty.cz



Přijmeme na HPP 3 schopné spolupracovníky na práci TELEFONNÍCH OPERÁTORŮ do IV-Nakladatelství s.r.o.

V ČR působíme již od roku 2006. Jsme generální nakladatelství, které realizuje vydání pro své tři významné prestižní partnery. Jedná se především o preventivní publikace pro děti. Garantujeme solidnost firmy a jistotu v ocenění spolupracovníků. **Základní plat na úvazek 32 hodin týdně je 27 tis.** Možnost i neomezených premií nad základ. plat při vyšším výkonu.

Pracovní doba je po-čt 8-16 hod s pauzou po 10 hod. 20 min. a obědovou pauzou 12-13 hod. Pátek pracujeme pouze do 12 hod. Víkendy jsou volné.

Na poloviční úvazek nabízíme plat 13.500,- Kč a prac. dobu po. a st. 8-12 hod, út. a čt. 8-11 hod, každý druhý pátek volný.

Zpracování je samozřejmostí, proto mě neváhejte kontaktovat na tel. 222 745 468 nebo mail: praha1@iv-nakladatelstvi.cz

Na naší spolupráci se těší příjemný kolektiv. Erika Trnčáková.



**ZASTAVME VLÁDU A JEJÍ KANDIDÁTY
PAVLA, NERUDOVOU A FISCHERA.**

NAŠE ZEMĚ TRPÍ!



**JEDINÝ MOŽNÝ
PREZIDENT**

VOLTE BABIŠE

PROTI-INFLAČNÍ DLUHOPISY

Investice do portfolia nemovitostí skupiny e-Finance

INVESTICE DO DLUHOPISŮ OD 50 000 Kč

roční výnos
inflace + 1%

Čtyřleté proti-inflační
dluhopisy

roční výnos
10%

Tříleté dluhopisy s výnosem
10% v prvním roce, 8% ve druhém roce,
6% ve třetím roce

roční výnos
7%

Dvouleté dluhopisy zajištěné
zástavním právem k areálu
Zámku Račice-Pístovice

Objednávat můžete:



Schváleno Českou národní bankou. ČNB schvaluje prospekt dluhopisů pouze z hlediska toho, že splňuje normy, které ukládá nařízení (EU) 2017/1129. Konečné podmínky a prospekt dluhopisů schválený ČNB naleznete na www.e-finance.cz/dluhopisy-informace.

Portfolio dokončených a pronajímaných nemovitostí skupiny e-Finance, a.s. již přesahuje hodnotu 1,2 miliardy korun. Hodnota všech realitních projektů včetně těch, které jsou v přípravě a výstavbě, přesahuje hodnotu 2,2 miliardy korun.

Portfolio nemovitostí realitní skupiny e-Finance, a.s.:

- přes 1,2 miliardy Kč hodnota nemovitostí
- více než 150 bytů k pronájmu
- 4000 m² kancelářských ploch



eFi Palace Hotel, Brno,
dokončené 2 etapy



eFi Pivovar,
Brno



eFi SPA Hotel, Brno,
Nám. 28. října



Zámek Račice,
Račice-Pístovice - podzámčí



Zámek Račice,
Račice-Pístovice - předzámčí



Zámek Račice,
Račice-Pístovice - hl. budova



eFi Obchodní Galerie,
byty a kanceláře - Jihlava



eFi Obchodní Galerie, byty
a kanceláře, Jihlava - nástavba



Bytové domy Břeclav,
ul. Charvátská



Bytový dům, Brno,
ul. Holzova



Rezidence Pěkná, Brno,
nebytové prostory



eFi Mlýn, eFi Motorest
a rybníky - Hodonín u Kunštátu



eFi ApartHotel, Horní Lipová,
Lipová lázně



eFi Palace Hotel, Brno,
3. etapa, přístavba



Rezidence Bílovice,
Bílovice nad Svitavou

Již 22 let investujete s e-Finance, a.s.

www.e-finance.eu

TAJEMNÉ KOMNATY SE OTEVŘOU LIDEM

ZMĚNY NA HRADĚ NEPŘINESE JEN NOVÁ HLAVA STÁTU STRANA 4

metro



PRAHA

Pátek
13. ledna 2023

Č. 10
www.metro.cz
Svátek slaví: Edita

mojemetro | denikmetro

INZERCE



PÁTEK 13., KDY JINDY ZKUSIT ŠTĚSTÍ?



DNES HRAJEME O

1,223

MILIARDY KČ

EURO JACKPOT

18+ HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

TÝDENÍK
5 PLUS 2
UVNITŘ

K VOLBÁM

JAK HODIT SVŮJ HLAS?

ČTĚTE RÁDCE NA STRANĚ 8

Nedělní program v zoo

3x

Speciální prohlídky s průvodcem začínají v 10, 13 a 15 hodin před vstupem do pavilonu Rezervace Dja. MET

INZERCE

JURIS REAL

Ihned vykoupíme,

zprostředkujeme prodej
rodinného domu, bytu nebo
chaty. Vyřešíme právní
vady, dluhy nebo exekuce.
Okamžitá výplata zálohy!
Již 23 let zkušeností.

Volejte zdarma **800 22 33 88**

www.prodejtojinak.cz

U startu byl také Poborský

Toulavý autobus pomáhá už 10 let.

Dnes je tomu přesně deset let, co Karel Poborský sehrál speciální zápas. Uskutečnil se v kamerunském městečku Somalomo. Tímto utkáním za-



Poborský při hře ZOO PRAHA

čal unikátní projekt Zoo Praha Toulavý autobus. Ten vozí děti z kamerunských vesnic do záchranné stanice. Cílem projektu je přispět k omezení pytláctví a zároveň budovat u místních povědomí o ochraně přírody.

Proč fotbal a Karel Poborský? „Když jsme tenkrát záměr vést místní školáky k ochraně přírody a pořádat pro ně cesty autobusem v Somalomu oznámili, setkali jsme se s odmítnutím. Nedůvěra k Evropanům tam byla velmi hluboká,“ vzpomíná ředitel Zoo Praha Miroslav Bobek. „Přemýšlel jsem, jak ji zlomit, a rozhodl jsem se oslovit Karla Poborského. Tak se stal patronem projektu a jeho popularita neuvěřitelně zafungovala.“ MET



ZOOALBUM Trnité zpestření pro pandy

Plody dřevitáku obratně očesává dvouletý samec pandy červené Jerry. Trnité keře pokrývající expozici tak poskytují chuťové zpestření chovnému páru těchto vysokohorských šelem. Kromě toho se pandy krmí každý den listy bambusu a rostlinnými granulami,

na podzim si pak samy sklízí planá jablka. Návštěvníky oblíbený druh obývá hned první výběh u hlavního vchodu do Zoo Praha.



OLIVER LE QUE
Zoo Praha

Hello pohodě

Konsolidujte půjčky u nás a platíte až o polovinu méně

- Výhodný úrok od **6,99 %** ročně
- Bonus 1 000 Kč na nákupy v Alza.cz

hellobank.cz | 800 900 030

Hello
bank!

by Cetelem

Banka pro vaše nákupy

Bonus platí pro konsolidace úvěrů od jiných společností, o které klienti zažádají v lednu a jsou financovány do konce února 2023.

Úvěr ve výši 100 000 Kč: trvání úvěru 84 měsíců, měsíční splátka 1 504 Kč, roční pevná úroková sazba 6,9 %, RPSN 711 % (výpočet dle konvence 30/360 dnů), celková částka splatná klientem 126 336 Kč, poplatek za uzavření smlouvy 0 Kč. Úvěr je čerpán a splácen vždy k 17. dni každého měsíce. Parametry jsou informativní a mohou se měnit dle aktuálního posouzení klienta Bankou. Neposkytujeme „radu“ ve smyslu § 85 zákona o spotřebitelském úvěru ani úvěry v cizí měně. Spotřebitel je povinen sdělit bance nebo zprostředkovateli úvěru úplné a pravdivé informace nutné pro posouzení úvěruschopnosti, jinak úvěr Banka neposkytne. Touto reklamou nevzniká právní nárok na poskytnutí úvěru.

Žižkov. Zavřou tu tunel, metro i ulici

Už zase se v metropoli dláždí a opravuje. Tentokrát se výluky a uzavírky nakupily hlavně ve třetí městské části a jejím okolí. Už od zítřka zde začne dopravní podnik ve stanici Jiřího z Poděbrad na lince metra A s výměnou stávajících eskalátorů za energeticky úspornější. Proto ale musí tuto stanici přibližně na deset měsíců uzavřít. Vlaky jí budou pouze projíždět.

„Jako náhradní dopravu můžete v oblasti Jiřího z Poděbrad využít pravidelné linky povrchové dopravy. Tramvajové linky zajišťují spojení ke stanicím linky metra A Flora a Muzeum,“ říká mluvčí dopravního podniku Aneta Řehková.

Stanice metra Jiřího z Poděbrad se modernizuje již nějakou chvíli. Dopravce má nyní vyhloubenu šachtu pro výtahy z uliční úrovně do přestupní chodby, ale i přestupní chodbu jako takovou.

„V těchto dnech dokončujeme ražby šachty, která vede z konce přestupní chodby k nástupišti, a blížíme se pro rážce do stanice. Tu plánujeme na druhou polovinu února,“ dodává Řehková. Od nad-

cházejícího pondělí 16. do neděle 29. ledna se úplně uzavře také 303 metrů dlouhý Žižkovský tunel. Důvodem je oprava vstupního portálu na jižní, tedy žižkovské straně. Pěší budou muset využívat městskou hromadnou dopravu. Dopravní značky o uzavírací tunelu budou podle radnice Prahy 3 umístěny jak u vstupu na Tachovském náměstí, tak v ulici Thámova. Informace se lidé dozvědí i při výstupu z nedaleké stanice metra Křižkova. Už od zítřka

se budou muset obrnit trpělivostí také ti řidiči a cestující, kteří jsou zvyklí projíždět ulicí Jana Želivského. Je zde totiž potřeba opravit kanalizační síť, vodovody a plynovody. „První etapa prací začne 14. ledna a potrvá do 20. února, objízdné trasy povedou ulicemi Olšanská, Prokopova, Rokycanova a Koněvova. Některé části zdejšího řadu jsou staré více než sto let a dochází k častým haváriím,“ píše Pražská vodohospodářská společnost. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

ra, objízdné trasy povedou ulicemi Olšanská, Prokopova, Rokycanova a Koněvova. Některé části zdejšího řadu jsou staré více než sto let a dochází k častým haváriím,“ píše Pražská vodohospodářská společnost. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

ra, objízdné trasy povedou ulicemi Olšanská, Prokopova, Rokycanova a Koněvova. Některé části zdejšího řadu jsou staré více než sto let a dochází k častým haváriím,“ píše Pražská vodohospodářská společnost. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

Pá-Ne

super prodloužený víkend

OD 13. 1. DO 15. 1.

25 LET

NEJLEPŠÍ CENA

pro Česko



JARMARK
Plátkový sýr z Vysočiny s rajčaty a bazalkou
150 g (=100 g 21,94)

-23%
~~42,90~~
32,90



JARMARK CLASSIC
Trvanlivé mléko polotučné 1,5% tuků
11e

AKCE pouze 18,90



ORION DELISSA
Oplatka v čokoládě různé druhy 33 g/34 g

-46%
~~14,90~~
7,90



GAMBRIUS ORIGINAL 10
Pivo světlé výčepní Max. 80 kusů na osobu/den 0,5 l vratná láhev (=11 21,80)

-26%
~~14,90~~
10,90



COLGATE
Zubní pasta různé druhy 75 ml (=100 ml 59,87)

-30%
~~64,90~~
44,90



COLGATE
Zubní pasta různé druhy 75 ml (=100 ml 59,87)

-30%
~~64,90~~
44,90



Stanice se již rozpadá. MET

Krátce

Terminály už od pondělí

Dopravní podnik (DPP) v pondělí odpoledne zahájí ve všech autobusech provoz bezkontaktních platebních terminálů. S jejich instalací se začalo loni na podzim. DPP zároveň dříve uvedl, že už neobnoví doplňkový prodej jízdenek u řidičů, který přerušil na začátku pandemie. **MET**

Běžná otevírací doba: pondělí – neděle: 7.00 – 22.00 hodin
Mladá Boleslav, Písek: 6.00 – 22.00 hodin, Pardubice: 6.00 – 21.00 hodin
Česká Lípa, Jablonec nad Nisou, Liberec, Varnsdorf: 7.00 – 21.00 hodin

 [KauflandCeskaRepublika](#)

 [kauflandcesko](#)

 [kauflandcesko](#)

Akceptujeme tyto platební prostředky:



SUPER CENA = Mimořádná nabídka do vyprodání zásob.

Za tiskové chyby neručíme. Prodej jen v množství obvyklém pro domácnost. Všechna foto jsou pouze ilustrační. Kompletní nabídka také na www.kaufland.cz



Moje první volba

Novinky na Hradě. Zájemce vezmou i do Královské hrobky

Naroste počet míst, kam mohou návštěvníci. Vstupné ale zůstává stejné.

Pražský hrad je v posledních dnech často skloňované téma. Však dnes začínají volby prezidenta. Unikátní stavba má však i druhou rovinu. Tu historickou.

Sídlo hlavy státu je i časým cílem turistů. Právě pro ně Správa Pražského hradu chystá řadu novinek. Od března se rozšíří seznam míst, kam se mohou návštěvníci podívat. „Stáli jsme před otázkou, jak reagovat na inflaci a zvyšující se náklady. Nechceme jít cestou mechanického zvýšení cen vstupného. Volíme cestu opačnou. Zlepšíme služby pro návštěv-

niky, zaměříme se víc na české občany a Pražský hrad a zámek Lány významně otevřeme,“ říká ředitel Správy Pražského hradu a Sekce administrativní Kanceláře prezidenta republiky Jan Novák. „Do mnohých míst není možno z důvodu památkové ochrany zcela uvolnit vstup, proto zavádíme řadu nových komentovaných prohlídek v doprovodu průvodců a kurátorů,“ dodává.

Nově bude do programu pravidelných prohlídek s průvodcem zařazena i část reprezentativních prostor Hradu. Návštěvníci také uvidí nově zřízené Muzeum Řádu bílého lva a další reprezentativní salony jižního křídla Nového paláce užívané hlavou státu k výkonu ústavních pravomocí. Trasa prohlídky má zahrnovat Šatnu u prezidentského balkonu, Společenský salon, Hudební salon, Salonek s krbem, Zrcadlový sál, Malý



Hrobka českých králů pod katedrálou svatého Víta 2X MAFRA

salonek, Skleněný salon, Janákovu halu a Galerii hrudin.

Unikátní podívanou slibuje také prohlídka nazvaná Katedrála sv. Víta zblízka. Díky ní návštěvník nahlédne do míst se zvláštní památkovou ochranou, kam není vstup standardně povolen. Zá-

jemci si v detailu prohlédnou kapli sv. Václava, kam mohou jinak pouze nahlédnout. Dále sestoupí také do Královské hrobky, kde je hned deset sarkofágů. Vedle sebe tu odpočívají například Karel IV., Jiří z Poděbrad nebo Rudolf II. Habsburský.

Kromě prohlídek interiérů jsou do programu zařazeny od jara do podzimu i nové komentované prohlídky zahrad. Návštěvníci tak dostanou možnost seznámit se s Královskou zahradou a vstoupí i do běžně nepřístupných interiérů. Mimo jiné je během prohlídky čeká zastavení na terase Jízdárny s výhledem na Jelení příkop. Součástí okruhu jsou také například Dům sokolníka, Míčovna nebo Oranžerie.

Hrad návštěvníky pozve také do Jižní zahrady. Trasa povede od informačního centra k Býčímu schodišti, následovat bude výklad o práci Josefa Plečnicka pro prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka se zaměřením na zahrady Pražského hradu. Součástí prohlídky je také návštěva Rajske zahrady a zahrady Na Valech. Návštěvníci se podívají také například do prostoru hradních vinic. **MET**

INZERCE



FORTUNA

**VSAĎTE SI 500 Kč
ZDARMA NA VOLBY**
VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE



Ministerstvo financí varuje: Účast na hazardní hře může vzniknout závislosti. Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

PREZIDENTSKÉ VOLBY
ifortuna.cz

Pro návštěvníky nad 70 let je i nadále na Pražský hrad vstup zdarma

Vstup zdarma pro návštěvníky nad 70 let zahrnuje oba základní návštěvnícké okruhy, tedy katedrálu, Starý královský palác, baziliku sv. Jiří, Zlatou uličku, nově otevřenou Obrazárnu Pražského hradu i stálou expozici Příběh Pražského hradu.

- „Jde o mimořádně úspěšnou věc, v naprosté většině volný vstup využívají čeští senioři. Jsme moc rádi, že se na Hrad vracejí i se svými rodinami. V těžké době, kdy má řada z nich strach o existenci, je volný vstup do historických objektů Pražského hradu aspoň malým povzbuzením,“ říká vedoucí Kanceláře prezidenta republiky (KPR) Vratislav Mynář. „Program pro návštěvníky nad 70 let rozšíříme o speciální komentované prohlídky a vycházky. Cenově zvýhodněné prohlídky a vycházky v českém jazyce bu-

dou přizpůsobeny zhoršené mobilitě a pomalejšímu tempu tak, aby byly co nejpříjemnější a důstojné pro hosty ve vyšším věku,“ navazuje na vedoucího KPR Jan Novák.

- Po pauze způsobené pandemií se do nabídky Pražského hradu vrací také specializované ranní a večerní prohlídky návštěvníckých objektů a areálu. Obnovení populárních prohlídek ve zvláštních časech umožní návštěvníkům prohlédnout si katedrálu, Starý královský palác a Zlatou uličku bez přítomnosti veřejnosti.
- V rámci plánovaných změn dojde také k úpravám otevírací doby na Pražském hradě. Královská zahrada bude veřejnosti přístupná celoročně a prodlouží se její otevírací doba. Celoročně zůstane otevřený i Jelení příkop.



Horní a Dolní Jelení příkop jsou propojeny tunelem.

Zatočte s povánočními kily

Podle odborníků přes svátky nabereme průměrně kolem tří kil.

Vánoce i silvestr jsou za námi, ale mnozí nezřízeně hodování cítí na těle dodnes v podobě nabraných kilogramů. Nový rok s sebou nese řadu předsevzetí, přičemž mezi to nejčastější z nich patří zhubnout. Kdy začít? Zítra, za týden, či za měsíc?

„Nejlepší je začít co nejdřív, protože jakmile to začnete odkládat, budete nejen dále tloustnout, ale postupně bude ztrácet na síle i vaše odhodlání,“ říká hlavní trenérka Tereza Kompánková z Fitness Clubu Contours, podle které je lepší začít klidně ze dne na den.

Rozhodně ale nepřepalte začátek, protože pokud se rozhodnete, že od zítřka přestáváte jíst a začnete držet drastickou dietu, dlouho to nevydržíte, za pár dní nebo možná i týdnů s tím skončíte

a kila půjdou opět rapidně nahoru.

A právě to je častá chyba při hubnutí – dát si nereálné cíle, které při nesplnění vedou ke zklamání a ukončení celého procesu. Nechcete-li se při hubnutí trápit a chcete se vyhnout jo-jo efektu, nesnažte se zhubnout více než půl kila za týden. Hranici je dle odborníků čtyři až pět kilogramů za měsíc, ale tato čísla jsou značně individuální. Klíčovou roli hraje výchozí váha, věk, pohlaví, nastavení kalorického příjmu a množství spálených kalorií při cvičení.

Nejprve jídelníček

Ze všeho nejdříve se zaměřte na svůj jídelníček. Spousta lidí totiž vůbec neuvažuje o tom, co jí a v jakém množství, což může mít za následek nejen přejídání, ale i nedostatečný příjem některých důležitých složek. „Nejčastějším nedostatkem v jídelníčku je malý příjem bílkovin, a to zejména u žen. Přitom je to klíčové jak pro hubnutí, tak pro růst svalové hmoty,



Nordic walking PROFIMEDIA

regeneraci a další důležité metabolické pochody,“ vysvětluje Kompánková a dodává, že ze začátku je efektivní psát si do deníku nebo telefonu všechno, co během jednoho týdne sníte a vypijete. Jakmile to uvidíte sepsané černé na bílém, bude se vám s tím lépe pracovat.

Bílkoviny by měly být ideálně součástí každého jídla.

Obecným doporučením je sníst alespoň 20 gramů bílkovin na jednu porci. Co se týká příjmu sacharidů a tuků, můžete si jejich množství stanovit podle sebe s ohledem na výpočet celkového denního příjmu. Obecným doporučením je přijímat 20 až 35 procent energie z tuků a 40 až 65 procent sacharidů z celkového příjmu energie.

Rozhodně zvyšte příjem zeleniny. Buďte kreativní a najděte nové způsoby, jak ji zahrnout do jídelníčku. Zelenina je plná vitaminů a ideální příloha ke každému jídlu. Navíc se díky ní budete cítit déle sytí.

Přibírat na váze ale můžete, i když jíte zdravě. Důležité jsou i velikosti porcí. Vezměte si proto například menší talíř nebo si svačinu vždy dávejte do misky. Nejezte jídlo ze sáčku, tím získáte alespoň částečnou kontrolu nad množstvím, které sníte.

Více pohybu

K tomu, aby šla kila dolů, je potřeba také pohyb. Nezačínajte hned velkým záprahem

– akorát vás bude všechno bolet a efekt bude nulový. Začněte delší chůzí, kratšími trasami na kole, chůzí s hůlkami nordic walking, plaváním nebo cvičením. Důležitá je pravidelnost, minimálně obden. Pouze tak můžete navázat tam, kde jste minule přestali. Pokud jsou přestávky mezi pohybovou aktivitou delší než tři dny, začínáte v podstatě od začátku.

Stejně tak je důležitá délka pohybové aktivity. Udává se, že postačí 40 až 50 minut na cvičební jednotku. Problém nastává u intenzity – tu je třeba postupně prodlužovat čas, například každý týden o pět minut o velmi nízké intenzitě. Teprve pak intenzitu postupně navyšujete.

A ještě jedna věc je důležitá – pohybová aktivita by vás měla bavit, vyhovovat vám a odpovídat vašemu zdravotnímu stavu. Jedině tak u ní vydržíte a dosáhnete kýženého efektu. **KAMILA HUDEČKOVÁ**

INZERCE

Zdravý
SVĚT

JEDNODUŠE, S CHUTÍ, ZODPOVĚDNĚ

VE ZDRAVÉM SVĚTĚ!

Globus BIO džem
různé druhy
250 g
100 g = 17,96 Kč

44⁹⁰
~~59⁹⁰~~

Platnost nabídky od 11. 1. do 30. 1. 2023 v hypermarketech Globus | www.globus.cz

Vývoj gregoriánských chorálů odhalí výpočetní algoritmus

Vědci budou srovnávat přes třináct tisíc historických melodií.

Které melodie gregoriánských chorálů jsou skutečně původní a které si lidé v průběhu staletí „dobarvili“? To je jedna z mnoha otázek, na něž hledá odpovědi nový projekt Genome of Melody, který se zaměřuje na výzkum evoluce melodií gregoriánského chorálu.

Čeští i zahraniční vědci k němu pod vedením doktora Jana Hajiče z Masarykova ústavu a Archivu Akademie věd České republiky využijí výpočetní algoritmy původně vyvinuté pro bioinformatiku. Projekt obdržel podporu z grantové soutěže Cultural Evolution Society, pro kterou poskytla prostředky prestižní Templetonova nadace.

Vyjádření náboženského života

Ve středověké Evropě byl gregoriánský chorál všudypřítomný. Jeho nedoprovázené melodie se denně zpívaly v obrovských katedrálách i malých farních kostelech, ve městech i odlehlých kláštelech. Byl hudebním vyjádřením středověkého náboženského života a zároveň sloužil k předávání posvátných textů novým generacím. Poté, co Karel Veliký po roce

800 našeho letopočtu prosazoval standardizaci bohoslužeb ve své nové říši, chorál překročil v celé Evropě politické a geografické hranice jako posvátná tradice, která měla být přísně dodržována. Přesto jsou melodie, jež k nám ze středověkých rukopisů pronikly, ve skutečnosti jen zřídka přesnými kopiemi původních skladeb.

„V průběhu staletí se totiž zpěv stále skrytě měnil. Dokonce se rozvětvil natolik, že v polovině 16. století církev rozhodla, že gregoriánský chorál má být opět přísně standardizován,“ vysvětluje

Jan Hajič, hlavní řešitel nového projektu. S ním na projektu spolupracuje také Klára Hedvika Mühlová, doktorandka Ústavu hudební vědy Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Neočekávaný vývoj

Vědci mají v současnosti před sebou řadu otázek. Co se vlastně ve středověku s chorálními melodiemi dělo? Jak se vyvíjely, přestože se to od nich neočekávalo? Vznikly nějaké místní tradice? Dalo by se snad spolehlivě určit, zda melodie chorálu zní „více anglicky než čes-

ky“? Je možné odlišit starší melodie od novějších? Co nám sdělují o našem vlastním období kulturní globalizace? Odpovědi na tyto a další dotazy jim pomohou hledat výpočetní metody.

„Protože se domníváme, že melodie by se mohly přizpůsobovat svému sociálnímu a kulturnímu prostředí podobně, jako se svému přirozenému prostředí přizpůsobují zvířata nebo rostliny, vypůjčíme si inspiraci z věd o živé přírodě a budeme zkoumat melodie gregoriánského chorálu pomocí algoritmů původně vyvinutých pro bioinformatiku,“ upřesňuje Hajič.

„Naštěstí máme díky databázi Cantus Index pro digitální choralistiku k dispozici


více než 13 tisíc zpěvních melodií v digitální podobě. Pocházejí z více než 600 liturgických knih z období od 11. do 16. století, a to z velké části Evropy,“ dodává.

Oba řešitelé budou při realizaci projektu Genome of Melody spolupracovat s prestižní katedrou antropologie na Durham University ve Velké Británii, která jej přijala jako „čestný výzkum“ (Honorary Research).

Projekt posiluje portfolio digitální muzikologie v České republice především tím, že se posouvá z digitálního zpracovávání, zpřístupňování a slučování pramenů k odpovědím na výzkumné otázky přímo pomocí digitálních metod. **MET**

INZERCE

Pátek 13. 1. si
VSADIT!!!



HRAJ S ROZUMEM.
Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+



Skupina Gregorian míší modernu a gregoriánský styl. **MAFRA**

Krátce

Odesl to horník

V Dole ČSM-Jih společnosti OKD ve Stonavě na Karvinsku nastal včera dopoledne otřes, v jehož důsledku zemřel horník, který pracoval v porubu (dobývacím prostoru). Desítky dalších pracovníků utrpěla zranění. Neštěstí se stalo v hloubce asi 1100 metrů pod povrchem. V loňském roce se v OKD staly dva smrtelné úrazy. V březnu zahynul horník v Dole ČSM-Sever, když při likvidaci chodby asi 800 metrů pod zemí nastal zával, v listopadu horník v Dole ČSM-Jih při manipulaci se strojním zařízením. **ČTK**

Lyžovačka. Vlekaři čekají na ochlazení

Většina zimních středisek přerušila provoz lanovek a vleků kvůli dešti a teplotám nad nulou na začátku ledna. Obnovit sjezdovky se jim zatím nedaří, na horách nejsou sjezdové ani běžecké tratě.

Nejvýše položený lyžařský areál v Krušných horách na Klínovci zastavil lanovky před minulým víkendem. Důvodem byly vydatné deště s vysokými teplotami, které připravily sjezdovky o větší sněhu. Kdy se skiareál opět otevře, zatím není jasné, tento víkend bude na Klínovci ještě zavřeno.

Na mráz a sněž čekají v Karlovarském kraji v západní části Krušných hor také na Božím Daru, Plešivci nebo na Bublavě.

V Pardubickém kraji je otevřená už pouze jediná sjezdovka, Mlýnická na Bukové hoře na Orlickoústecku. Další lyžařské areály v kraji s přetrvávajícím teplým počasím omezují provoz. Zkracuje se rozsah sjezdových tratí na horách, v podhůří se již lyžuje pouze v Hlinsku na Chrudimsku. Areál by měl být v provozu ještě tento víkend.

Na Vysocině nabídnou víkendové lyžování sjezdovky Harustův kopec, Fajtův kopec, dále Nový Jímramov na Žďársku a Šacberk u Jihlavy. Lyžuje se zatím také na Čeřínku u Jihlavy. V Jihlavě je stále sjezdová uměle zasněžená trať pro běžkaře v rekreačním areálu Český mlýn, měří skoro 600 metrů. **ČTK**



Stezku ohrožuje blok

Pravčická brána zůstane zavřena i o víkendu. Uzavírku dosud jediné zpřístupněné trasy ve směru od Tří pramenů si vyžádaly nedávné pády stromů při větrných porывech. Stromy se sice odstranit podařilo, jeden z vývrátů však uvolnil skalní blok, který stezku ohrožuje. Dosud byl oblíbený cíl výletníků otevřen jen o víkendech, po loňském rozsáhlém požáru těžaři v týdnu i nadále sanují okolí přístupových cest. Kácí stromy, které mají například porušený kořenový systém. **ČTK**

Sale

až **50%**

Nyní ještě více
zlevněného zboží.

C&A

Slevy platí na vybrané zboží ve všech prodejnách C&A v České republice a na www.c-a.com do vyprodání zásob. Zlevněné produkty a jejich ceny se mohou v kamenných prodejnách a v e-shopu lišit.

Vzhůru k urnám. Česko volí potřetí prezidenta napřímo

Potřetí vstoupí občané České republiky do volebních místností, aby přímo rozhodli o tom, kdo usedne příštích pět let na Pražském hradě.

V této chvíli by měli mít už všichni voliči své volební lístky. Do schránek byly distribuované již od prosince 2022. Nejpozději měly být ve schránkách tři dny před datem prvního kola volby. Pozor! Najdete v nich i volební lístek Josefa Středuly, který se své účasti vzdal o minulém víkendu v přímém přenosu debaty kandidátů.

Hlas je platný pouze v případě, že volič dá do obálky

jen jeden lístek jednoho kandidáta. Na lístku se nic nezakrtává ani nekroužkuje.

Hlas jen v úřední obálce

Neplatný hlas je ten, když dáte do obálky přetřezý lístek, kdybyste vložili do obálky například jen kopii lístku nebo by lístek nebyl vytištěn na předepsaném tiskopisu, a neplatí ani hlas, který vhodíte do jiné než úřední obálky, již vydají členové volební komise.

Pokud jste volební lístky neobdrželi nebo je ztratili, stejně jako při jiných událostech tohoto druhu vám komise vydá náhradní ve volební místnosti.

Chcete-li volit, musíte se komisi prokázat platným občanským průkazem či platným cestovním pasem. Ti, kteří volí mimo své trvalé bydliště, se musí prokázat platným volebním průka-

zem. Prokázat se lze také diplomatickým či služebním pasem České republiky.

Bez plenty ani ránu

Zatímco před rokem 1989 byly plenty ve volebních místnostech jen formální a „pro okrasu“, v současnosti musíte s lístky za plentu povinně. Volba je totiž podle zákona tajná a voliči nesmějí veřejně svou volbu deklarovat. Do volební urny se pak obálka s lístkem vhadzuje naopak veřejně, pod dohledem komise.

Volba v zastoupení není možná. Zdravotně handicapovaný volič smí mít doprovod, ale musí to být také volič. Druhá osoba smí s voličem za plentu. Může mu pomoci s vložením hlasovacího lístku do obálky a následně i s vhozením do urny. Voličům však nesmí v žádném případě pomáhat nikdo z volební komise. **PAVEL HRABICA**

Kdy a v kolik

13.–14.

V tyto dva lednové dny, v pátek 13. a v sobotu 14. ledna 2023, budou otevřené volební místnosti. Místo, kde jsou volební okrsky, určuje příslušná místní radnice. V naprosté většině případů se prezidentská volba odehrává v prostorách, kde se volí i do zastupitelských sborů.

14

Tolik hodin celkem mají voliči na to, aby využili své volební právo. Dnes, tedy v pátek 13. ledna, jsou místnosti otevřené od 14 do 22 hodin, zítra – v sobotu 14. ledna – od 8 do 14 hodin.

Osmnáctiletí a starší

Na co určitě nezapomínat, abyste mohli volit.

- Stejně jako ve všech ostatních volbách do parlamentu nebo místních zastupitelstev mohou uplatnit své právo pouze občané České republiky starší 18 let.
- Pokud budou i letos volby opět dvoukolové, ve druhém kole už směji volit ti, kteří v době konání prvního kola ještě nedosáhli věku 18 let.
- Volit mohou i lidé, kteří jsou ve výkonu trestu, stejně tak ti hospitalizovaní. Ve věznicích jsou k dispozici volební místnosti, v nemocnicích přinesou urnu pacientovi na základě předchozí žádosti.

Krátce

Selfie je možné

Chcete-li si pořídit památnou fotografii, jak vhadzujete obálku do urny, není to zakázané. Případně „ne“ může říct pouze předseda volební komise. Spíše ale v případě, kdy by konkrétní způsob focení nějak narušoval průběh nebo důstojnost voleb.

Politiku nechte za dveřmi

Pro volby obecně platí, že není povolena volební agitace ve volební místnosti nebo v její blízkosti. Nežádoucí jsou i agitační trička politických stran a kandidátů. Případné protesty řeší Nejvyšší správní soud.

Kdo je volič

Kromě věkové hranice 18 let se podle pravidel, která uvádí ministerstvo vnitra, je volba znemožněna ve dvou případech. Dotyčná osoba má omezenou svobodu z důvodu ochrany zdraví lidu nebo má omezenou svéprávnost k výkonu práva volit.

Druhé kolo

V dosavadní historii přímé prezidentské volby se zatím nikdy nepodařilo zvolit hlavu státu hned v prvním kole, žádný kandidát totiž nezískal nadpoloviční počet hlasů. Případné druhé kolo se letos odehraje v pátek 27. ledna a v sobotu 28. ledna 2023.

Volby v cizině

Vzhledem k tomu, že v Rusku byly oba naše konzuláty v Jekatěrinburgu a v Petrohradě uzavřeny, Češi pobývající v Ruské federaci mohou volit na ambasádě v Moskvě. Kvůli časovému posunu volili jako první už včera Češi v Severní a Jižní Americe. **MET**

INZERCE



VSAĎTE SI 500 Kč ZDARMA NA VOLBY

VOLTE SRDCEM, SÁZEJTE CHYTŘE

PREZIDENTSKÉ VOLBY
ifortuna.cz

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.



Zklamání, „atentát“, polibky. Taková byly ty minulé prezidentské...

Byla to občas divoká jízda. Obrovské zklamání zaznamenal v první přímé volbě v roce 2013 bývalý šéf Českého statistického úřadu a úřednický premiér Jan Fischer (nahore vlevo) a rozčarování před objektivy kamer nedokázal skrýt. Jako první, s výrazným předstihem, zahájil v historicky první přímé volbě hlavy státu kampaň a vše nasvědčovalo, že nebude mít konkurenci. Ale už v prvním kole ho s přehledem převálcovali Karel Schwarzenberg s Milošem Zemanem. Letopočet s třináctkou pro něho opravdu šťastný nebyl. V roce 2018 vytáhl v době před druhým kolem Miloš Zeman proti Jiřímu Drahošovi s uprchlíčkou kartou (vlevo dole). Podobně jako pět let předtím fauloval knížete Schwarzenberga tvrzením, že chce vrátit majetek Sudeťákům, i tentokrát úspěš. Scénu jako vystřiženou z amerických akčních filmů předvedla v lednu 2018 zástupkyně ženského hnutí Femen (nahore vpravo). Ta se ve volební místnosti vrhla na prezidenta s odhalenou hrudí s nápisem, že Zeman je Putinova děvka. Bodyguardi zareagovali s mírným zpožděním, Miloš Zeman ale odvolil. Zklamání zažívali nejen soupeři, ale i Zemanovi nejvěrnější. Jeho šedá eminence Miroslav Šlouf (uprostřed), duchovní otec autobusu Zemáku, který dostal „jezevce z Vysociny“ nejen do sídla vlády, ale i na Pražský hrad, byl krátce po první volbě v roce 2013 z prezidentova okolí exkomunikován. Nejbarevnějším prezidentským kandidátem byl v roce 2013 hudební skladatel a výtvarník Vladimír Franz (uprostřed dole). Franzův facebookový prezidentský profil je dodnes funkční. Dosluhující prezident neměl moc uměleckých podporovatelů, ale i přes zklamání z některých kroků a výroků se od něho, na rozdíl od jiných, herečka Jiřina Bohdalová neodvrátila (vpravo dole).

PH

Peníze. Volba vyjde stát na stamiliony

Česko v nadcházejících dvou dnech čeká třetí přímá volba prezidenta republiky. Lidé v ní rozhodnou o tom, kdo bude moci nahradit Miloše Zemana v čele státu. Po odstoupení odborářského předseda Josefa Středuly voličům zbylo v nabídce osm kandidátů, což je v porovnání s předchozí volbou hlavy státu o jednoho méně. V prvním volebním kole lidé určí přinejmenším to, kteří dva adepti na prezidentské křeslo postoupí do finále. To se uskuteční za dva týdny v případě, že žádný z kandidátů nyní nezíská nadpoloviční většinu hlasů. Voliči rozhodnou nejen o tom, kdo bude o státních svátcích klást věnce k památníkům, udělovat vyzna-

menání, či portréty budou na poštovních známkách nebo ve veřejných budovách a kdo k nim bude na přelomu roku promlouvat z televizních obrazovek. Ovlivní zejména to, kdo bude mít právo jmenovat vládu, vedení ČNB, soudce a vysokoškolské činitele a kdo získá právo vetovat přijímané zákony, udělovat milosti a reprezentovat Česko při vrcholných jednáních.

Stát za organizaci volby zaplatí asi 800 milionů korun. Vedle volby prezidenta se v desítkách obcí uspořádají referenda. Budou v osmi krajích a také v pražských Řeporyjích. Většinou se týkají plánované výstavby, v Kladně bude předmětem referenda zákaz hazardu ve městě. **ČTK**

Volení i nevolení

23

V tolika evropských státech včetně Česka se volí hlava státu přímo. Ve většině států je volba dvoukolová. Například na Islandu jen jednokolová, stačí prostá většina hlasů.

11

Tolik je v Evropě monarchií, kde se nejvyšší funkce dědí.

10

Tolik prezidentů mělo Československo nebo Česko od roku 1918. Započítáme-li protektorát, bylo jich 11.

Zpravodajství. Hlavně ho sledujeme na netu

Podíl Čechů, kteří čtou zpravodajství na internetu, se za posledních 20 let zvýšil z necelé desetiny na 78 procent populace. Mezi internetovými uživateli si čte zpravodajský obsah on-line 92 procent z nich. Vyplývá to z nejnovějších údajů Českého statistického úřadu.

Uživatelé čtou zpravodajství téměř výhradně na volně dostupných webech. Články na zpoplatněných stránkách si v posledních třech měsících před dotazováním četla pouze 3,5 procenta Čechů starších 16 let. Prémiový obsah čtou nejvíce lidé mezi 25 a 34 roky. Momentálně slaví 25 let od svého vzniku zpravodajský server iDNES.cz vydavatelství MAFRA. Právě

iDNES je jedním z průkopníků nabízení prémiového placeného zpravodajského obsahu, službu spustil před více než třemi roky. Podle měření NetMonitor za loňský prosinec se iDNES umístil mezi zpravodajskými weby na třetím místě za Seznam Zprávami a Novinkami.cz s téměř 3,6 milionu uživatelů za měsíc. Seznam Zprávy měly přes 4,4 milionu a Novinky 4,3 milionu uživatelů za měsíc.

V evropském srovnání jsou Češi v konzumaci internetového zpravodajství výrazně nad průměrem. V porovnávané kategorii od 16 do 74 let byl v roce 2021 evropský průměr 64 procent, zatímco v Česku byl podíl čtenářů 81 procent. **ČTK**

Prodá svá jména, zkopíruje Čínu?

Elon Musk potřebuje z Twitteru udělat dojnou krávu. Za každou cenu.



Elon Musk AP

Společnost Twitter loni v říjnu za 44 miliard dolarů (nyní zhruba 982 miliard korun) koupil šéf automobilky Tesla Elon Musk. „Vizionář postupně snížil výdaje podniku, nařídil propouštění, snížil další náklady a zastavil platby některým dodavatelům,“ uvádí list The New York Times (NYT). „Musk se zároveň snaží najít nové cesty, jak vydělat peníze, protože Twitter začíná prudký pokles příjmů z reklamy,“ podotýká NYT.

Sociální síť Twitter taktéž zvažuje, že kvůli zvýšení tržeb prodá některá uživatelská jména – i o této bezpre-

dentní operaci informuje list NYT, jenž se odvolává na dobře obeznámené zdroje. Zaměstnanci podle nich tento krok probírají nejméně od loňského prosince, software inženýři debatují o jejich možném prodeji formou internetových aukcí.

Tím všim ale Muskovy nápadu, eskapády a vize nekon-

Poběží i bez netu

Aplikace WhatsApp má v Česku přes 500 tisíc uživatelů.

- I Čechů se týká aktualita, podle níž vývojáři do WhatsAppu integrovali podporu proxy serverů. Znamená to, že lidé mohou aplikaci používat i tehdy, když je připojení zablokováno nebo přerušeno. HAL

čí. Miliardář se netají tím, že z Twitteru – v nedávné minulosti respektované, konzervativní platformy – hodlá vytvořit „aplikaci pro vše“, která by se podobala čínské platformě WeChat. Tu používá více než miliarda lidí k vyhledávání zpráv, propojení s přáteli, provádění plateb a objednávání jídla. HAL

Krátce

Matkovrah s poctami

V Rusku vystrojili pohřeb s vojenskými poctami žoldnéřovi, který byl dříve odsouzen za vraždu své matky a ve vězení se nechal naverbovat do soukromé Wagnerovy vojenské skupiny. Čtyřicátník Sergej Molodcov byl v roce 2017 poslán na 11,5 roku za mříž.

Evropa stojí za homosexuály

Sexuální orientace nemůže být důvodem pro ukončení smlouvy o práci se samostatně výdělečně činným člověkem. Rozhodl o tom včera Soudní dvůr Evropské unie, který se zastal homosexuála žalujícího polskou veřejnoprávní televizi. Polsko nyní musí respektovat unijní směrnici. ČTK



Francouz

Snad každý Pražák zná LeGEROVU ulici, která proudí až k hlavnímu nádraží. Nazvána je podle Louise Légera (1843–1923), francouzského spisovatele a milovníka slovanských jazyků, především češtiny. Léger, jenž by se dnes dožil 180 let, český plynule psal i hovořil. V lednu 1923 byla na jeho počest pojmenována ulice do té doby nazývaná Tábořská. HAL

INZERCE



Portmonka

TVOJE DIGITÁLNÍ PENĚŽENKA NA VSTUPENKY

NVI NA



Stáhnout v







PRO ZÍSKÁNÍ APLIKACE NASKENUJTE QR KÓD

U2. Staré hity v novém hávu

Irská rocková skupina U2 vydá 17. března první nové album po pěti letech. Oznámilo to hudební vydavatelství Universal Music. Album se bude jmenovat Songs of Surrender (Písně odevzdání) a jeho dva kompaktní disky budou obsahovat 40 písní, které mají být „intimními“ novými interpretacemi songů z celé tvorby světoznámé kapely. Jako první ochutnávku z nové kolekce U2 překvapivě zveřejnili už ve středu večer singl Pride (In The Name of Love), což je jeden z jejich nejslavnějších hitů, ale v novém, ztišeném aranžmá. ČTK

Cirkony propluly

1000

Ruská fregata Admirál Gorškov s hypersonickými střelami Cirkon na palubě proplula Lamanšským průlivem. S odvoláním na sdělení ruské Severní flotily o tom včera informovala agentura TASS. Británie a Norsko dříve vyslaly válečné lodě, aby ruské plavidlo sledovaly. Protilodní střely Cirkon jsou podle dřívějších prohlášení ruské armády schopny dosáhnout až devítinásobku rychlosti zvuku a při doletu do 1000 kilometrů mohou zasahovat námořní i pozemní cíle. ČTK

VÁNOČNÍ SBÍRKA

iDNES.cz

Jakub po autonehodě ochrnul. Pomozte mu usnadnit život na vozíku.

iDNES.cz/jakub



Přispět Jakubovi můžete na transparentní účet

17111444/5500

VS 2223

Vánoční sbírku pořádá redakce iDNES.cz společně s Konterem Bariéry a Nadací Agrofert.

POMÁHÁME SPOLEČNĚ JIŽ 17 LET

Dojatý Gustav (56) vypráví, jak formule s flavonoidy odstranila jeho tinnitus a umožnila mu slyšet všechny zvuky z okolí. „Před 3 týdny jsem byl hluchý jako příspěvek. A teď učím hrát na kytaru svou vnučku.“

Brilantní flavon obnovuje skvělý sluch za pouhých 26 hodin



Nobelova cena za medicínu!

Tinnitus a ztráta sluchu jsou pro mě minulostí. Po 1. dávce tohoto léku piskot v levém uchu zmizel. V následujících dnech jsem konečně začal rozpoznávat hlas svého 7letého vnuka. Jsou to 3 týdny a já se ze starého, hluchého dědečka změnil ve zdravého SUPER dědečka, který učí hrát na kytaru a dokonce slyší i šepot! Chcete znovu získat svůj sluch za 26 hodin jako Gustav? **Požádejte o balíček přípravku bohatého na flavonoidy se 100% vrácením peněz od výrobce!**

AKCE VRÁCENÍ - zásoba produktů za 0 Kč

VĚDECKÝ BESTSELLER

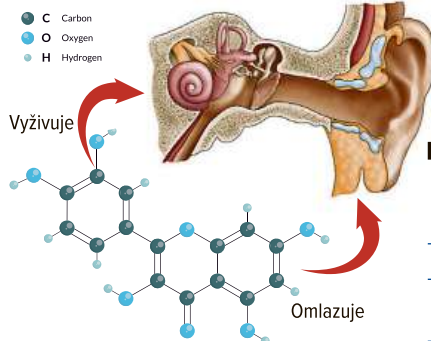
váš sluch bude fungovat bezchybně. Pouhá 1 dávka vám dá to, na čem vám záleží nejvíce: blažený klid od tinnitu v noci a celou škálu čistých zvuků během dne. Geniální formuli proti hluchotě a tinnitu využilo už 56 987 Čechů. Mezi nimi byl i pan Gustav z Brna. Rozhodl se vyprávět, jak mu přípravek bohatý na blahodárné flavonoidy a flavony vrátil dokonalý sluch a změnil život.

„Tento prostředek mi zachránil sluch“

„Hluchota a tinnitus je noční můra, kterou si nikdo nezaslouží! Po léta jsem byl jako duch. Dny jsem trávil doma, vždy unavený a podrážděný zvoněním v uchu. **Vyhýbal jsem se lidem.** Styděl jsem se, že je špatně slyším a nerozumím tomu, co mi říkají. Můj vlastní vnuk mě prakticky neznal... Jednoho dne mi známý profesor, se kterým jsem se občas radil, ze sympozia v Německu přivezl přípravek s flavonoidy. Řekl, že je to jedna z nejvíce studovaných látek na světě. Dodal, že studie ukázaly, že jsou vynikající pro obnovu buněk, a nechal je užívat jednou denně. Takže jsem udělal. Výsledek nás oba i celou moji rodinu šokoval.“

Objev hodný Nobelovy ceny

Flavonoidy (mimo jiné včetně flavonů) jsou látky, které pro vaše zdraví působí dvěma způsoby. 1. Blokují degradaci buněk. 2. Utěšňují krevní cévy. Díky tomu jsou střední ucho i mozek správně prokrveny a vyživovány.



Mohou také pracovat až o 92 % efektivněji. Pro vás to znamená, že po 26 hodinách znovu můžete slyšet zvuky, na které jste už pravděpodobně zapoměli. „Tučení deště na parapet, zpěv ptáků za oknem, klapot podpatků na schodech, dokonce i pískání konvice – to vše mi připadá tak nové a úžasné,“ říká pan Gustav.

Jako první pochopil, jaký zázrak jsou flavonoidy

Albert Szent-Györgyi – maďarský biochemik obdržel v roce 1937 Nobelovu cenu za medicínu. Studoval zdraví prospěšné účinky flavonoidů a flavonů a nechal si patentovat originální způsob jejich výroby.



„Od té doby, co užívám tento přípravek, mám pocit, jako bych nikdy neměl žádné problémy se sluchem. V noci spím jako miminko. Žádné otravné pískání v uchu mě nezbudí. Lásku ke kytarě jsem také vstúpil svému vnukovi. Teď slyším všechny

Zbystřete svůj sluch a utěsníte své ucho proti sípání za pouhých 26 hodin

Použití inovativního přípravku:

Za 26 hodin porazíš šumění v uších

Zlepšíš kvalitu sluchu o 92 %

Jasněji uslyšíš hlasy ženy a dětí

Budeš rozlišovat zvuky přicházející z mnoha směrů

výšky a basy naprosto dobře, takže spolu tvoříme hudbu a zpíváme dvojhlasně.“ Gustav se směje.

Hluchně? Je to skandal!

Jsem potěšen, že za **pouhých 21 dní jsem znovu získal plnou sluchovou účinnost.** Považuji však za skandal, že tak málo lidí o této formuli vůbec ví. K omlazení buněk využívá látka, které jsou známé již přes 80 let! Mám vlastní teorii, proč se tomuto skvělému vynálezu zatím nedostalo dostatečné publicity... Ale teď je nejdůležitější, aby to všichni slyšeli: **ohluchnout není výrokem! Můžete je zablokovat a dokonce i zvrátit po 26.** Apeluji na vás: **zavolej** pro přípravku flavonoidů. Jakmile jsem se přesvědčila, že to opravdu funguje, nabídl jsem se, že svůj příběh povím sama. Ví, jaké to je žít s tinnitem a ohluchnout. A řeknu vám to od srdce: s tímto stavem vědy absolutně **nemusíte tolik bojovat!**“

Život po radikální obnově sluchu

→ Své záležitosti snadno vyřídíte i v rušné kanceláři. → Nebudou žádné

„Nevím, co by se stalo bez tohoto opatření...“

Kvůli neustálému vytí v hlavě jsem spala snad 2-3 hodiny denně a nakonec mě začaly přepadat zoufalé myšlenky. Pak jsem se dozvěděla o tomto prostředku s flavonoidy a byl to hit! „Sírěna“ konečně ztichla a místo toho jsem začala jasně slyšet normální zvuky.



Janička, 64, České Budějovice

„Č. 1 pro hyperakuzi a stařeckou hluchotu“

Denně ke mně do ordinace přijde asi 40 zoufalců, kteří jsou hluchí nebo šílí kvůli tinnitu. Pak jim doporučuji přípravek bohatý na flavonoidy a flavony. Je dobře, že někoho konečně napadlo je použít v jedinečné kombinaci. Účinky se dostaví za 21 dní.



Prof. Lazar Lakomá, spec. Otolaryngologie

hádky se sousedy a rodinou kvůli příliš hlasité televizi → Přestanete žádat své partnery, aby se opakovali nebo řekli něco hlasitěji → Soustředíte se na knihu a v noci budete klidně usínat. Žádné pištění nebo klapání v uších. Znít to skvěle, že? Pan Gustav už ví, jaké to je žít s **dokonalým sluchem a bez tinnitu.** A můžete se o tom dozvědět i vy! Teprve nyní výrobce přípravku bohatého na flavonoidy a flavony nabízí **100% vrácení peněz. POZNÁMKA:** Toto skvělé řešení nenajdete v obchodě nebo lékárně. Chcete-li jej získat, **zavolejte na číslo v dolní části stránky.**

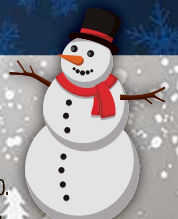
Přemožitel hluchoty a tinnitu – balíčky zdarma čekají!

Prvních 100 lidí kteří zavolají do 31.01.2023 obdrží 100% náhradu výrobce!



Zavolejte: **359 409 861**

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



Kouzlo Stypkovy hudby trvá. Stejně jako to, že spojuje lidi



Halu Gong zaplnili diváci na dvou koncertech k uctění památky hudebníka Davida Stypky.

ZK RADIM KOLÍBK

Dva roky po hudebníkové smrti se na něj vzpomínalo na koncertech.

V uplynulém týdnu se v hale Gong v Dolní oblasti Vítkovic uskutečnily dva výjimečné koncerty. V nich vzdali kamarádi hold hudebníkovi Davidu Stypkovi, který před dvěma lety, 10. ledna 2021, ve svých 41 letech podlehl rakovině slinivky v kombinaci s covidem.

Ačkoli jeho kapela Bandjeez, která již nějakou dobu

vystupuje se zpěvačkou a Stypkovou kamarádkou Kateřinou Marií Tichou, jednu až dvě skladby z tvorby tohoto hudebníka zařazuje, v takovém rozsahu zazněly písně poprvé. Právě Tichá, Ewa Farna a Mirai Navrátil na sebe vzali nelehkou úlohu zpívat písně rodáka z Dobré u Frýdku-Místku, který byl zároveň jejich kamarádem. To vše za doprovodu Janáčkovy filharmonie. „Ty písničky jsou extrémně těžké, napsané pro obrovský chlapecký hlas. Byla jsem z toho strašně nervózní, ale díky tomu jsem ještě předtím velmi pilně trénovala a doufám, že jsem to zvládla,“ svěří-

la se Tichá. Že to bude zvláštní zážitek, bylo jasné od začátku i publiku. Mnozí nevěděli, jestli být nadšení, že znovu skladby mohou slyšet naživo, nebo být smutní, protože v den prvního koncertu to bylo na den dva roky od Stypkovy smrti.

Nutno dodat, že jakkoli byli všichni vystupující v nezáviděníhodné situaci, zvládli to dobře. „Snažila jsem se jenom prostě soustředit na to, abych to zazpívala tak, aby se za mě David nestyděl,“ dodala Tichá.

Pořád s námi

„Měli jsme ještě s Davidem tři cíle. Zaprvé dodělat desku Dýchej, zadruhé převést všechna naše alba do podoby vinyly, což se povedlo. A zatřetí zahrát Davidovy písně s Janáčkovou filharmonii, a to se stane teď,“ řekl na úvod prvního koncertu Matěj Drabina, bubeník kapely Bandjeez.

Když Stypka v lednu 2021 zemřel, třetí studiová deska

Dýchej nebyla dokončená. Jeho kapela a nejbližší spolupracovníci se však rozhodli ji dodělat, vyšla na podzim téhož roku a dočkala se tří sošek v rámci cen Anděl. Před Vánoci 2022 pak vznikl také její vinyl.

Jeho nejbližší si zároveň vytýčili cíl, že na Stypkovu hudbu a osobnost nedají zapomenout, což bude možné jenom tehdy, pokud jeho písně budou znít. „Myslím, že tento cíl se nám daří. A po tom, co jsem dneska viděl, jsem si jistý, že jeho tvorba už tu s námi navždycky bude,“ hodnotil po koncertě Martin Červinka, Stypkův objevitel a manažer. „Myslím si, že Davida dost dlouho trápilo, že jeho písničky lidi neznají. A tyto koncerty byly obrovské zastoupičiny, protože je vidět, že to tak není. Že je nejenom znají, ale i mají rádi,“ dodal.

„První velký koncert, kde budou Davidovy písně zpívat jeho kamarádi, měl být loni v Praze, ale tehdy přípravy za-

stavila protikoronavirová opatření. Někdy je ale lepší, když se některé věci přirozeně vyvíjí, a ukázalo se, že počkat si na koncert právě s touto filharmonii za to stálo,“ vzpomíná Červinka. „Kombinace interpretů Eva Farna, Mirai a Kateřina Marie Tichá je podle mě jednak dobře postavená na osobní bázi, protože to byli nejen hudebníci, kteří s Davidem tvořili, ale i jeho přátelé. Zároveň všichni dospěli do vynikajících interpretů a myslím, že koncert byl nezapomenutelným zážitkem,“ nešetřil Červinka nadšením po prvním ze dvou koncertů a dodal: „David tady zanechal stopu, která je nesmazatelná svojí tvorbou, ale také vlivem na tuto generaci mladých a talentovaných lidí.“

Co teď?

Pro ty, co nemohli být na koncertě, může být útěchou, že jej nahrávala Česká televize, termín uvedení zatím není znám.

A teď? „V hlavě samozřejmě máme i další plány. Například vydání kompletu jeho tvorby, třeba ve formě živých záznamů z koncertů. V průběhu roku bychom to zase připomněli nějakým singlem z nich. A potom? Uvidíme, samozřejmě zůstaly po Davidovi i nějaké dosud nezveřejněné písně, ale s tím je to složité. Už dokončování alba Dýchej ukázalo, že vstupovat do jeho skladeb je velmi citlivé a mohou to dělat skutečně jenom jeho nejbližší spolupracovníci. To bude chtít opravdu ještě čas,“ uzavírá Červinka. **IVETA BENÁKOVÁ**

INZERCE

SOUTĚŽ PRO ČTENÁŘE DENÍKU METRO

VYHRAJTE

2 VOUCHERY DO KINA
S NOVÝM SCI-FI HOROREM M3GAN



SOUTĚŽNÍ OTÁZKA

Kdo je M3GAN?

- a) pes
- b) kočka
- c) panenka

Instrukce k soutěži:

Své odpovědi zasílejte do dnešní půlnoci na adresu vyhraj@metro.cz ve tvaru JMÉNO, PŘÍJMENÍ, ADRESA, TELEFÓN, SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ (A, B nebo C), do předmětu e-mailu uveďte: M3GAN. 5 výherců získá 2 vouchery do kina na nový sci-fi horor M3GAN. Výherci budou kontaktováni e-mailem do 3 pracovních dnů. Více informací o pravidlech soutěže a vyzvednutí cen najdete na www.metro.cz

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Jak to vidím já

Ahoj Davide!

Bylo toho o Tobě za ty dva roky tolik řečeno a napsáno, co s Tebou kdo zažil, a hranice mezi vzpomínkou a patosem je někdy až moc tenká. Jenže Ty a Tvoje hudba jste pořád velké téma, pořád tady totiž rezonuješ. Víš, co mě napadlo, hned jak jsem ušla na svou sedačku v Gongu? Jestli by sis vzpomněl, jak jsem Tě kdysi po vystoupení na festivalu byla pozdravit a pochválit, jak vám to s kapelou šlapalo. Poděkoval jsi a řekl, že mí-

říš dál, do větších sálů, a vyprávěl o plánech, které máš. A teď najednou sedím ve vyprodané hale pro několik set lidí, kde budou znít Tvoje písničky, a říkám: „Dokázal jsi to.“ Přiznám se, že jsem se bála, že slyšet Tvoje písničky od jiných bude nejen zvláštní, ale i neúvěryhodné, protože Tys byl prostě svým hlasem a hudebním vyjádřením specifický. Ale nestalo se to, zase se jenom potvrdilo, jak je Tvoje tvorba skvělá. I od Tvých kamarádů

totiž v lidech probouzela emoce! Sice jsem se snažila nebyť smutná, ale víš, jak jsem to měla. Jak sis ze mě dělal legraci, že už zase pláču nebo u které písničky jsem začala tentokrát. Tak jo, zase jsem plakala. Ale ne smutkem, to z té nepopsatelné atmosféry, kterou se povedlo Tvým přátelům a Janáčkově filharmonii vytvořit. Zase jsi čaroval!



IVETA BENÁKOVÁ
redaktorka
a editorka
deníku Metro

99 Teploty nízké, inflace vysoká, ceny v dm stabilní⁶⁶



Balea*
Sweet Clementine
balzám na rty
4,8 g

19⁹⁰
Kč

20,73 Kč za 5 g

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 06.10.2022 19,90 Kč

Na dm dlouhodobé ceny
se mohou spolehnout



Balea
krém na ruce a nehty
s heřmánkem
100 ml

19⁹⁰
Kč

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 19,90 Kč
28.05.2021 27,90 Kč



Balea
intenzivně pečující
šampon na vlasy
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 19,90 Kč

Balea
tekuté mýdlo
mléko & med
500 ml

22⁹⁰
Kč

4,58 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 01.07.2020 22,90 Kč



Balea
sprchový gel
vanilka & kokos
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 05.08.2022 19,90 Kč
01.02.2022 21,90 Kč



Balea
intenzivně pečující
šampon na vlasy
300 ml

19⁹⁰
Kč

6,63 Kč za 100 ml

▼ DLOUHODOBÁ CENA
od 12.08.2022 19,90 Kč

* Tato nabídka je kusově omezena.

Moje dm-app
dm.cz



ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Z Blízko vám bude smutno. Pak brnknete kámošům z dětství

Oceňovaný film asi čeká oscarová nominace. Dějem ale nenadchne.

Hrdinové snímku Blízko Rémi a Léo jsou dva sympatičtí třináctiletí raubíři. Běhají po lukách, mlátí imaginární padouchy, závodí na jízdárních kolech, prostě klasičtí dětská kámoši na život a na smrt. Protože ale na idylickém přátelství dvou mladých lidí děj 105 minut dlouhého filmu nepostavíte, dolehnou na ně názory okolí. A právě o tom tenhle belgický snímek je. Nebo ne?

Hvězdy z Cannes

Mezi kandidáty na cizojazyčného Oscara má Blízko silnou pozici. Kromě ceny z Cannes totiž nasbíral další desítky trofejí a budí respekt

i v očích kritiků. V tuzemských kinech si snímek odbyl premiéru již minulý čtvrtek a na portálu ČSFD.cz má nyní krásných 82 procent. Proč se tedy pod touhle recenzí nachází pouze tři a půl hvězdičky z pěti? Inu, spousta věcí tu šlape na výbornou. A některé zase spouště lidem, včetně mě, úplně nesednou.

Co je „už moc blízko“?

Po prázdninové a od vstevníků izolované idylce přichází do životů hlavních hrdinů prudký návrat do reality. Je tu předčasná dospělost, respektive její první náznaky. Kluci i mladí lidé kolem nich totiž dospěli do věku, kdy většinou začínáme dávat nálepky. Začínají se ptát: Co mezi těmi dvěma vlastně je? Jsou spolu? Jde pouze o přátelství, nebo snad lásku? A proč sedávají tak blízko sebe? Rémi si poznaámek spolužáků zdánlivě nevšímá, ale v Léovi vyvolává



Léo a Rémi nejsou kamarádi do dětství.

ARTCAM FILMS

jí pořád více pochyb. V příběhu náctiletých kamarádů následně dochází kvůli strachu k rozpadu přátelství a následně i k osudové tragédii. Potíž je ale v tom, že se tohle vše odehrává ještě před první polovinou celkové stopáže.

Zážitek z Varů

Pro mnohé, včetně mojí mámy, bylo Blízko jedním z nejsilnějších zážitků letošního ročníku karlovarského

filmového festivalu. Nejde totiž jen o citově vyděračský film plný depresivních momentů a táhlých melancholických scén. Je nesporné, že úspěšný belgický režisér Lukas Dhont (Dívka) natočil na první pohled nenápadný, ale zároveň unikátní a emocionálně našlapaný film. Do něj navíc obsadil fenomenální mladé a zároveň debutující herce Edena Dambrineho a Gustava De Waele, takže je

opravdu na co koukat. Pokud se ale ve vás, stejně jako ve mně, při koukání na tohle slzavé údolí probudí cynik, a že to během táhlé druhé půle, kdy je děj o něco řídkší, sakra hrozí, z hodnocení ukrojíte. V mém případě přesně hvězdičku a půl.

Začnete si totiž uvědomovat, že první necelou polovinu filmu bloumáme s hlavními hrdiny po zhruba čtyřech lokacích, abychom v druhé části ronili slzy u snídaně, u oběda a někdy i u večeře. Ráno i večer, v noci i ve dne. Taková analýza je dobrý obranný mechanismus. Není ale o nic horší než po zhlédnutí Blízko zvednout telefon a zavolat kamarádovi či kámošce z dětství.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jarosevsky@metro.cz

INZERCE



Lázeňské sanatorium Dr. Peták Františkovy Lázně

SPOJUJEME LÉČIVOU SÍLU MOLEKULÁRNÍHO VODÍKU A FRANTIŠKOLÁZEŇSKÝCH ZDROJŮ

VÍKENDOVÝ POBYT PROTI BOLESTI A STRESU DOPLNĚNÝ O MOLEKULÁRNÍ VODÍK – 4 850 Kč / 2 noci / plná penze

- 2 x plná penze
- 8 léčebných procedur obohacených o MOLEKULÁRNÍ VODÍK H₂
 - 1 x pitná kúra – voda obohacená o H₂
 - 1 x perličková koupel – minerální voda Štěpánka obohacená o tablety H₂
 - 1 x inhalace H₂
 - 1 x částečná klasická masáž s H₂
 - 1 x reflexní masáž nohou s H₂
 - 1 x solná jeskyně
 - 1 x parafinový zábal na ruce
 - 1 x přístrojová reflexní masáž plosky nohy

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ LÉČBA S MOLEKULÁRNÍM VODÍKEM H₂

– v únoru za 15 530 Kč / 7 nocí / plná penze

- 7 x plná penze
- Vstupní lékařské vyšetření
- 24 procedur za týden dle zdravotního stavu a diagnózy, všechny procedury (vanové i masáže) jsou obohaceny o molekulární vodík H₂
- BONUS: župan na pokoji, 6x 2 tablety denně molekulárního vodíku s celotělovým dlouhodobým účinkem

RADOST PRO ŽENY – v únoru za 6 900 Kč / 4 nocí / polopenze

- 4 x polopenze
- 11 léčebných procedur
 - 1 x klasická masáž zad
 - 1 x hydromasážní vana
 - 1 x slatinový zábal na záda
 - 1 x parafinový zábal na ruce
 - 1 x aromamasaž obličeje a dekoltu
 - 1 x laserterapie (jizvy, stří, vyhlazení pokožky)
 - 1 x ošetření obličeje galvanickou žehličkou
 - 1 x solná jeskyně
 - 1 x Kneippův chodník
 - 1 x vibrační plošina na masáž nohou
 - 1 x koupel v minerální uhlíčitě vodě obohacené molekulárním vodíkem v kombinaci s perličkovou koupelí
 - BONUS: 4 x pitná kúra nápoje s molekulárním vodíkem H₂

ZÁZRAK NA BOLESTI ZAD A KLOUBŮ

– v únoru za 8 650 Kč / 5 nocí / polopenze

- 5 x polopenze
- 11 léčebných procedur, při kterých se používají výhradně františkolázeňské přírodní léčivé zdroje)
 - 2 x rašelinový zábal
 - 1 x rašelinová koupel
 - 3 x částečná masáž zad a šíje
 - 1 x miner. perličková koupel
 - 2 x suchá uhlíčitá koupel
 - 2 x plynové injekce
 - BONUS: denně inhalace molekulárního vodíku a pitná kúra posílená o molekulární vodík H₂ odborná konzultace



Další lázeňské pobyty a informace o H₂ naleznete na www.sanatoriumpetak.cz

Tel.: 773 709 189

e-mail: recepce@sanatoriumpetak.cz

Lázeňské sanatorium Dr. Peták
Lesní 111/13, 351 01 Františkovy Lázně



M3GAN i Santa. Tísňivé údolí zneklidňuje od 70. let

Na první pohled vypadají mnohé uměle vytvořené postavy skvěle.

Jsme ale jen lidé, proto nás svým vzhledem obtěžují.

Nejspíš neexistuje jednoduše vysvětlitelný důvod, proč by nás měl robot s umělým obličejem či digitální postava připomínající člověka znepokojovat. Přesto se tak pravidelně děje, což někdy škodí filmařům, v některých případech zase slouží v jejich prospěch. To je případ hororové M3GAN, která si odbyla premiéru v kinech teprve včera.



Panenko M3GAN je děsivá zcela záměrně. CINEMART



Final Fantasy: Esence života byla nakonec propadák. FALCON

The uncanny valley

Myšlenka takzvaného uncanny valley nebo-li tísňivého údolí vznikla v sedmdesátých letech minulého století. Robotik Masahiro Mori tehdy publikoval článek či spíše studii, ve které se zabýval hranicí mezi lidskostí a strašidelností humanoidně vyhlížejících robotů. To, co je lidské, totiž nutné nemusí být zároveň příjemné na pohled. A v jakémisi údolí děsivosti či tísňě, jak tehdy Mori uncanny valley pojmenoval, jsou příliš lidské věci poněkud strašidelné.

Robotické trápení

Koncept uncanny valley trápí nejen tvůrce filmů a seriálů, ale také programátory počítačových her, popřípadě stavitele robotů, už desítky let. Tísňivé údolí bylo a je do současnosti předmětem výzkumných prací mnoha jedinců a skupin. Zprvu se přitom Moriho textu nevěnovala téměř žádná pozornost a obdivu se ve vědeckých kruzích dočkal teprve nedávno.

Husí kůže

První příkladem za všechny se stal na svou dobu velmi pokrokový animovaný snímek

Final Fantasy: Esence života, jehož děj vycházel ze série oblíbených her. Kvalita animace použité v tomto filmu byla na svou dobu pokroková, a to i přesto, že kvůli průtahům pokulhávala za svými herními bratry. Snímek ale kasovně propadl. Důvod byl prostý. Některým lidem naháněl husí kůži. „Je zábavné sledovat realistické postavy. Pak si ale všimnete chladu v jejich očích a zvláštní motoriky,“ napsal tehdy o filmu kritik Peter Travers pro časopis The Rolling Stone.

Čím méně lidské, tím lépe?

Podobné kritiky o čtyři roky později provázely jinak vynikající animovaný vánoční snímek Roberta Zemeckise Polární expres. Hovořilo se o strašidelných dětských obličejích, hrůzoplňném Santovi i očích bez života. Slova jako hollywoodská nekromancie padaly z úst i českých recenzentů. Polární expres mají přitom čeští diváci rádi. Dodnes nejsou Vánoce, během nichž by tento film nějaká z tuzemských stanic nevysílala. Už tehdy bylo ale nad slunce jasné, že některé experimenty filmařů umě-

jí nejen na plátnech otrást oblibeností robotů, ale i animovaných postav.

Leckteré výzkumy existenci tísňivého údolí samozřejmě dodnes úplně popírají. Filmaři se však poučili a zcela animovaným postavám již obvykle nechýbí výrazná stylizace, aby se strašidelnému efektu předešlo. Existují ale také filmoví tvůrčí, kteří fenomén uncanny valley dobře znají. A využívají ho ke strašení diváků naprosto záměrně.

Bububu, přichází robot

Tísňivé údolí využili v minulosti tvůrčí filmů o planetě

opie, režiséři zombie hororů nebo třeba geniální Alex Proyas ve sci-fi snímku Já, robot. Nejnověji využívá tohoto fenoménu hororová panenka M3GAN režiséra Gerarda Johnstonea, a především producenta Jamese Wana. M3GAN je ve snímku zázrak umělé inteligence, dokonale naprogramovaný stroj, který může být pro dítě tím nejlepším kamarádem, a co je možná ještě důležitější, dokonalým společníkem jeho rodičů. Jeho autorkou je brilantní technička, která panenku vyvíjí pro přední hračkářskou společnost. Když její sestra

s manželem zahynou při autonehodě, vpadne do života Gemmy její osmiletá neteř, která bouračku přežila jen s pár škrábacími. Traumatizovaná dívka potřebuje nějaké povyražení, a hlavně kamarády, stane se přímo ideálním testerem pro prototyp M3GAN. Tohle rozhodnutí bude mít dalekosáhlé následky. M3GAN je totiž v naplnění svého klíčového poslání, tedy v ochraně dívky, ochotná udělat cokoli. Třeba jít přes mrtvolu.



FILIP JAROŠEVSKÝ
filip.jaroševsky@metro.cz

INZERCE

FOR DECOR & HOME

14. VELETRH DEKORACÍ A DÁRKŮ

PVA
EXPO PRAHA

www.fordecor.cz

19.-21. 1. 2023

Deník METRO 13. 1.

OFICIÁLNÍ VOZY

SLEVA 50 % NA VSTUPNÉ

U pokladny vyměňte Inzerát za zlevněnou vstupenku.

Sudoku

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

Napište svou bublinu



Luštěnka

Ž	K	A	V	Á		
1						
I	P	K	A	CH	Ř	
			2			
J	E	O	D	Z	D	
					3	
L	A	K	A	P	E	
				4		
P	L	Á	T	E	K	Y
	5					

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

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

Počasí

DNES	ZÍTRA	NEDĚLE	PONDĚLÍ
6/10 °C	4/8 °C	5/9 °C	2/6 °C

Teplotní rekordy: ↓ -24,8 °C (1799) ↑ 13,4 °C (2007) Bio: ❤️❤️❤️



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

TV tipy

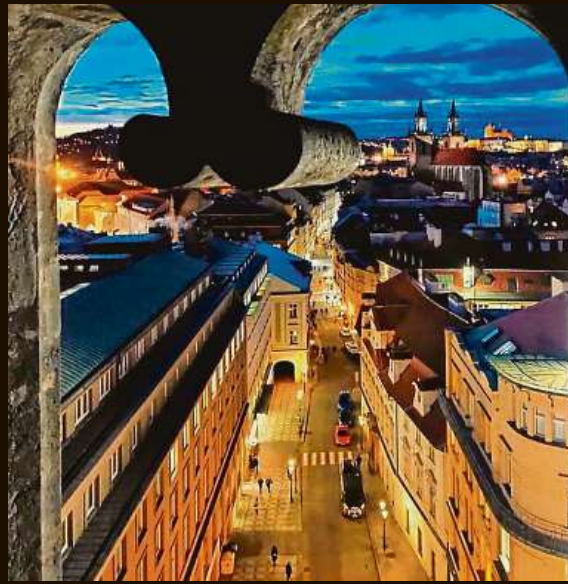
ČT1	ČT2	Nova	Prima	Óčko
<p>16.10 Než poznáš první úsměv Drama (ČR, 1989)</p> <p>17.30 AZ-kvíz</p> <p>18.00 Události v regionech</p> <p>18.25 Kde domov můj?</p> <p>19.00 Události</p> <p>19.56 Branky, body, vteřiny</p> <p>20.10 Slavnosti sněženek Komedie (ČR, 1983)</p> <p>21.35 Všechnopárty</p> <p>22.30 Hercule Poirot Dobrodružství italského šlechtice</p> <p>23.25 Hercule Poirot Bonboniéra</p> <p>00.20 AZ-kvíz</p> <p>00.45 Toulavá kamera</p> <p>01.15 Objektiv</p> <p>01.45 Rajské zahrady II</p> <p>02.05 Dobré ráno</p>	<p>16.25 Krásné živé památky Old Shatterhand Western (Fr./N/It./Jug., 1964)</p> <p>18.45 Planeta pokladů</p> <p>19.40 Postřehy odjinud</p> <p>19.50 Zprávy v českém znakovém jazyce</p> <p>20.00 Smůla Krimidrama (Fr., 1972)</p> <p>21.50 Brilantní plán Krimidrama (Luc./VB, 2007)</p> <p>23.40 Letecké katastrofy</p> <p>00.25 Tajemství 2. světové války</p> <p>01.20 Fargo IV (2/11)</p> <p>02.20 Babylon</p> <p>02.40 Zaslapané projekty</p> <p>03.00 Hranice dokořán – Rozmůwki polsko-czeskie</p> <p>03.25 Švejkové, nebo Rambové?</p>	<p>17.00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny</p> <p>17.30 Na lovu</p> <p>18.30 Ulice (4400) Seriál (ČR, 2023)</p> <p>19.30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí</p> <p>20.20 Harry Potter a Tajemná komnata Fantasy (USA/VB/N, 2002)</p> <p>23.30 Kamarád taky rád Komedie (USA, 2011)</p> <p>01.35 Kriminálka Miami III (12)</p> <p>02.35 Novashopping</p> <p>03.05 Na lovu</p> <p>03.50 Víkend</p> <p>04.35 Ordinace v růžové zahradě (16)</p> <p>05.25 Novashopping</p>	<p>16.00 Policie v akci</p> <p>16.55 Policie v akci</p> <p>17.50 Prostřeno!</p> <p>18.55 Hlavní zprávy</p> <p>19.40 Krimí zprávy</p> <p>19.55 Showtime</p> <p>20.15 Máme rádi Česko</p> <p>22.00 Jak se stavi sen – extra</p> <p>23.05 Ano, šéfe!</p> <p>00.20 Policie v akci</p> <p>01.15 Námořní vyšetřovací služba XII (10) Krimiseriál (USA, 2014)</p> <p>02.10 Policie Hamburg (6) Krimiseriál (N, 2007)</p> <p>03.05 Komisař Rex VIII (14) Krimiseriál (N/Rak., 2003)</p> <p>04.10 Jak se stavi sen</p> <p>05.25 Pohoda u krbu</p>	<p>06.00 Ranní fresh Začni každý den s hity, které tě nakopnou, a k tomu ti naservírujeme aktuální zprávy v infolíšti! Šťavnatý, lahodný a osvěžující</p> <p>09.00 1CHARTED</p> <p>11.00 Óčko hity</p> <p>15.00 Hitrádio desítky</p> <p>15.50 Óčko hity</p> <p>17.00 Novinky Nové klipy na jednom místě</p> <p>18.00 Óčko hity Klipy nonstop</p> <p>22.00 O black list party Páteční moshpit s O BLACK selekcí</p> <p>0.00 Óčko flirt Proud klipy se vzkazy diváků Óčka</p>

ZUŘIVÝ REPORTÉR
ALEŠ RUŽIČKAVYSÍLÁ KAŽDÉ VŠEDNÍ RÁNO
NA RÁDIU IMPULS**Sloupek****JAK JE DŮLEŽITÉ
MÍT HERMELÍN**

Za dvěma máme volbu prezidenta. Osm kandidátů tluče na hradní dveře a mě opět přivádí k úsměvu myšlenka, která se pravidelně v tento volební čas znovu a znovu vynořuje. Co kdybychom prezidenta hodili přes palubu a vybrali si raději nějakého monarchu? A proč ne rovnou krále? Nějaký kníže pán mu přece nesahá ani po kotníky! A abych jenom tak neplakal, dal jsem se do díla a vyzkoušel úplně malinkatou královskou kampaň za své dosazení na trůn. Stačilo si jednoduše porídit královskou korunu a... hermelín! No, vlastně hermelín

Citát**Stačilo ale koupit
karnevalovou
náhražku v krásné
červené barvě.**

na Karlův most přesvědčovat kolemjdoucí o správnosti královské alternativy. I podle kolegy Tomáše, který mě doprovázel, jsem krásně a stylově zapadl do tříkrálového období. Musím však podotknout, že začátek monarchistické kampaň má potenciální poddání úplně nepochopili. Buď se rychle otočili a přešli na druhou stranu, anebo rovnou na můj dotaz ohledně podpory řekli, že s něčím takovým vůbec nemám počítat. Vůbec se jim nedivím, potkat brzy ráno ve tmě maníka zabaleného do hermelínu a s korunou na hlavě, to může vyvolat nervový šok. Takže králem nakonec asi nebudu. No nic, musím se smířit s tím, že hermelín musí stačit jenom nakládáný nebo smažený.

Anketa**f Co činí muže mužem?****Vladimír Cěkota**
Silné srdce,
milovaná žena
a děti.**Jakub Němec**
Gentlemanství,
zodpovědnost a síla
osobnosti.**Marcela Sochová**
Upřímnost, slušné
jednání, umět se
postarat o rodinu.**@mojemetro**

„Po 186 schodech se zaslouženě dostanete sem, na vyhlídku Prašné brány. Náhdera!“ těší se **@klara_has**. „Z jedné strany Žižkov, náměstí Republiky, Obecní dům a Česká národní banka a z druhé pohled na Týnský chrám, Pražský hrad, Celetnou ulici, Národní muzeum, prostě co hrdlo ráčí,“ doplňuje.

#METROTAG

Tohle je místo na váš vzkaz! Do žlutého rámečku napište přání, výzvu, básničku nebo něco namalujte. Výtvar vyfoťte 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!

Dopisy a vzkazy**Přednost zprava**

V Praze se začínají množit řídičské pasti. Stále více ulic se bez varování mění na „přednost zprava“, což je nejnebezpečnější varianta řízení provozu. V nuselské ulici Svatoslavova je nyní také přednost zprava, před několika dny jsem tam viděl ošklivou nehodu kvůli nedání přednosti zprava. Deseťiletí byla tato ulice vedena jako hlavní.

MARTIN KUŘÍK

Poslanec a vláda

Pan Babiš nechodí do práce, kterou má ve Sněmovně, a trádá si po světě – prý za ČR? Kdo ho pověřil „jednat“? Předpokládám, že tam jel na dovolenou a za svoje, tak ať se neplete do mezinárodního jednání, které má na starosti vláda. Nelíbí se mi jeho chování a že mu to premiér ČR toleruje. Může tento poslanec dostat vytýkácký dopis, že se nevěnuje své práci ve Sněmovně a má od začátku neomluvené absence?

IVANA POKORNÁ

dopisy@metro.cz,
www.facebook.com/
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Řešení sudoku

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

Řešení luštěnky

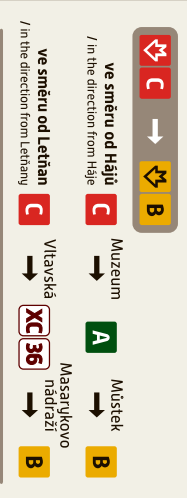
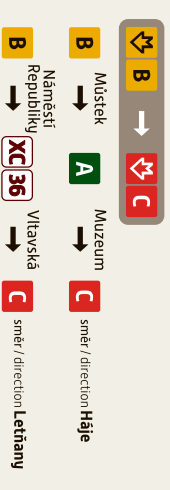
VIDLE

Komiks. Zítra Divadlo S+H hraje představení Hurvinkova nebesíčka



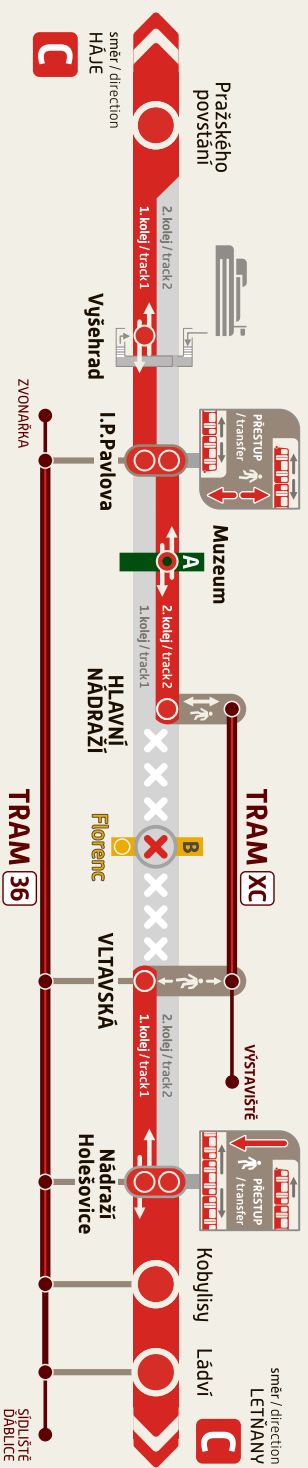
Hlavní nádraží – Vltavská

Přístupní vazby / transfer links
METRO B / METRO C



Rekonstrukce stanice Florenc [na lince C]
od soboty 14. 1. 2023 do neděle 15. 1. 2023
 [zahájení provozu] [ukončení provozu]

Reconstruction of Florenc station [on Line C]
 from Saturday, 14 January 2023 [start of operations] until Sunday, 15 January 2023 [end of operations]



Náhradní tramvajová doprava / Replacement tram service:

denní provoz / daytime operation

XC Hlavní nádraží **C** – Masarykovo nádraží **B** – Bílá labuť – Těšnov – Štvanice – Vltavská **C**
 – Strossmayerovo náměstí – Veletržní palác – Výstaviště

36 Zvonárka – I.P.Pavlova **C** – Karlovo náměstí **B** – Václavské náměstí **A** – Masarykovo nádraží **B** – Bílá labuť – Vltavská **C** – Výstaviště – Nádraží Holešovice **C** – Kobylisy **C**
 – Ládví **C** – Sídliště Dáblice [v úseku Kobylisy – Sídliště Dáblice pouze vybrané spoje / between Kobylisy – Sídliště Dáblice stations – selected lines only]



Děkujeme Vám za pochopení.

Thank you for your understanding.

Uzavření dat: 2. 1. 2023

296 19 18 17

www.dppp.cz



Precizní Jislová před Davidovou

Vytrvalostní závod biatlonistek v Ruhpoldingu ovládla Italka Vittozziová.



Lisa Vittozziová v cíli závodu v Ruhpoldingu

ČTK

Na stojkách Markéta Davidová přesvědčivě nulovala, na položkách vleže přičítala minuty. Celkem dvě. Česká biatlonová jednička ve své mistrovské disciplíně v Ruhpoldingu skončila se dvěma omyly osmnáctá. Střeleckou dokonalost ukázala Jessica Jislová, které stačil čistý zápis ke čtrnáctému místu, jímž vyrovnala svůj nejlepší individuální výsledek v sezoně. Po čtyřech letech se z vítězství ve světovém poháru opět radovala Italka Lisa Vittozziová.

Jislová za sebou nenechala jediný nesestřelený terč. Osmadvacetiletá reprezentantka i přes perfektní zápis finišovala pouze 25 sekund před Davidovou, přesto v cíli zářila úsměvem. „Jsem hrozně spokojená. Masáže jsou za odměnu a tohle by si odmě-

nu zasloužilo,“ věřila Jislová v cíli, že jí kvalitní výsledek pomůže k účasti v nedělním hromadném závodě. To se nakonec doopravdy podařilo.

Kromě chyb na střelnici to Markétě Davidové moc nešlo ani na trati. „Přišlo mi, že mám super lyže. Zdálo se mi, že jsem měla i docela síly, i když podle výsledků to tak moc nevypadá,“ konstatovala v cíli pro ČT Davidová, jež znamenala 17. běžecký čas. Spokojená může být i Lucie

Charvátová, která i přes tři chyby na střelnici poprvé v sezoně dojela na bodované pozici. „Těžce vyděřený bod. Lezu nahoru, ale jde to velmi pomalu,“ komentovala 40. nejlepší biatlonistka vytrvalostního závodu.

Biatlonistka Tereza Voborníková chybovala na položkách vleže, na obou z nich páčila dvakrát mimo, k tomu navíc přidala pokaždé jeden omyl na stojkách. Šest chyb jí stačilo na 80. místo. **ČTK**



PROFIMEDIA

Dakar. Macík zatím třetí

Martin Prokop dojel v 11. etapě Rallye Dakar desátý a po druhém nejlepším výsledku v tomto ročníku se posunul na šesté místo průběžného pořadí automobilů.

Na konci slavné soutěže by takové umístění znamenalo vyrovnání českého maxima v kategorii. Šestý skončil pilot týmu Orlen Benzina v roce 2019. Od páté příčky dělí Prokopa tři etapy před koncem zhruba 40 minut. Martin Macík (na snímku) mezi piloty kamionů vybojoval druhé místo za Martinem van den Brinkem a v celkovém pořadí si upevnil třetí pozici. Jaroslav Valtr se podle předběžných výsledků posunul na celkové čtvrté místo po potížích Mitchela van den Brinka. Motocyklista Martin Mišek zajel 16. čas, v celkovém pořadí si pohoršil o jednu příčku a je na 13. pozici. **ČTK**

Tenis. Kvitová začne proti Van Uytvanckové

Česká tenisová jednička Petra Kvitová zahájí působení na grandslamovém Australian Open proti Belgičance Alison van Uytvanckové a může již ve třetím kole narazit na Barboru Krejčíkovou. Obhájkyně čtvrtfinálové účasti Krejčíková vyzve na úvod krajanku Sáru Bejlek, která se probojovala do hlavní soutěže z kvalifikace. Těžký začátek čeká na

dvorcích v Melbourne Terezu Martinovou, kterou čeká světová pěťka Aryna Sabalenková z Běloruska, Kateřině Siniakové přidělil dnešní los Američanku Cori Gauffovou. Češek je v hlavní soutěži jedenáct, muži jsou ve třech. Nasazená pětadvacítka Marie Bouzková se utká s vítězkou US Open z roku 2019 Kanadankou Biancou Andreescuovou. **ČTK**

Krátce

Trenér Kalous do Mladé Boleslavi

Novým hlavním trenérem hokejistů extraligové Mladé Boleslavi byl jmenován zkušený Jiří Kalous. Na pozicích asistentů zůstávají Petr Haken a Václav Pletka, kteří tým dosud vedli po odvolání Ladislava Čiháka, k němuž klub sáhl 4. ledna.

Odjel do Ruska

Krasobruslař Daniel Grassl, který bude na konci ledna obhajovat stříbrno na mistrovství Evropy, se chce připravovat pod vedením Ěteri Tutberidzeové. Dvacetiletý Ital se nedávno vydal za kontroverzní ruskou trenérkou do Moskvy, aby si vyzkoušel zdejší prostředí, případně se dohodl na trvalé spolu-

práci. Vzhledem k aktuální politické situaci a pověsti trenérky za svůj krok sklídl kritiku.

Pastrňák boduje

Hokejista David Pastrňák z Bostonu je v půlce základní části NHL druhý mezi střelci a čtvrtý v produktivitě. Ve 40 zápasech získal 58 bodů a vstřelil 32 branek. **ČTK**

INZERCE

LEWIS CAPALDI

17.2.2023
O2 arena
Praha

O2 arena

ticketmaster

ticketportal

SELECTION

Bestsport



**DANUŠE
NERUDOVÁ**

PREZIDENTKA DANUŠE
ZMĚNA, KTERÁ
NASTARTUJE ČESKO



Zadavatel: Danuše Nerudová, zpracovatel: ONE OF A KIND s.r.o.